آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۱۶۹
شنبه
۱۴۰۴ • ۰۵ • ۱۱
۰۸ صفر ۱۴۴۷ / ۰۲ آگوست ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

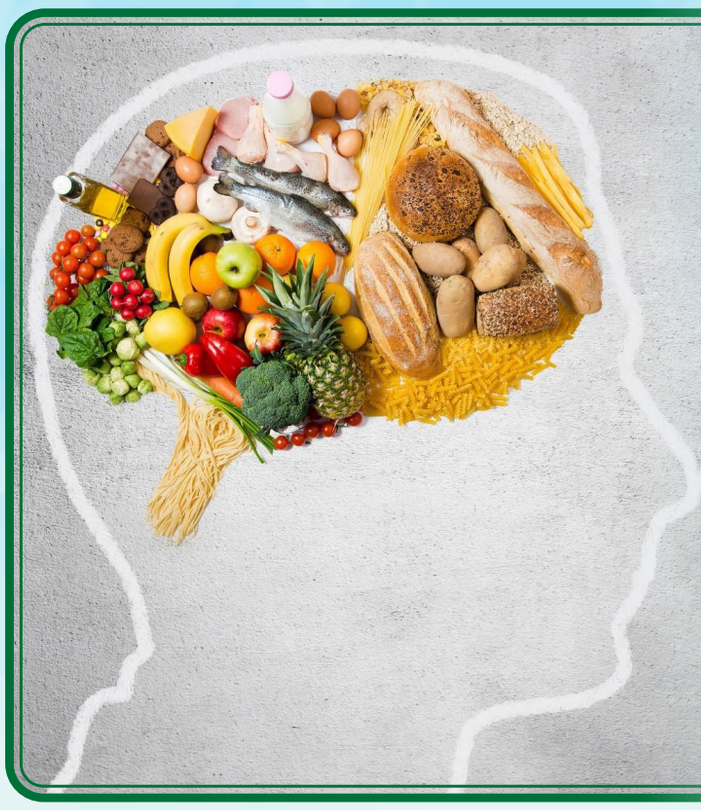
دیابت؛ زمینه‌ساز پوسیدگی دندان‌ها

کارشناس سلامت دهان و دندان معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه کم‌شدن میزان بزاق در دهان زمینه‌ساز پوسیدگی دندان‌های بیماران دیابتی می‌شود، بر اهمیت رعایت بهداشت دهان و دندان در این افراد تاکید کرد. دکتر بهناز ولی‌زاده گفت: بسیاری از مبتلایان به دیابت متاسفانه از اهمیت بهداشت دهان و دندان آگاه نیستند و فقط درصد کمی از آنها مراجعات منظم به دندانپزشک دارند. ولی‌زاده یادآور شد: بیماری لثه، از دست دادن دندان، خشکی دهان، پوسیدگی‌های دندانی، سوزش دهان، اختلال چشایی، اختلال عملکرد غدد بزاقی، تاخیر در ترمیم زخم از جمله تظاهرات دهانی مرتبط با دیابت هستند. وی مراقبت از دهان و دندان در مبتلایان به دیابت را بسیار مهم دانست و افزود: معاینات منظم دندانپزشکی در این افراد بسیار با اهمیت است و حتما مبتلایان به دیابت باید با نحوه مراقبت صحیح از دندان‌ها آشنایی داشته باشند. وی با اشاره به اینکه دیابت یک ریسک فاکتور (عامل خطر) شناخته شده برای بیماری پریودنتال (بیماری لثه) است، اظهار کرد: میزان تخریب بافت پریودنتال (لثه) با سطح کنترل قندخون و مدت زمان ابتلا به بیماری دیابت ارتباط دارد که این موضوع لزوم رعایت صحیح بهداشت دهان و دندان و مراجعات منظم به دندانپزشک را بیش از پیش مشخص می‌کند. وی یکی از مشکلات و دغدغه‌های بیماران دیابتی را کم شدن میزان بزاق در دهان عنوان کرد و افزود: کاهش میزان بزاق، قدرت پاکسازی دهان را کاهش می‌دهد و می‌تواند زمینه پوسیدگی دندان‌ها را فراهم کند. به گفته ولی‌زاده، تغییر عادت غذایی، دشواری در تکلم و تحمل پروتزهای دندانی در دهان افراد دیابتی می‌تواند سبک زندگی مبتلایان را دستخوش تغییر کند و این بیماران را بیشتر در معرض عفونت‌های دهانی ناشی از بیماری لثه و خطر از دست دادن دندان‌ها قرار دهد. وی با اشاره به تاخیر ترمیم بافت‌های آسیب دیده در دیابتی‌ها، گفت: این تاخیر در ترمیم بافت‌ها در مواردی نظیر کشیدن دندان یا جراحی‌های ایمپلنت بسیار تاثیرگذار است و با به تعویق افتادن بهبود زخم‌ها روند درمان را با دشواری روبه‌رو می‌سازد. این کارشناس تاکید کرد: بیمارانی که دیابت کنترل شده دارند کمتر در معرض افزایش تاخیر در ترمیم زخم پس از جراحی قرار دارند.

نکات مهم

ولی‌زاده در ادامه سخنان خود به منظور پیشگیری از بروز بیماری‌های دهان و دندان نکات زیر را به مبتلایان دیابت توصیه کرد: در فواصل زمانی منظم به دندانپزشک مراجعه کنید. حتما در مراجعه اول به دندانپزشک شرایط بیماری خود را کامل توضیح دهید. بعد از هر وعده غذایی مسواک بزنید. حرکت مسواک باید ملایم باشد. حداقل روزی یکبار از نخ دندان استفاده کنید. مراقب باشید هنگام استفاده از نخ دندان به لثه‌ها آسیب نزنید. روزانه لثه‌هایتان را معاینه کنید و در صورتی که زخم، التهاب، قرمزی، خونریزی از لثه، زخم عفونی یا زخم ناشی از دندان مصنوعی مشاهده کردید به دندانپزشک مراجعه کنید. در صورتی که قند خون شما کنترل نشده، بهتر است کارهای غیر اورژانسی دندانپزشکی را تا کنترل شدن قندخون به تعویق بیندازید. برنامه درمانی خود را در نظر داشته باشید و با دندانپزشک خود برای انتخاب بهترین روش و زمان برای پیشگیری از شرایط افت قندخون (هیپوگلیسمی) صحبت کنید. برای پیشگیری از بیماری‌های دهان و دندان ضمن کنترل قندخون از استعمال دخانیات پرهیز کنید.

تغذیه و سلامت پوست



برخی از مواد مغذی مانند ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها حافظ سلامت پوست هستند. میوه‌ها، سبزیجات، پروتئین بدون چربی، آجیل و چربی‌های سالم نمونه‌هایی از مواد غذایی هستند که با دارا بودن مواد مغذی و مفید، سلامت و ظاهر پوست را بهبود می‌بخشند. ظاهر و سلامت پوست تا حدی زیادی تحت تأثیر رژیم غذایی است. به‌طور مثال برخی تحقیقات، مصرف لبنیات و بروز آکنه را در برخی افراد مرتبط می‌داند، یا تحقیقات دیگر نشان می‌دهد نوشیدن زیاد آب در سلامت پوست اثر مثبت دارد. اگر به دنبال بهبود ظاهر پوست خود هستید، بیش از پیش به تغذیه و رژیم غذایی خود اهمیت دهید.

ماهی قزل آلا

ماهی قزل آلا یکی از منابع سرشار چربی امگا ۳ محسوب می‌شود که یک ماده مغذی و مفید برای سلامت پوست است و به علت داشتن پروتئین و امگا ۳ به سلامت پوست، کاهش آکنه و التهاب در بدن کمک می‌کند. هم چنین می‌تواند با پیری زودرس و چین و چروک‌های احتمالی مبارزه کند.

گردو

گردو حاوی مقدار قابل توجهی از «روی» یا زینک است و مصرف آن به حفظ سلامت پوست کمک می‌کند. این ماده معدنی در بازسازی پوست و بهبود زخم نقش دارد و هم چنین عملکردهای کنترل‌کننده التهابی و ضدمیکروبی را بهبود می‌بخشد. معمولا از زینک در بسیاری از محصولات پوستی موضعی استفاده می‌شود.

گوجه فرنگی

گوجه فرنگی منبع غنی ویتامین C است؛ یک ماده مغذی با اثرات آنتی‌اکسیدانی که در تولید کلاژن نقش دارد. پروتئین کلاژن به خاصیت ارتجاعی پوست کمک می‌کند و سبب شادابی پوست می‌شود. هم چنین برخی دیگر از ترکیبات موجود در گوجه فرنگی، مانند لیکوپن، می‌توانند از پوست شما در برابر آسیب اشعه ماوراء بنفش محافظت کنند.

چای سبز

از آنجا که هیدراتاسیون اصل مهمی در حفظ سلامت پوست است، مصرف سایر مایعات علاوه بر آب می‌تواند به آبرسانی بدن کمک کرده و سلامت پوست را تضمین کند. چای سبز به دلیل محتوای آنتی‌اکسیدانی بالا، از پوست در برابر آسیب‌های ناشی از نورخورشید محافظت می‌کند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

یادداشت

کاهش عوارض آلودگی هوا

نفیسه حسینی یکتا
مدیرکل دفتر طب ایرانی

هر سال با سردشدن هوا شاهد افزایش آلودگی هوا هستیم که تأثیرات منفی بر همه اعضای بدن خصوصاً قلب و ریه می‌گذارد. برخی عوارض آلودگی هوا همچون خشکی پوست، عطسه و آبریزش بینی، سردرد، بی‌قراری و آشفتگی، افزایش ضربان قلب، کاهش حافظه و تمرکز و افسردگی است و توصیه می‌شود، سالمندان، کودکان و زنان باردار یا افرادی که دارای بیماری‌های زمینه‌ای هستند و سیستم ایمنی ضعیفی دارند تا حد امکان در مواقعی که آلودگی هوا شدت می‌گیرد از منزل بیرون نروند. در شرایط آلودگی هوا سیستم گوارش بدن ضعیف می‌شود؛ لذا بهتر است از مصرف غذاهای سنگین و پرچرب و غلیظ مانند گوشت گاو، بادمجان، سوسیس، کالباس، کنسروها، ماکارونی و لازانیا که باعث تولید خشکی در بدن می‌شوند، خودداری و ضمن پرهیز از پرخوری و درهم خوری، بیشتر غذاهای سبک مصرف شود. استفاده از غذاهایی مثل سوپ جو با سبزیجات فراوان همچون پیازچه، گشنیز، شوید، ریحان، اسفناج و شلغم و سالاد کاهو با هویج، روغن زیتون و آبلیمو یا نارنج طبیعی برای کاهش جذب سموم هوا و رفع یبوست، توصیه می‌شود. با بوهای خوشی چون لیمو، پرتقال و سیب و جوشاندن ترکیب آب و گلاب و یا آب و سرکه، هوای داخل منزل را پاکسازی کنید. مصرف به اندازه مایعات به‌ویژه آب یا شیر در دفع سموم مؤثر است؛ به خصوص افرادی که مزاج خشکی دارند در این ایام مایعات بیشتری مصرف کنند. همچنین مصرف آبمیوه‌هایی مثل آبلیمو شیرین، پرتقال، سیب و هویج توصیه می‌شود. آلودگی هوا بدن را مستعد بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی می‌کند بنابراین خواب کافی همراه با تغذیه مناسب می‌تواند از بیماری‌هایی که در آلودگی هوا ایجاد می‌شوند، جلوگیری کند. همچنین در زمان‌هایی که آلودگی هوا شدت می‌گیرد از انجام ورزش‌های سنگین به ویژه در فضای باز خودداری شود. افراد دارای مشکلات ریوی، آسم یا برونشیت بیش از دیگران در معرض آسیب‌های ناشی از آلودگی هوا هستند، می‌توانند از مخلوط آب و عسل و لیموترش تازه استفاده کرده یا بخور آب بدهند تا مجاری تنفسی باز شود. شست‌وشوی مرتب دهان و حلق توسط آب نمک کم شور ولرم به خصوص بعد از رسیدن به منزل، استفاده از ماسک در هوای آلوده و پرهیز از مصرف سیگار و قلیان از دیگر تدابیر سلامتی برای مقابله با شرایط آلودگی هواست.

نکته

تشخیص ابتلا به اوتیسم با کمک صفحه نمایش

نتایج تحقیقات کنونی نشان می‌دهد که تماشای بیش از اندازه صفحه نمایش ممکن است علامت هشداردهنده ابتلا به طیف اوتیسم و اختلال نقص توجه (بیش فعالی) باشد. بحث در مورد ارتباط بالقوه بین زمان تماشای صفحه نمایش و خطر ابتلا به اختلالات عصبی رشدی مانند اختلال طیف اوتیسم (ASD) و اختلال نقص توجه/بیش فعالی (ADHD) در کودکان وجود دارد و بر اساس نتایج تحقیق جدید، تماشای بیش از حد صفحه نمایش ممکن است نشانه اولیه اختلالات رشدی محسوب شود. اختلال نقص توجه/بیش فعالی بر مهارت‌های زبانی، رفتار و توانایی فرد برای یادگیری و اجتماعی شدن تاثیر می‌گذارد، در حالی که اختلال طیف اوتیسم در درجه اول بر توانایی آنان برای تمرکز، ثابت ماندن یا کنترل رفتار تکانشی تاثیرگذار است. بسیاری از علائم بین این دو بیماری همپوشانی دارند و ممکن است فرد به هر دو بیماری مبتلا شود. دکتر ناگاهیده تاکاهاشی، سرپرست گروه تحقیق می‌گوید: «در حالی که زمان‌های طولانی استفاده از صفحه نمایش در دوران کودکی به عنوان دلیل ابتلا به این دو بیماری پیشنهاد شده است اما نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که برخی افراد ممکن است تمایل ژنتیکی به استفاده از صفحه نمایش به دلیل اوتیسم داشته باشند.» بر اساس این مطالعه، کودکان دارای استعداد ژنتیکی به اختلال طیف اوتیسم تمایل دارند زمان بیشتری را در مقابل صفحه نمایش بگذرانند، یعنی این زمان بیش از سه تا چهار ساعت از اوایل کودکی است. کودکان مبتلا به اختلال نقص توجه/بیش فعالی احتمالا با بالا رفتن سن، زمان استفاده از صفحه نمایش خود را افزایش می‌دهند، حتی اگر استفاده اولیه از صفحه نمایش در آنان مدت محدودی باشد. محققان ۶.۵ میلیون پلی مورفیسم را در ۴۳۷ کودک بررسی کردند. پلی مورفیسم‌ها تغییراتی در توالی دی ان ای هستند که می‌توانند به دو یا چند شکل مختلف در بین افراد یا جمعیت‌های مختلف وجود داشته باشند. محققان بر اساس تعداد و اندازه این تغییرات ژنی، امتیاز خطر چند ژنی مرتبط با اختلال طیف اوتیسم و اختلال نقص توجه/بیش فعالی را محاسبه سپس با میزان زمان تماشای صفحه نمایش در میان نمونه‌ای از کودکان ۱۸، ۳۲ و ۴۰ ماهه مقایسه کردند. به‌طور کلی، افرادی که در معرض خطر ژنتیکی اوتیسم هستند، ۱.۵ برابر بیشتر در گروهی قرار می‌گیرند که حدودا سه ساعت در روز از صفحه نمایش استفاده می‌کنند و ۲.۱ برابر بیشتر در گروهی قرار می‌گیرند که بیش از چهار ساعت از صفحه نمایش استفاده می‌کنند. تاکاهاشی بیان کرد: نتایج ما نشان می‌دهد که کودکان در معرض خطر بیش فعالی در معرض خطر بیش از حد تماشای صفحه نمایش قرار دارند به ویژه از آنجایی که اعتیاد به بازی در آنان رایج است. از آنجایی که زمان استفاده از صفحه نمایش برای کودکانی که به ویژه در معرض اختلال نقص توجه/بیش فعالی هستند، طولانی‌تر است، والدین و مراقبان باید مراقب باشند و قبل از اینکه مشکل ساز شود، آن را بررسی کنند.

معرفی خوراکی‌های تقویت‌کننده بینایی

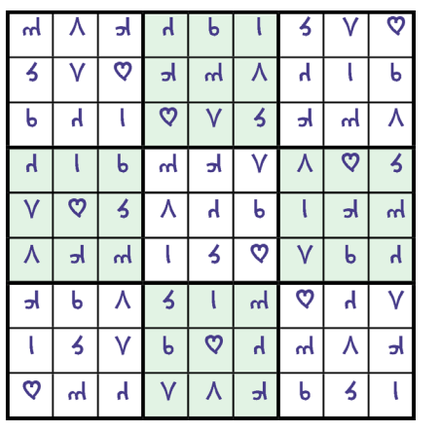
محققان می‌گویند: همان رژیم غذایی که برای قلب و سایر اعضای بدن مفید است، برای سلامت چشمان هم مفید است. دکتر «ربکا تیلور» توضیح می‌دهد: «رژیم غذایی کم چربی و غنی از میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل برای سلامت چشم‌ها مفید است.» محققان پیشنهاد می‌کنند سبزیجات و میوه‌های نارنجی رنگ با ویتامین A را در رژیم غذایی خود بگنجانید. به‌گفته تیلور، «هویج غنی از ویتامین A است، اما سیب زمینی شیرین حتی بیشتر از هویج، این ماده مغذی را تامین می‌کند.» آنتی‌اکسیدان ویتامین C برای سلامت چشم بسیار مهم است که در پرتقال، نارنگی، گریپ‌فروت، لیمو، هلو، فلفل دلمه‌ای قرمز، گوجه‌فرنگی و توت‌فرنگی وجود دارد. هم چنین ویتامین E برای چشم مفید است که در آووکادو، بادام و تخمه آفتابگردان وجود دارد. تیلور افزود: «خوردن ماهی که حاوی امگا۳ است به افراد مبتلا به خشکی چشم کمک می‌کند.»

راهکارهایی برای پیشگیری از بروز آلزایمر

یک متخصص طب سالمندان، گفت: با رعایت برخی نکات می‌توان از بروز آلزایمر پیشگیری کرد. دکتر احمد دلبری تصریح کرد: قلب سالم باعث خون‌رسانی بهتری به مغز می‌شود و امکان آسیب سلول مغزی بسیار کمتر خواهد بود. او گفت: هر چقدر انسان بتواند مهارت جدیدی یاد بگیرد، می‌تواند از بروز این بیماری جلوگیری کند. دلبری خاطرنشان کرد: ورزش‌کردن نیز راه دیگری برای پیشگیری از آلزایمر است. وی افزود: رژیم غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان، میوه‌ها و به خصوص ویتامین‌های B۱۲، E و اسید فولیک ابتلا به آلزایمر را کاهش می‌دهد. وی افزود: غذاها و مواد سرشار از ویتامین E مانند گل‌کلم، کلم‌بروکلی، موز، عدس، لبنیات کم چرب، گوشت سفید و زنجبیل نقش بسیار مهمی در جلوگیری از بروز این بیماری دارد. در مقابل مصرف سوسیس، کالباس و سس امکان ابتلا به این بیماری را افزایش می‌دهد.

جدول سودوکو

					۸		۳	
۴			۲				۶	
۸	۲			۱	۶	۷		۴
		۸	۵	۶			۴	۷
۳		۱	۹	۲	۷	۶	۵	
۶	۵		۸	۴	۳	۹	۱	۲
۷	۳	۴	۶	۸	۵		۲	
				۳		۵		
		۶						



جدول کلمات متقاطع

آ د م ا ن م ل ی

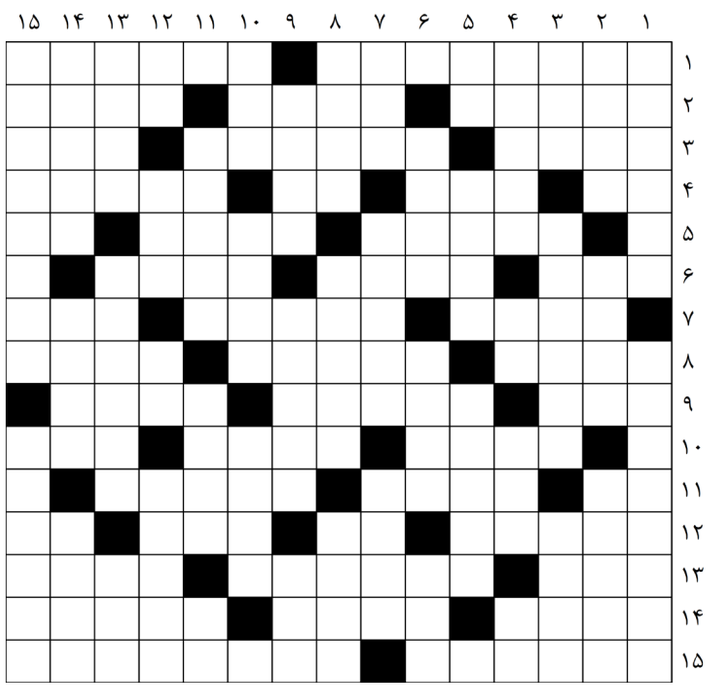
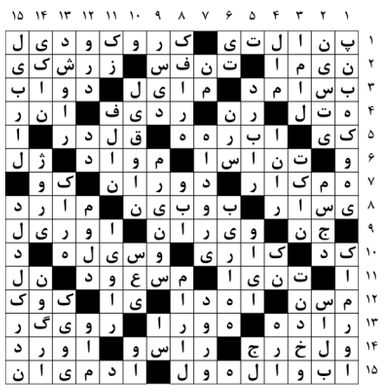
شماره ۲۱۶۹

افقی

۱- توقیف‌کردن- سوختن و آتش‌گرفتن ۲- گرفتارشدن- قبل از ورزش انجام می‌دهند- فیلمی از داوود خیام ۳- برش باریک هندوانه- بلاغت- در مرتبه نخست ۴- گفت‌وگوی خودمانی- کشتی جنگی- الفبای موسیقی- نارسا و کم ارتفاع ۵- ناآشنا- بهشت زیرپای اوست- خودم ۶- نزد ایرانیان است و بس- آموزشگاه عالی- زن پادشاه ۷- موجود فرازمینی سینمایی- قرابت‌وفامیلی- باسوادقدیمی ۸- شکوه‌وجلال- به اجبار- از فرشتگان شب اول قبر ۹- از کلمات سوالی- فراهم‌آوردن- جانب‌وکنار ۱۰- فراوانی نعمت‌ومال- چشم تنگ- خوگرفتن ۱۱- زیادنیست- بانی مذهب پروتستان- آداب‌ورسوم ۱۲- کسی‌که نان می‌پزد- مادرعرب- قوم کهن تاریخ- کاشف میکروب سل ۱۳- آش برنج- چهارمین فصل سال- تروتازه ۱۴- کبوترصحرایی- زدودن زنگ- ایزددانش زرتشتي ۱۵- لباس تازه پوشیده- یکی از اختلالات چشمی

عمودی

۱- جایی برای ورزش- بالانشین ۲- جلگه وسیع- نجات یافته- بندری در سوئد ۳- پایین- جدرستم در شاهنامه- مخفی ۴- رودی در بالکان- گیره‌سر خانم‌ها- بالارفتن- روییدنی سر ۵- حرف ندا- شل‌ورقیق- آراسته‌وپیراسته ۶- خرقه درویش- رنج و مشقت- کشور فراعنه ۷- نوعی برادر و خواهر- رنجیده و ناراحت- استوار ۸- امپراطور دیوانه روم باستان- نوعی پاپوش- استوار ۹- سوگ و عزا- لقب سام نریمان- به جز ۱۰- نوعی رشته- حشره کش قدیمی- کاشف میکروب طاعون ۱۱- صمیمیت- شماره خانه- همراه خم ۱۲- موضوع و زمینه- استخوان بالای ران- آخرین عدد یک رقمی- جانور درختی آمریکایی ۱۳- پرچم و بیرق- هم صحبت- درخت تسبیح ۱۴- فتواهای شرعی- شهری در فرانسه- قطب منفی باطری ۱۵- غذای سنتی قزوین- از حلق تا معده



حل جدول ۲۱۶۸