

پزشکی و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر سعید حسینی

پزشک و متخصص تغذیه

برای رژیم غذایی مبتلایان به کبد چرب، چه میوه‌ها و عرق‌هایی را توصیه می‌کنید؟

مبتلایان به کبد چرب برای تقویت کبد از پسته، بادام و فندق استفاده کنند. این افراد باید روزانه پنج عدد فندق، پنج عدد بادام سه عدد پسته بخورند. مواد غذایی دیگری هم وجود دارد که برای کبد مفید است مانند انجیر و مویز. همچنین ترب و فندق نیز به باز شدن انسداد کبد کمک می‌کند. مبتلایان به کبد چرب به جای استفاده از آب، بهتر است ماء العسل (ترکیب آب و عسل) بنوشند؛ این افراد می‌توانند گاهی اوقات به جای آب، عرق کاسنی و شاه‌تره بنوشند و به نسبت مساوی عرق کاسنی و شاه‌تره را بایکدیگر ترکیب کنند. البته استفاده از رازیانه فقط به خانم‌ها توصیه می‌شود و آقایان نباید از آن استفاده کنند. اگر چه میوه‌های شیرین مثل توت و مویز برای کبد مفید است ولی نباید در مصرف آن‌ها افراط کرد. همچنین نباید از گوشت‌های غلیظ استفاده کنند، گوشت گاو، گوساله و شتر در گروه گوشت‌های غلیظ قرار می‌گیرد که نباید مصرف شود. گوشت گوسفند، مرغ محلی و بلدرچین گزینه‌های خوبی است.

تازه‌ها

نرگس عزیزی

روزنامه‌نگار

مطالعات از نقش نوعی باکتری موجود در دهان در بروز بیماری آلزایمر خبر می‌دهد

پیش از این، محققان متوجه شده بودند که در مغز بیماران آلزایمری ردپای نوعی باکتری دیده می‌شود که به صورت معمول در دهان یافت می‌شود، اما این که آیا این باکتری نقش موثری در پیشرفت آلزایمر دارد، چندان مشخص نبود. از سویی این موضوع که آیا این باکتری از طریق دهان راه خود را به مغز پیدا کرده است یا خیر نیز چندان قطعی نبود. حالا به مدد پژوهش گروهی از محققان در دانشگاه کاراکوی لهستان، پاسخ‌های بهتری در خصوص این سؤالات وجود دارد. این پژوهشگران نتایج مطالعه خود را این هفته در کنفرانس سالانه آناتومیست‌ها در اورلاندوی آمریکا ارائه دادند. این گروه از محققان مطالعه خود را در دو بخش انجام دادند؛ ابتدا مغز افراد مبتلا به آلزایمر و افراد هم‌سن آن‌ها بدون سابقه آلزایمر را بعد از مرگ مقایسه کردند و متوجه وجود ردپای این باکتری در مغز افراد مبتلا به آلزایمر شدند. در قدم دوم آن‌ها روی موش‌های آزمایشگاهی، بررسی‌هایی انجام دادند که نشان داد این تصور که این باکتری‌ها می‌توانند از فضای دهان به طریقی وارد سیستم گردش خون و سپس مغز شوند، فرضیه محتملی است. اما این باکتری چیست و مادر مقابل آن چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟

● یک باکتری پر در دسترس

این باکتری که به نام Porphyromonas gingivalis شناخته می‌شود، می‌تواند به میزان کم در دهان حدود یک پنجم افراد دیده شود. البته میزان کم این باکتری در غالب موارد مشکلی ایجاد نمی‌کند اما وقتی میزان آن افزایش پیدا می‌کند، می‌تواند به التهاب لثه منجر شود. از سویی این همان باکتری است که در بروز عفونت دستگاه تنفسی و روماتیسم مفصلی نیز نقش دارد اما با توجه به این که این پژوهش نشان داده این باکتری می‌تواند از دهان وارد سیستم گردش خون شود، برای پیشگیری از این موضوع در قدم اول چطور از رشد این باکتری در دهان خود جلوگیری کنیم؟

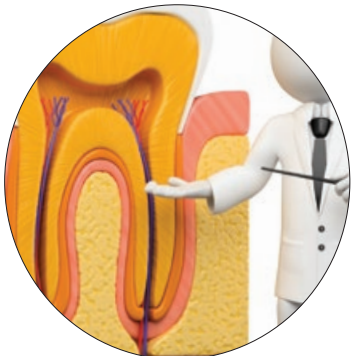
● پیشگیری را جدی بگیرید!

بررسی‌ها نشان می‌دهد در صورتی که بهداشت دهان خوب نباشد، این باکتری سریع‌تر تکثیر می‌شود، پس در قدم اول مسواک منظم و نخ دندان فراموش نشود. مراجعه منظم سالانه به دندان‌پزشک، یکی دیگر از اقداماتی است که باید انجام شود و در آخر این که اگر لثه‌هایتان بیش از حد قرمز یا ملتهب است یا در زمان مسواک دچار خون‌ریزی‌های خفیف می‌شوید، در اسرع وقت از دندان‌پزشک وقت بگیرید و در باره این مشکلات باو مشورت کنید.

منبع: سایت ScienceDaily

پزشکی

سابقه دندان‌پزشکی در ایران تقریباً به ۷۰ سال پیش بازمی‌گردد، به طوری که گفته شده است تا سال ۱۳۰۰ هجری شمسی، تعداد دندان‌پزشکان در شهر تهران تنها سه نفر بوده است و قدیمی‌ترین مسواک نیز به منطقه خاورمیانه تعلق دارد. شاخه کوچکی از درخت سالودور اسپکا با نام misswak. با این توصیف‌ها به نظر می‌آید که مردم منطقه خاورمیانه و ایران اهمیت زیادی به بهداشت دندان‌های خود می‌دادند اما امروزه آمارها نشان می‌دهد تعداد زیادی از پوسیدگی دندان‌رنج می‌برند و ایرانیان کمتر به سلامت دندان خود اهمیت می‌دهند. بعضی این قضیه را متوجه هزینه‌های بالای دندان‌پزشکی می‌دانند که درست هم هست. هزینه‌ها بسیار بالاست و بیمه‌ها نیز



دندان‌پزشکی ترمیمی و زیبایی یکی از رشته‌های تخصصی دندان‌پزشکی است. سفید کردن دندان‌های بد رنگ، لمینت کردن دندان‌ها (تیغه‌ای چینی که بر سطح لبی دندان‌های جلویی چسبانده می‌شود) و ترمیم دندان‌ها، از مهارت‌های این گروه از دندان‌پزشکان است.

● مهم‌ترین رسالت دندان‌پزشکان در حوزه پیشگیری است

اکنون وضعیت سلامت دندان‌های کودکان زیر ۱۲ سال و تا ۱۲ سال ایران نامطلوب است و بر اساس مطالعات انجام شده طی سال‌های ۸۷ تا ۹۷، در دهان هر کودک تا ۱۲ سال پنج دندان پوسیده وجود دارد. سید جلال پورهاشمی عضو کمیته سلامت دهان انجمن دندان‌پزشکان عمومی ایران با بیان این مطلب افزود: مهم‌ترین رسالت دندان‌پزشکان در حوزه پیشگیری است، باید خانواده‌ها را از عواقب دندان‌های شیری ناسالم آگاه کنند و چند دقیقه را برای آگاهی بیمار از حفظ سلامت دندان‌ها و اهمیت پیشگیری صحبت کنند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، آمارهای رسمی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی حاکی از وجود ۲۰۰ میلیون دندان پوسیده در دهان ایرانی‌هاست، در حالی که در آمارهای غیر رسمی این رقم ۴۰۰ میلیون است.

کافه سلامت

هشدار درباره استفاده از خمیر دندان‌های سرطان‌زای حاوی دی‌اکسید تیتانیوم

به تازگی اعلام شده که دو سوم خمیر دندان‌های موجود در داروخانه‌های فرانسه آغشته به دی‌اکسید تیتانیوم است. حتی اسفبارتر این که در خمیر دندان‌های ارگانیک و خمیر دندان‌های کودکان (خمیر دندان سیگنال با طعم توت‌فرنگی برای بچه‌ها) هم این ماده دیده شده است. یکی از کارشناسان

اعلام کرده که ۴۰۸ خمیر دندان بزرگ سالان و ۵۹ خمیر دندان مخصوص کودکان در این باره بررسی شده است. به گزارش خبرگزاری صدا و سیما دی‌اکسید تیتانیوم ماده‌ای است که خطر سرطان‌زایی آن در سال ۲۰۱۷ روی نمونه‌های آزمایشگاهی بررسی شده است. این ماده غیر قابل اشتعال

و غیر قابل انحلال، آلی است. نهاد اقدام برای محیط زیست، فهرست این خمیر دندان‌ها را در سایت خود قرار داده است تا مردم از خرید آن‌ها خودداری کنند. **نکاتی که هنگام خرید خمیر دندان کودکان باید بدان توجه کنید:** **● به دنبال مجوز بهداشت روی خمیر**

نکاتی درباره بهداشت دهان و دندان به بهانه روز دندان‌پزشک

این همه دندان خراب، چرا؟

● تخصص‌های دندان‌پزشکی

اندودنتیکس (تخصص ریشه دندان) معمولاً برای عصب‌کشی دندان باید به این گروه از دندان‌پزشکان مراجعه کنید. هنگامی که بافت‌های درون دندان بر اثر رسیدن میکروب‌های پوسیدگی زایا ضرر به آسیب ببیند و ملتهب و عفونی شود، معمولاً دندان‌ها خود به خود دچار دردی گنگ می‌شود که در زمان شب‌شدت می‌یابد.

ارتودنسی (مرتب کردن دندان‌ها)



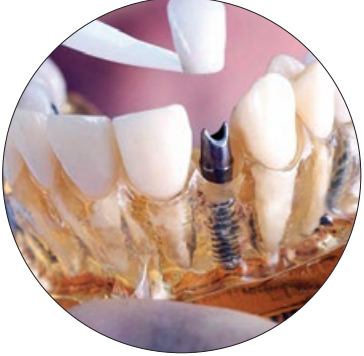
اگر دندان‌ها نامرتب و پس و پیش باشند یا مشکلات ناهنجاری‌هایی در فک بالا یا پایین وجود داشته باشد، باید برای درمان به مطب این گروه از دندان‌پزشکان بروید.

● تخصص پروتزهای دندان

برای ساخت یک دست دندان کامل، تکه‌ای (پارسیل) و انواع روکش برای دندان‌ها به این گروه از دندان‌پزشکان مراجعه کنید.

● تخصص بیماری‌های لثه

این روزها خیلی‌ها به دنبال جایگزین کردن دندان از دست‌رفته‌شان به وسیله ایمپلنت‌های دندان‌ها هستند. در صورتی که لثه قرمز و متورم شده یا خون‌ریزی می‌کند یا روی سطح دندان‌ها جرم انباشته شده است، به این متخصصان مراجعه کنید.



● نخ دندان یا خلال دندان!

نخ دندان می‌تواند هم خرده‌های غذایی بزرگ و هم مواد کوچک را از بین دندان‌ها خارج کند، در حالی که خلال دندان و مسواک، ممکن است نتوانند تکه‌های کوچک را از بین دندان‌ها بیرون آورند. نخ دندان خیلی کمتر از خلال دندان، باعث آسیب لثه‌ها و خون‌ریزی آن‌ها می‌شود. هیچ وقت خلال دندان را به جای نخ دندان به کار نبرید.

● ویژگی خمیر دندان‌ها

در رعایت بهداشت دهان و دندان، نوع خمیر دندان حداقل نقش را دارد. واقعیت این است که همه خمیر دندان‌ها شامل مواد شوینده، مواد ساینده، مواد کف‌کننده، مواد خوشبوکننده، مواد حاوی فلوراید و یک ماده پایه است که ماده اصلی خمیر دندان را تشکیل می‌دهد.

همه خمیر دندان‌ها این مواد را دارند و تفاوت آن‌ها جزئی و مربوط به نوع مواد خوشبوکننده یا نوع بسته‌بندی خمیر دندان‌هاست که این اختلاف هم نقش چندانی در بهداشت دهان و دندان بازی نمی‌کند.

سلامت

درباره ضایعات عفونی پوست و علایمش

● علایم مولوسکوم

مولوسکوم ممکن است به صورت یک بخش کوچک از ضایعات بدون درد باشد. مهم‌ترین علایم آن عبارتند از:

- * بسیار کوچک، براق و صاف هستند.
- * گوشتی، سفید یا صورتی هستند.
- * به شکل یک گنبد بایک چاله یادم در وسط هستند.
- * دارای هسته مرکزی و مواد مومی هستند.
- * قطر آن‌ها بین ۲ تا ۵ میلی متر است.



* در هر نقطه‌ای به جز کف دست‌ها یا کف پا ایجاد می‌شود. به طور خاص روی صورت، لگن، بازو و پاها، ران داخلی، ناحیه تناسلی و شکم ایجاد می‌شود. با این حال، اگر سیستم ایمنی شما ضعیف باشد، ممکن است علایم مشخص‌تر و مهم‌تری در شما ایجاد شود. قطر این ضایعات پوستی ممکن است حدود ۱۵ میلی متر باشد و اغلب روی صورت ظاهر می‌شود.

مولوسکوم عفونی، نوعی عفونت پوستی است که از طریق تماس مستقیم با فرد بیمار یا دست‌زدن به یک شیء آلوده به ویروس، مانند یک حوله یا لباس آلوده، به فرد سرایت کند. اگر شما یا فرزندتان با ویروس عفونی مولوسکوم در تماس قرار گیرید، ممکن است علایم عفونت حتی تا شش ماه مشاهده نشود اما متوسط دوره ظهور علایم معمولاً بین دو تا هفت هفته است.

ضایعات خوش‌خیم معمولاً در لایه‌های بالایی پوست به وجود می‌آید. این نوع ضایعات عفونی (مولوسکوم) کوچک معمولاً بدون درد هستند و در بیشتر موارد، بدون هیچ درمان خاصی به مرور و خود به خود از بین می‌روند. طول مدت باقی ماندن ویروس معمولاً در هر فردی متغیر است اما به طور کلی می‌توان گفت این عفونت پوستی از دو ماه تا چهار سال روی پوست باقی می‌ماند.

اشپزی

بروستکای باقلا

پیش غذا



دهیدو همراه ترخون خردشده روی باقلا بریزید. در یک کاسه جداگانه، پنیر فتا را با ماست مخلوط کنید و سپس همراه باقلا و ترخون روی هر برش نان قرار دهید یا به صورت سس کنار غذا بگذارید. **● بروستکایک پیش‌غذای ایتالیایی است که معمولاً نان تست را برشته می‌کنند و روی آن سیر می‌مالند.**

● نان را به کمی روغن زیتون آغشته و در ماهیتابه کمی برشته کنید. **● باقلای شسته شده را با یک قاشق چای‌خوری نمک بجوشانید تا نرم شود.** **● پوسته آن را جدا و با یک چنگال خرد کنید.** **● سیر را با چاقو له کنید و با کمی روغن زیتون تفت**