

پرسش و پاسخ

تجویز دارو ها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤا ل ت مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر بهادر درانی

دندان پزشک

**آیا می‌توانم یادندان‌های‌ار‌تودنسی‌شده‌ام ورزش‌کنم؟**

بله، پیشنهاد می‌کنم که در صورت انجام ورزش‌های‌تماسی‌از‌یک‌محافظ‌دندان (mouth guard) استفاده کنید که به‌طور خاص برای افرادی که دارای‌ار‌تودنسی‌هستند طراحی‌شده‌است.

**آیا برای انجام‌ار‌تودنسی‌نیاز به کشیدن دندان‌دارم؟**

تنها زمانی‌دندان می‌کشیم که احتیاج به‌فضا داشته باشیم. گاهی اوقات برای‌کودکان باید دندان‌های‌شیری آن‌ها را بکشیم تا دندان‌های‌دائمی بتوانند راحت‌تر رشد کنند.

**در چه سنی باید به متخصص‌ار‌تودنسی مراجعه‌کرد؟**

متخصصان‌ار‌تودنسی سن مراجعه بیمار را هفت سالگی توصیه می‌کنند. برای‌درمان‌های پیچیده تر‌ار‌تودنسی و مشکلات فک و صورت بهترین زمان درمان از هفت سالگی تا قبل از سن جهش رشدی‌است.

پزشکی

پارگی کیست تخمدان چیست؟

پارگی کیست تخمدان زمانی‌است که یک کیست تخمدان که پُر از مایع معمولاً خوش‌خیم‌است و روی تخمدان قرار دارد، باز و پاره می‌شود. در بیشتر موارد، کیست‌هایی‌ضرر‌است و خود به خود برطرف می‌شود اما در مواردی ممکن‌است در دسرساز شود و نیاز به درمان داشته‌باشد. برخی از کیست‌های تخمدان بیشتر مستعد بزرگ‌شدن‌است. کیست‌هایی که از خون پُر شده‌است، کیست شکلاتی یا اندومترئوما نام دارد. این کیست‌ها به دلیل آندومترئوز به وجود می‌آید که در آن دیواره رحم (یا بافتی مشابه آن) در خارج از رحم رشد می‌کند و اغلب سبب دردهای بسیار شدید و علائم بسیار ناخوشایندی می‌شود.

طب سنتی

## راه حل‌های ساده برای کاهش دندان درد

یکی از عواملی که موجب استرس و مشکلات روانی در افرادی می‌شود درد دندان‌هاست. عفونت و پوسیدگی دندان‌ها به دلیل خرابی ریشه دندان یا لثه‌هاست که آسیب دیده‌اند. پوسیدگی دندان‌ها و رسیدن آن به عصب و ریشه موجب عفونت لثه‌ها یا شکستگی دندان‌ها می‌شود. ممکن

است گاهی این شکستگی به دلیل شکستن پسته، بادام، گردو و فندق با دندان‌ها اتفاق بیفتد که با به وجود آمدن این نوع عارضه، باکتری‌ها به راحتی به دهان راه می‌یابد.

خوردن غذاهای بیش از حد گرم یا سرد مانند مواد ناشاسته‌ای، قندی می‌تواند به عفونت دندان‌ها کمک کند. از جمله

عوارض این بیماری می‌توان به سردرد، تب شدید، اضطراب، استرس، تنش‌های عصبی و بی‌خوابی اشاره کرد. عفونت دندان یا همان آبسه زمانی بروز می‌کند که دندان‌ها پوسیده شود و باکتری‌ها به راحتی به لثه‌ها و استخوان‌ها نفوذ کرده‌باشد. با وجود این عفونت‌ها، دندان‌ها و لثه‌ها دچار ورم درد،

خواهد شد.

افراد مبتلا می‌توانند یک حبه سیر خرد شده روی دندان‌ی که در می‌کند بگذارند یا آب و نمک مخلوط شده را هر شب در دهان شان بچرخانند تا دندان‌های شان به خوبی ضد عفونی شود. افرادی می‌توانند از روش‌های طب سنتی برای رفع درد دندان‌های خود

استفاده کنند اما اگر پوسیدگی و عفونت شدت داشته‌باشد فرد مبتلا باید فوری به پزشک مراجعه کند تا بیماری گسترش نیابد. استفاده از میخک برای درمان دندان‌ها بسیار مفید است. برای رفع دندان درد مخلوط میخک، بابونه و عسل هم می‌تواند تاثیر به سزایی داشته‌باشد.

آشپزی من

غذای اصلی



## پاستای گوجه و اسفناج، ساده اما متفاوت

- پاستا - ۲۰۰ گرم
- کره - ۲۰ گرم
- فلفل سیاه - یک قاشق چای خوری
- روغن - یک قاشق چای خوری
- نمک - یک قاشق چای خوری
- پنیر پارمزان - اختیاری

رنده شده را اضافه کنید. ● آب گوجه‌ها که کشیده شد پنیر خامه‌ای را مخلوط کنید و هم بزنید و سپس اسفناج‌ها را اضافه کنید. ● در ماهیتابه را بگذارید تا اسفناج هم بپزد. ● بعد از ۱۰ دقیقه پاستای آبکش شده را هم به این مایه بیفزایید و به آرامی هم بزنید و سپس به صورت داغ سرو کنید. ● در صورت تمایل روی پاستا را با پنیر پارمزان تزیین کنید.

سلاوت

## روش‌های کاهش وزن در منزل

در حال هضم غذا کالری می‌سوزاند و هنگامی که پروتئین می‌خورد به متابولیسم بدن افزایش می‌یابد. بنابراین رژیم غذایی با پروتئین بالا می‌تواند متابولیسم را ۸۰ تا ۱۰۰ کالری در روز افزایش دهد. ادامه روش‌های کاهش به قرار زیر است:

● غذاهای کامل و تک ماده‌ای بخورید

یکی از بهترین کارهایی که می‌توانید برای لاغر شدن انجام دهید داشتن یک رژیم غذایی بر اساس غذاهای کامل و تک ماده‌ای است. در واقع با انجام این کار، شما در صد بزرگی از قند و چربی اضافه و غذاهای فراوری شده را حذف می‌کنید.

● از غذاهای فراوری شده پرهیز کنید

غذاهای فراوری شده معمولاً از مقدار زیادی شکر، چربی و کالری برخوردار هستند. افزون بر این، به گونه‌ای هستند که باعث می‌شوند غذا بیشتر بخورید و به نوعی به بیشتر خوردن عادت می‌کنید.

برای کاهش وزن در منزل راهکارهایی ارائه می‌شود که در ادامه به بخشی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

● نوشیدن آب

نوشیدن نیم لیتر آب میزان سوزاندن کالری را که به عنوان مازاد انرژی‌های مصرفی شناخته می‌شود، افزایش می‌دهد. نوشیدن آب، کالری سوزی را در حالت استراحت در افراد (کالری سوخته شده در حال استراحت) افزایش می‌دهد و در واقع متابولیسم پایه در این افراد افزایش می‌یابد.

● مصرف کربوهیدرات تصفیه شده را محدود کنید

کربوهیدرات‌های تصفیه شده، که کربوهیدرات‌هایی است که بیشتر مواد مغذی و فیبرهای مفید در آن‌ها حذف شده است. منابع اصلی غذایی کربوهیدرات‌های

بیشتر بدانیم

## فیلر ها و بایوفیلر ها را بهتر بشناسیم



بانتوان

این روزها دو واژه فیلر و بایوفیلر را در زمینه عمل‌های زیبایی زیاد می‌شنویم و کنجکاو می‌شویم که واقعاً فیلر و بایوفیلر چیست و چه کاربردی دارد؟

این سوال‌ها ذهن بسیاری از افرادی را که به کارهای زیبایی غیرتهاجمی راغب هستند درگیر کرده است.

در ادامه به بررسی این روش‌ها و تفاوت آن‌ها می‌پردازیم.

● فیلر چیست؟

فیلر به معنای پرکننده است. از انواع فیلر ها برای پرکردن مناطق مختلفی در بدن و به خصوص صورت استفاده می‌شود که در آن نواحی کاهش حجم داشته باشیم و به صلاح حدید پزشک باید حجم آن مناطق افزایش یابد.

## ● پرکننده ها به دو دسته مصنوعی و طبیعی تقسیم می‌شود:

الف. چربی‌ها

پرکننده طبیعی چربی، آن میزان چربی است که از بدن گرفته می‌شود و به صورت مایع در می‌آید و برای حجم‌دهی صورت، پشت دست و ... استفاده می‌شود.

ب. بایوفیلر ها

یک نوع پرکننده طبیعی که بایولوژیک است و از خون ساخته می‌شود. در این روش مقداری خون از فرد گرفته و سانتریفیوژ می‌شود و پلاسمای آن که شامل مواد پروتئینی است جدا و توسط دستگاه دیگری پروتئین‌های آن دنا توره و تبدیل به یک ماده نیمه جامد و ژله‌ای به نام بایوفیلر می‌شود.

در این روش برای رسیدن به ماندگاری دلخواه باید دو تا سه بار تزریق انجام شود.

فیلر های مصنوعی

فیلر های مصنوعی را به نام فیلر می‌شناسیم. این پرکننده‌ها به طور عمده از جنس اسید هیالورونیک هستند و ماندگاری طولانی ندارند (تقریباً ۹ ماه تا یک سال) و قابل جذب هستند.

● تفاوت فیلر ها و بایوفیلر ها:

مزیت فیلر ها در این است که دوران نقاهت ندارد و شما بلافاصله پس از تزریق می‌توانید به کارهای روزمره‌تان برسید.

در مقابل بایوفیلر ها به علت این که از بدن گرفته می‌شود ایجاد حساسیت نمی‌کند و پروتئین‌های موجود در آن نیز باعث جوان سازی قابل توجهی در محل تزریق می‌شود. برای کسانی که لاغرند و بافت چربی زیادی ندارند بایوفیلر روش مناسب‌تری است و همچنین روش مقرون به صرفه‌تری نسبت به فیلر ها به نظر می‌رسد.