

# مراقبت‌های لازم پس از کشیدن دندان عقل

دندان عقل به دلایلی مثل درد، عفونت، ایجاد بیماری در لثه و... باید کشیده شود؛ در این مطلب مروری گذرا داریم بر مراقبت‌های لازم پس از این عمل

## پزشکی

دندان عقل که به آن دندان آسیاب سوم هم می‌گویند، در عقب دهان قرار دارد و معمولاً در سنین ۱۷ تا ۲۵ سالگی رشد می‌کند. کشیدن دندان عقل یکی از رایج‌ترین جراحی‌های دهان است. دندان پزشکان ممکن است این درمان را برای حفظ سلامت دهان و دندان و محافظت از دیگر دندان‌ها در برابر مشکلات احتمالی آینده توصیه کنند. در این مطلب مروری داریم بر دلایل کشیدن این دندان و مراقبت‌هایی که بعد از آن نیاز است.

### دلایل کشیدن دندان عقل

- ✓ دندان عقل نهفته است (در لثه یا استخوان فک گیر افتاده است)
- ✓ به صورت کج رشد کرده است.
- ✓ دردمی‌کند.
- ✓ مواد غذایی در اطراف آن گیر می‌کنند.
- ✓ به بیماری لثه، به ویژه در اطراف دندان‌های آسیاب مبتلا هستید.
- ✓ دندان عقل نیمه‌نهفته‌ای دارید که دچار پوسیدگی شده است.
- ✓ در اطراف آن کیست (کیسه پر از آب) وجود دارد.
- ✓ به دندان‌های مجاور یا استخوان اطراف آسیب

## تازه‌ها

## دوران کووید به پایان نرسیده است

سازمان بهداشت جهانی به تازگی زیرسویه جدیدی از ویروس کرونا امیکرون را تحت نظر قرار داده است که EG.5.1 یا «اریس» نام دارد و در حال شیوع است. به نظر نمی‌رسد که این زیرسویه تغییر بزرگی کرده باشد و علایم شدیدی را بیماری وخیم‌تری را در افراد ایجاد کند اما سرعت سرایت اریس نسبت به زیرسویه‌های قبلی بیشتر شده است.

ظهور این زیرسویه نشان می‌دهد که اگر چه خیلی‌ها تصور می‌کنند دوران کووید به پایان رسیده است، اما این ویروس همچنان به جهش ادامه می‌دهد و می‌تواند خطرناک باشد.
🔗 [علایم اریس](#)
اریس یک سویه امیکرون است. به گفته «مطالعات سلامتی زویی»

## آشپزی من

## فوت‌وفن تهیه‌بستنی یخی موهیتو در منزل

در روزهای گرم سال، یک خوراکی خوشمزه و خنک حسابی می‌چسبد. بستنی یخی موهیتو یکی از انواع بستنی‌های ساده و خوشمزه است که می‌توانید با مواد اولیه ارزان و در دسترس، تهیه کنید و لذت ببرید. برای مشاهده آموزش کامل و مرحله‌به‌مرحله طرز تهیه بستنی یخی موهیتو همراه ما باشید.

### چی لازم‌داره؟

۴ پیمانه آب، حدود ۲۵۰ گرم شکر، ۸ عدد لیموترش تازه، ۸ عدد پودرست لیموترش رنده‌شده، حدود ۱۰ شاخه نعناع تازه.

### طرز تهیه بستنی یخی موهیتو

**مرحله اول** برای تهیه بستنی یخی موهیتو خوشمزه در ابتدای کار قسمت سبز رنگ لیموترش‌ها را با دندان‌های ریز رنده، رنده می‌کنیم. در ادامه آب و شکر را درون یک قابلمه مناسب می‌ریزیم و قابلمه را روی حرارت متوسط می‌گذاریم.

**مرحله دوم** حالا گاهی شربت را هم می‌زنیم تا ذرات شکر کاملاً حل شوند. زمانی که ذرات شکر کاملاً حل شدند، رنده پودرست لیموترش را به‌همراه نعناع تازه درون قابلمه اضافه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم شربت جوش بیاید.

پنج نشانه شایع امیکرون عبارتند از:

- ✓ **آبریزش بینی**
- ✓ **سر درد**
- ✓ **خستگی (خفیف یا شدید)**
- ✓ **عطسه**
- ✓ **گلودرد**



### ۲

تا جایی که می‌توانید استراحت کنید.

### ۳

برای کمک به کاهش تورم از کیسه یخ استفاده کنید. کیسه یخ را در یک حوله تمیز پیچید و روی صورت خود قرار دهید. بگذارید ۲۰ دقیقه بماند و پس از ۲۰ دقیقه آن را بردارید. این کار را چند بار در روز تکرار کنید.

### ۴

جراح برای تسکین درد و کاهش خطر عفونت برای شما دارو تجویز می‌کند. تمام داروها را طبق دستور مصرف کنید و استفاده از آن‌ها را تا زمانی که پزشک گفته است، ادامه دهید.

### ۵

لخته‌های خونی را که در عقب دهان ایجاد می‌شوند، از بین نبرید یا بخیه‌ها را تحریک نکنید، چرا که لخته خون با محافظت کردن از زخم به بهبود آن کمک می‌کند.

### ۶

در ۲۴ ساعت اول از انجام کارهایی مثل مصرف کافئین و نوشیدنی‌های گرم، جویدن غذا، استفاده کردن از نی، سیگار کشیدن، شست و شوی دهان یا تف کردن و... خودداری کنید.

## تازه‌ها

### یافته جالب پزشکی

## کارایی داروی التهاب‌روده برای چشم



آب سیاه یا گلوکوم نوعی بیماری چشمی است که با آسیب به عصب‌های بینایی، باعث نابینایی تدریجی می‌شود و اغلب در اثر افزایش فشار مایع چشم رخ می‌دهد؛ اما برخی افراد حتی پس از درمان و کاهش فشار، بینایی‌شان را از دست می‌دهند. به گزارش لایوساینس، اکنون پژوهشی جدید به علت این موضوع پی برده است؛ گروهی از سلول‌های ایمنی روده ممکن است به

شبکیه، بافت حساس به نور در پشت چشم، نفوذ و اختلال ایجاد کنند. این سلول که «لنفوسیت تی کمک‌کننده» نام دارد معمولاً قادر نیست از عصب بینایی چشم عبور کند، اما به نظر می‌رسد عاملی در مراحل اولیه بروز آب سیاه سبب فعال‌سازی روندی می‌شود که به تغییر سلول‌های تی و وخامت بیماری منجر می‌شود. در این پژوهش جدید، محققان با بررسی ۵۲۰ بیمار مبتلا به آب سیاه و ۱۹۰ فرد سالم، دریافت‌اند هر چه میزان این سلول‌های روده‌ای در خون بیشتر باشد، آسیب ناشی از آب سیاه بیشتر است. این سلول‌ها ابتدا به روده می‌روند، آن‌جا از لحاظ ژنتیکی «دوباره تنظیم می‌شوند» تا ژن‌های متفاوتی فعال شود. سپس، به شبکیه چشم می‌روند و آن‌جا در آسیب به چشم، نقش مستقیم دارند. در این پژوهش، پروتئینی در شبکیه چشم شناسایی شده است که سلول‌های تی روده می‌توانند به آن بچسبند و وارد بافت چشم شوند، این در حالی است که سلول‌های تی معمولی نمی‌توانند به این پروتئین بچسبند. وقتی پژوهشگران مانع کنش میان این پروتئین و سلول تی شدند، آسیب ناشی از آب سیاه به میزان چشمگیری کاهش پیدا کرد. پژوهشگران هنوز علت دقیق تغییر این گروه از سلول‌های تی را نمی‌دانند اما یافته‌های آن‌ها نشان می‌دهد که وقتی سلول‌های تی در معرض افزایش فشار چشم قرار می‌گیرند، به روده می‌روند. سپس، فشار چشم ممکن است واکنش التهابی در بدن ایجاد کند که سبب فعال‌سازی الگوی رفتاری خطرناک در سلول‌های تی می‌شود. به گفته پژوهشگران، داروی درمان بیماری التهاب روده، از آسیب شبکیه در موش‌های دچار افزایش فشار چشم جلوگیری کرد. در صورت انجام بررسی‌های بالینی بیشتر، یافته‌های این پژوهش می‌تواند دری جدید به سوی درمان بیماری آب سیاه باز کند.

## بیشتر بدانیم

## کوفتگی گلوله‌ای بعد از ورزش چیست؟

گره عضلانی هنگامی ایجاد می‌شود که بر اثر فعالیتی سنگین یا جدید که بدن هنوز به آن عادت نکرده است، به ماهیچه‌ها فشار بیاید

تصور کنید که ورزش سنگینی کرده‌اید، عضلاتان کمی خسته است اما بقیه روز هیچ درد و مشکلی ندارید. صبح روز بعد، از خواب بیدار می‌شوید و می‌بینید پشت‌شانه‌تان گرفته است. وقتی عضلات شانه‌تان را می‌مالید، انگار گلوله کوچکی زیر پوست‌تان حس می‌کنید که متقبض می‌شود و درد خفیفی دارد. این گلوله عضلانی چیست و چطور می‌شود بروز آن را به حداقل رساند؟ وب‌سایت «کانور سیشن» در مطلبی به این سوال پاسخ می‌دهد.

### حرکتی محدود و دردناک

به‌نوشته کانور سیشن، این گره‌های عضلانی که گاه به کوچکی تپله و گاه به بزرگی توپ گلف است، نقطه ماشه‌ای نام دارد و در نقطه‌ای رخ می‌دهد که لایه‌ای نازک از بافت پیوندی، ماهیچه‌ها یا حاطه می‌کند. وقتی ماهیچه آسیب می‌بیند، حتی اندکی، در ماهیچه و لایه نیام، تورم ایجاد می‌شود و آن توده بافت متورم همان نقطه ماشه‌ای است که حرکت را محدود و دردناک می‌کند.

### گره‌هایی که در اسکن پزشکی دیده نمی‌شوند

گره‌های ماهیچه‌ای را نمی‌توان در اسکن‌های پزشکی مشاهده کرد و پژوهشگران هنوز به سازوکار فیزیولوژیکی که این واکنش را در ماهیچه ایجاد می‌کند پی نبرده‌اند. این نقطه‌های ماشه‌ای هنگامی ایجاد می‌شوند که بر اثر فعالیتی سنگین یا جدید که بدن هنوز به آن عادت نکرده است، به ماهیچه‌ها فشار بیاید. به‌نوشته کانور سیشن، ساده‌ترین راه حل این است که صبر کنید تا گره عضلانی ظرف چند روز خودبه‌خود رفع شود. زمان لازم است تا ماهیچه به حرکت جدید عادت کند یا از استرس و فشارها شود.

### راه‌حل‌های خانگی

همچنین می‌توان با ماساژ، طب سوزنی یا حتی تحریک الکتریکی، روند بهبود را تسریع کرد. هدف از این شیوه‌ها، کاهش فشردگی نیام و ماهیچه‌و افزایش جریان خون است. هر چه خون بیشتری جریان پیدا کند، مواد مغذی و اکسیژن بیشتری به بافت آسیب‌دیده می‌رسد و در نتیجه روند بهبود تسریع می‌شود. علاوه بر این کارهای دیگری هم هستند که بدون هزینه می‌توانید در منزل انجام دهید. یک راه ساده برای تسکین گره عضلانی حرکات کششی است. کشش عضلات به‌خصوص وقتی تمام‌روز در حالت نامناسبی می‌نشینید مهم و مفید است به عنوان مثال، پس از مدتی نشستن، شانه‌ها و گردنتان را بچرخانید تا از فشار به عضلات کاسته و از تشکیل گره‌های عضلانی جلوگیری شود. روش دیگر، استفاده از غلنگ‌های ماساژ است. با

این غلنگ‌ها می‌توانید گره‌های عضلانی

را باز کنید و فشاری که می‌آورد

متناسب با آستانه

تحملتان باشد تا دچار

درد و ناراحتی نشوید.

به‌خاطر داشته‌باشید

که ورزش و تحرک مستمر

از تشکیل این توده‌ها جلوگیری

می‌کند.