

## پرسش و پاسخ

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

دکتر محمد شوریایی  
دندان پزشک

## آیا ترمیم دندان ها با آمالگام بی خطر است؟

سال هاست در باره بی خطر بودن ماده آمالگام بحث هایی وجود دارد. آمالگام مخلوطی از مس، نقره و روی است که توسط جیوه به هم متصل می شود. دندان پزشکان ۱۰۰ سال است از این ملغمه که از فلزات مختلف تشکیل شده است، استفاده می کنند. در خصوص این که آیا بخارات و ذرات جیوه موجود در آمالگام می تواند باعث مشکلات جدی برای سلامت بدن شود، بحث های جدی وجود دارد.

بر اساس تحقیقات، ۷۶ درصد دندان پزشکان از آمالگام برای ترمیم دندان ها استفاده می کنند. منابع معتبری (انجمن دندان پزشکان آمریکا، مرکز مبارزه با بیماری ها (CDC)، سازمان بهداشت جهانی، مرکز نظارت بر غذا و دارو در آمریکا) تاکید کرده اند که استفاده از آمالگام بی خطر است و افرادی که سعی می کنند رابطه ای بین ذرات جیوه موجود در آمالگام و بیماری های سیستمیک برقرار کنند، از استدلال کافی برخوردار نیستند.

امروزه تنها در شرایطی که بیمار به مواد موجود در آمالگام حساسیت داشته باشد، استفاده از آن توصیه نمی شود. البته تعداد افرادی که به آمالگام حساسیت نشان داده اند در این صد سال، کمتر از ۱۰۰ نفر گزارش شده که در مقابل میلیون ها نفری که برایشان آمالگام گذاشته شده، تعداد خیلی کمی است.

## در صورتی که در اثر ضربه قسمتی از دندان شکست یا به طور کامل از جای خود در آمد چه کار کنیم؟

برای دندان های دایمی ضربه خورده و از جای خود کنده شده، این امکان وجود دارد که دوباره به محل اولیه خود برگردانده شوند و وظیفه خود را انجام دهند به شرطی که در زمان حادثه، دندان خارج شده پیدا و از قسمت تاج گرفته و در زیر آب سرد شست و شوده شود. سپس دندان را در یک لیوان شیر بیندازید و در عرض دو ساعت به دندان پزشک مراجعه کنید. در صورت در اختیار نداشتن شیری می توانید دندان را در داخل دهان (مجاور گونه بیمار) قرار دهید.

## تغذیه

## میوه های خشک، جایگزین آجیل های گران

این روزها قیمت پسته، بادام و گردو سرسام آور شده است. سال ها پیش نیز در آداب پذیرایی ما ایرانی ها، به جای انواع و اقسام آجیل، با میوه های خشک از مهمانان پذیرایی می شد که اغلب خود میزبان، آن ها را با روش های ساده و سنتی در منزل تهیه می کرد. از این روی می توان میوه خشک را جایگزین آجیل های گران قیمت این روزها کرد.

میوه های خشک غنی از ویتامین های گروه B و ویتامین A هستند و منبع خوبی از مواد معدنی مثل کلسیم، فسفر، منیزیم و آهن به شمار می روند. میوه خشک علاوه بر این که غنی از فیبر، انواع ویتامین ها، سدیم، پتاسیم و سایر املاح مورد نیاز بدن انسان است؛ باعث بهبود فرایند متابولیسم در بدن و در نتیجه جذب عناصر ارزشمند نیز می شود.

اگر می خواهید یک آجیل خوشمزه با قیمت مناسب برای شب پلدای خود آماده کنید، میوه کافی است قدری خلاقانه عمل کنید. میوه هایی مثل سیب، نارنگی، کیوی و پرتقال را که قیمت مناسب تری دارند، به اندازه دلخواه برش بزنید و سپس آن ها را روی بخاری یا داخل میوه خشک کن قرار دهید. پس از خشک شدن میوه ها، مقداری بادام زمینی خام پوست کنده (می توان آن را کمی تف داد) را در شکلات آب شده بغلتانید و به میوه های خشک خود اضافه کنید. اگر دوست داشتید، مقداری کشمش و توت خشک هم به آجیلتان اضافه کنید و از خوردن آن در کنار اعضای خانواده لذت ببرید.

# خوراکی های مفید برای پشت میز نشین ها

## خطر زیاد نشستن با سیگار کشیدن فرقی ندارد!

تغذیه

متخصصان طب فیزیکی می گویند نشستن بیش از حد، مهم ترین عامل ابتلا به بیماری های مزمنی مانند دیابت، بیماری های قلبی، سکنه مغزی، سندروم متابولیک و ... است. به همین دلیل برای پیشگیری مصرف بعضی از مواد غذایی به افرادی که زیاد می نشینند توصیه می شود. در ادامه به معرفی این خوراکی های می پردازیم.



### ● سیگاری های جدید!

جالب است بدانید افرادی که زیاد می نشینند «سیگاری های جدید» هستند و این اصطلاح به کسانی اطلاق می شود که روزانه بیش از حد استاندارد می نشینند و این یعنی خطر بی تحرکی بر ابراست با خطر استعمال دخانیات.

### ● احتمال بروز التهاب بیشتر در کسانی که زیاد می نشینند!

گفتنی است نشستن طولانی مدت، فرایند التهاب را نیز در بدن افزایش می دهد. علاوه بر ضروری بودن انجام فعالیت های بدنی به موقع برای کسانی که مجبورند تمام طول روز را در

حالت نشسته کار کنند، مصرف برخی اقلام غذایی می تواند مخاطرات بهداشتی ناشی از این روند از جمله التهاب را کم کند:

**بذر کتان:** یک منبع غنی ضد التهاب و حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ شناخته شده با نام ALA است. مصرف منظم این نوع امگا ۳ به افزایش توانایی بدن در سوخت و ساز چربی ها منجر می شود.

**مصرف انواع توت ها:** خوردن این نوع میوه به کاهش فرایندهای التهابی در بدن منجر می شود. توت حاوی فلاونوئیدهایی به نام آنتوسیانین است که منجر به خاموش کردن

### در چنین حالتی تنها حدود ۲/۵

کیلو اضافه خواهید کرد. از سوی دیگر، پرکاری تیروئید می تواند موجب کاهش وزن قابل توجهی شود اما کاهش یا افزایش وزن، حتما مربوط به کم کاری یا پرکاری تیروئید نیست چون تیروئیداشتها را تنظیم می کند. با این که پرکاری تیروئید می تواند باعث کاهش وزن شود، از سوی دیگر اشتها را نیز افزایش می دهد بنابراین جدا از افزایش سوخت و ساز بدن، ممکن است به دلیل زیاد خوردن، همین وزنتان افزایش پیدا کند. همین موضوع در باره کم کاری تیروئید نیز صادق است و با این که سوخت و ساز کند می شود، اشتها نیز از

### بین می رود بنابراین غذا نخوردن

موجب کاهش وزن می شود. **سرعت کار کردن شکمتان افزایش می یابد** این را می دانید که پرکاری تیروئید به همه چیز سرعت می بخشد و حرکت روده ها نیز یکی از این موارد است.

بسیاری از افراد مبتلا به پرکاری تیروئید متوجه شده اند که در طول روز، شکمشان بیش از یک بار کار می کند و مجبور به استفاده از دست شویی هستند اما کم کاری تیروئید بطور؟ بله در دست حدس زدید، بیبوست. با کند شدن فرایندهای بدن، سرعت حرکت روده ها نیز کند.

پرکاری تیروئید با مشکلاتی مانند اضطراب، احساسات فوق العاده و حتی روان پریشی در ارتباط است. کم کاری تیروئید نیز گاهی افسردگی و دوری جستن از موقعیت های اجتماعی را در پی دارد. کم کاری تیروئید همچنین می تواند موجب مشکلات شناختی مانند فراموشی یا کندی در یادگیری شود.

## دانشتهی ها

## فقر ویتامین ها و مواد معدنی

## در رژیم های غذایی جهانی

متخصصان علوم تغذیه در استرالیا بر اساس نتایج به دست آمده از یک مطالعه دریافتند که رژیم های غذایی جهانی فاقد میزان کافی مواد معدنی و انواع ویتامین ها هستند.

همچنین تا سال ۲۰۵۰ میلادی میزان دریافت کلسیم، ویتامین D، ویتامین F و اسید فولیک مردم سراسر جهان به اندازه کافی نخواهد بود. با این همه در این مطالعه پیش بینی شده است در کشور های فقیر تر دریافت مواد معدنی ضروری همچون روی (زینک)، آهن، ویتامین K و ویتامین A به میزان یابینی خواهد رسید. طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت (WHO)، کمبود ریزمغذی های می تواند رشد ذهنی و قدی را مختل و سیستم ایمنی را ضعیف کند.

یکی از محققان این مطالعه گفت: امنیت غذایی در جهان تنها به مفهوم دریافت میزان کافی کالری نیست. این امکان وجود دارد که فردی مقدار زیادی کالری دریافت کند اما دچار سوء تغذیه باشد.

به گزارش خبرگزاری شینهوا، متخصصان همچنین اظهار کردند: بزرگ ترین فاکتور تاثیرگذار بر امنیت غذایی در آینده نزدیک، تغییرات اقلیمی است. تغییر در وضعیت آب و هوایی، در کنار تغییر در رژیم غذایی افراد در نهایت بر سیستم کشاورزی و آن چه کشت می شود، تاثیر خواهد گذاشت.

## تازه ها

## تاثیر استرس بر بدن

## در غروب آفتاب شدید تر است

نتایج مطالعات محققان ژاپنی نشان می دهد هنگام غروب آفتاب، میزان ترشح هورمون های کاهش دهنده استرس کم می شود و به همین دلیل، تاثیر استرس بر بدن در این زمان شدیدتر از صبح است. محققان دانشگاه هوکایدو ژاپن، میزان هورمون استرس، «کورتیزول» را در ۲۷ داوطلب سالم جوان اندازه گیری کردند. افزون بر این، به ساعت بیولوژیکی منحصر به فرد داوطلب ونحوه واکنش به عوامل استرس زا و جلوگیری از آن هم توجه شد. سپس محققان این داوطلبان را با موقعیت های استرس زا مواجه کردند تا ببینند آیا محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال (HPA) در زمان های متفاوت روز، پاسخ های مختلفی به استرس شدیدی می دهد. این محور مجموعه ای از فیدبک ها و تاثیرات پیچیده سه مولفه هیپوتالاموس، آدرنال و غده هیپوفیز است. در واقع محور HPA، سیستم عصبی مرکزی را به سیستم درون ریز متصل می کند و هنگام مواجهه بدن با موقعیت های استرس زا، این محور فعال می شود و بدن کورتیزول ترشح می کند. از طرفی میزان کورتیزول با ساعت بیولوژیکی در مغز کنترل می شود.

## سلامت

## مزه خون در دهان؛ چرا؟

اولین پرسشی که با احساس کردن طعم خون در دهان به ذهن تان می رسد این است که آیا خون ریزی حتما مربوط به دهان است یا این که از گلو یا سرفه شدید ناشی می شود؟

در ادامه به چهار علت احساس مزه خون در دهان اشاره شده است:

### ● خون ریزی ناشی از وجود یک تومور

وجود تومور خوش خیم یا بدخیم در ناحیه حفره دهان، زبان و ... باعث خون ریزی خودبه خود در این قسمت بدن می شود. خوشبختانه این تومورها در بیشتر موارد خوش خیم است و با یک عمل جراحی، خارج می شود.



### ● خون ریزی دهان ناشی از مصرف سیگار

در بیشتر موارد، خون ریزی دهان از التهاب لثه ها ناشی می شود. این مشکل ناشی از حساسیت دندان ها به گرم و سرماست. در این صورت پای التهاب لثه در میان است که باید بررسی و درمان شود. التهاب لثه معمولا به دلیل رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان بروز می کند. گاهی التهاب لثه به دلیل پروتزهای دندان نامناسب، مصرف دخانیات یا الکل، سابقه خانوادگی یا تغییرات هورمونی (به دلیل بارداری یا یائسگی) نیز بروز می کند.



### ● خون ریزی ناشی از ضربه یا گاز گرفتگی

ضربه های وارده شده به ناحیه دهان یا گاز گرفتگی باعث بروز خون ریزی هایی می شود که چندان طولانی و شدید نیست اما امکان دارد همین زخم های جزئی به آفت ها و زخم های دهانی جدی تبدیل شود.



### ● مصرف برخی داروها باعث خون ریزی لثه می شود

مصرف برخی داروها باعث افزایش احتمال خون ریزی لثه ها می شود. سه گروه از داروها بیشترین تاثیر را در بروز این مشکل دارند که عبارت اند از داروهای ضد کلسترول یا همان استاتین ها، داروهای ضد فشار خون و داروهای ضد اضطراب. اگر داروی ضد ویتامین K مصرف می کنید، در صورت خون ریزی مداوم لثه ها حتما موضوع را با پزشک تان در میان بگذارید.



## آشپزی هنر دسر

## دسر موز باروکش شکلات

- موز - یک عدد
- چپیس شکلاتی - نصف پیمانه
- روغن نارگیل - یک قاشق چای خوری
- بیسکویت خرد شده - ۲ عدد
- مارشمالو - یک چهارم پیمانه



شماره پیاپی یک زندگی سالم  
۲۰۰۹۹۹