

پرسش و پاسخ

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

دکتر سهیل کوشایی

متخصص جراحی دهان، فک و صورت

آیا جراحی دندان‌های نهفته ضروری است؟

دندان‌های نهفته به دلیل احتمال ایجاد پوسیدگی و تبدیل شدن به ضایعات پاتولوژیکی مثل کیست یا تومور، نیازمند توجه خاص هستند. احتمال ایجاد ضایعات پاتولوژیک تا ۴۰ سالگی وجود دارد و پس از آن، از میزان آن کاسته می‌شود. بنابراین لازم است بیماران در صورت داشتن این گونه دندان‌ها حتماً با دندان‌پزشک خود مشورت و در صورت نیاز، دندان‌پزشک اقدام به خارج‌سازی آن‌ها کند. در مواردی که دندان‌ها نهفتگی شدید دارند یا در مجاورت با عناصر حیاتی مهم نظیر عصب آلوئولار فک پایین یا سینوس فک بالا هستند، بیمار باید به متخصص جراحی فک و صورت مراجعه داده شود تا احتمال آسیب به ساختارهای مذکور به حداقل برسد.

ناهنجاری‌های فکی نیاز به درمان خاص زیبایی دارد؟

رشد فک‌ها در انسان تابع عواملی چون ژنتیک، محیط و آسیب‌های مختلف است و ممکن است این عوامل باعث شود که از لحاظ میزان و شکل رشد، فک‌ها هماهنگی لازم را با هم یا با دیگر اجزای صورت نداشته باشند که همین باعث ایجاد بدشکلی‌ها و از بین رفتن عملکرد مناسب در صورت خواهد شد. جلوی عقب بودن فک بالا یا پایین یا چانه‌تماس نامناسب دندان‌ها برای تکلم، جویدن یا بلع و همچنین نمایان شدن کم‌بیش از حد دندان‌ها و لثه هنگام لیختن، انحراف فک‌ها به چپ و راست و دراز یا کوتاه بودن صورت، نمونه‌ای از مشکلات زیبایی و عملکردی فک‌هاست. این ناهنجاری‌ها باید با اطلاع کامل جراح از سیستم دندان‌ی و مفصل گیجگاهی فکی و انجام درمان‌های ارتودنسی قبل و بعد از جراحی در صورت نیاز انجام شود که بسیار وابسته به علم دندان‌پزشکی و به صورت خاص در حیطه فعالیت متخصصان جراحی فک و صورت است. تمامی اجزای دیگر صورت مانند بینی، گونه‌ها و غیره وابستگی کامل به وضعیت فک‌ها دارند و در صورتی که مشکلات فکی وجود داشته باشد و درمان نشده باقی بماند، امکان رسیدن به نتیجه ایده‌آل در درمان‌های زیبایی مناطق دیگر صورت نیز میسر نخواهد بود.

نشانه‌های ابتلا به بیماری قلبی

اگر فریدون مقدم | مترجم

دانستنی‌ها

بیماری‌های قلبی مانند بیشتر بیماری‌ها با علائمی همراه است و تنها با کمی دقت می‌توان در مراحل اولیه به تشخیص و درمان آن کمک کرد. نشانه‌های نارسایی‌های قلبی، دامنه‌ی بروز علائم آن را در نقاط مختلف بدن گسترده می‌کند و به همین دلیل نشانه‌هایی که حاکی از بروز مشکل قلبی است، ممکن است با نشانه‌های دیگر بیماری‌ها اشتباه گرفته شود. در ادامه با بعضی از این نشانه‌ها آشنا می‌شویم:

●آپنه خواب



اگر خروپف می‌کنید و تنفس شما مدام دچار وقفه می‌شود، بدان معناست که مغز شما قادر به دریافت اکسیژن کافی نیست و در نتیجه بار سال‌سیگنال به‌رگ‌های خونی و قلب، دستور فعالیت سخت‌تر و بیشتر را برای تداوم جریان در بدن صادر می‌کند. به نقل از سایت «وب‌مد»، این فرایند خطر افزایش فشارخون و برهم‌خوردن ریتم قلب، سکته مغزی و نارسایی قلبی را افزایش می‌دهد. البته خوشبختانه آپنه خواب یک عارضه قابل درمان است.

●بروز جوش‌های برآمده زرد رنگ



سطح بسیار بالای تری‌گلیسرید در بدن می‌تواند موجب بروز جوش‌های متعدد در ناحیه بند انگشتان پا و دست و پایین تنه شود. وجود این چربی‌ها در خون شما یک عامل مهم در سخت شدن سرخرگ‌ها محسوب می‌شود. افزایش تعداد رگ‌های سخت‌شده، اغلب منجر به بروز عارضه‌هایی می‌شود که خطر ابتلا به امراض قلبی و سکته‌های مغزی را در شما افزایش می‌دهد.

●احساس ضعف در توانایی مشت کردن

دست

قدرت دست شما می‌تواند نکات بسیاری را درباره توانایی قلب شما آشکار کند. تحقیقات

●نشان می‌دهد توانایی



فشاردن اجسام مختلف در دست، به معنای پایین آمدن خطر ابتلا به امراض قلبی است. اگر شما به راحتی نتوانید اشیا را در دستانتان بگیرد یا فشار دهید، این بدان معناست که احتمال وجود برخی مشکلات قلبی در بدن شما بسیار بالاست.

●بروز نقاط تیره در زیر ناخن



اگر آسیمی فیزیکی به انگشتان دست یا پای شما وارد نشده اما نقاط خون‌مردگی کوچک زیر ناخن‌های شما ظاهر شده‌اند، بدان معناست در درجه‌های قلب‌تان نوعی عفونت ایجاد شده است.

●احساس سرگیجه



احساس سرگیجه اغلب نشانه این است که قلب شما دچار مشکل شده است زیرا قادر به پمپ کردن کافی خون به مغز شما نیست. احساس سرگیجه می‌تواند نشانه ریتم نامنظم قلب باشد که از آن با عنوان «آریتمی» یاد می‌شود. نارسایی قلب به معنای تضعیف ماهیچه قلب است که می‌تواند باعث از بین رفتن تعادل هنگام ایستادن شود. احساس سرگیجه یکی از علائم کمتر شناخته شده امراض قلبی است.

●تغییرات رنگ پوست



تغییر رنگ انگشتان دست یا پا به خاکستری، به معنای ضعف گردش خون غنی از اکسیژن است که علت آن می‌تواند وجود نوعی نارسایی مادرزادی قلبی، باریک شدن یا انسداد عروق خونی باشد.

●جاری شدن خون از لثه‌ها



به‌طور کلی، کارشناسان هنوز ارتباط بین بیماری لثه و بیماری قلبی را کشف نکرده‌اند. اما مطالعات نشان داده‌اند این است که خون ریزی، تورم یا حساس شدن لثه‌ها می‌تواند به بروز مشکل در ضربان قلب منجر شود. یک تئوری درباره دلیل این ارتباط، این است که باکتری می‌تواند وارد جریان خون و سبب بروز التهاب در قلب شما شود.

●تورم در پاها



این عارضه زمانی رخ می‌دهد که شما به مدت طولانی می‌ایستید یا می‌نشینید. این تجمع مایع می‌تواند ناشی از ناتوانی قلب و گردش خون ضعیف در ناحیه پاها باشد. اگر به‌طور ناگهانی با چنین توری مواجه شدید، موضوع را با پزشکتان در میان بگذارید.

ترفندهای آشپزی

راز ماندگاری فلفل دلمه‌ای

برای ماندگاری فلفل دلمه‌ای‌ها در یخچال، آن‌ها را در یک کیسه پلاستیکی قرار دهید یا این که آن‌ها را به‌طور جداگانه در سلفون بسته‌بندی کنید و در کشویی از یخچال که مخصوص تردو تازه نگه داشتن میوه‌هاست، قرار دهید و میزان رطوبت را روی «high» تنظیم کنید. اگر یخچال شما محفظه جداگانه‌ای دارد که قابلیت تنظیم دما در آن ممکن است، دمای آن محفظه یخچال را برای ماندگاری بهتر فلفل دلمه‌ای‌ها روی ۷ درجه سانتی‌گراد تنظیم کنید. همه فلفل‌ها را فریز کنید؛ ابتدا آن‌ها را بشوید و وسط‌شان را خالی کنید و دانه‌هایشان را در بیاورید. سپس آن‌ها را به‌صورت نواری برش بزنید یا این که ریز ریز کنید. فلفل دلمه‌ای‌ها را در یک لایه، روی یک سینی فلزی قرار دهید، به‌طوری که با هم در تماس نباشند. آن‌ها را برای یک تا دو ساعت فریز و سپس داخل کیسه‌های اطراف قابل فریز کردن نگهداری کنید.

بهداشت پوست و مو

پر پشت و ضخیم شدن مژه

باروش‌های خانگی

همه خانم‌ها دوست دارند مژه‌هایی بلند و پر پشت داشته باشند زیرا این عامل یکی از مواردی است که در زیبایی و جذاب‌تر شدن چشم‌ها نقش موثری دارد اما عوامل بسیار زیادی در کم‌پشت، کوتاه و نازک بودن مژه‌ها موثر است.

●روغن زیتون یا کرچک برای پرپشتی و ضخیم شدن مژه

یک چوب‌پنبه (گوش پاک‌کن) یا برس ریمل تمیز را به‌روغن زیتون یا کرچک آغشته کنید و شب‌ها قبل از خواب، مژه‌های خود را با آن شانه کنید. اجازه دهید روغن تا صبح روی مژه‌ها بماند و سپس آن را با آب گرم بشوید.

●چای سبز برای افزایش ضخامت مژه‌ها

تنها کافی است یک فنجان چای سبز طبیعی را دم کنید و اجازه دهید تا خنک شود. سپس یک توپ پنبه‌ای را با چای سبز خیس کنید و سپس آن را از ریشه مژه‌ها به سمت بالا بکشید. این کار را چندین بار تکرار کنید تا تمام قسمت‌های مژه به چای سبز آغشته شود. ۱۵ تا ۲۰ دقیقه صبر کنید و سپس آن را با آب سرد بشوید.

تغذیه

سیرو و پیاز خور‌ها سلطان روده

نمی‌گیرند

به گفته محققان، مصرف سبزیجات خانواده آلیوم که شامل پیاز، سیر، تره‌فرنگی و موسیر است، با کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ مرتبط است.

تحقیقات محققان دانشگاه پزشکی چین نشان می‌دهد مصرف میزان بالای سبزیجات آلیومی؛ خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را تا ۷۹ درصد کاهش می‌دهد.

«ژی لی»، عضو تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «نکته حائز اهمیت در این تحقیق این است که هر قدر مصرف سبزیجات آلیومی بیشتر باشد، میزان حفاظت در مقابل سرطان روده بزرگ نیز بیشتر خواهد بود.»

وی در ادامه می‌افزاید: «به‌طور کلی یافته‌های فعلی نشان می‌دهد که چقدر پیشگیری اولیه از ابتلا به سرطان روده بزرگ از طریق تغییر در سبک زندگی مهم است.»

طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، سرطان روده بزرگ یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها در سراسر جهان است به‌طوری که در سال ۲۰۱۸، حدود ۱/۸۰ میلیون مورد ابتلا به این سرطان و ۸۶۲ هزار مرگ ناشی از این سرطان در جهان وجود داشته است.

به گفته محققان، سبزیجاتی که در خانواده آلیوم‌ها قرار دارند، می‌توانند خطر ابتلا به سرطان معده و روده را کاهش دهند. مزایای این سبزیجات به دلیل وجود ترکیبات سولفوری است. اگرچه سازوکار دقیق این ترکیبات هنوز مشخص نیست اما فرضیه‌ها بر این اصل استوار است که پیاز دارای موادی است که از رشد تومورها جلوگیری می‌کند. این سبزی‌بر خاصیت، منبع خوبی از آنتی‌اکسیدان و ویتامین C است که باعث می‌شود بدن افراد با رادیکال‌های آزاد مقابله کند.

شماره پیاپی **زندگی‌سلام**

۲۰۰۹۹۹

آشپزی

شیرینی کره‌ای

تزیین روی شیرینی: بقیه تخم‌مرغ و اسانس بادام را با هم مخلوط می‌کنیم و روی خمیرهای قالب زده می‌مالیم و بعد پودر پسته، کنجد، پودر بادام یا پودر نارگیل را روی آن می‌پاشیم. ● می‌توانید از پودر بادام یا پسته و همین‌طور کنجد برای تزیین شیرینی‌ها قبل از گذاشتن در فر استفاده کنید. ● فر را با حرارت ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد گرم کنید، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بعد سینی فر را به مدت ۱۵ دقیقه یا تا وقتی که زیر شیرینی طلایی شود، در فر بپزید.

- آرد - ۵۰۰ گرم (به مقدار لازم)
- پودر قند - ۳۷۵ گرم
- روغن جامد - ۵۰۰ گرم (کره)
- تخم‌مرغ - ۶ عدد
- ماست تازه - سف - ۲ قاشق سوپ‌خوری
- بکینگ پودر - یک قاشق مرباخوری
- وانیل - یک چهارم قاشق چای‌خوری
- اسانس بادام - یک دوم قاشق چای‌خوری
- پودر پسته - به میزان دلخواه

بیشتر بدانیم

کاهش کیفیت و کمیت خواب والدین تا ۶ سالگی کودک

نرس عزیزی

تعدادی از پژوهشگران دانشگاهواریک با همکاری محققان دو مرکز دیگر در آلمان و آمریکا، تغییرات میزان خواب و کیفیت آن را در والدین بعد از تولد فرزند، بررسی کردند. در این پژوهش ۴۶۵۹ والد که طی سال‌های ۲۰۰۸ تا ۲۰۱۵ به‌دار شدند، حضور داشتند. طبق این مطالعه طی سه‌ماه ابتدایی پس از تولد نوزاد، مادران به‌صورت میانگین یک ساعت کمتر از قبل می‌خوابیدند، در حالی که پدران در این زمان به‌طور میانگین در حدود ۱۵ دقیقه خواب‌شان کاهش پیدا کرده بود. در همین زمان کیفیت خواب مادران کاهش شدیدتری در مقایسه با

کیفیت خواب پدران نشان می‌داد. با افزایش سن کودک، این زمان، کاهش یافته و به‌عنوان مثال در ۴ تا ۶ سالگی کودک، مادران به‌صورت میانگین ۲۰ دقیقه کمتر و پدران باز حدود ۱۵ دقیقه کمتر از قبل از زمان تولد فرزندشان می‌خوابیدند. البته برخی عوامل می‌تواند این کم‌شدن خواب را تشدید کند، به‌عنوان مثال شیر دادن مادر به‌نوزاد یا به‌دنیا آمدن فرزند اول، در مقایسه با فرزند ان بعدی. در مقابل اما برخی عوامل در این زمینه تأثیری ندارند، مانند وضعیت اقتصادی خانواده یا حتی تک‌والد بودن. بعد از شش سالگی فرزند ان، خواب والدین می‌تواند به‌میزان و کیفیت پیش از آن باز گردد.

سلامت

ورزش روزانه از بروز سنگ کلیه جلوگیری می‌کند

ورزش روزانه حدود ۳۰ دقیقه، می‌تواند از بروز سنگ کلیه جلوگیری کند.

دکتر عباس بصیری رئیس مرکز تحقیقات بیماری‌های کلیوی و مجاری ادراری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: تحرک بدنی مناسب علاوه بر کاهش ابتلا به سنگ کلیه، دفع سنگ کلیه را راحت‌تر می‌کند. وی حفظ مایعات بدن هنگام ورزش را لازم دانست و گفت: هنگام ورزش نباید مصرف آب را فراموش کرد.

●بزرگ‌ترین عامل ایجاد سنگ

وی بر لزوم کاهش مصرف نمک تأکید و اظهار کرد: نمک یکی از بزرگ‌ترین عوامل تولید‌کننده سنگ در دستگاه ادراری است و مردم باید از مصرف بی‌رویه آن به‌شدت بپرهیزند. بصیری، مصرف سرانه نمک در کشور را بیش از حد مجاز اعلام کرد و گفت: مصرف روزانه نمک در کشور حدود ۱۲ گرم است در حالی که حد مجاز آن ۶ گرم در روز است. از خوردن نمک، آجیل شور و فست‌فودها پرهیز کنید تا دچار عوارض آن از جمله سنگ دستگاه ادراری نشوید.

تازه‌ها

تشخیص سرطان در ۱۰ دقیقه امکان‌پذیر می‌شود

محققان در حال توسعه راهکارهایی هستند که امکان تشخیص چندین نوع سرطان را با استفاده از یک آزمایش خون در کمترین زمان ممکن فراهم می‌کند. به گزارش گاردین، در این روش‌ها بخش‌هایی از دی‌ان‌ای تومور شناور در جریان خون (ctDNA) که از سلول‌های سرطانی جدا می‌شود، شناسایی شده و با استفاده از روش‌های توالی‌یابی ژنتیکی، جهش‌های سرطانی موجود در این ذرات دی‌ان‌ای تجزیه و تحلیل می‌شود. این راهکارها امکان تشخیص تومور سرطانی را پیش

●مهم‌ترین عوامل ایجاد سرطان مثانه

وی به عوامل مهم ایجاد‌کننده سرطان مثانه در کشور اشاره کرد و گفت: سیگار و مواد شیمیایی مهم‌ترین عوامل ایجاد سرطان مثانه هستند. شایع‌ترین علامت سرطان مثانه، وجود خون (بدون درد) در ادرار است. افرادی که در کارخانه تولید رنگ و لاستیک کار می‌کنند بیشتر در معرض این بیماری قرار دارند. سرطان مثانه درمانی سخت‌تر و عوارض و خطرات جانی بیشتری از سرطان پروستات دارد.