

پرسش 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 احمد مقاره عابد

دندان پزشکی

چه زمانی انجام ایمپلنت موفقیت‌آمیز نیست؟

برای افراد سیگاری که روزانه بیش از ۱۰ نخ سیگار می‌کشند و بیماری‌انی که از داروهای کورتن استفاده می‌کنند، بهتر است ایمپلنت انجام نشود.

کاشت ایمپلنت در نواحی عصب فک تحتانی می‌تواند خطر ناک باشد و باید در انجام آن دقت زیادی شود. کسانی که مشکل سیستمیک همچون دیابت‌وپوکی استخوان کنترل نشده دارند، عمل قلب باز داشته یا پیوند کلیه شده‌اند، همچنین افرادی که مشکلات عصبی داشته یا شیمی درمانی شده‌اند به دلیل کیفیت استخوانی پایین انجام ایمپلنت برای آن‌ها با محدودیت همراه است.

جنس فلز ایمپلنت تیتانیوم است و پیش از این به دلیل گران قیمت بودن کاشت ایمپلنت، بیشتر در بین قشرهای متمول از آن استقبال می‌شد ولی امروزه با ورود برندهای جدید کره‌ای که قیمت پایین‌تری دارند آمار انجام آن بیشتر شده‌است.

هزینه ایمپلنت کره‌ای برای بیمار مبلغی حدود ۱/۵ تا ۲ میلیون تومان و برندهای اروپایی و سوئیسی حدود ۳ تا ۳/۵ میلیون تومان است.

در صورتی که بیمار شرایط جسمانی لازم را نداشته باشد، ایمپلنت با موفقیت زیادی همراه خواهد شد.

ریزه کاری‌ها

ریزه کاری‌های مهم برای خانه‌داری راحت و سالم

استفاده از مواد ارگانیک به جای شوینده‌ها، علاوه بر این که برای سلامت خطر کمتری دارد به محیط زیست هم آسیب کمتری وارد می‌کند. در ادامه مطلب طبیعی‌ترین روش‌ها برای حل مشکلات خانه‌داری آورده شده است.

● **رفع لکه روغن روی کاغذ دیواری:** لکه‌های تازه روغن روی کاغذ دیواری را می‌توان با پودر تالک از میان برد. مقدار زیادی پودر تالک روی لکه‌ها بپاشید و بگذارید مدتی بماند تا روغن جذب شود. سپس آن را با یک پارچه خشک، پاک و در صورت لزوم این عمل را تکرار کنید.

● **پاک کردن لکه چای:** برای از بین بردن لکه چای، مواد مخصوص لکه گیری یا مقداری نمک را روی لکه بمالید و سپس با برس بکشید. برای پاک کردن لکه‌های ناشی از قهوه، کاکائو و چای، پارچه را درون آب حاوی پودر رختشویی بگذارید یا در آب گرم خیس کنید و دو قاشق غذا خوری آمونیاک به آن اضافه کنید؛ پس از آن پارچه را با پودر رختشویی بشویید.

● **رفع لکه قیر:** برای از بین بردن لکه‌های قیر روی پارچه از روغن او کالیپتوس، بنزین یا کره استفاده کنید.

● **رفع آدامس از روی فرش:** برای پاک کردن آدامس از روی فرش یا موکت، یک تکه یخ روی آن بگذارید تا سفت شود، سپس آن را از روی فرش پاک کنید.

● **رفع آدامس از پوشاک:** برای پاک کردن آدامس از پوشاک آن را در سرکه سفید خیس کنید یا پیش از شستن لباس در محل آلودگی سفیده تخم مرغ بمالید.

● **پاک کردن ظروف مسی:** برای پاک کردن ظروف مسی که سیاه شده، باید نصف لیمو را که آن را به دانه‌های درشت نمک مالیده‌اید، محکم بر ظروف مسی سیاه مالید تا سیاهی آن بر طرف شود.

با لارو درمانی پرونده قطع عضو دیابتی مختومه می‌شود

تازه‌های پزشکی

لاروها مادی شبیه اینترلوکین ۱۰ ترشح می‌کنند که سبب تسریع در بهبود زخم می‌شود

یکی از شیوه‌های متداول برای درمان زخم‌های مزمن و عفونی، استفاده از انواع آنتی بیوتیک هاست.

حتی در صورت درمان این زخم‌ها از طریق مصرف آنتی بیوتیک‌ها، استفاده متداول از این قرص‌ها، آثار منفی بر بدن بیمار می‌گذارد.

از طرفی عفونت زخم مانع از رسیدن آنتی بیوتیک‌ها به مکان آسیب دیده می‌شود؛ چرا که عروق و شریان‌های ریز به دلیل بسته شدن نمی‌تواند خون رسانی کند.

به گفته محمدرضا عبادیان معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی همدان، در لارو درمانی، عمل جراحی و استفاده از آنتی بیوتیک‌ها کنار گذاشته می‌شود و لارو به طور مستقیم روی زخم می‌نشینند و تنها بافت مرده را می‌خورند؛ با این کار عروق بسته باز و خون‌رسانی به بافت از سر گرفته می‌شود.

علم حشره‌شناسی زمینه‌ای است تا با کمک لارومگس‌ها، کابوس تلخ قطع عضو افرادی که زخم‌های مزمن و دیابتی دارند، به پایان برسد. لارو درمانی یا «ماگوت تراپی» شیوه‌ای برای درمان زخم‌های مزمن از جمله زخم بیماران دیابتی است که در این روش از لارو مگس استفاده می‌شود. در همین زمینه برخی پژوهشگران معتقدند که لارو با خوردن بافت‌های متعفن و آلوده در بهبود زخم بیمار نقش بسیار موثری دارد.

لارو درمانی موجب تقویت بافت‌های مرده و شاداب شدن آن‌ها می‌شود. با توجه به این که بیماری‌های عفونی تأثیر منفی روی بدن می‌گذارد و احتمال پیشروی عفونت و حتی مرگ بیمار وجود دارد، در مواجهه با زخم‌های عفونی، بیشتر مواقع پزشکان از توپد مجبور به قطع عضو بیمار می‌شوند. پیشتر قطع عضو به مکان آسیب دیده می‌شود؛ چرا که عروق و شریان‌های مهاجری فوق تخصص غده هر ۲۰ ثانیه یک پای دیابتی قطع می‌شود و ۱۵ درصد دیابتی‌ها به زخم پای مبتلا می‌شوند. اما با استفاده از روش لارو درمانی دیگر شاهد قطع عضو بیماران نخواهیم بود. لارو درمانی، استفاده از لاروهای مگس Lucilia در درمان زخم‌های مزمن مثل زخم‌های افراد مبتلا به دیابت و زخم بستر است. در این روش لاروهای این گونه را که به صورت استریل کشت

داده شده‌است، روی منطقه زخم قرار می‌دهند. این لاروها بافت نکروزی (بافت مرده) را می‌خورند و محل زخم را از عفونت و بافت‌های مرده پاک‌سازی می‌کنند.

مکانسیم اثر بر زخم

لاروها از طریق قلاب‌های دهانی قسمت‌های نکروزه زخم را خراش می‌دهند و با ترشح آنزیم Proteolytic بافت‌های مرده را به حالت نیمه مایع یا سوپی شکل در می‌آورند و سپس آن را می‌مکند. بزاق لاروها حاوی آنتی بیوتیک Allantoin است.

لاروها ترشحات آمونیاکی دارند و PH زخم را به حدود ۸/۵ تا ۸/۷ می‌رسانند که در این PH کلونیزه شدن باکتری‌ها دچار مشکل می‌شود، همچنین لاروها ترشحاتی دارند که سبب تسریع در بهبود زخم و ایجاد فیبروبلاست‌ها می‌شود.

ترشح مداوم و زیاد بزاق لاروها سبب شست و شوی زخم می‌شود.

لاروها جنب و جوش زیادی روی زخم دارند و به علت ماساژ خفیفی که روی زخم ایجاد می‌کنند، سبب تسهیل خون‌رسانی می‌شوند.

اشیزی من

ساج قاوور ماسی

- گوشت را همراه با یک عدد پیاز (نگینی خرد شده) داخل قابلمه‌ای با مقداری روغن تفت دهید تا رنگ آن عوض و سبک شود.
- سپس مقداری زردچوبه و فلفل به آن اضافه کنید و کمی تفت دهید.
- پنج پیمانه آب به آن بیفزایید و با در بسته روی حرارت ملایم بگذارید تا بپزد. سپس هنگامی که آب آن کمی تیره رنگ شد؛ مقدار آبی نمک به آن اضافه کنید و بگذارید تا کاملاً بپزد.
- بقیه پیاز را به صورت نگینی خرد کنید و داخل تابه‌ای به همراه مقداری روغن تفت دهید تا سبک شود.
- بعد سیر را به آن اضافه کنید و تفت دهید.

گوشت گوسفند (قیمه‌ای خرد شده) - ۲۰۰ گرم
پیاز - دو عدد
گوچه فرنگی (نگینی خرد شده) - یک عدد
لفل دلمه‌ای رنگی (نگینی خرد شده) - یک دوم پیمانه
سیر (ریز خرد شده) - دو حبه
ماست - یک پیمانه
زردچوبه، نمک و فلفل سیاه - به میزان لازم
نان ساج (خشک شده) - دو عدد
روغن حیوانی - به میزان لازم



هرگز در حالت عصبانیت نخوابید

پژوهشگران علوم پزشکی در دانشگاه پکن می‌گویند خوابیدن با خاطرات غم‌انگیز یا عصبانیت، فراموش کردن آن را دشوار می‌کند. به همین دلیل آنان تأکید می‌کنند که افراد هیچ گاه نباید در حالت

عصبانیت به خواب بروند.

پاسخ احساسی فرد پس از یک حادثه بد، در صورتی که بیدار بماند تا حد قابل توجهی کاهش می‌یابد. در مقابل زمانی که فرد پس از وقوع رویداد احساسی

منفی بخوابد خاطرات این حادثه در مغز

تقویت و با قوای بیشتری حفظ می‌شود.

محققان تأکید کردند که انسان در حالت عصبانیت نباید بخوابد، هر گونه بحث و جدل شدید و احساسات منفی

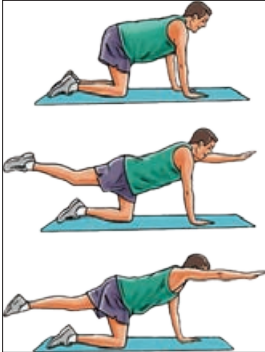
لامپ‌های مانیکور و سرطان

همه‌م‌امی‌دانیم‌که‌استفاده‌از‌تخت‌های‌برنزه‌کننده‌خطر‌ای‌تلا‌به‌سرطان‌را‌افزایش‌می‌دهد،‌اما‌تعداد‌کمی‌هستند‌که‌از‌خطر‌لامپ‌های‌کوچک‌مانیکور‌که‌با‌هدف‌سفت‌وسخت‌کردن‌ناخن‌های‌مصنوعی‌تولید‌شده‌اند،‌مطلع‌باشند.‌بااین‌که‌نور‌حاصل‌از‌این‌لامپ‌هاروی‌ناحیه‌بسیار‌کوچکی‌از‌پوست‌می‌تابد،‌اما‌باز‌هم‌تعدادی‌از‌استفاده‌کنندگان‌رادچار‌سرطان‌پوست‌کرده‌است.

درمان تنگی کانال کمر با ورزش

یکی از دردهای شدید که باعث می‌شود زندگی افراد دچار اختلال و از کیفیت زندگی آن‌ها کاسته شود، کمر درد است و یکی از شایع‌ترین علت‌های کمر درد گرفتگی کانال است. رشد بافت‌های اضافی، جزئی از روند پیری و مسن شدن است. در حقیقت این بیماری معمولاً در افراد بالای ۶۰-۵۰ سال دیده می‌شود. در مردوزن شیوع یکسانی دارد ولی معمولاً در خانم‌ها با علایم بیشتری بروز می‌کند و بیشتر نیاز به درمان دارد.

نحوه انجام:



تمرکز این حرکت کششی روی قسمت پشت ران، باسن، بخشی از کمر و کتف است. همانند تصویر به صورت چهار دست‌وپا روی زمین قرار بگیرید و سپس پای راست خود را بالا بیاورید و صاف کنید و دست چپ خود را هم در جلو بالا بیاورید و صاف کنید چند لحظه مکث کنید و در همین حالت بهمانید سپس دست و پایشان را پایین بیاورید و با پای چپ و دست راست همین حرکت را انجام دهید. همانند حرکت قبل در این حرکت و در روزهای نخست به بدن خود فشار نیاورید. در روزهای آینده خواهید توانست با تعادل بهتر و سرعت مناسب‌تر، این حرکت را اجرا کنید.

نکته: یادتان باشد هر گونه حرکت ورزشی و حتی نرمشی باید با گرم کردن شروع و با سرد کردن تمام شود. اجرای ناصحیح حرکات ورزشی کمکی به شما نمی‌کند و به احتمال زیاد به دردتان اضافه می‌کند. پس با دقت به تصاویر نگاه و توضیحات را با دقت مطالعه کنید و نگویید که این یک حرکت ساده است. زیاده‌روی در انجام حرکات، درد شما را کم نخواهد کرد. شما برای قهرمانی تمرین نمی‌کنید بلکه برای کاهش درد تنگی کانال تلاش می‌کنید.

تغذیه

فقط ۵ درصد کالری بدن باید باقند و شیرینی تامین شود

بر اساس توصیه سازمان بهداشت جهانی و با توجه به روند رو به رشد اضافه وزن و چاقی در جهان، فقط باید پنج درصد کالری بدن با قند و شیرینی تامین شود.

زهرابا عبداللّهی مدیر دفتر بهبود تغذیه‌دست‌وزارت‌بهداشت گفت: با توجه به روند رو به رشد اضافه وزن و چاقی در جهان، توصیه جدید سازمان بهداشت جهانی این است که فقط پنج درصد کالری بدن با قند و شیرینی تامین شود و این در حالی است که سازمان بهداشت جهانی در سال‌های قبل اعلام می‌کرد بهتر است ۱۰ درصد کالری بدن از قند و شیرینی تامین شود.

