دندانپزشکی روزمره

راهکار درمانی تازه برای درمان پیوره دندان

دکتر نیکو اثنی‌عشری

دندانپزشک

اخیرا خبری با عنوان «درمان پیوره دندان با کمک سلول‌های بنیادی» منتشر شد که نویدبخش تحولی در درمان‌های دندانپزشکی بود. در متن خبر آمده بود: «پژوهشگران آمریکایی در بررسی جدیدی دریافتند که شاید بتوان با ترغیب سلول‌های بنیادی به رشد دوباره، پیوره دندان را درمان کرد.» درباره اهمیت این دستاورد علمی خوب است بدانیم پیوره بیماری عفونی شدید لثه و استخوان و بافت نگه‌دارنده دندان است که باعث ایجاد التهاب و تورم شدید می‌شود. التهاب نوعی مکانیزم دفاعی در بدن است که محرک‌های مضر مثل باکتری‌های بیماری‌زا را از طریق افزایش خون‌رسانی به ناحیه و رساندن گلبول‌های سفید حذف می‌کند، اما اگر پاسخ التهابی ایجادشده مزمن شود به‌تدریج سلول و بافت‌های سالم را هم از بین می‌برد. وقتی لثه دچار پیوره می‌شود در لثه و بافت نگه‌دارنده دندان التهاب مزمن ایجاد شده و در صورتی که به‌موقع درمان نشود نه‌تنها می‌تواند باعث لق‌شدن و از دست‌رفتن دندان‌ها شود بلکه حتی می‌تواند سلامت عمومی بیمار را تحت‌تاثیر قرار دهد (افزایش خطر ابتلا به بیماری قلبی و دیابت). چالش اصلی در درمان پیوره حذف عامل عفونت و التهاب و بازسازی بافت ازدست‌رفته است. درمانی که امروزه برای پیوره انجام می‌شود بسته به شدت آن شامل جراحی لثه و در صورت نیاز، درمان با آنتی‌بیوتیک‌هاست. پس از متوقف‌شدن بیماری در صورتی که حجم زیادی از بافت استخوان و لثه از بین رفته باشد از پیوند لثه و استخوان برای بازسازی نسوج ازدست‌رفته استفاده می‌شود. در واقع بافت لثه و استخوان توانایی ساخت مجدد قسمت‌های ازدست‌رفته خود را ندارند و برای جایگزینی از پیوند لثه و استخوان استفاده می‌شود.

در مقاله مورد اشاره، پژوهشگران بازسازی بافت ازدست‌رفته در اثر التهاب را از طریق سلول‌های بنیادی موجود در لثه و بافت نگه‌دارنده مد نظر قرار داده و دریافتند دو مولکول مصنوعی موسوم به Maresin-1 و Resolvin-E1 حتی در محیط التهابی نیز می‌توانند سلول‌های بنیادی را به رشد دوباره ترغیب کنند. این یعنی با استفاده از این دو مولکول، بافت سلول‌های بنیادی لثه و استخوان مجددا رشد می‌کنند و قسمت‌های ازدست‌رفته را خودشان بازسازی می‌کنند. به‌این‌ترتیب دیگر نیازی به انجام پیوند استخوان و لثه نخواهد بود.

گرچه این مطالعه در شرایط آزمایشگاهی انجام شده و در واقع در ابتدای راه است، اما نویدبخش روش‌های درمانی موثرتر با مشکلات کمتر در درمان بیماری‌های التهابی پیچیده و بازسازی مجدد بافت‌هاست.

غفلت از ابتلا به بیماری سل با شیوع کرونا

رئیس اداره کنترل سل و جذام مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت با اشاره به شباهت‌های بیماری سل و کرونا، گفت: در شرایطی که همه افکار به سمت کووید-۱۹ است، امکان غفلت از تشخیص و درمان سل وجود دارد، اما با ایجاد تمایز میان علائم این دو، می‌توان بیماریابی فعال سل را ادامه داد.

دکتر مهشید ناصحی افزود: از آنجایی که میکروب سل اکسیژن‌دوست است در ۸۰ تا ۸۵ درصد موارد ریه‌ها را درگیر می‌کند و در واقع شکل شایع بیماری سل، ریوی است. بنابراین شایع‌ترین علائمی که برای بیماری وجود دارد، علائم تنفسی است؛ یعنی در سل ریوی شایع‌ترین علامت سرفه طولانی‌مدت است.

وی تاکید کرد: تنها تفاوت میان سل و کرونا این است که علائم سل ناگهانی و سریع نیست، اما در کرونا علائم به‌سرعت اتفاق می‌افتد و بیمار می‌تواند زمان دقیق آغاز سرفه‌هایش را تخمین بزند؛ البته بیماری سل به شرط رعایت کامل رژیم دارویی درمان می‌شود./ایسنا

با تغییر فصل، نباید میزان نوشیدن آب تغییر کند. فصل پاییز هوای خنکی دارد، اما خشکی سوز آن و خشک‌شدن پوست دست و صورت نشان می‌دهد باید آب کافی در اختیار بدن قرار بگیرد

۸ راهکار ویژه روزهای خزان برای آن‌که با پادشاه فصل‌ها همراه شویم

زندگی به سبک پاییز

مهتاب خسروشاهی

سلامت

اگر تعطیلات بلند تابستان را با خنکای پاییز مخلوط می‌کردند و روزها همان قدر بلند بود، دیگر هیچ ایرادی به پاییز وارد نبود! پاییز فصل محبوب خیلی‌ها می‌شد و کسی هم از غروب زودهنگام و سوز پاییز، گله نداشت. عبور از تابستان گرم به سمت پاییز خنک، معمولا با مشکلاتی در حوزه سلامت همراه است. در ادامه می‌خواهیم چند راهکار ساده و مهم را با هم مرور کنیم تا ضمن توجه به آنها، پاییز بهتری داشته باشیم؛ به‌ویژه امسال که سایه کرونا و آنفلوآنزا، غمگین‌ترین حالت پاییز را رقم زده‌اند. تغییر و نبود ثبات دما به‌ویژه در دمای شب و روز، تغییر در شدت و مدت تابش نور آفتاب، کندشدن سوخت‌وساز بدن، بارش باران و افزایش رطوبت هوا، فعال‌شدن ویروس آنفلوآنزا و سرماخوردگی و... همگی دلایلی است که باعث تهدید سلامت، به‌ویژه در روزهای نخست ورود به فصل تازه می‌شود. امسال وجود ویروس کرونا نیز مزید برعلت بوده و سلامت را به شکل دیگری تهدید می‌کند؛ بنابراین باید برای زندگی در فصل تازه رفتارهای تازه‌ای داشته باشیم.

راه اول، ترمیم سیستم ایمنی

جمله‌ای تکراری اما مهم و کلیدی است. برای حفظ سلامت، سیستم ایمنی بدن باید فعال باشد. یکی از راه‌های مهم رسیدن به این شرایط ایده‌آل، تغذیه مناسب است، اما چه تغذیه‌ای؟ برنامه غذایی روزانه باید حاوی مقدار مناسبی ویتامین C، ال- لیزین و روی باشد. علاوه براین باید منابع گیاهی روغن، مانند روغن زیتون، کنجد و آفتابگردان نیز مصرف شود. مصرف روزانه موادغذایی پروبیوتیک و خوراکی‌های فیبردار مانند میوه و سبزی نیز بسیار مهم است.

راه دوم، کنترل خود

چندوقت یک بار به پزشک مراجعه و وضعیت سلامت خودتان را بررسی می‌کنید؟ می‌دانید امکان ابتلا به بعضی بیماری‌ها در بعضی فصل‌ها بیشتر است؟ برای مثال بروز بیماری‌های قلبی در ماه‌های سرد سال شدت می‌یابد. می‌دانید چرا؟ سرمای هوا روند عادی گردش خون را کمی کند کرده و احتمال بروز لخته خون افزایش پیدا می‌کند. بنابراین بهترین زمان بررسی وضعیت قلب و رگ‌ها، فصل پاییز است. بهتر است در ابتدای این فصل، آزمایش کلی انجام داده و از وضعیت سلامت خود باخبر شوید.

راه سوم، به فصل باشید

درست است که همین حالا توت‌فرنگی‌های درشت و بسیاری دیگر از خوراکی‌های غیرفصل در فروشگاه‌ها وجود دارد، اما اغلب آنها با پرورش گلخانه‌ای تولید شده‌اند یا باقیمانده‌های فریزری فصل همان میوه‌ها هستند. بنابراین ارزش غذایی لازم را ندارند. برای خرید میوه و سبزی فقط باید انواع فصلی را انتخاب کنید. به این دلیل که در شرایط طبیعی پرورش پیدا کرده‌اند و ذخایر تغذیه‌ای آنها کافی و مناسب است.

راه چهارم، تغییر ورزش

با سردشدن هوا یا تغییر در زمان طلوع و غروب خورشید، امکان انجام ورزش‌های قبلی میسر نیست، اما نباید برنامه ورزش را متوقف کرد. پس زمان انجام و نوع ورزش را با تغییر فصل، تغییر دهید. ورزش‌کردن به‌ویژه در فصل پاییز این اثرات مثبت را به همراه دارد:

درمان غمگینی: یکی از عوارض فصل پاییز برای بعضی افراد، غمگینی فصل پاییز است. با ورزش منظم می‌توانید بر غمگینی پاییز غلبه کنید.

تنظیم سوخت‌وساز: با سردشدن هوا، سوخت‌وساز بدن کند می‌شود. بنابراین ممکن است دچار اضافه وزن شویم. ورزش می‌تواند با تنظیم سوخت‌وساز بدن، مانع از تجمع چربی در بدن و اضافه وزن شود.

تنظیم خواب: با تغییر ساعت و زمان طلوع و غروب خورشید، ممکن است دچار اختلال خواب شوید. ورزش منظم می‌تواند به تنظیم خواب و بیداری کمک کند.

افزایش مقاومت: با شروع فصل سرما به ویژه امسال باوجود ویروس کرونا، نیاز به افزایش مقاومت بدن در مقابل بیماری با تقویت سیستم ایمنی بدن، ضروری است. یکی از این راهکارها، ورزش و تحرک بدنی است که باعث افزایش توان سیستم ایمنی بدن می‌شود.

راه پنجم، خشک نباشد

با تغییر فصل، نباید میزان نوشیدن آب تغییر کند. فصل پاییز گرچه هوای خنکی دارد، اما خشکی سوز آن و خشک‌شدن پوست دست و صورت نشان می‌دهد باید آب کافی در اختیار بدن قرار گیرد. علاوه بر این کاهش نوشیدن آب، باعث ایجاد اختلال در عملکرد بدن از سوخت‌وساز بدن تا ترشح هورمون‌ها تا هضم و جذب موادغذایی می‌شود؛ بنابراین با نوشیدن آب و آبمیوه طبیعی کافی و شیر یا غذاهای آبکی مانند آش و سوپ، نیاز بدن به آب را تامین کنید.

راه ششم، تنظیم خواب

روزهای کوتاه و شب‌های بلند پاییز و تغییر ساعت، قطعا اختلالاتی در زمان خواب و بیداری ایجاد می‌کند. به این دلیل که با تاریک‌شدن هوا، بدن شروع به ترشح هورمون «ملاتونین» می‌کند تا به‌تدریج برای خواب آماده شویم، اما غروب زودهنگام می‌تواند احساس خواب زودهنگام ایجاد کند که قطعا خوشایند نیست. برای تنظیم خواب، در آستانه غروب، حتما یک تا نیم ساعت پیاده‌روی کرده یا ورزش کنید. از طرفی چراغ‌های منزل یا محل کار را روشن کنید تا ترشح هورمون ملاتونین برای قرارگرفتن بدن در حالت خواب به‌تعویق بیفتد.

راه هفتم، خوراکی‌های مهم

در فصل پاییز به دلیل تغییر دما، تغییر در میزان تابش نور خورشید، تغییر در سوخت‌وساز بدن و احتمالا تغییر در میزان اشتها، لازم است تغییراتی در شرایط جسمی و تغذیه‌ای ایجاد کنیم. برای این منظور به این موارد دقت کنید:

لوبیا دوست باشید: در طول هفته حداقل سه فنجان از انواع لوبیا بخورید. این دانه‌ها حاوی مقدار کافی پروتئین، اسیدفولیک، فیبر و پتاسیم هستند. از سوی دیگر به دلیل فیبری که دارند، مانع ایجاد چسبندگی روده‌ها می‌شوند؛ مشکلی که ممکن است به دلیل کم‌تحرکی فصل پاییز اتفاق بیفتد.

ویتامین D: بدن ما بخش مهمی از ویتامین D مورد نیاز را از نور خورشید دریافت می‌کند، اما در فصل پاییز که میزان تابش و شدت اثرگذاری نور خورشید کاهش می‌یابد، استفاده از ویتامین D برای جلوگیری از کمبود این ویتامین ضروری است. مکمل ویتامین D یا افزایش مصرف موادغذایی حاوی ویتامین D مانند ماهی یا شیر غنی‌شده با این ویتامین مفید است.

میوه و سبزی فراوان: بدن نیازمند سیستم ایمنی قوی است. یکی از راهکارهای تقویت این سیستم، مصرف میوه و سبزی به میزان کافی است. بنابراین هر روز باید به مقدار کافی از این خوراکی‌ها مصرف کنید. این خوراکی‌ها باید این سه ویژگی را داشته باشند: تازگی، به فصل بودن و تنوع.

راه هشتم، شاد باشید

شرایط بدی است! کرونا، آنفلوآنزا، ماندن در خانه، ماندن بچه‌ها در خانه و... و غروب زودهنگام پاییز.

همه اینها می‌تواند حجم زیادی از غم و کلافگی و استرس و... را به بدن تزریق کند، اما باید تلاش کنیم حالمان خوب باشد.

به این دلیل که سیستم ایمنی بدن با مشکلات روانی، دچار اختلال شده و بدن مستعد ابتلا به بیماری می‌شود. پس سعی کنید به هر شکل ممکن، زندگی را شاد و آرام بگذرانید.

حل سودوکو ۳۶۸۴

۱	۹	۷	۵	۳	۲	۸	۶	۴
۲	۸	۵	۱	۶	۴	۹	۷	۳
۴	۶	۳	۸	۹	۷	۲	۵	۱
۹	۲	۱	۶	۷	۳	۴	۸	۵
۷	۳	۴	۹	۸	۵	۶	۱	۲
۸	۵	۶	۴	۲	۱	۷	۳	۹
۳	۴	۸	۷	۵	۹	۱	۲	۶
۶	۱	۲	۳	۴	۸	۵	۹	۷
۵	۷	۹	۲	۱	۶	۳	۴	۸

۹	۱	۶	۴	۷	۲	۸	۳	۵
۳	۷	۵	۱	۹	۸	۲	۴	۶
۴	۲	۸	۵	۳	۶	۹	۷	۱
۲	۸	۱	۳	۴	۵	۶	۹	۷
۵	۳	۹	۶	۱	۷	۴	۲	۸
۶	۴	۷	۲	۸	۹	۵	۱	۳
۸	۹	۴	۷	۵	۳	۱	۶	۲
۱	۶	۳	۸	۲	۴	۷	۵	۹
۷	۵	۲	۹	۶	۱	۳	۸	۴

۳	۵	۴	۹	۷	۶	۲	۸	۱
۸	۱	۷	۲	۴	۳	۹	۶	۵
۶	۲	۹	۱	۵	۸	۷	۴	۳
۴	۹	۸	۳	۱	۷	۶	۵	۲
۱	۶	۲	۵	۸	۹	۴	۳	۷
۷	۳	۵	۶	۲	۴	۸	۱	۹
۲	۴	۳	۸	۹	۱	۵	۷	۶
۹	۸	۱	۷	۶	۵	۳	۲	۴
۵	۷	۶	۴	۳	۲	۱	۹	۸

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۶۸۵

۸		۱				۶		۵
	۵		۲		۴		۱	
۳				۶				۴
	۶						۹	
		۸				۴		
	۱						۳	
۲				۴				۷
	۸		۵		۳		۴	
۴		۵				۳		۱

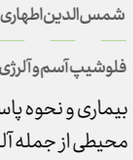
۱		۶				۹		۳
	۸		۱		۳		۷	
۷				۹				۲
	۳						۲	
		۷				۱		
	۴						۵	
۹				۸				۷
	۱		۴		۷		۹	
۵		۲				۴		۱

۳		۷				۴		۸
	۹		۳		۶		۵	
۴				۷				۳
	۲					۶		
		۹				۳		
	۴					۹		
۶				۹				۱
	۳		۸		۵		۹	
۹		۲				۶		۸

۶		۸				۱		۴
	۳		۷		۵		۹	
۱		۴				۷		۳
	۶					۲		
		۷				۵		
	۲					۸		
۵		۱				۹		۶
	۸		۴		۹		۷	
۳		۹				۴		۱

مدیریت آسم

درمان آسم با شیر و پشگل الاغ!



دکتر سید شمس‌الدین اطهاری

فلوشیپ آسم و آلرژی

آسم از اصلی‌ترین بیماری‌های ریه بوده که با بروز مکرر خس‌خس، تنگی‌نفس و سرفه همراه است. این علائم معمولا شب، صبح یا هنگام ورزش و هوای سرد شدیدتر می‌شوند. آسم در اثر ترکیبی از تعاملات پیچیده عوامل محیطی و ژنتیکی ایجاد شد که شدت بیماری و نحوه پاسخ به درمان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بسیاری از عوامل محیطی از جمله آلرژن‌ها، آلودگی هوا و مواد شیمیایی موجود در محیط زیست با ایجاد و تشدید آسم همراه است.

قرارگرفتن در معرض ترکیبات آلی فرار، آلودگی هوا و گردوغبار با آسم در کودکان و بزرگسالان مرتبط است. برخی از عفونت‌های تنفسی ویروسی ممکن است خطر ایجاد آسم را افزایش دهند. در کنار درمان‌های جدید و شیمیایی، یک‌سری درمان‌های گیاهی و سنتی وجود دارد که بر روی کنترل آسم کارآمد بوده و موثرند؛ البته یک‌سری عوامل و درمان‌های سنتی در برخی جوامع رواج داشته که نه‌تنها از لحاظ علمی هنوز تایید نشده‌اند بلکه در برخی موارد استفاده نابجا و نادرست از این مواد و ترکیبات می‌تواند مشکلات جبران‌ناپذیری را در پی داشته باشد. یکی از این موارد توصیه استفاده بیماران مبتلا به آسم از شیر الاغ و دود عنبرنسارا بوده که با وجود اثبات اثرات مفید شیر الاغ، هنوز اثر ضدآسمی آن برای استفاده عموم بیماران به اثبات نرسیده و چه‌بسا در برخی از افراد حساس احتمال ایجاد آنافیلاکسی و شوک را داشته باشد. شاید در بعضی از افراد این شیر بتواند سرفه را کاهش دهد و یک‌سری ترکیبات مغذی و مفیدی داشته باشد اما تجویز کلی آن برای همه مبتلایان به آسم توصیه نمی‌شود.

متأسفانه یکی از اصلی‌ترین مشکلات بسیاری از بیماران مبتلا به آسم، گرفتاری در خرافات است. در این حالت بیمار به‌جای دریافت درمان صحیح، سراغ باورهای غلطی می‌رود که به نام طب سنتی رواج پیدا کرده و با سوءاستفاده از نام طب سنتی برای خود جایگاهی باز می‌کند. عنبرنسارا (پشگل الاغ) از مواردی است که برای درمان آسم از سوی برخی افراد توصیه می‌شود که دود حاصل از آن موجب تشدید آسم شده و باعث عود بیماری می‌شود.

برخی استنشاق دود عنبر نسارا را برای درمان سینوزیت موثر می‌دانند، اما این نمی‌تواند دلیل علمی و قانع‌کننده‌ای برای درمان آسم باشد. استفاده از دود عنبر نسارا برای درمان و کنترل آسم می‌تواند زمینه‌ساز بروز مشکلات جدی در بیماران مبتلا به آسم شود. لازم به ذکر است برخی اخبار تاییدنشده در شبکه‌های اجتماعی حاکی از توصیه گروهی از افراد غیرعلمی به بیماران مبتلا به کرونا برای استفاده از عنبرنسارا با هدف درمان کووید-۱۹ بوده که با توجه به کاهش عملکرد ریه این افراد، استفاده از این دود سبب کاهش اکسیژن‌رسانی و احتمال تشدید بیماری این افراد می‌شود، لذا لازم است بیماران و خانواده این افراد توجه ویژه‌ای به این موضوع داشته باشند.