خط لبخند

اختلال در درمان ارتودنسی با تنفس دهانی

دکتر کاظم دالایی

متخصص ارتودنسی و عضو هیأت علمی دانشگاه شهید بهشتی

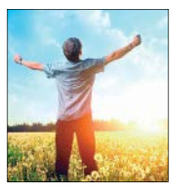
در باور عمومی آنچه به نظر می‌آید این است که درمان‌های ارتودنسی با تنفس فرد بی‌ارتباط است، اما نکته‌ای که دانستن آن مهم است، این که تنفس افراد از بینی در شکل‌دهی راه هوایی و استخوان‌های صورت به‌خصوص فك بالا نقش کلیدی دارد.

بیمارانی که فقط از راه دهان تنفس می‌کنند، علاوه بر افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های تنفسی، دندانی و لثه‌ای دارای فك بالای تنگ و گنبدی شکل خواهند بود و این مساله موجب افزایش ارتفاع صورت و کشیده‌شدن آن می‌شود. همچنین تنفس صرفا از راه دهان موجب افزایش شیب دندان‌های بالا می‌شود. یکی از مهم‌ترین عوامل تنفس دهانی که یك عامل ایجاد ناهنجاری محسوب می‌شود، انسداد راه هوایی فوقانی مانند بینی است. والدین باید نسبت به باز بودن نسبی راه هوایی فوقانی به خصوص بینی حساس باشند.

عواملی مثل آلرژی و بزرگ شدن مخاط بینی یا انحراف تیغه‌های میانی بینی یا بد شکلی‌های استخوانی درون بینی می‌تواند مسیر تنفس از راه بینی را به سمت تنفس از دهان تغییر دهد و از این طریق باعث ناهنجاری‌های فکی دندانی شود.

لذا متخصصان ارتودنسی نسبت به تشخیص نوع تنفس، معاینات دقیقی انجام می‌دهند و با متخصصان گوش، حلق و بینی در مورد انسداد راه هوایی مشورت می‌کنند. جالب این که اگر متخصص ارتودنسی فك بالا را با دستگاه‌های ارتودنسی باز و وسیع و شیب دندانی را اصلاح کند و در عین حال تنفس دهانی اصلاح نشود، درمان‌های ارتودنسی به حالت قبل بازخواهد گشت.

نکته مهم این که در بعضی موارد، تنفس از دهان جنبه عادتی دارد که بیماران می‌توانند با کمك متخصصان ارتودنسی به اصلاح عادت مبادرت کنند، بنابراین شکل استخوان‌ها و صورت به نوع تنفس مرتبط است و تنفس از دهان با بیماری‌های تنفسی و دندانی و لثه‌ای مرتبط است و بیماران باید نسبت به تغییر الگوی تنفسی از دهان به بینی تلاش‌های لازم را بکنند.



۳۰ دقیقه ورزش روزانه برای رفع افسردگی

محققان ده راهکار مفید و طبیعی برای مقابله با افسردگی ارائه کرده اند:

- سبزی‌ها، میوه، ماهی و روغن‌های سالم را بیشتر در برنامه غذایی‌تان بگنجانید. به تغذیه‌تان تنوع ببخشید. همچنین از مصرف مشروبات الکلی، دخانیات، شکر، آرد سفید و نشاسته خودداری کنید.
- فعالیت بدنی باعث می‌شود گردش خون در مغز بهتر صورت بگیرد و هورمون‌های شادی‌بخش سروتونین و دوپامین بیشتر ترشح شوند. توصیه می‌شود که برای این منظور ۳۰ دقیقه در روز ورزش کنید.
- تا جایی که می‌توانید در هوای تازه و آزاد حرکت کنید. هم فعالیت ورزشی، هم نور تأثیر مهمی در مقابله با افسردگی دارند.
- خواب مرتب، کافی و تجدیدکننده قوا برای سلامت جسمی و روانی مهم است.
- به جای درگیری با افکار منفی و گم شدن در آنها، ذهن‌تان را بیشتر روی همین جا و اکنون متمرکز کنید. / ایسنا

دکتر بیرشک: در مواردی که نگرانی از حد معمول فراتر رود، بهتر است فرد سریع‌تر به مشاور یا متخصص اعصاب و روان مراجعه کند

این همه آشفته حالی ...

نگرانی و اضطراب بیش از حد به سلامت‌تان آسیب می‌زند

عسل اخویان طهرانی

دانش و سلامت

نگاهم را نمی‌توانم از ساعت بردارم. تیك‌تیك عقربه ساعت مثل پتك توی سرم می‌کوبد. باز هم ساعت از ۱۰ شب گذشته و به خانه نرسیده! دوباره تماس می‌گیرم و باز همان پیغام تکراری: «مشترك مورد نظر در دسترس نیست.» تمام ذهنم پر شده از افکار منفی! نکند بلایی سرش آمده باشد؟! آرام و قرار ندارم، انگار توی دلم رخت می‌شویند. بار اولم هم نیست، می‌دانم که باز هم وقتی بیاید با خنده می‌گوید: «تو که می‌دونی باتری گوشی خراب شده و شارژ نگه نمی‌داره! باز الکی نگران شدی؟» می‌دانم نباید نگران باشم، اما باز هم نگرانم، نگران و چشم به راه....

نگرانی‌های شدید و بی‌دلیل می‌تواند مشکلات متعدد جسمی و روحی به همراه داشته باشد. شاید تا امروز فکر می‌کردید که این ویژگی در هر فردی ذاتی است و برخی افراد ذاتا نگران‌تر از بقیه هستند، اما تا چه حد مضطرب و نگران بودن طبیعی است؟ آیا راهی برای مهار این حس وجود دارد؟ در این گزارش دکتر بهروز بیرشك، روان‌شناس و عضو هیات‌علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در گفت‌وگو با جام جم چرایی و چگونگی این حالت را بیشتر توضیح می‌دهد.

نگرانی یکی از مشکلات بسیار شایع در جوامع مختلف است. میزان نگرانی در افراد بر اساس شرایطی که دارند متفاوت است. اختلال اضطراب فراگیر (GAD) نگرانی بیش از اندازه و نامعقول در مورد اتفاقات و فعالیت‌های روزمره است. دکتر بیرشك درخصوص ماهیت نگرانی توضیح می‌دهد: «تفاوت اصلی ترس و نگرانی دلیل بروز آنهاست. معمولا ترس بر اثر عامل مشخصی ایجاد می‌شود، اما نگرانی در بیشتر موارد دلیل مشخص و واضحی ندارد. البته در برخی موارد فرد می‌داند عامل نگرانی چیست، اما مشکل اصلی زمانی است که نگرانی و اضطراب بدون دلیل مشخصی در فرد شکل می‌گیرد و به حدی شدت می‌گیرد که در فعالیت‌های عادی فرد اختلال ایجاد می‌کند. ذهن این افراد همیشه درگیر افکار ناخواسته است و نمی‌توانند کنترل ذهن خود را در دست بگیرند.»

ریشه نگرانی‌ام کجاست؟

عامل اصلی بروز اضطراب فراگیر در افراد به طور دقیق مشخص نشده است، اما دیده شده که در کنار شرایط محیطی عوامل ژنتیکی نیز تا حدی در بروز این رفتارها دخیل هستند. دکتر بیرشك در این رابطه توضیح می‌دهد: «بنابر گزارشات موجود، گاهی چنین اختلالی می‌تواند در خانواده مشاهده شود و به همین دلیل حدس زده می‌شود که ژن‌ها نیز در بروز نگرانی‌های شدید دخیل باشند، اما از طرفی نیز ممکن است دلیل بروز آن در نسل‌های یك خانواده به دلیل الگوبرداری فرزند در زمان کودکی از رفتارهای اضطرابی پدر یا مادرش باشد.»

اما از لحاظ فیزیولوژیك عامل بروز این رفتارها ایجاد اختلالاتی در بخش احساس و تفکر مغز است. به همین دلیل برای درمان باید به دنبال روش‌هایی برای برقراری تعادل در روند فعالیت مغز شد. بروز این بیماری در افراد مختلف متفاوت است و نمی‌توان دقیقا مشخص کرد که چه جنسیت یا گروه سنی بیشتر در معرض این اختلال هستند. به عقیده دکتر بیرشك جنس نگرانی‌های ناخواسته و نحوه بروز آنها می‌تواند در سنین مختلف متفاوت باشد.

اضطراب، بیمارتان می‌کند

اختلال نگرانی فراگیر معمولا علاوه بر تاثیرگذاری در روند عادی زندگی، در صورت بی‌توجهی می‌تواند عامل ایجاد مشکلات ذهنی دیگری نیز در فرد بشود. دکتر بیرشك تصریح می‌کند: «وسواس‌های فکری و عملی معمولا به دلیل نداشتن اطمینان و نگرانی از درست نبودن چیزی ایجاد می‌شود. بنابراین در بسیاری از موارد وقتی فرد در جلسات مشاوره حضور پیدا می‌کند، مشخص می‌شود که پیش از بروز وسواس دچار اضطراب کنترل نشده بوده و در ادامه روند آن شدت بیشتری پیدا کرده و خود را به شکل وسواس بروز داده است.» در مواردی اضطراب و دلشوره شدید ممکن است موجب بروز پرخاشگری، حمله‌های عصبی یا ترس‌های شدید (فوبیا) و حتی افسردگی نیز بشود.

از سوی دیگر زمانی که بدن به صورت مداوم با شرایط اضطراب و نگرانی مواجه باشد، دچار اختلالات عملکردی خواهد شد که می‌تواند به بروز بیماری‌های روان‌تنی مانند زخم معده، سردردهای شدید، افزایش فشار خون، دردهای شدید قلبی و حتی حمله قلبی منجر شود.

آرام کردن ذهن، کلید طلایی

عامل اصلی ایجاد این حالت در افراد، به‌هم ریختن تعادل فعالیت‌ها و ترشحات مغزی است. بنابراین بهترین راهکار برای کاهش این حالت ناخواسته حفظ آرامش ذهنی از روش‌های مختلف است. دکتر بیرشك با تاکید بر لزوم مشاوره با فرد متخصص می‌افزاید: «در مواردی که نگرانی از حد معمول فراتر رود، بهتر است فرد سریع‌تر به مشاور یا متخصص اعصاب و روان مراجعه کند. بررسی حالات ذهنی فرد این امکان را فراهم می‌کند که عامل اصلی ایجادکننده این رفتار ریشه‌یابی و براساس آن راهکار درمانی ارائه شود. در برخی موارد ممکن است با جلسات مشاوره و شرکت در برنامه‌های آرامش ذهنی مانند کلاس‌های ورزشی یوگا روند عادی مغز بازیابی شود. بسیاری از این افراد دارای ویژگی کمال‌گرایی هستند و ترس از بهترین نبودن موجب بروز اضطراب در آنها می‌شود.» وی در ادامه می‌افزاید: «در برخی مواقع پزشك متخصص تشخیص می‌دهد که دارودرمانی باید در کنار اصلاح سبك زندگی انجام شود. داروهای آرامبخش با تاثیر روی عملکرد مسیرهای مغزی، تعادل بیوشیمیایی را در مغز برقرار می‌کند و مانع از ایجاد احساس اضطراب غیرمتعارف می‌شود.»

دانستنی‌ها

کودکان دبستانی ۹ تا ۱۲ ساعت بخوابند

به گفته محققان، میزان موردنیاز خواب برای هر کودك در سنین مختلف فرق می‌کند که دستورالعمل آن به شرح زیر است:

- **نوزادان (۴ تا ۱۲ ماهگی):** ۱۲ تا ۱۶ ساعت در طول شبانه روز.
- **کودکان نوپا (۱ تا ۲ سال):** ۱۱ تا ۱۴ ساعت.
- **پیش از رفتن به مدرسه (۳ تا ۵ سال):** ۱۰ تا ۱۳ ساعت.
- **سنین ابتدایی (۶ تا ۱۲ سال):** ۹ تا ۱۲ ساعت.
- **نوجوانی (۱۳ تا ۱۸ سال):** ۸ تا ۱۲ ساعت. / مهر

سیب سلامت

گفت‌وگو با دکتر حیدر سیاتیری، فوق‌تخصص قرنیه چشم

وقتی چشم عفونی شود

- ***معمولا بروز عفونت در کدام بخش چشم شایع‌تر است؟***

به طور کلی همه اجزای چشم از قرنیه گرفته تا زجاجیه، شبکیه و همچنین لبه پلك و غدد میبومین، ممکن است دچار عفونت شوند، اما بیشتر عفونت در قسمت خارجی چشم اتفاق می‌افتد. عفونت قرنیه یا ملتحمه در کسانی که خشکی چشم دارند، شایع‌تر است و در کسانی که از لنز استفاده می‌کنند، عفونت‌های قرنیه شایع‌تر است. در افرادی که جراحی چشم شده‌اند، عفونت پشت چشم شایع‌تر است و در کسانی که عمل جراحی در سطح چشم شده‌اند، عفونت قرنیه شایع‌تر است.

- ***چه زمانی عفونت پلك اتفاق می‌افتد؟***

در عفونت پلك، علائم به صورت تورم، درد و ترشح پلك بروز می‌کند. افرادی که صورت‌شان جوش می‌زند و شوره روی پلك‌شان مشاهده می‌شود در معرض بلفاریت (عفونت پلك) هستند. به این افراد مصرف غذای کم چرب توصیه می‌شود. همچنین هر شب پلك‌ها را با شامپوی بچه بشویند تا ترشحات پلك تخلیه شود، اما شالازیون عفونی نیست، بلکه یك واکنش التهابی استریل است، اما گل مژه یك واکنش عفونی است.

- ***نشانه‌های عفونت چشم چیست؟***

قرمزی چشم علامت شایع عفونت است، اما هر قرمزی نشانه عفونت نیست. قرمزی چشم کودکی که به مهد می‌رود، معمولا به علت عفونت ویروسی فصلی است. کودکی که ترشح آبکی و کمی درد دارد، بهتراست این کودك در کلاس درس حاضر نشود. دست‌ها را مرتب بشوید و از تماس با خانواده خودداری کند. در عفونت‌های میکروبی چشم التهاب و درد بیشتری دیده می‌شود و نیاز به درمان توسط پزشك دارد.

- ***منظور از قی کردن چیست؟***

قی یك اسم کلی برای ترشح ملایم سفید رنگ در چشم است، به ویژه وقتی آب چشم خشك می‌شود و قسمت غلیظ آن می‌ماند. برای قی کردن فرد می‌تواند از اشك مصنوعی غلیظ استفاده و مایعات میل کند. قی کردن بر اثر عفونت ویروسی و باکتریایی با ناآرامی و قرمزی چشم است.

- ***استفاده از لنز چه پیامدهایی دارد؟***

لنزها به‌خصوص لنزهای زیبایی یکی از عوامل خطر عفونت‌های چشم هستند. لنز را فقط با مشورت پزشك تهیه کنید. کسی که لنز دارد در معرض عفونت است و با لنز هرگز نباید بخوابید.

دستچین

قند و نمك کارخانه مصنوعی نیست

فاخره بهبهانی

جام‌جم

از زمانی که طب سنتی و درمان‌های مکمل متداول شده است، متاسفانه برخی افراد با ورود غیرعلمی به موضوعاتی که در آن تخصص و تجربه کافی ندارند، انتشار کلیپ‌ها و نوشتارهایی خلاف واقع و اغراق‌آمیز که براساس منابع معتبر طب ایرانی نبوده و بیشتر مبتنی بر اظهارات شخصی و سرشار از بزرگنمایی و افراطی‌گری است، قصد گمراه کردن مردم و سودجویی را دارند.

موضوعی که مدتی است در کانال‌های غیرموثق طب سنتی در حال انتشار است، بحث مصنوعی و شیمیایی بودن قند و به‌خصوص نمك‌های کارخانه‌ای است.

اما این پرسش مطرح است که چه محصولاتی مصنوعی و کدام یك طبیعی نامیده می‌شوند. در صنایع غذایی به مواد و محصولاتی که منشأ گیاهی، حیوانی، دریایی یا معدنی داشته باشند طبیعی و به موادی که به طور طبیعی یافت نشوند و فقط با استفاده از روش‌های شیمیایی تولید و مشابه‌سازی شوند، مصنوعی یا سنتزی گفته می‌شود.

قند و نمك کارخانه یکی از محصولاتی است که نمی‌توان آنها را مصنوعی نامید، چرا که منابع استخراج آنها در طبیعت یافت می‌شود. قند و شکر از چغندرقند، نیشکر و نمك از معادن یا دریا استخراج و در نهایت تصفیه می‌شود.

اما به دلیل کم دانش بودن در حوزه صنایع غذایی در کانال‌های طب سنتی و برخی محافل پزشکی این باور نادرست که قند و نمك به دلیل تصفیه شدن شیمیایی و مصنوعی می‌شوند شکل گرفته است. در حالی‌که فرآیند تصفیه روی محصولات در واحدهای صنعتی تعریف مجزایی دارد و به معنای خارج کردن ناخالصی‌های شیمیایی، فیزیکی و میکروبی از محصول به منظور سالم‌سازی و قابل مصرف شدن محصولی است که می‌توانست به‌واسطه این ناخالصی‌ها باعث بروز بیماری‌های مختلف در افراد شود.

در صنایع غذایی عملیات تصفیه روی اغلب محصولات طبیعی همچون روغن‌های گیاهی، آب آشامیدنی و... جهت افزایش درجه خلوص انجام می‌شود و این نوعی عملیات اصلاحی روی یك محصول طبیعی است.

توصیه بر این است که افراد در حوزه درمان به افراد غیر پزشك اعتماد نکنند و در حوزه طب سنتی حتما به متخصصان طب سنتی و پزشکانی که در این حوزه تخصص، تجربه و دانش کافی را کسب کرده‌اند و همچنین سلامت‌کده‌های دانشگاهی مراجعه کنند.

حل سودوکو ۳۲۴۲

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

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

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

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

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

سودوکو ۳۲۴۳

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

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

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

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

					۸			
						۳		
					۵			
					۲		۹	
					۹		۷	
					۶		۵	

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