

ارتودنسی

سن و سال نمی‌شناسد

🗨️ تفکری که تا سال‌ها به طور اشتباه در جامعه رواج پیدا کرده بود، محدود کردن درمان‌های ارتودنسی به سنین کودکی بود.

حتی امروزه با بزرگسالان زیادی مواجه می‌شویم که با تعجب می‌گویند اگر

می‌دانستیم در سنین بزرگسالی هم می‌توان درمان ارتودنسی کرد، زودتر مراجعه می‌کردیم. در حالی که حتی تا سنین پیری هم می‌توان درمان ارتودنسی را انجام داد اما باید ملاحظات خاصی را نیز مدنظر قرار داد.

اساسا سن در علم ارتودنسی نقش پایه‌ای در تشخیص و طرح درمان دارد. برای تغییر موقعیت فک‌ها باید به انجام ارتودنسی در سنین دبستان اهمیت داد. بهترین سنین برای شروع درمان‌های ارتودنسی حدود ۱۲ سالگی است و بهترین سنین مراجعه به متخصصان ارتودنسی در حدود شش تا هفت سالگی است.

جراحی‌های فک که با درمان‌های ارتودنسی همراه می‌شود باید حدود ۱۸ سالگی انجام شود. در سنین بالای ۱۸ سالگی، سرعت حرکت دندان‌ها کم می‌شود و عوارض لثه‌ای به صورت احتمالی بر درمان‌های ارتودنسی تقدم پیدا می‌کند.

در سنین پایین‌تر از ۳۰ سالگی، علت اصلی مراجعات درمان‌های ارتودنسی غلبه بر مشکلات روانی ناشی از نازیبایی دندان‌و فکی است.



در سنین بالاتر به خصوص دهه‌های چهارم، پنجم و ششم مشکلاتی مثل جویدن ناقص یا مشکل در ناحیه مفصل گیجگاهی فکی یا فضای کم برای قرار دادن ایمپلنت‌ها دلایل اصلی مراجعه برای درمان است. نکته مهم برای انجام ارتودنسی در سنین دبستان (شش تا ۱۲ سالگی) جهت درمان‌های پیشگیرانه ارتودنسی است که در این سنین می‌توان از پیچیده‌تر شدن درمان‌ها پیشگیری کرد. خلاصه کلام این‌که سن تقویمی و سن تکاملی در زندگی علمی متخصصان ارتودنسی یکی از ارکان مهم است. 📌



سیگار کشیدن کورتان می‌کند!

محققان هشدار می‌دهند سیگار کشیدن نه تنها به قلب و ریه‌ها آسیب می‌رساند، بلکه می‌تواند موجب نابینایی هم شود.

سیگار کشیدن موجب افزایش ترکیبات شیمیایی در جریان خون شده و در نتیجه، جریان خون و اکسیژن رسانی به شبکه چشم کاهش می‌یابد. همین



به مناسبت ۲۲ فروردین / ۱۱ آوریل، روز جهانی پارکینسون

از لرزش دستانت نترس!

🗨️ خیلی از ما لرزش دست یا هر نوع اختلال حرکتی در میانسالی را ناشی از بالا رفتن سن تلقی می‌کنیم. در حالی‌که علت بیشتر این اختلالات ابتلا به بیماری پارکینسون است که شخص بیمار از آن آگاه نیست. به بیان دیگر، اختلالات حرکتی افراد میانسال لزوما به معنای از کار افتادگی و گهولت سن نیست، بلکه گاهی ممکن است ناشی از ابتلا به بیماری پارکینسون باشد. ناگفته نماند پارکینسون بعد از آلزایمر دومین بیماری دگرگونی سیستم عصبی محسوب می‌شود که شیوع آن نیز در حال افزایش است.

امروز به مناسبت روز جهانی پارکینسون پای صحبت‌های دکتر مهری سالاری، متخصص مغز و اعصاب و فلوشیپ پارکینسون و اختلالات حرکتی نشست؛ایم تا به شناسایی به موقع و درمان زودهنگام این بیماری کمک کنیم.



پونه شیرازی

دانش و سلامت

پارکینسون يك بیماری دستگاه عصبی مرکزی است که معمولا بعد از ۶۰ سالگی بروز می‌کند، ولی گاهی در سنین پایین تر هم دیده می‌شود که حدود ۱۰ درصد موارد را تشکیل می‌دهد. در این بیماری دوپامین در مغز کاهش می‌یابد و باعث بروز علائمی همچون سفتی عضلانی، لرزش و کندی می‌شود.

🗨️ اولین لرزش‌ها را جدی بگیريد

در مراحل اولیه بیماری، علائم خفیف است و معمولا لرزش يك طرفه دست بروز می‌کند که باعث ناتوانی بیمار نمی‌شود، به تدریج با پیشرفت بیماری لرزش باعث اختلال در عملکرد روزانه فرد می‌شود، به طور مثال

هنگام غذا خوردن یا بستن دکمه‌های لباس برای بیمار محدودیت ایجاد می‌کند. همچنین کندی حرکات منجر به آن می‌شود که بیمار زمان بیشتری صرف فعالیت‌های روزمره مانند برخاستن از حالت نشسته، استحمام و راه رفتن کند.

سفتی عضلانی ممکن است در مراحل اولیه

مساله موجب می‌شود افراد سیگاری دو برابر دیگران در معرض بیماری چشمی دژنراسیون ماکولا قرار گیرند. مطالعه اخیر نشان داده است تغییرات قابل توجهی در قوه بینایی افراد سیگاری در تشخیص رنگ قرمز، سبز، آبی و زرد ایجاد می‌شود که بیانگر این مطلب است که مصرف مواد حاوی مواد شیمیایی نوروتوکسیك، نظیر

با بیماری‌های اسکلتی اشتباه شود و بیمار درد شانه یا کاهش حرکت در مفصل شانه را تجربه کند. همچنین این بیماری باعث آهسته شدن صدا و همچنین کندی در صحبت کردن می‌شود.

🗨️ آلزایمر و پارکینسون باهم می‌آیند

بررسی‌ها نشان داده است که پارکینسون به اختلال حافظه نیز منجر می‌شود؛ یعنی علاوه بر این‌که سیستم حرکتی را درگیر می‌کند، سیستم حافظه را نیز درگیر می‌کند. این بیماری در هر دو جنس مرد و زن یکسان است، اما در مردان کمی بیشتر است. گرچه این پارکینسون بیشتر در دهه ۵۰ و ۶۰ سالگی بروز می‌کند، اما ممکن است از نوع زودرس باشد و در سنین کمتر از ۵۰ سالگی، حتی ۴۰ سالگی نیز اتفاق بیفتد که بیشتر جنبه ارثی خواهد داشت. با این حال مشخص شده که محیط و وجود سموم کشاورزی و البته آلاینده نیز نقش اساسی در ابتلا به پارکینسون دارد.

🗨️ پیشگیری با ورزش و تغذیه سالم

۹۰ درصد ابتلا به این بیماری بدون علت است و با مرگ سلول‌های عصبی آغاز شده و پیشرفت می‌کند. ۱۰ تا ۲۰ درصد علت این بیماری نیز خانوادگی و ژنتیکی است که حتی ممکن است در سن پایین نیز فرد را درگیر کند. بهترین راه‌های پیشگیری از بیماری پارکینسون تغذیه و ورزش است. داشتن فعالیت فیزیکی مداوم در طول زندگی از جمله راهکارهای مفید در پیشگیری از این بیماری است. به بیان دیگر، انجام حرکات ورزشی ساده به صورت مرتب و همچنین مصرف برخی از مواد غذایی به خصوص میوه و سبزیجات تازه احتمال ابتلا به این بیماری را کاهش می‌دهد. حتی تنها راه‌هایی که از نظر علمی ثابت شده و کمک بسیاری به بهبود بیماران می‌کند، تعدیل رژیم

آنچه در سیگار وجود دارد، ممکن است موجب کورزنگی کامل شود. همچنین سیگار کشیدن می‌تواند عامل بسیاری از بیماری‌های چشمی نظیر آب مروارید، آب سیاه و... باشد. بیماری‌های شبکه‌ای و مشکل چشمی دیابتی در صورت درمان نشدن به موقع، به نابینایی کامل منجر می‌شود. / مهر

غذایی، مصرف کمتر مواد پروتئینی و چرب و پر کالری و مصرف سبزیجات و میوه جات است. کاهش مصرف گوشت قرمز، افزایش مصرف سبزیجات به‌خصوص میوه‌های قرمز مثل توت فرنگی، تمشك، شاه‌توت قره قات، زغال اخته، چای سبز و ماست در بهبود علائم پارکینسون بسیار كمك‌كننده است.

🗨️ فقط درمان كنترل‌ی با دارو

متأسفانه در حال حاضر بیماری پارکینسون درمان قطعی ندارد، ولی خوشبختانه یكی از بیماری‌هایی است که امکان كنترل علائم بیماری در آن وجود دارد. با توجه به این‌که در این بیماری سطح دوپامین در مغز کاهش می‌یابد، درمان این بیماری داروهایی است که سطح این ماده را در مغز بالا می‌برند. انتخاب دارو بر اساس شرایط كلینیكی بیمار و به عهده پزشك متخصص مغز و اعصاب است که این داروها به صورت خوراکی و تزریقی در دسترس هستند.

يكی دیگر از درمان‌ها جراحی است که در این روش با كاركذاری يك الكتروود در مغز باعث كنترل علائم بیمار می‌شوند. ولی باید به این نکته توجه كرد که جراحی برای هر بیماری مناسب نیست و تشخیص آن به عهده پزشك متخصص در این رشته است. البته جراحی باعث بهبود كامل بیماری نمی‌شود و فقط به بهبود علائم بیمار و کاهش دوز دارو كمك می‌کند. روش‌های دیگر همچون سلول‌های بنیادی در حال حاضر در دست تحقیق است و هنوز اثر مطلوب آن اثبات نشده است. استفاده از روش‌های بازتوانی مانند فیزیوتراپی، گفتاردرمانی و کاردرمانی نیز می‌تواند باعث بهبود کیفیت زندگی بیماران شود. روش‌هایی مثل زنبوردرمانی، طب سوزنی و ماساژدرمانی نیز از نظر علمی هنوز مورد تایید نیستند.

خطر آنفلوآنزا با هله‌هوله‌خوری



طبق نتایج يك مطالعه جديد، افزودنی‌های مجاز خوراکی متداول احتمالا واكنش ایمنی بدن در مقابله با بیماری آنفلوآنزا را متوقف می‌کند. ماده افزودنی خوراکی در بسیاری از محصولات نظیر گوشت‌های یخ زده، کلوچه‌ها و غذاهای سرخ شده یافت می‌شود. این مواد افزودنی موجب توقف واكنش ایمنی بدن در مقابله با آنفلوآنزا می‌شود. علاوه بر افزایش شدت علائم آنفلوآنزا، این مطالعه اثبات می‌کند این افزودنی‌ها می‌تواند موجب کاهش تأثیر واكسن آنفلوآنزا هم شود. زمانی که انسان مبتلا به ویروس آنفلوآنزا می‌شود، سلول‌های لنفوسیت تی کمک‌یار به سایر بخش‌های سیستم ایمنی هدایت شده و سلول‌های آلوده شده به ویروس را شکار کرده و از بدن پاک می‌کنند. در حالی‌که افزودنی‌های خوراکی، فعالیت این سلول‌ها را کند می‌کند. / مهر

خبر سلامت

محافظت از عروق خونی پوست با کرم ضد آفتاب



نتایج يك مطالعه جديد نشان می‌دهد کرم ضدآفتاب می‌تواند از عروق خونی پوست در مقابل آسیب ناشی از نور خورشید محافظت کند. کرم ضدآفتاب با اتساع عروق خونی، از عملکرد عروق خونی پوست در مقابل اشعه مضر ماورای بنفش (UVR) خورشید محافظت می‌کند. همچنین به گفته محققان، تعریق روی پوست از عروق خونی پوست در مقابل آسیب ناشی از نور خورشید نیز محافظت می‌کند.

اثبات شده است اشعه ماورای بنفش نور خورشید شاخص مهمی در ابتلا به سرطان پوست و پیری زودهنگام پوست است. این اشعه با کاهش میزان اکسید نیتريك موجود در پوست، موجب کاهش اتساع عروق خونی پوست مرتبط با اکسید نیتريك می‌شود.

اکسید نیتريك ترکیبی ضروری برای سلامت عروق خونی است. اتساع عروق خونی پوست نقش مهمی در تنظیم دمای بدن و واكنش به فشار گرما، هم در پوست و هم در كل بدن دارد.

محققان دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا دریافتند وجود ضدآفتاب با تعریق روی پوست نقش محافظتی در مقابله با تأثیر اشعه UVR دارد.

به همین دلیل توصیه می‌شود افرادی که به خاطر کار، ورزش یا حضور در سایر فعالیت‌ها زمان زیادی را در فضای باز سپری می‌کنند، حتما از کرم ضدآفتاب استفاده کنند.

کرم ضد آفتاب نه تنها از پوست در مقابل سرطان پوست محافظت می‌کند، بلکه با کاهش عملکرد عروق خونی پوست هم مقابله می‌کند. / مهر

دانشتنی‌ها

دستچین

آنچه باید درباره شیرین‌کننده‌ها بدانیم

🗨️ آگاهی خانواده‌ها در مورد خوراکی‌های کارخانه‌ای به میزانی افزایش یافته که علاوه بر مشاهده مجوز بهداشت و تاریخ مصرف، به ترکیبات مندرج روی بسته‌بندی محصول هم توجه می‌کنند اما به جهت استفاده از برخی ترکیبات تخصصی در محصولات

فاخره بهبهانی

سلامت

کارخانه‌ای احتمال سردرگمی در مصرف‌کننده وجود دارد. در کارخانجات برای ایجاد خصوصیات متمایز و ویژه در مواد غذایی به خصوص شیرینی جات از انواع متنوع شیرین‌کننده‌ها همچون قندهای طبیعی، الکل‌های قندی، شیرین‌کننده‌های با کالری طبیعی، شیرین‌کننده طبیعی با کالری اندك، شکر اصلاح شده و قندهای مصنوعی استفاده می‌شود. درج ساکاروز، گلوکز، دکستروز، فروکتوز، لاکتوز، مالتوز و گالاکتوز در ترکیبات به کار رفته در محصولات غذایی نشان‌دهنده استفاده از قندهای طبیعی بوده که برای دندان‌ها مضر و افزایش‌دهنده قند خون و کالری بدن است.

سوربیتول، زایلیتول، مانیتول، مالتیتول و ایزومالت از رایج ترین شیرین‌کننده‌های الکلی مورد توصیه هستند که آنها را از ساکاروز(شکر)، گلوکز و نشاسته به‌دست می‌آورند.

کالری این نوع شیرین‌کننده‌ها اندك و شاخص گلیسمی(قند) بسیار پایینی دارد. باعث آسیب به دندان نمی‌شود و نیاز به تشریح انسولین ندارد و در بسیاری از آب نبات‌های رژیمی، غذاها و آدامس‌های بدون قند برای دیابتی‌ها، به‌کار می‌رود.

عسل و شربت افرا از شیرین‌کننده‌های با کالری طبیعی و حاوی قند و خواص تغذیه‌ای است. شاخص گلیسمی آنها فقط اندکی پایین‌تر از شکر و افزایش‌دهنده قند خون و کالری بوده و برای دندان‌ها مضر است.

استویا پرمصرف ترین شیرین‌کننده طبیعی با کالری کم یا بدون کالری است و در سال‌های اخیر به عنوان يك جایگزین مناسب قندهای مصنوعی استفاده می‌شود. شاخص گلیسمی بسیار پایین داشته و برای دندان‌ها بی‌ضرر است. شربت ذرت، شربت قندی تصفیه شده، کارامل و قند اینورت از جمله قندهای اصلاح شده‌اند که از تجزیه نشاسته تولید می‌شود.

تمایل به داشتن شاخص گلیسمی بالا دارد و می‌تواند برای دندان‌ها مضر باشد. در قنادی و یا غذاهای فراوری شده به میزان زیاد استفاده می‌شوند. آسپارتام، سوکاروز، ساخارین و آسه سولفام پرمصرف‌ترین قندهای مصنوعی و برخی از آنها ایمن‌تر بوده و کالری و شاخص گلیسمی(قند) صفر دارد و برای دندان‌ها مضر نیست.