خط لبخند

اشتباهات رایج بیماران ارتودنسی

دکتر کاظم دالایی

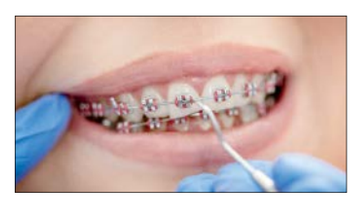
متخصص ارتودنسی وعضو هیأت علمی دانشگاه شهید بهشتی

اگر بخواهیم نقد رفتار بیماران ارتودنسی را از نگاه متخصصان ارتودنسی بررسی کنیم به چند مورد می‌توانیم اشاره بیشتری داشته باشیم:

مهم‌ترین نکته در این زمینه، انتخاب دندانپزشک از سوی بیماران صرفا از طریق اینترنت و شبکه‌های اجتماعی است. در عین این‌که وبگاه متخصصان و رتبه اینترنتی آنها می‌تواند معرف بخشی از توانمندی‌های آنان باشد، ولی بیماران نباید صرفا براساس موارد درمان و معرفی شده، پزشك خود را انتخاب کنند، چراکه در بعضی موارد نیز تبلیغات در عرصه خدمات سلامت جنبه گمراه‌کننده پیدا کرده است.

یکی دیگر از خطاهای رایج بیماران، انتخاب یك طرح درمان از طرف خودشان و تحمیل آن به دندانپزشك است. به‌عنوان مثال به‌دلیل ترس از کشیدن یا جراحی فك، درمان صرفا ارتودنسی را به دندانپزشك متخصص، مصرانه پیشنهاد می‌دهند که در بعضی موارد متخصصان به‌رغم میل باطنی می‌پذیرند که با اصول حرفه‌ای منافات دارد.

خطای دیگری که بیماران در درمان‌های



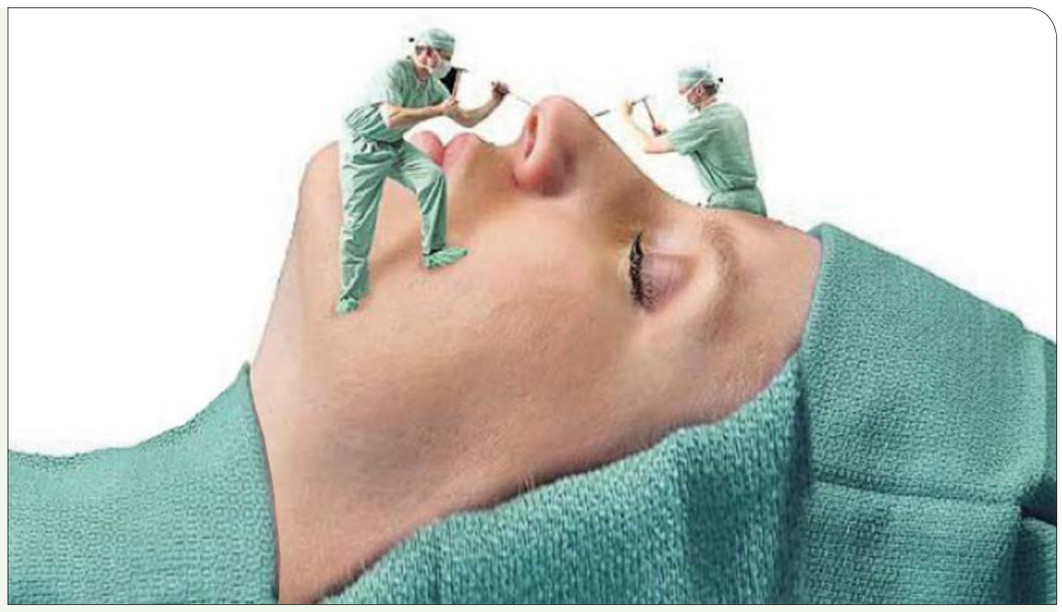
ارتودنسی باید مواظبت کنند، اصرار بر کوتاه شدن مدت درمان است. مدت درمان‌های ارتودنسی به‌طور متوسط یك تا سه سال است که بعد از درمان نیز به مدت دو سه سال، پیگیری ثبات درمان توسط پزشك انجام می‌گیرد. به بیان دیگر، حوصله و صبوری از لوازم درمان موفق در ارتودنسی است.

نکته دیگری که بیماران باید به آن توجه کنند، این است که بخش مهم درمان‌های ارتودنسی، شامل همکاری بیمار با متخصص مربوط می‌شود. این همکاری در قالب نظم در رفت و آمد، استفاده منظم از دستگاه‌ها و رعایت بهداشت و تنظیم رژیم معمول غذایی و روابط احترام‌آمیز و صمیمی خود را نشان می‌دهد.

به‌عنوان آخرین نکته و براساس تجربه یادآور می‌شوم بیماران تا جایی که می توانند تصویر نهایی درمان خود را ابتدا به‌طور واضح با متخصصان در میان بگذارند. در حالی که معمولا بیماران به جملات کلی مانند می‌خواهم زیبا بشوم یا دندان‌هایم مرتب شوند، اکتفا می‌کنند. در نهایت اینکه، خود را با الگوهای زیبایی سینما و تلویزیون یا هر گروه مرجع دیگری مقایسه نکنند. درمان هر شخصی متناسب با موقعیت و شکل فك و دندان و بافت نرم او طراحی می‌شود.

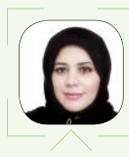
عمر طولانی با عضلات قوی

محققان دریافتند عضلات پرقدرت می‌تواند طول عمر را افزایش دهد. مطالعات نشان می‌دهد قدرت به توانایی ایجاد نیرو و سرعت و هماهنگ کردن حرکات بستگی دارد. بلندشدن از صندلی در دوره سالمندی و پرتاب توپ به قدرت عضلات بستگی دارد. بعلاوه استقامت عضلات، و ورزش‌های تحمل وزنه عمدتاً در افزایش قدرت عضلات نقش دارند. قدرت عضلات بعد از ۴۰ سالگی روند نزولی می‌یابد. یافته‌های محققان نشان می‌دهد اگر میزان قدرت عضلات بیش از حدمیانگین باشد، طول عمر باکیفیت به مراتب بهتر خواهد بود. محققان توصیه می‌کنند انجام چند ورزش برای قسمت بالاتنه و قسمت تحتانی بدن، و وزنه زدن با بار حداکثر (یعنی نه خیلی سبك باشد و نه خیلی سنگین که قادر به بلندکردن آن نباشید) می‌تواند موجب افزایش قدرت عضلات شود. پیاده‌روی سریع، دوچرخه‌سواری، کوهنوردی و کار با وزنه از مناسب‌ترین فعالیت‌های ورزشی در جهت تقویت استخوان‌ها و عضلات هستند. /مهر



با انتخاب صحیح پزشك متخصص و سؤال در مورد عوارض احتمالی عمل زیبایی نتیجه بهتری خواهید گرفت

زیبایی با خطر مرگ



پونه شیرازی

دانش و سلامت

گرایش به عمل‌های زیبایی هرساله در سراسر دنیا بیشتر می‌شود. در دهه‌های گذشته کمتر کسی می‌دانست که جراحی زیبایی بینی چیست و همه باور داشتند که عضو خدادادی را هرگز نباید دستکاری کرد، اما امروزه برخی افراد به دنبال زیباتر شدن هستند که البته چنین گرایشی، لزوما منفی تلقی نمی‌شود.

اما باید روی دیگر زیباتر شدن از طریق جراحی‌های پلاستیك و روش‌های کم‌تهاجمی نوین امروزی هم توجه داشت؛ به‌ویژه آن‌که با ورود افراد غیرمتخصص به حوزه جراحی زیبایی شاهد بروز عوارض زیادی در حوزه اعمال زیبایی نیز هستیم.

به همین دلیل، رئیس انجمن جراحان پلاستیك به بیماران توصیه می‌کند قبل از عمل جراحی به سایت جراحان پلاستیك مراجعه کرده و نام پزشك خود را در آن جست‌وجو کنند تا از صحت تخصص آن مطلع شوند.

همچنین هر بیماری که به پزشك مراجعه می‌کند عوارض عمل جراحی را از پزشك خود بپرسد، زیرا بسیاری از عمل‌های زیبایی عوارض دائمی دارند که باید قبل از عمل از آن مطلع شد. ما نیز پای صحبت‌های دکتر علی بیژنی، فوق‌تخصص جراحی پلاستیك و رئیس انجمن جراحان پلاستیك نشسته‌ایم.

نکته‌ای که تمام افراد متقاضی اعمال زیبایی باید مدنظر داشته باشند، آن است که احتمال عارضه بعد از هر عمل وجود دارد که گاهی به علت عدم تبحر جراح است و گاهی نیز توام با جراحی که مسلما مورد دوم قابل ترمیم است، اما با انتخاب صحیح جراح متخصص و سؤال در مورد عوارض احتمالی عمل مطمئنا شخص نتیجه بهتری خواهد گرفت.

دکتر بیژنی: واقعیت این است که امروزه روش‌های غیرتهاجمی زیاد مورد استقبال هستند، ولی متاسفانه چون در بسیاری موارد توسط افرادی که تبحر لازم را ندارند انجام می‌شود که عوارض خاص خود را خواهند داشت

بکش و خوشگلم کن!

مسلما هر عملی عارضه مربوط به خودش را دارد، مثلا در مورد بینی از تغییر فرم تا کوتاه‌شدن آن گرفته تا آسیب‌دیدن پوست بینی ممکن است پیش بیاید. مثلا در جراحی پلك، شایع‌ترین عارضه‌ای که ممکن است اتفاق بیفتد عدم توانایی در بستن کامل پلك‌هاست که در بدترین حالت به علت زیاد برداشتن پوست اتفاق می‌افتد.

در مورد ساکشن (خارج کردن چربی‌های شکم و پهلوها) نیز ممکن است در شرایطی ناهماهنگی سطح پوست، سوزاندن و از بین رفتن قسمتی از پوست اتفاق بیفتد. متاسفانه گاهی نیز پارگی احشای داخلی به علت عدم تبحر جراح ایجاد می‌شود که ممکن است به مرگ نیز منجر شود.

احتیاط در عمل لیپوساکشن

متاسفانه این روزها بیشترین فاجعه را در انجام عمل جراحی ساکشن توسط افرادی می‌بینیم که متاسفانه یا صلاحیت حرفه‌ای این کار را ندارند یا کار را به تکنسین‌ها می‌سپارند. به همین دلیل، موارد زیادی از خونریزی‌های شدید یا سوراخ شدن احشای داخلی را می‌بینیم که در کمال ناباوری، اغلب به فوت بیمار منجر می‌شوند و مسلم است که اگر این اقدامات توسط پزشك متخصص و شناخته شده انجام شود، نتیجه مناسبی خواهد داشت. عفونت، سوختگی پوست و نابودی پوست و آمبولی نیز از عوارض اعمال جراحی است که اگر دقت لازم و توجه به نکات مهم در مورد هر عملی وجود داشته باشد، میزان این عوارض کمتر می‌شود.

روش‌هایی که چندان بی‌خطر نیستند

شاید خیلی‌ها تصور می‌کنند روش‌هایی چون بوتاکس، تزریق ژل (فیلر) و چربی و روش‌های جوانسازی جدیدتری چون لیفت صورت با نخ (کشیدن پوست با نخ قابل جذب) و استفاده از انواع لیزر بی‌خطرتر محسوب می‌شوند، اما متخصصان زیبایی در مورد کاربرد این روش‌ها نیز هشدار می‌دهند.

واقعیت آن است که امروزه این روش‌های غیرتهاجمی زیاد مورد استقبال هستند، ولی متاسفانه چون در بسیاری موارد توسط افرادی که تبحر لازم را ندارند (افراد غیرپزشك) انجام می‌شود، عوارض خاص خود را خواهند داشت. در مورد نخ لیفت، چند سال قبل به‌علت عدم نتیجه جذب، کنار گذاشته شدند، ولی دو سه سالی است که برندهای مختلف آن دوباره وارد بازار شده‌اند که هنوز نمی‌توان جواب قاطعی در مورد نتیجه آنها داد و نیاز به زمان بیشتری دارد.

اگر از فیلرها و لیزر توسط پزشکان متخصص و آگاه استفاده شود نتیجه مناسب وجود دارد و در غیر این صورت هر دو با عوارض خاص خود همراه هستند.

عمر کوتاه خوش‌اندامی با جراحی

باید به این نکته توجه داشت که ساکشن، درمان چاقی نیست. بلکه ساکشن برای درمان چربی‌های اضافی موضعی نتیجه‌بخش است و همیشه در این عمل‌ها نیز وزن و قد بیمار را باید در نظر داشت و با محاسبات مناسب به آن اقدام کرد. درمان چاقی از طریق رژیم و ورزش، تحت نظر پزشك متخصص تغذیه باید صورت بگیرد و بعد از رسیدن شخص به وزنی که با توجه به معیارهای خاص قابل قبول است، می‌توان از جراحی بهره گرفت.

بی‌شك بعد از دست یافتن به وزن ایده‌آل باید نسبت به حفظ آن توجه لازم صورت بگیرد وگرنه نتایج به‌دست آمده برگشت‌پذیر است. در واقع هیچ نتیجه‌ای بدون مراقبت مناسب پایدار نیست.

دانستنی‌ها

دیابتی ها، صبح‌ها تخم مرغ بخورند

طبق نتایج یك مطالعه جدید، افراد دیابتی باید در وعده صبحانه تخم مرغ بخورند تا میزان قندخون شان کاهش یابد. طبق یافته‌های بدست آمده، صبحانه پرچرب و با میزان کربوهیدرات پایین می‌تواند به افراد مبتلا به دیابت نوع۲ در کنترل میزان قندخون‌شان در طول روز کمك کند. افزایش زیاد قندخون بعد از صبحانه ناشی از تلفیق مقاومت انسولین در صبح در افراد مبتلا به دیابت است و همچنان به‌دلیل داشتن رژیم غذایی غربی در صبحانه که مملو از کربوهیدرات هاست، نیز است. یافته‌ها نشان می‌دهد اولین وعده غذایی کم کربوهیدرات و پرچرب در صبح، می‌تواند شیوه ساده‌ای برای پیشگیری از افزایش چشمگیر قندخون و بهبود کنترل گلوکز در طول روز باشد. /مهر

خبر سلامت

تشدید فصل آلرژی به‌دلیل تغییرات اقلیمی

به گفته محققان، تغییرات آب و هوایی و افزایش شمار گرده‌ها موجب تشدید فصل آلرژی شده است.

به گفته محققان، با افزایش دما، وضعیت آلرژی وخیم‌تر می‌شود چراکه گیاهان شروع به گرده‌افشانی می‌کنند. محققان عنوان می‌کنند آب و هوای گرم‌تر به معنای این است که درختان زودتر و برای مدت طولانی‌تری گرده‌افشانی می‌کنند.

پژوهشگران تاکید می‌کنند اگر روند افزایش دما با همین شدت ادامه داشته باشد پیش‌بینی می‌شود تا پایان قرن، در اکثر نقاط جهان فصل رویش و گرده‌افشانی تا حدود یك ماه طولانی‌تر شود.

گیاهان تا حدودی دی‌اکسید کربن دوست دارند. از سوی دیگر به علت انتشار گازهای گلخانه‌ای ناشی از تغییرات آب و هوایی، دی‌اکسید کربن بیشتری در جو وجود خواهد داشت که به شکوفایی بیشتر آنها منجر می‌شود.

مطالعات روی گیاه اَمبروسیا نشان می‌دهد میزان گرده تولیدشده توسط گیاه در میزان بالاتر دی اکسیدکربن دو برابر می‌شود. این الگو در مورد گرده علف و سایر گیاهان هم مشابه است. با وجود این، بیماران مبتلا به آلرژی بهتر است تا حد امکان بین ساعت ۱۰صبح تا ۲بعدازظهر کمتر در فضای باز حاضر شوند. برخی افراد هنگام گرده‌افشانی درختان گردو، چنار یا علف‌های هرز دچار حساسیت شده و بدن‌شان علائم آلرژی بروز می‌دهد.

در حساسیت دائمی فرد به گردوغبار، پرز و موی حیوانات خانگی از جمله گربه نیز واکنش نشان می‌دهد که با عاری کردن محیط از این عوامل، زندگی برای فرد مبتلا راحت‌تر امکان‌پذیر است. رعایت تغذیه سالم یکی از مهم‌ترین راهکارهای مقابله با آلرژی است. به افرادی که آلرژی فصلی دارند توصیه می‌شود با شروع فصل بهار پنجره اتاق خود را در ساعات ۷ صبح و ۷ شب که هنگام گرده‌افشانی گل‌ها و درختان است ببندند تا بیماری آنان تشدید نشود. البته بسیاری از اوقات تشخیص سرماخوردگی از آلرژی بسیار سخت است، زیرا علائم هردو می‌توانند شبیه هم باشند، اگر علائم سرماخوردگی بیش از دو هفته طول کشید به احتمال زیاد دچار آلرژی شده‌اید. /مهر

دستچین

اصلاح یك باور در مورد شیرینی‌ها

فاخره بهبهانی

سلامت

مدتی پیش در مراسم جشن یکی از همکارانم شرکت کردم. پس از صرف شام به پذیرایی انواع مختلف دسرهای خامه‌ای، ژله، کیك بستنی و نوعی کیك مربایی پرداخته شد. اغلب مهمانان با این باور که خوردن شیرینی‌ها پس از غذا به هضم بهتر کمك می‌کند تقریبا نصف بشقاب و حتی بیشتر، از انواع مختلف شیرینی‌ها میل کردند. اما این پرسش مطرح است شیرینی‌ها تا چه میزان می‌توانند به هضم غذا کمك کنند؟

برخی متخصصان تغذیه با عادت مصرف شیرینی‌ها پس از غذا به جهت افزایش کالری دریافتی مخالف هستند، اما در مقابل برخی دیگر مصرف کم و نه زیاد شیرینی را مناسب دانسته با این توجیه که شیرینی‌ها با کمك به ترشح انسولین و یك‌سری هورمون‌ها می‌توانند به فرآیند هضم بهتر غذا کمك کنند.

طب سنتی چه نظری دارد؟

از دیدگاه طب سنتی افرادی که پس از خوردن غذا ولع زیادی به صرف شیرینی‌ها دارند اغلب معده‌های سرد و تر و هضم ضعیفی دارند و طلب شیرینی در این افراد به عنوان یك مکانیسم دفاعی برای کمك به معده و کبد جهت هضم بهتر غذاست. در افراد با مزاج‌های گرم چون اغلب هضم قوی دارند این ولع کمتر دیده می‌شود.

با توجه به این‌که تمایل به خوردن انواع شیرینی‌ها پس از صرف غذا برای افراد با معده‌های سرد و تر می‌تواند سبب افزایش سستی و رخوت شود، باید از خوراکی‌های طبیعی با شیرینی ملایم و هضم سبك در حجم کم که البته مقداری قابض با خاصیت جمع‌کنندگی باشد و سبب سستی معده نشود همچون مربای به بدون استفاده از شیره یا یك یا دو عدد خرمای خارك که طعم گس و قابضی دارد یا عسل استفاده شود.

متخصصان طب سنتی مصرف شیرینی‌ها یا دسرهایی که بر اثر مخلوط شدن چند ترکیب مختلف به‌خصوص ژلاتین تهیه می‌شوند همچون کرم کارامل، دسرهای ژله‌ای و... را جزو خوردنی‌های غلیظ و سنگین معرفی می‌کنند که مصرف آنها پس از غذا با تضعیف عملکرد معده سبب سنگینی و هضم سخت و همچنین اضافه وزن می‌شود.

با توجه به این‌که هنوز مقداری از شیرینی‌های باقی مانده از عید نوروز در دسترس و ولع خوردن آن زیاد است می‌توانید آنها را خیرات کنید!

حل سودوکو ۳۲۹۰

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

۶	۳	۲
۴	۹	۵
۱	۷	۸

۶	۹	۳
۲	۱	۸
۴	۵	۷

۷	۱	۴
۵	۶	۳
۸	۲	۹

۵	۸	۲
۴	۹	۷
۶	۱	۳

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

۶	۹	۵
۳	۸	۲
۴	۱	۷

۷	۶	۴
۹	۲	۵
۱	۳	۸

۵	۳	۸
۱	۶	۷
۹	۴	۲

۲	۱	۹
۸	۳	۴
۷	۵	۶

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.

سودوکو ۳۲۹۱

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

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