

خط لبخند

درمان‌های دندانپزشکی

در ماه رمضان

❖ یکی از سوالات شایع از دندانپزشکان این است که آیا بیماران می‌توانند در زمان روزه‌داری اعمال دندانپزشکی مانند تزریق، کشیدن دندان، پیکردن یا درمان‌های ارتودنسی را انجام دهند؟

البته پاسخ مثبت است. به عبارت دیگر هیچ‌کدام از این درمان‌ها باطل‌کننده روزه نیستند؛ مشروط بر این‌که مایعات یا ذرات ریز جامد ناشی از مواد دندانپزشکی از حلق و گلوئی بیمار عبور نکنند.

اگر بیمار توانایی کنترل عبور مواد و ذرات را ندارد، بهتر است اعمال دندانپزشکی در ماه رمضان محدود به درمان‌های اورژانس شوند. نکته دیگر این‌که رعایت بهداشت و مسواک و نخ دندان در ماه مبارک رمضان بسیار مهم‌تر است؛ چراکه مدت طولانی در زمان روزه‌داری اگر ذرات غذایی در لابه‌لای دندان‌ها باشند، احتمال بیماری‌های لثه‌ای و دندانی بیشتر است. پس بعد از افطار و در زمان سحری، رعایت کامل بهداشت دندان توصیه می‌شود.



البته خشکی و سوزش مخاط دهان نیز احتمال بیماری‌های دندانی و لثه‌ای و همچنین بوی بد دهان را دو چندان می‌کند. بعلاوه بیماران دیابتی به دلیل خشکی بیشتر دهان در معرض پوسیدگی و بیماری‌های لثه‌ای هستند. به همین دلیل، رعایت بهداشت در این‌گونه بیماران اهمیت زیادی دارد. تاکید می‌کنم اگر بیمار توان کنترل مایعات را از حلق و گلو دارد، مسواک زدن و شست‌وشو دادن در حین روزه‌داری، باطل‌کننده روزه نیست. مخصوصا اگر دندان‌های بیماران دارای سیم بیشتری پیدا می‌کند.

نکته مهم این‌که فقط مواد شیرین مانند زولبیا، بامیه و حلو موجب پوسیدگی دندان نمی‌شود. بلکه مواد نشاسته‌ای مانند نان و غلات نیز تولید اسید و پوسیدگی می‌کنند که مسواک زدن و استفاده از نخ دندان بعد از افطار را ضروری می‌سازد.

به منظور آمادگی برای ماه مبارک رمضان بهتر است درمان‌های دندانپزشکی را از هفته‌های قبل از شروع ماه مبارک رمضان به انجام برسانیم و در شست‌وشو، مسواک و نخ دندان در زمان‌های خاص مانند افطار و سحر مداومت بیشتری به خرج دهیم.



مصرف زیاد ضدآفتاب خطرناک است!

استفاده از کرم‌های ضدآفتاب از جمله توصیه‌هایی است که همواره پزشکان بر آن تاکید داشته‌اند اما اکنون محققان نسبت به احتمال نفوذ ترکیب‌های موجود در آن به جریان خون هشدار داده‌اند.

سازمان غذا و داروی آمریکا در گزارشی اعلام کرد: میزان نفوذ ترکیب‌های موجود در

بافت وفن دوچرخه‌سواری چقدر آشنا هستید؟

چرخش برات بچرخه!



دکتر باقری مقدم: استفاده از

دوچرخه برای افراد جوانی که مشکل زانو و درگیری مفصل کشك و استخوان ران دارند، توصیه نمی‌شود



دکتر الیاس پور:

کسانی که در ناحیه مچ به پایین مشکلاتی دارند و باید ورزش‌هایی مانند شنا را انتخاب کنند تا فشار زیادی به پاهایشان وارد نشود، می‌توانند از دوچرخه بهره بگیرند

نیلوفر جامه بزرگی

سلامت

دکتر امیر باقری مقدم:

مترها را آماده کنید

انتخاب سایز مناسب بسیار اهمیت دارد، برای تنظیم ارتفاع زین سوار بر دوچرخه، کنار دیوار بایستید و یک دست به دیوار و پاها را بکشید. زانوهای شما باید در یک خط با پدال قرار گیرند. همچنین، برای جلوگیری از آسیب به زانو، باید از فشار بیش از حد روی پدال‌ها پرهیز کنید.

جهت تنظیم فاصله زین تا فرمان باید زاویه کمر با خط افق بیشتر از ۴۰ درجه نشود.



برای شما ممنوع است!

استفاده از دوچرخه برای افرادی که به تازگی زانوی خود را عمل جراحی کرده‌اند و افراد جوانی که مشکل زانو و درگیری مفصل کشك و استخوان ران دارند، توصیه نمی‌شود. البته گاه با مشورت پزشك و تعیین زاویه یا با رکاب طوری که بیش از حد خم شدن زانوها باعث تشدید درد نشود، می‌توانند دوچرخه‌سواری کنند.

افراد دیابتی که دچار زخم یا هستند و راه رفتن طولانی باعث زخم شدن پاهای‌شان می‌شود با رعایت نکات ایمنی می‌توانند از دوچرخه و انجام ورزش هوازی در هوای مناسب بهره بگیرند.



سیب سلامت

گفت و گو با دکتر محسن نصیری، فوق تخصص گوارش و کبد روزه‌داری برای کبد چرب مفید است

❖ آیا گرسنگی طولانی سبب بروز کبد چرب می‌شود؟ گرسنگی طولانی در حالت معمولی باعث کبد چرب نمی‌شود. کسانی که در بستر بیماری هستند و غذا نمی‌خورند، کسا نی‌که برای مدت طولانی دسترسی به غذا ندارند، دچار کبد چرب می‌شوند.

اما گرسنگی معمول ما باعث کبد چرب نمی‌شود.

❖ آیا افراد مبتلا به کبد چرب می‌توانند روزه بگیرند؟

روزه‌داری با کبد چرب منافاتی ندارد. روزه‌داری نوعی درمان برای کبد چرب نیز محسوب می‌شود. اگر بیماری، مشکل قلبی - عروقی و فشارخون بالا ندارد و برای سایر بیماری‌ها دارو مصرف نمی‌کند، می‌تواند روزه بگیرد. در این صورت روزه‌داری برای این افراد مفید است. گاهی در روزه‌داری فرد مقدار زیادی



مواد قندی مانند شکر، شیرینی، نان و برنج مصرف می‌کند که این ضرر دارد. به اندازه متعادل خرما و کشمش مصرف کنید. زولبیا و با میه نخورید. تحرک و ورزش در برنامه داشته باشید. روزه‌داری با سبک زندگی سالم و فعالیت سالم، درمان کبد چرب است.

❖ آیا بین درجه کبد چرب تفاوتی وجود دارد؟

خیر. کبد چرب هر درجه‌ای که دارد بد است. از نظر بالینی هیچ فرقی بین سه درجه کبد چرب وجود ندارد. وقتی چراغ قرمز شروع شود باید توقف کرد. کسی که دیابت دارد باید به کبدش حساس‌تر باشد. باید آنزیم‌های کبدی را اندازه‌گیری کند. اگر آنزیم کبدی از ۴۰ بالاتر باشد، احتمال خطر التهاب کبد در فرد افزایش می‌یابد؛ ضمن این‌که کبد چرب، قلب و عروق، فشارخون و بیمار سرطانی را تهدید می‌کند و شخص باید کالری دریافتی را کاهش و فعالیت بدنی را افزایش بدهد.

این ترکیب‌های شیمیایی برای سلامت به همراه دارد. در بیشتر کرم‌های ضدآفتاب ترکیب‌هایی از قبیل اکسی‌بنزون، آووبنزون و اکتوریلن وجود دارد که مانع نفوذ اشعه‌های مضر به پوست می‌شود. نگرانی‌هایی در مورد تأثیرات مضر اکسی‌بنزون وجود دارد، چراکه احتمال دارد تعادل هورمونی را در بدن انسان مختل کند. / ایسنا

دکتر داریوش الیاس پور:



❖ چه دوچرخه‌ای بخیریم؟

دوچرخه را چه در سطح آماتور و چه در سطح حرفه‌ای باید با توجه به کاربری تهیه کرد. این‌که جنس دوچرخه از چه نوع فلزی باشد در کاربری‌های ساده تفاوت زیادی ندارد، اما ورزشکارهای حرفه‌ای از دوچرخه‌های خاص و سبک استفاده می‌کنند، عرض چرخ‌ها کم است و حتی نحوه دینامیکی آن نیز به صورت خمیده و متفاوت از دوچرخه‌های معمولی است؛ هدف آنها سرعت بالاست. برای مسیرهای سربلایی و برای عبور راحت‌تر بهتر است از دوچرخه‌های دنده‌دار استفاده شود.

❖ نگران زانو باشید

قسمت پاها و مفاصل زانو در دوچرخه‌سواری بسیار فعال و در معرض خطرند. نرمی یا مشکل کشك زانو، آرتروز یا مسائل زمینه‌ای دیگر ممکن است با دوچرخه‌سواری تشدید شوند.

البته همه افراد به دلیل مشکل‌های خفیف در کشك منع دوچرخه‌سواری ندارند و بهتر است در این باره با پزشك مشورت کنید. فاصله مناسب رکاب تا محل نشستن کمک می‌کند تا پا به میزان زیادی خم نشود.

برای محافظت از زانوها شعاع رکاب باید طوری قرار بگیرد تا فشار کمتری به آن برساند که بالا بودن زین کمک‌کننده است. به هر حال باز هم اگر در ناحیه کشك و زانو درد داشتید، بهتر است، ورزش خود را عوض کرده یا با پزشك خود مشورت کنید.

کسانی که در ناحیه مچ به پایین مشکلاتی دارند، باید ورزش‌هایی مانند شنا را انتخاب کنند تا فشار زیادی به پاهایشان وارد نشود. این افراد نیز می‌توانند از دوچرخه بهره بگیرند.

❖ چه زینی مناسب است؟

درد در ناحیه لگن و دنباله‌چه که به دلیل طولانی نشستن روی دوچرخه ایجاد می‌شود، یکی از مشکلاتی است که دوچرخه‌سواران با آن روبه‌رو می‌شوند.

در این موارد بهتر است زمان نشستن روی دوچرخه را کاهش دهید. همچنین دقت کنید زین قدرت کنترل وزن در طولانی‌مدت را داشته باشد که به دیسک آسیب وارد نشود. نرم باشد و از سطح اتکای مناسبی برخوردار باشد. تکیه‌گاه در قسمت پشت نیز تأثیر زیادی در محافظت از کمر ندارد و بسته به سلیقه فرد می‌تواند از آنها استفاده کند.

❖ جان خود را نجات دهید!

رعایت نکاتی برای ایمنی دوچرخه بسیار با اهمیت است:

❖ اندازه: بهتر است هنگامی که فرد روی دوچرخه است، پای او به زمین برسد، تا به راحتی بتواند تعادل خود را حفظ کند. البته بعضی‌ها قارند با دوچرخه بزرگ‌تر کنترل خود را حفظ کرده و آسیب نبینند.

❖ لباس مناسب: به خصوص هنگامی که فرد قصد دارد سرعت متوسط یا بالاتری داشته باشد باید از کلاه ایمنی، مچ‌بند و زانوبند استفاده کند تا در هنگام سقوط آسیب ندیده یا کمترین آسیب را ببیند.

❖ مسیر مناسب: مسأله دیگر برخورد با افراد دیگر و موانع است که به همین دلیل باید مسیر امنی انتخاب شود.

❖ دوچرخه: باید ایمن و از ترمز و سیستم مناسبی برخوردار باشد.

دستچین

باور غلط طبی درباره سبزی خوردن

❖ در یکی از کانال‌های مجازی طب سنتی به باورهای غلط طبی و تغذیه‌ای که در میان افراد مطرح است پرداخته می‌شود. چند روز پیش مطلب جالب توجهی درباره انواع سبزی خوردن و باور نادرستی که در مورد خواص آن وجود دارد نظرم را جلب کرد که لازم دانستم

برای افزایش آگاهی خوانندگان به نکاتی آن اشاره کنم.

در این مطلب که به قلم دکتر محمد عسکر فراشاه، متخصص طب ایرانی تحریر شده آمده است؛ یکی از باورهای غلط طبی که در جامعه رواج زیادی دارد توصیه به مصرف زیاد انواع سبزیجات در همه افراد به منظور حفظ سلامتی و درمان بیماری‌هاست در صورتی که با توجه به خواص هر سبزی هر فرد با توجه به مزاج و بیماری‌ای که دارد باید نوع خاصی از سبزی را مصرف کند.

باید توجه داشت هر کدام از سبزیجاتی که در سبزی خوردن مورد استفاده قرار می‌گیرد خواص خاصی دارد که می‌تواند استفاده بجای آن در درمان موثر باشد. اما مصرف مداوم و زیاد هرکدام از این سبزیجات می‌تواند برای بعضی از افراد مشکل‌زا باشد.

در يك بشقاب سبزی خوردن گیاهان مختلف با ویژگی‌های متفاوت وجود دارد و تقریباً همه آنها اشتهاآور و مقوی گوارش هستند. در میان سبزی خوردن بیشترین توصیه به مصرف ریحان و نعناع است که به هضم بهتر غذا و رفع بی‌وست کمک شایانی می‌کند. البته افرادی که مدام ترش می‌کنند باید از زیاد خوردن نعناع پرهیز کنند چون می‌تواند موجب تشدید رفلاکس شود.

در رده دوم سبزی‌ها جعفری و کشنیز قرار دارد که موجب ایجاد تعادل در گرمی و سردی سبزی خوردن و تقویت گوارش می‌شود. مرزه و ترخون نیز به خاطر مزه تند و تیز و مزاج خیلی گرم و خشکی که دارند در رده سوم قرار می‌گیرند و مصرف آن برای افراد با این مزاج باید محدود شود. برخی سبزی‌ها مانند تره، تربچه، پیازچه و شاهی نفاخ‌اند که باید کمتر استفاده شوند. ضمن این‌که مصرف افراطی ترخون و تره مشکل‌زا خواهد بود و در نهایت این‌که حجم سبزی خوردن در هر وعده غذا باید متعادل باشد در غیر این صورت عملکرد عکس داشته و گوارش را دچار اختلال می‌کند.

فاخره بهبهانی

سلامت

