خط لبخند

دندانپزشکی سلامت محور چیست؟

دکتر کاظم دالایی

متخصص ارتودنسی و عضو هیأت علمی دانشگاه شهید بهشتی

یکی از بهترین شاخص‌های سلامت دهان، DMF است. معنای آن مجموع دندان‌های کشیده شده و پرشده و پوسیده است. در سنین مختلف این شاخص عددهای متفاوتی را نشان می‌دهد. به‌عنوان مثال اگر این شاخص در ۱۸ سالگی در کشوری ۱۳ باشد به معنای این است که به‌طور متوسط هر نفر در آن کشور مجموع دندان‌های کشیده شده یا پرکرده یا پوسیده‌اش ۱۳ دندان است.

تجربه‌های اخیر کشورهای اسکاندیناوی نشان می‌دهد با تربیت بهداشت‌کاران دهان و دندان و آموزش موثر و وسیع به مردم از طریق رسانه‌های مختلف، این شاخص‌ها را به نزدیک صفر رسانده‌اند. در این صورت نقش ارث و ژنتیک در عین این‌که صفر نمی‌شود، اما به صفر نزدیک می‌شود و همه‌اش می‌شود آموختن شیوه‌های مسواک و نخ دندان و همچنین تنظیم رژیم غذایی.

جالب توجه آن‌که به‌رغم این‌که در کشور ما در حوزه‌های آموزش عمومی کارهای بسیاری انجام شده است، اما این حجم از آموزش به هیچ عنوان کافی نبوده است و این شاخص طبق آمار غیر رسمی در این چند دهه تغییر آشکاری نشان نمی‌دهد. در این آسیب‌شناسی علاوه بر عدم آموزش‌های کافی به مردم می‌توان به لغو دوره‌های تربیت به میزان کافی نیروهای حد واسط مانند بهداشت‌کاران نیز اشاره کرد.

به عبارت دیگر رسالت اصلی آموزش‌های عمومی، هم بر دوش رسانه‌هاست و هم نیروهای تخصصی حد واسط بین مردم و دندانپزشک . نکته دیگری که باید برای نبود موفقیت در بهبود سلامت دهان و دندان در کشور اضافه کرد این است که رویکرد آموزشی در دانشکده‌ها، درمان‌محور است نه سلامت‌محور و دندانپزشکان برای درمان و نه پیشگیری تربیت می‌شوند. نداشتن رویکرد سیستم‌های بیمه‌ای به پیشگیری هم در نبود بهبود شاخص DMF یکی دیگر از عوامل است. متاسفانه اکثر درمان‌های پایه‌ای نیز مشمول بیمه‌ها، با رویکرد درمانی طراحی شده‌اند.

کم‌خونی همراه با فقر آهن را جدی بگیرید

متخصص رادیوتراپی انکولوژی با اشاره به این‌که کم‌خونی همراه با فقر آهن در افراد بالای ۴۰ سال می‌تواند نشانه ابتلا به سرطان روده بزرگ باشد، گفت: تشخیص به‌موقع بیماری سرطان درمان موفقیت‌آمیز آن را به همراه دارد.

دکتر علی اخوان اظهار کرد: افراد باید هرگونه تغییر در اجابت مزاج خود از جمله یبوست و اسهال‌های طولانی یا دفع خون در مدفوع و درد هنگام دفع را جدی بگیرند و جهت بررسی مشکل خود حتما به پزشک مراجعه کنند.

وی بیان کرد: افراد در صورتی که در آزمایش خون متوجه کم‌خونی و فقر آهن شدند باید جهت بررسی‌های بیشتر حتما به پزشک مربوطه مراجعه کنند. همچنین اگر فردی هریک از علائم کم‌خونی همانند خستگی، رنگ‌پریدگی یا سرگیجه را دارد باید به پزشک مراجعه کند چون ممکن است یکی از علائم سرطان کولون باشد./ جام جم

به مناسبت ۲۶ اردیبهشت / ۱۶ می

زندگی پرفشار

بیماری فشارخون بالا را در روز جهانی این معضل فراگیر بیشتر بشناسیم

عسل اخویان‌طهرانی

دانش و سلامت

این روزها مصرف غذاهای آماده و فست‌فودها رواج زیادی پیدا کرده و روز به روز نیز در حال افزایش است. این تغییر سبک زندگی در سال‌های اخیر موجب گسترش بیماری‌ها و عوارض متعددی در جوامع شده است. فشار خون بالا از جمله همین عوارض است که اگرچه پیش‌تر فقط پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها را در سنین بالا گرفتار می‌کرد، اما امروزه در سن‌های پایین‌تر نیز دور از انتظار نیست. فشار خون از علائم حیاتی است و در حقیقت فشاری است که در اثر عبور خون به دیواره رگ‌ها وارد می‌شود. در حالت استراحت، فشار خون سرخرگی در محدوده ۱۰۰ تا ۱۴۰ میلی‌متر جیوه و فشار خون سیاهرگی در در محدوده ۶۰ تا ۹۰ میلی‌متر جیوه قرار دارد. عوامل متعددی می‌تواند میزان فشار خون را از حالت عادی افزایش دهد. در صورتی‌که این افزایش پایدار باشد، در حقیقت فرد مبتلا به عارضه فشار خون بالا شده است. این بیماری به جز موارد حاد علامت مشخصی ندارد اما می‌تواند عوارض متعدد و خطرناکی را به بار بیاورد به همین جهت از آن با نام مرگ خاموش نیز یاد می‌شود. به دلیل اهمیت بسیار بالای این عارضه، ۲۶ اردیبهشت/ ۱۶ می روز جهانی فشارخون بالا نام‌گذاری شده است. به همین مناسبت در ادامه کمی‌بیشتر با این بیماری، میزان شیوع، عوارض ثانویه و نحوه کنترل آن آشنا خواهیم شد.

۱۰۰۰ نفر روزانه در دنیا در اثر فشار خون بالا یا اثرات ثانویه آن جان خود را از دست می‌دهند

فشارخون بالا تا زمانی که بسیار حاد نباشد معمولا علائمی ندارد.

تنها راهکار تشخیص به موقع معاینه پزشکی و اندازه‌گیری دوره‌ای فشارخون است.

فقط نیمی از افراد مبتلا به فشار خون بالا از بیماری خود آگاهی دارند.

فشارخون بالا
سالانه میلیاردها دلار
هزینه را به شبکه سلامت کشورها به صورت مستقیم و غیرمستقیم وارد می‌کند.

۱ نفر از هر ۳ فرد بزرگسال
در دنیا مبتلا به فشار خون بالاست.

۱ نفر از هر ۴ نفر
در مرز ابتلا به فشار خون بالاست.

۱ نفر از هر ۵ ایرانی
مبتلا به فشار خون بالاست.

۱ نفر از هر ۶ نفر
مبتلا به فشارخون بالا از بیماری خود بی‌خبرند.

زنگ خطر فشارخون برای همه یکسان نیست!

فشار خون بالا، تهدید سلامتی

۴× افزایش ۴ برابری احتمال سکته مغزی

۳× افزایش ۳ برابری احتمال سکته قلبی

چطور فشار خونم را رام کنم؟

- فشار خون خود را به صورت منظم در خانه یا مطب پزشک اندازه‌گیری کنید.
- از مصرف هر نوع دخانیات دوری کنید.
- نوع رژیم غذایی خود را اصلاح کنید.
  - مصرف بیشتر میوه‌ها و سبزیجات تازه، پتاسیم و غلات کامل
  - محدود کردن مصرف غذاهای شور، چرب و پر کلسترول
- به برچسب ارزش غذایی مواد خوراکی حتما دقت کنید و خوراکی‌هایی را انتخاب کنید که میزان سدیم کمتری دارند.
  - بیشترین میزان سدیم مربوط به غذاهای آماده، کنسروی و فست‌فودها هستند.
- فعالیت بدنی روزانه خود را افزایش دهید و تناسب اندامتان را حفظ کنید.
- در طول هفته حداقل ۲ ساعت و ۳۰ دقیقه فعالیت ورزشی متوسط در برنامه خود بگنجانید.

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.

حل سودوکو ۳۳۱۱

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

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

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

سودوکو ۳۳۱۲

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

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

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

			۹	۲	۶	۱		
			۷	۹	۵	۶		
			۶				۱	
				۴			۶	
			۵			۲	۴	

			۹	۲	۶	۱		
			۷	۹	۵	۶		
			۶				۱	
				۴			۶	
			۵			۲	۴	