خط لبخند

سطوح مختلف دندانپزشکان را چقدر می‌شناسید؟

دکتر کاظم دالایی

متخصص ارتودنسی و عضو هیأت علمی دانشگاه شهید بهشتی

احتمالا در زمان انتخاب رشته کنکور خود یا اطرافیان‌تان با اسامی رشته‌های گوناگون مرتبط با دندانپزشکی مواجه شده‌اید. شاید در نگاه اول گمان می‌کردید فارغ‌التحصیلان همه این رشته‌ها تا مقطع دکتری تحصیلات خود را ادامه می‌دهند. واقعیت این است که یکی از موارد شایعی که بیشتر بیماران در مراجعه به دندانپزشکان نمی‌دانند آن است که همه را در سطح دکتری دندانپزشکی تصور می‌کنند. اگر بخواهم از سطوح پایین به بالا شروع کنم باید از فوق دیپلم تکنیسین پروتز شروع کنم که در لابراتوارها به دندانپزشکان کمک شایانی در ساخت پروتزها، روکش‌ها و دستگاه‌های مختلف می‌کند که البته در این رشته چند سالی است مقطع لیسانس هم داریم.

در سال‌های گذشته بهداشتکار دهان و دندان هم داشتیم که در مقطع فوق دیپلم، هم دستیاری دندانپزشکی را می‌آموختند و هم در فلوراید تراپی و جرم‌گیری و بعضی درمان‌های اولیه، کمک کار دندانپزشکان بود.

حجم زیادی از دندانپزشکان در مقطع دکتری عمومی مشغول فعالیت هستند که بیماران آنها را به‌نام جراح دندانپزشک می‌شناسند.

در سطح بعد، متخصصان دندانپزشکی هستند که در رشته‌های ترمیمی، درمان ریشه، جراحی فک و صورت، ارتودنسی، کودکان، پروتز، بیماری‌های دهان، رادیولوژی و... مشغول فعالیت هستند که بیماران آنها را به‌نام متخصصان دندانپزشکی کودکان یا متخصصان درمان ریشه می‌شناسند.

عده کمی از متخصصان اعضای هیات علمی دانشگاه‌ها هستند که علاوه بر امور درمان به آموزش و پژوهش در حوزه تخصصی خود در دانشگاه‌ها مشغولند که از استادیار و بعد دانشیار آغاز شده و به استاد تمام و استاد ممتاز ختم می‌شود. این افراد برای ارتقای خود باید ساعات زیادی از عمر کاری خود را به آموزش دانشجویان و پژوهش بگذرانند و حوزه خدمات ایشان فراتر از درمان می‌رود.

بنابراین لازم است در زمان ابتلا به بیماری‌ها و اختلالات دهان و دندان متناسب با مشکل پیش‌آمده به متخصص مربوطه مراجعه کنید تا با بهره‌گیری از بالاترین و مرتبط‌ترین سطح از تخصص مربوطه، هزینه درمانی پایین‌تری را پرداخت کنید.

زنان با چراغ خاموش بخوابند!

نتایج یك بررسی نشان می‌دهد وجود نور مصنوعی هنگام خواب به افزایش وزن در زنان منجر می‌شود.

گروهی از متخصصان آمریکایی در بررسی‌های خود مشاهده کردند خوابیدن زیر روشنایی با بروز اضافه وزن در زنان مرتبط است و خاموش کردن چراغ‌ها می‌تواند احتمال چاق شدن را کاهش دهد. به گفته متخصصان، وجود چراغ خواب کوچك موجب افزایش وزن در زنان نمی‌شود، اما افرادی که عادت دارند هنگام خواب تلویزیون یا چراغ روشن باشد ۱۷ درصد بیشتر احتمال دارد دچار اضافه وزن شوند. بدن انسان به طور ژنتیکی به گونه‌ای است که در طول روز با نور خورشید و هنگام شب با تاریکی سازگار می‌شود، بنابراین قرار گرفتن در معرض نور مصنوعی ممکن است هورمون‌ها و دیگر فرآیندهای زیست شناختی را به شکلی تغییر دهد که خطر ابتلا به بیماری‌های جسمی همچون چاقی را افزایش می‌دهد./ ایسنا

به مناسبت ۲۴ خرداد، روز جهانی اهدای خون

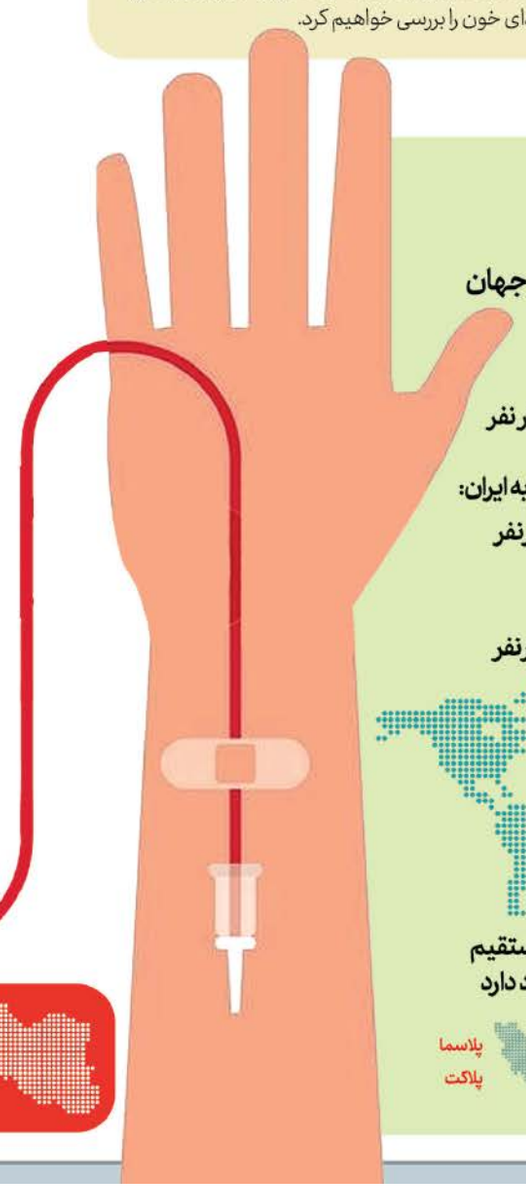
هدیه سرخ

عسل اخویان طهرانی

دانش و سلامت

همه ما حتی اگر خاطرات دوران جنگ را به خاطر نیاوریم، به خوبی نیاز شدید به واحدهای خونی در زمان حوادث بزرگی که در سال‌های اخیر شاهدشان بودیم مانند زلزله‌های مهیب رودبار، بم، آذربایجان، کرمانشاه، حادثه سقوط هواپیمای مسافربری، انفجار قطار نیشابور یا همین سیل شروع امسال را به یاد می‌آوریم. همه برای نجات جان هموطنان آسیب‌دیده در مقابل واحدهای اهدای خون صف کشیده بودیم، ساعت‌ها با صبوری منتظر ماندیم تا یادآوری کنیم همه اعضای یک پیکریم. اما آیا اهدای خون فقط در شرایط خاص و حوادث کافی است؟

از حدود ۲۰۰ سال پیش که برای اولین بار انتقال خون از فردی به فرد دیگر با موفقیت انجام شد، سالانه جان میلیون‌ها نفر در جهان به لطف اهدای داوطلبانه خون نجات پیدا می‌کند. در حال حاضر علاوه بر خون کامل، فرآورده‌های خونی و داروهای مشتق شده از فرآورده‌های خونی نیز در دسترس بیماران قرار دارد. از آنجا که اهدای خون مستقیما با جان انسان‌ها در ارتباط است و باید به صورت پیوسته در جریان باشد، ۲۴ خرداد/۱۴ ژوئن همزمان با سالروز تولد کارل لَنداشتاینر (Karl Landsteiner) دانشمند بزرگی که برای کشف بزرگش در رابطه با گروه‌های خونی AB، A، B و O برنده نوبل فیزیولوژی و پزشکی سال ۱۹۳۰/۱۳۰۸ شد، روز جهانی اهدای خون نام گرفت. هدف از نامگذاری این روز توجه به اهمیت اهدای مستمر خون و همچنین قدردانی از کسانی است که با اهدای خون زندگی بخشیدند. به همین مناسبت در این داده‌نما با نگاهی به آمارهای رسمی انتقال خون در کشور بایدها و نبایدهای اهدای خون را بررسی خواهیم کرد.



سرانه اهدای خون در ایران و جهان

اتحادیه اروپا:
۳۳ واحد خون به ازای هر هزار نفر

کشورهای با رشد متوسط مشابه ایران:
۱۳ واحد خون به ازای هر هزار نفر

ایران:
۲۷ واحد خون به ازای هر هزار نفر

در حال حاضر امکان اهدای مستقیم برخی فرآورده‌های خونی وجود دارد

پلاسما
پلاکت
گلبول قرمز

پلاسما
پلاکت

در هر ثانیه ۱ نفر در دنیا به اهدای خون نیاز دارد

هر یک نفر با اهدای خون جان دست‌کم سه نفر را نجات می‌دهد

جنسیت اهداکنندگان

اروپا:
٪۵۰
٪۵۰

ایران:
٪۹۵
٪۵

حداقل فاصله زمانی بین اهدای خون
۸ هفته

آقایان:
حداکثر **۴ مرتبه** در سال

خانم‌ها:
حداکثر **۲ مرتبه** در سال

در ایران از هر ۱۰۰ نفر ۳ نفر خون اهدا می‌کنند

چه مشکلاتی در مشاوره پیش از اهدای خون اهمیت دارد؟

- مصرف دارو
- سابقه مصرف مواد مخدر تزریقی
- سابقه عمل جراحی
- سابقه رفتار پرخطر جنسی
- سابقه خالکوبی، تاتو و حجامت
- سابقه زردی و یرقان در فرد یا خانواده
- مسافرت به مناطقی که ابتلا به بیماری مالاریا در آن رایج است

کسانی که نباید خون اهدا کنند

- افراد کمتر از ۱۸ سال- بالای ۶۰ سال (اهداکننده مستمر ۶۵ سال)
- وزن کمتر از ۵۰ کیلوگرم
- افراد مبتلا به آلرژی، بیماری‌های قلبی- عروقی، ریوی، کبدی و...
- افرادی که سابقه تزریق خون و فرآورده دارند

اهدای خون و حجامت از نگاه پزشکان

حجامت از نگاه طب سنتی
- خروج سموم همراه خروج خون کثیف
- کاهش کلسترول خون
- درمان بیماری‌های مختلف بدن

حجامت از نگاه پزشکی مدرن
- احتمال عفونت در صورت رعایت‌نکردن بهداشت وجود دارد.
- خون قابل استفاده برای درمان بیماران دور ریخته می‌شود.
- تفاوتی بین خون خروجی در حجامت با اهدای خون وجود ندارد.

فواید اهدای خون مستمر

- دسترسی سازمان انتقال خون به گروه‌های خونی کمیاب
- جلوگیری از انباشت خون بلااستفاده در مراکز اهدای خون
- بررسی کامل خون پس از هر بار اهدا
- کاهش میزان آهن خون و **٪۸۸** پیشگیری از حمله قلبی
- تشویق سیستم خون‌ساز بدن برای تولید خون جدید
- کاهش احتمال ابتلا به برخی انواع سرطان
- کاهش احتمال ابتلا به دیابت نوع دو

طراحی داده‌نما: سپهر سهامی فرد/ جام جم

شب ادراری کودك را نادیده نگیرید

رئیس انجمن نورویورولوژی ایران با تاکید بر این‌که والدین نسبت به شب ادراری کودکان خود بی اعتنا نباشند، گفت: گاهی شب ادراری می‌تواند یك علت بیماری زمینه‌ای خیلی حاد و مادرزادی یا مشکلات کلیوی و مثانه باشد.

دکتر مهری مهراد افزود: اگر بی اختیاری ادراری کودکان در طول روز اتفاق بیفتد، باید حتماً توسط والدین نزد پزشك متخصص برده شوند تا مورد معاینه و بررسی قرار بگیرند. پسر بچه‌ها در ۳/۵ تا ۴ سالگی به مرحله کنترل ادرار و مدفوع می‌رسند و دختر بچه‌ها در ۳ تا ۳/۵ سالگی به این مرحله می‌رسند.

وی تصریح کرد: بی‌اختیاری ادرار در طول روز و هنگام بیداری کودکان یك مساله مهم است. این قبیل مشکلات صددرصد علت خاصی دارد و کودك باید بررسی شود. /مهر

زنان سالمند بیشتر پیاده‌روی کنند

نتایج یك مطالعه نشان می‌دهد برای زنان مسن ۷۵۰۰ گام در روز برای حفظ سلامت کافی است.

محققان آمریکایی دریافتند زنان مسنی که روزانه ۴۴۰۰ گام برمی‌دارند در مقایسه با زنانی که ۲۷۰۰ گام برمی‌دارند، کمتر با ریسك مرگ روبه‌رو هستند و هر چقدر تعداد این گام‌ها بیشتر شده و به ۷۵۰۰ برسد، این خطر کمتر می‌شود.

طبق نتایج، هر چقدر تعداد قدم‌ها بیشتر باشد، ریسك مرگ هم کمتر می‌شود. همچنین مشخص شد میزان سرعت برداشتن گام‌ها ارتباطی با خطر مرگ ندارد.

براساس مطالعه دیگری از سوی محققان دانشگاه کمبریج، پیاده روی روزانه نه تنها باعث تناسب اندام و جلوگیری از چاقی و افزایش وزن می‌شود، بلکه می‌تواند با بهبود سلامت کلی جسم و روان، خطر مرگ زودرس را در بسیاری از افراد به مقدار قابل توجهی کاهش دهد.

همچنین پیاده‌روی در پیشگیری از زوال عقل موثر است. انجام تمرینات هوازی سبك در افرادی که از اختلالات و مشکلات حافظه رنج می‌برند، می‌تواند علائم زوال عقل را کاهش دهد. مطالعات نشان می‌دهد که پیاده‌روی منظم و روزانه و انجام فعالیت‌های بدنی سبك هوازی حداقل سه بار در هفته موجب بهبود عملکرد و فرآیندهای ذهنی خواهد شد./ مهر

سودوکو ۳۳۳۰

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.

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

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

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

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

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

حل سودوکو ۳۳۲۹

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

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

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