

خط لبخند

ارتباط کیفیت زندگی باسلامت دهان ودندان

🌱 شاید فکر کنید این‌که زندگی ما چه کیفیتی داشته باشد بیشتر به این برگردد که چه لباسی بپوشیم، در چه خانه‌ای زندگی‌کنیم یاچه غذاهایی بخوریم و چه سفره‌هایی برویم، اما کیفیت زندگی فقط به مظاهر زندگی روزمره خلاصه نمی‌شود. در سال‌های اخیر مطالعات و پژوهش‌های زیادی درباره ارتباط کیفیت زندگی و سلامتی دهان و دندان در دنیای علم انجام شده است. در استانداردسازی بررسی این رابطه علاوه بر درد در ناحیه دهان به عوامل دیگری هم اشاره شده است.



به دلیل این‌که مطالعات زیادی بخشی از اعتماد به نفس را به خاطر سلامت دهان و دندان آنها مرتبط نشان داده است، از شاخص‌های مهم کیفیت زندگی یعنی اعتماد به نفس در این رابطه مهم تلقی می‌شود.

شاخص دیگر کیفیت زندگی نوع رژیم غذایی و میزان تناوب مصرف آن است که می‌تواند در اثر موقعیت نابجای دندان‌ها و فك یا خرابی و نقص دندان‌ها و لثه تحت تاثیر واقع شود.

میزان خجالت کشیدن و آرامش روانی و تاثیر آن روی روابط انسانی از شاخص‌های دیگر کیفیت زندگی هستند که با سلامت و ظاهر دهان و دندان مرتبط است. تاثیرگذاری بر شغل و ارتباطات شاید بهترین نسخه در این مقوله باشد.

به دلیل اهمیت این‌گونه ارتباطات انسانی مخصوصا در سنین کودکی والدین باید در خصوص سلامت دندان‌های شیری و لثه فرزندانشان دقت بیشتری داشته باشند و روش‌های آموزش مسواک و نخ دندان و همچنین کم‌کردن رژیم‌های پر قند را سرلوحه آموزه‌های خود قرار دهند.

پدر و مادها برای فرزندان‌شان باید در سنین مدرسه و به‌ویژه از هفت سالگی معاینات منظمی برای بررسی موقعیت دندان‌ها و فك‌ها توسط متخصصان ارتودنسی را انجام دهند. چنین معایناتی از مقدمات ضروری يك زندگی با کیفیت برای فرزندانمان خواهد بود.



هشدار نسبت به تبلیغ پلاسما درمانی برای رفع چین و چروك

انجمن متخصصان پوست ایران با اشاره به تبلیغاتی نظیر رفع معجزه‌آسای ریزش و سفیدی مو و همچنین مباحثی با عنوان پلاسما درمانی برای رفع چین و چروك‌های صورت و كوچك كردن بینی با تزریق آنزیم و... اعلام كرد: انجمن متخصصان پوست ایران نسبت به غیر علمی بودن و عوارض و پیامدهای



جدی نگرفتن آثار سوختگی حتی كوچك روی بدن كودكان می‌تواند در آینده مشكلات جدی ایجاد كند

داغ سوختگی بر كودك



پونه شیرازی

سلامت

بسیاری از خانواده‌ها هنگام استفاده از كتری، سماور یا طبخ غذا نکات حفاظتی را رعایت نمی‌کنند و نسبت به اهمیت آن از نظر حفظ ایمنی كودكان بی‌توجه هستند. همین مساله منجر شده است ۷۰ درصد سوختگی اطفال در کشور را سوختگی با مایعات داغ تشکیل بدهد.

بسیاری از خانواده‌ها هنگام استفاده از كتری، سماور یا طبخ غذا نکات حفاظتی را رعایت نمی‌کنند و نسبت به اهمیت آن از نظر حفظ ایمنی كودكان بی‌توجه هستند. همین مساله منجر شده است ۷۰ درصد سوختگی اطفال در کشور را سوختگی با مایعات داغ تشکیل بدهد.

سوختگی‌های كودكان به‌طور معمول در نواحی تماس كودك به‌ویژه در دست‌ها یا در صورت اتفاق می‌افتد. شیرخواران هنگام تماس با اجسام داغ، توانایی دور شدن نداشته و آسیب‌های عمیق می‌بینند. كودكان نوپا و تازه راه افتاده نیز اجسام داغ

یا سیم الكتریسیته و مانند آن را در دست می‌گیرند و واكنش طبیعی عقب كشیدن دست در آنها قوی نیست و چنین واكنشی با بزرگ‌تر شدن كودك به تدریج آموخته می‌شود. سوختگی با بخار نیز بیشتر پشت دست‌ها اتفاق می‌افتد. سوختگی‌های كودكان بزرگ‌تر نیز الكوی سوختگی با لغان را خواهد داشت.

پس از بروز سوختگی، خنك كردن محل سوختگی در بعضی موارد از عمیق‌تر شدن كانون سوختگی جلوگیری می‌كند. البته باید دانست تاثیر سرد كردن فقط مربوط به دقایق اول پس از وقوع سوختگی است. اگر كانون سوختگی بسیار وسیع است باید سرد كردن به‌طور محدود انجام شود و كارهایی از قبیل گذاشتن حوله خیس و مانند آن بیشتر در سوختگی‌های كوچك كاربرد دارد. بسیار مهم است كه خود بیمار گرم نگه داشته شود و نباید او را در معرض سرما قرار داد. در شرایط سوختگی حاد بهترین كار مراجعه سریع به يك مركز مناسب پزشکی است.

دنبال پماد سوختگی نباشید
استفاده از درمان‌های غیرعلمی مانند پانسمان با بعضی مواد خوراکی یا روغن‌ها و...، به‌ویژه در مورد سوختگی‌های وسیع اغلب مفید نیستند. توجه داشته باشید اگر بیمار را به يك مركز پزشکی در نزدیکی خود منتقل می‌کنید، لازم نیست پمادهای سوختگی روی ناحیه مورد نظر مالیده شود، چراكه غالبا پزشك برای ارزیابی سوختگی لازم است پمادها را بك‌كند.

و توارثی ریزش مو و سفید شدن مو چنین ادعایی پایه علمی ندارد. در مواردی كه وزارت بهداشت فرمولاسیون يك دارو و مواد موثره در آن را مورد تایید قرار می‌دهد، این تایید نمی‌تواند مجوز و مبنای تبلیغات گسترده و گزاف در خصوص اثربخشی قطعی محصولات یاد شده باشد. / ایسنا

رد پای سوختگی پاك می‌شود؟

در سوختگی‌های با عمق قابل توجه، بروز جوشگاه و عوارض اجتناب‌ناپذیر است. گرچه جراحان پلاستیک انواع اعمال جراحی و مراقبت‌ها و مداخله‌های حمایتی را برای کاهش این عوارض انجام می‌دهند، ولی هرگز نمی‌توان عضو سوخته را كاملا به شكل قبل از حادثه بازگرداند.

این موضوع به‌خصوص در ناحیه صورت و نواحی در معرض دید تاثیر جدی بر زندگی و عملکرد فرد خواهد داشت. بنا براین همیشه با رعایت موازین و هشدارهای لازم در مورد منابع حرارتی، الكتریکی یا شیمیایی باید از وقوع سوختگی و آسیب‌های همراه پیشگیری كرد.

🌱 فربپ ظاهر اولیه سوختگی را نخورید

با توجه به حساسیت سوختگی و عوارض بعدی ناشی از آن، مهم‌ترین نکته، انجام دقیق دستورات طبی و رعایت مراقبت‌ها و آموزش‌های مربوط توسط پزشك است. هرگز نباید سوختگی را بك اتفاق ساده تلقی كرد و درمان‌های آن را سرسری و بی‌اهمیت شمرد. عوارض سوختگی به‌تدریج ظاهر شده و ناحیه سوخته در اوایل به‌طور گول زنده‌ای سالم به‌نظر می‌رسد.

🌱 آثار سوختگی نبینی!

آثار عوارض سوختگی ممكن است سرنوشت فرد را عوض كند. سوختگی در صورت، جوشگاه‌ها و تغییرات ظاهری و بدشكلی‌های چشمگیر ایجاد می‌كند.

در ناحیه دست‌ها معمولا سوختگی سبب تغییر شكل دست به شكل باز شدن (اكستنسینون) مچ و مفاصل انگشتی-كف دستی و مفاصل بند انگشتی تحتانی همراه با خم شدن (فلكسیون) مفاصل بندانگشتی فوقانی می‌شود. با این حال، پیگیری دقیق درمان كه توسط جراحان پلاستیک و دست برای اصلاح این بدشكلی‌ها انجام می‌شود در درمان كامل و موثر آثار ناشی از سوختگی‌ها بسیار موثر است. 🌱

ارتباط میان مصرف غذاهای فرآوری شده با افزایش احتمال ابتلا به اوتیس‌م

محققان عنوان می‌کنند بین غذای مصرفی توسط زن باردار و تأثیرات آن بر مغز درحال رشد جنین ارتباط وجود دارد. نتایج مطالعات اخیر نشان می‌دهد احتمالا غذاهای فرآوری شده کلید افزایش موارد ابتلا به اوتیسم هستند. تیم تحقیق از دانشکده پزشکی برنت آمریکا دریافتند زمانی که سلول‌های بنیادی عصبی در معرض میزان بالای اسید پروپیونیک موجود در غذاهای فرآوری شده قرار می‌گیرند، تغییرات مولکولی روی می‌دهد. به این ترتیب رشد نورون‌ها کاهش یافته و مسیرهای نورونی به تمام نقاط بدن صدمه می‌بینند که همین مساله موجب اختلال در توانایی برقراری ارتباط مغز شده و رفتارهایی مانند ناتوانی در تعامل با دیگران و مشکلات حرکتی که عمدتاً در کودکان مبتلا به اوتیسم مشاهده می‌شود، بروز می‌کند. /مهر



گفت وگو با دکتر محمد زینعلی، دامپزشك ورودتب مالت، ممنوع!



راه انتقال تب مالت به انسان چگونه است؟
تماس مستقیم با دام و تماس با فرآورده‌های لبنی به شکل غیرمستقیم. ۷۰ درصد موارد ابتلا در روستاییانی است که با دام تماس دارند و در ۲۵ تا ۳۰ درصد موارد، فرآورده‌های لبنی غیرپاستوریزه است که موجب بیماری در افراد شهری می‌شود. به عنوان مثال پنیر باید سه ماه در آب نمک بماند. اگر پنیر از شیر نجوشیده تهیه شده باشد، بروسولز (عامل بیماری تب مالت) در خود شیر تا ۱۸ ماه می‌ماند. در بستنی سنتی، باکتری بروسولز تا يك ماه می‌ماند.
در ضمن لبنیات سنتی را با پلاستیک به منزل می‌برند و بخشی از آن در محیط ممکن است پخش شود. در دمای محیط منزل ده تا ۱۵روز می‌ماند و اگر رعایت بهداشت نشود، عامل بیماری سل و بروسولز روی سطوح می‌ماند و مشکل ایجاد می‌کند. بروسولز در گوشت به مدت چهار تا ده ماه می‌ماند. همچنین در گوشت فریز شده هم می‌ماند.
آیا عامل بیماری از طریق کود هم منتقل می‌شود؟
بله. سبزی‌های آلوده به کود حیوانی نیز در منزل اگر ضد عفونی نشود، احتمال آلودگی‌شان هست. کود در گلدان‌های خانگی، حتی در آپارتمان از راه استنشاق، موجب انتقال بیماری می‌شود. اگر دستان آلوده به کود شود، می‌تواند آلودگی ایجاد کند. پس راه انتقال از تنفس هم وجود دارد. برخی دامداران در ایامی خاص، شیر خود را به هیات‌ها می‌برند. اگر می‌خواهید نذر کنید، شیر را بجوشانید یا شیر را تحویل کارخانه بدهید و نذرتان را با شیر پاستوریزه ادا کنید.

آیا تب مالت از كشك هم قابل انتقال است؟

راه تهیه محصولات مهم است. بعد از این‌که فرآورده به ماست تبدیل شود، آب ماست را می‌گیرند و خشك می‌کنند و تبدیل به كشك می‌شود. اگر ماست خوب تهیه شود، به دلیل داشتن اسیدلاكتيك، معمولاً باکتری بروسولز در آن وجود نخواهد داشت. ضمن این‌که جوشاندن هم برکیفیت ماست اثر دارد، در نتیجه كشکی که از ماست تهیه شده مشکل تب مالت ندارد، اما آلودگی‌هایی مانند آفلاتوكسین ممكن است داشته باشد.

آیا جوشاندن شیرقله‌ای به مدت ۲۰ دقیقه كار درستی است؟

معمولاً در مراجع علمی زمان يك دقیقه را مطرح می‌کنند، اما از نظر علمی و موسسات دامپزشکی، بین سه تا پنج دقیقه را بهترین زمان برای جوشیدن شیر می‌دانیم. زمان ۲۰ دقیقه باعث از دست رفتن بسیاری از مواد معدنی از جمله كلسیم شیر می‌شود. 🌱

دستچین



دانستنی‌ها

شیر و ماست چه حیوانی بهتر است؟

🌱 چند روز پیش روی شیشه مغازه‌ای که عرضه‌کننده لبنیات محلی بود، نوشته‌ای در مورد شیر و ماست گوسفند، بز و شتر نظرم را جلب کرد. نزدیک شدم و موشکافانه آن را خواندم. از محتوای متن چنین برداشت می‌شد که از دیدگاه طب سنتی ارزش تغذیه‌ای و خواص درمانی شیر شتر، گوسفند و بز از گاو بالاتر است. با توجه به این‌که برخی موارد آن با متون طب سنتی همخوانی نداشت نظر دکتر محمد عسکر فراشاه، متخصص طب سنتی را جویا شدم.

از باورهای غلط طبی این است که شیر گوسفند یا شتر را بهتر از شیر گاو عنوان می‌کنند. در صورتی که از دیدگاه طب ایرانی بهترین و مناسب‌ترین شیر برای مصرف روزانه انسان شیر گاو است. در واقع شیر حیوانی همچون گاو که مدت زمان بارداری آن نزدیک به مدت زمان بارداری انسان باشد از نظر تغذیه‌ای مناسب‌تر است.

البته بهتر است شیر از گاو جوان، چاق و سالمی تهیه شده باشد که در مراتع چریده و طعم و بوی نامطبوع نداشته باشد. این شیر برای تغذیه اطفال مناسب است. در درجه بعد شیر بز و سپس شیر گوسفند مفید است. شیر گاو علاوه بر مزایای تغذیه‌ای در افراد گرم مزاج، اشتهاآور و چاق‌کننده بوده و سبب لینت مزاج و رفع یبوست می‌شود.

🌱 ماست چطور؟

بهترین ماست از دیدگاه طب سنتی، تهیه شده از شیر تازه گاو است. طبیعت ماست سرد و تر است و هرچه ترش‌تر و رقیق‌تر باشد سردی و تری آن زیادت‌ر می‌شود. مصلح ماست، نعناع، آویشن، سیر زنیان، کاکوتی، سیاهدانه و یونه است و چون ماست دیر هضم است مصرف زیاد آن برای سرد مزاجان و افرادی که معده سرد دارند مناسب نیست.

ماست به سبب افزایش رطوبت بدن برای افراد لاغری که تمایل به افزایش وزن دارند در کنار دیگر توصیه‌های غذایی می‌تواند مناسب باشد، همچنین برای کاهش تشنگی و تقویت نیروی جنسی گرم مزاجان گزینه مناسبی است.

یکی از منابع غنی كلسیم دار، ماست چكیده است.

طبیعت ماست چكیده گرم و تر است و مصلح آن مغز گردو، آویشن و نعناع خشك است. افرادی كه با مصرف ماست و شیر، درد مفصلی‌شان تشدید می‌شود، می‌توانند از ماست چكیده همراه مصلح استفاده كنند. 🌱

فاخره بهبهانی

سلامت