

۱۴ زندگی سلامت

دندانپزشکی روزمره

آیا بیماری های دهان و دندان می تواند سلامت عمومی بدن را به خطر بیندازد؟

سلامت بدن در گروی سلامت دهان

ارتباط بین سلامت دهان و سلامت عمومی بدن بامستندات و مقالات علمی متعددی ثابت شده است. بیماری های لثه نه تنها باعث ایجاد مشکل برای دندان ها می شود بلکه می توانند مشکلات جدی برای سلامت عمومی در دیگر نقاط بدن ایجاد کنند و باعث افزایش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری ها از جمله سکنه، دیابت، بیماری های قلبی و آرتریت روماتوئید شود. همچنین ابتلا به بیماری های لثه می تواند با بروز مشکلاتی در دوران بارداری و بیماری زوال عقل مربوط باشد و کنترل میزان قند خون را در افرادی که بیماری دیابت دارند با مشکل مواجه کند.

بیماری لثه، عفونت بافت حمایت کننده اطراف دندان است که عموما در اثر باکتری های موجود در پلاک دندانی ایجاد می شود. در بعضی افراد که مستعد بیماری های لثه هستند، بدن به باکتری های داخل لثه عفونی واکنش بیش از حد نشان می دهد و التهاب بسیار زیادی ایجاد می کند. در صورتی که عفونت لثه درمان نشود، بدن نمی تواند عفونت و واکنش التهابی شدید ناشی از آن را از بین ببرد.

دندانپزشک

دکتر نیکو اتنی عشری

می توانند مشکلات جدی برای سلامت عمومی در دیگر نقاط بدن ایجاد کنند و باعث افزایش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری ها از جمله سکنه، دیابت، بیماری های قلبی و آرتریت روماتوئید شود. همچنین ابتلا به بیماری های لثه می تواند با بروز مشکلاتی در دوران بارداری و بیماری زوال عقل مربوط باشد و کنترل میزان قند خون را در افرادی که بیماری دیابت دارند با مشکل مواجه کند.

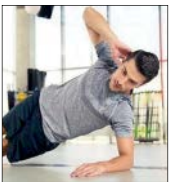
بیماری لثه، عفونت بافت حمایت کننده اطراف دندان است که عموما در اثر باکتری های موجود در پلاک دندانی ایجاد می شود. در بعضی افراد که مستعد بیماری های لثه هستند، بدن به باکتری های داخل لثه عفونی واکنش بیش از حد نشان می دهد و التهاب بسیار زیادی ایجاد می کند. در صورتی که عفونت لثه درمان نشود، بدن نمی تواند عفونت و واکنش التهابی شدید ناشی از آن را از بین ببرد.



این امر باعث تورم شدید لثه می شود و بر سیستم خون رسانی بدن اثر می گذارد. اگر این شرایط به مدت طولانی ادامه پیدا کند باکتری ها و سلول های التهابی می توانند از طریق خون به سایر نقاط بدن مثل قلب و مغز منتقل شوند و باعث وارد آمدن آسیب به عروق آن نواحی شوند.

چگونه از ایجاد این مشکلات جلوگیری کنیم؟

خبر خوب این است که مراقبت از دندان ها و لثه ها با مسواک زدن و نخ دندان کشیدن به طور منظم می تواند از ایجاد بیماری های لثه ای جلوگیری کرده و در نتیجه باعث بهبود سلامت عمومی و کاهش خطر ابتلا به مشکلاتی مثل بیماری های قلبی شود. خبر بد این است که اگر دندان های شما جرم داشته باشد، مسواک زدن و نخ دندان کشیدن را مختل می کند و خطر ابتلا به بیماری های لثه ای را افزایش می دهد. مراجعه منظم به دندانپزشک برای بررسی و معاینه به رفع این مشکل کمک می کند.



کاهش استرس با ورزش کردن

ورزش کردن به هر شکلی می تواند همچون تسکین دهنده استرس عمل کند. تحرک می تواند باعث افزایش هورمون اندورفین در بدن شود و ذهن فرد را از نگرانی های روزمره دور کند. تقریبا انجام هر نوع ورزش از ایروبیک گرفته تا یوگا می تواند به عنوان یک تسکین دهنده استرس عمل کند.



کودکانی با ایمنی ضعیف

از ابتدای تولد کودکان مبتلا به نقص سیستم ایمنی

باید تمهیداتی اندیشیده شود تا از عفونت ها دور بمانند

بیمار شدن کودک، حتی اگر با عوارض و نشانه های ضعیف و زودگذر باشد برای والدین ناراحت کننده است؛ ولو این که بررسی های پزشکی نشان داده است بیماری های ویروسی ساده مثل سرماخوردگی، تقویت کننده های طبیعی سیستم ایمنی بدن کودکان محسوب می شود. اما تصورش را بکنید والدین کودکانی که به طور مکرر دچار بیماری های ویروسی و باکتریایی می شوند و در هر سال بارها به بستری بیماری می افتند با چه استرسی دست و پنجه نرم می کنند. متأسفانه زندگی کودکانی که با نقص سیستم ایمنی به دنیا می آیند همیشه با چنین استرسی همراه است و ضروری است سبک زندگی این دسته از کودکان با ملاحظات که والدین شان در نظر می گیرند از کودکی تا پایان عمر اصلاح شود. مانیز با توجه به همه گیری کرونا به عنوان یک خطر جدی ویروسی، مشکلات کودکانی با نقص سیستم ایمنی را بهانه قرار دادیم و با دکتر کتایون قاسمی، فوق تخصص خون و سرطان گفت وگو کردیم.

سلامت

چرا برخی کودکان با نقص سیستم ایمنی به دنیا می آیند؟ آیا لزوماً این بیماری در فرد دیگری از خانواده هم وجود دارد؟

بیشتر علت ژنتیک برای این مشکل مطرح است؛ یعنی مشکلی در ژن های کودک از ابتدای تولد و وجود دارد. گاهی سابقه نقص

سیستم ایمنی در فرزندان دیگر خانواده هم وجود دارد و گاهی نیز وجود این نقص ناشی از جهش های ژنتیکی است و فقط در یکی از فرزندان اتفاق می افتد.

از آنجا که عمده عوارض ابتلا به چنین نقصی، آسیب پذیری کودک نسبت به

عفونت ها و عوامل میکروبی و باکتریایی است ابتلا به آن لزوما در همان سال اولیه پس از تولد مشخص می شود یا ممکن است سال ها بعد نشانه های جدی آن بروز کند؟

این مسأله بستگی به نوع نقص ایمنی دارد. یک نقص ایمنی داریم به نام اسکید (SCID)

ورزش کردن وضعیت کلی سلامت و احساس سلامت بودن را تقویت می کند. هنگامی که فرد شروع به کاهش منظم تنش های روزمره خود از طریق انجام حرکات و فعالیت بدنی می کند ممکن است احساس کند تمرکز روی یک کار واحد و انرژی و خوشبینی حاصل از آن می تواند در حفظ آرامش کمک کند.

نقص ایمنی مرکب شدید) که نوزادان مبتلا در چند ماه اول زندگی علامت دار می شوند. این کودکان وزن گیری خوبی ندارند و به طور مرتب دچار عفونت های ویروسی و گوارشی می شوند. این عفونت ها در آنها مکرر رخ می دهد. از سوی دیگر کودکانی داشته ایم که تا چند سال اول زندگی علامتی نشان نمی دهند و نهایتا مبتلا به یک بار پونومی در سال می شده اند. اما حداکثر با گذشت چهار یا پنج سال، این دسته از کودکان نیز با بروز عوارض شناسایی می شوند.

تشخیص قطعی این بیماری چگونه ممکن است؟

یک سری آزمایش های خاص با عنوان ان بی تی است و برای افرادی توصیه می شود که دچار عفونت های مکرر (باکتریایی، ویروسی، قارچی و انگلی) در پوست، استخوان، مفاصل و ریه ها می شوند. البته طی انجام این نوع آزمایش ها با ایمنی شناسان نیز مشاوره می کنیم تا به ما برای وجود و نوع نقص ایمنی مشاوره بدهند. در برخی موارد هم انجام این آزمایش ها کافی نیست و تشخیص نوع نقص ایمنی فقط با بررسی ژنتیکی ممکن است.

آیا تشخیص آن پیش از تولد هم ممکن است؟

بله، این تشخیص ممکن است؛ به خصوص وقتی یکی از فرزندان دچار نوعی نقص ایمنی باشد در فرزندان بعدی خانواده با بررسی مایع آمنیوتیک، تشخیص پیش از تولد نقص ایمنی ممکن است. در حال حاضر در کشورهای پیشرفته این بررسی ها انجام می شود و در ایران هم ما یک مورد داشته ایم که با درخواست والدین، نقص ایمنی در فرزند دوم نیز تشخیص داده شد.

با توجه به این که درمان قطعی برای این بیماری وجود ندارد، سبک زندگی مبتلایان به ویژه از دوران کودکی چگونه باید تغییر کند؟ باید تمهیداتی از ابتدای تولد اندیشیده شود تا این کودکان از عفونت ها به دور باشند؛ از جمله آن که واکسیناسیون شان باید

همچنین ورزش کردن خلق و خو را بهبود می بخشد. منظم ورزش کردن می تواند اعتماد به نفس را افزایش دهد، باعث آرامش شود و علائم مرتبط با افسردگی و اضطراب خفیف را کاهش دهد. ورزش خواب را نیز که اغلب بر اثر استرس، افسردگی و اضطراب مختل می شود، بهبود می بخشد. / ایسنا

به طور کامل انجام شود و حتما باید واکسن پنوموکوک را بگیرند. این واکسن در برابر عفونت های پنوموکوک که بیشتر کودکان زیر پنج سال را درگیر می کند از کودک محافظت می کند یا واکسن آنفلوآنزا حتما بزنند. این کودکان وقتی مهد کودک و مدرسه می روند باید خیلی بیشتر مورد مراقبت قرار بگیرند. یک سری آنتی بیوتیک ها پروفیلاکسی (این آنتی بیوتیک ها معمولا برای درمان عفونت های باکتریایی استفاده می شوند) یا داروهایی را برای تقویت بدن شان (مثل گاما اینترفرون که برای کاهش احتمال بروز و شدت عفونت ها تجویز می شود) باید به طور مدام مصرف کنند. رعایت نکات بهداشتی، مصرف نکردن غذاهای غیرخاکی و تردد نداشتن در محیط های شلوغ در این دسته از کودکان باید مورد توجه بیشتری قرار بگیرد.

در دوران عالمگیری کرونا، مبتلایان به نقص ایمنی باید چه نکات بیشتری را برای پیشگیری از ابتلا رعایت کنند؟

رعایت بهداشت بیش از دیگران باید از سوی این افراد رعایت شود؛ چنان که طی دوران کرونا با وجود آن که مشخص شد که کودکان به نوع خفیف این بیماری مبتلا می شوند اما چند مورد فو تی در کودکان مبتلایی که نقص ایمنی داشتند، مشاهده شده است. بدون شک سیستم ایمنی این کودکان ضعیف تر است و باید کاملا در قرنطینه باشند و زدن ماسک و تردد نکردن در مکان های پرجمعیت نیز از این دسته از کودکان اهمیت بسیار بیشتری دارد. **در صورت ابتلا احتمالی چه اقدامات درمانی بیشتری باید برای این کودکان صورت بگیرد؟**

وقتی این کودکان به کرونا مبتلا شوند چون سلول ایمنی ندارند و بدن شان بی دفاع است، ممکن است عوامل باکتریایی نیز از این فرصت استفاده کنند و بدن را درگیر کنند. پس در چنین شرایطی آنتی بیوتیک های قوی تری برای کودک، زودتر تجویز می شود.]

تردید نسبت به کارایی واکسن کرونا با جهش ویروس در آفریقا

محققان ابراز نگرانی کرده اند که سویه جهش یافته کروناویروس که در آفریقای جنوبی مشاهده شده ممکن است باعث کاهش اثربخشی واکسن شود. این جهش در گونه ای از کروناویروس دو ماه قبل برای اولین بار در آفریقای جنوبی شناسایی شد. این گونه جهش یافته اکنون به ۱۲ کشور گسترش پیدا کرده است. بررسی ها نشان می دهد ممکن است این جهش که «فرار» نامیده می شود بتواند از برخی آنتی بادی های تولید شده از طریق واکسن رهایی پیدا کند. براساس آنچه تاکنون مشاهده شده، محققان اظهار کردند که تردید دارند این جهش، واکسن کروناویروس را بی اثر کند. اما آنان تصور می کنند که جهش - به خودی خود یا در ترکیب با جهش های دیگر- می تواند اثر واکسن را در برابر گونه کروناویروس کاهش دهد. / ایسنا

کرونا ممنوع

شیوه نامه بهداشتی مشاغل خدماتی در همه گیری کووید-۱۹

رعایت فاصله یک متر هنگام مواجهه. پرهیز از تجمع در اتاق کار، سالن، نمازخانه و... ایجاد زیرساخت انجام خدمات به روش غیرحضور، راه اندازی سامانه های برخط ارائه خدمات. رعایت فاصله فیزیکی بین کارکنان که در یک اتاق خدمات ارائه می دهند. استفاده از حائل یا موانع فیزیکی از جنس شیشه یا پلاستیک برای ایجاد فاصله پرسنل و مشتریان و همچنین کارکنان از همدیگر. در دسترس بودن مواد گندزدای سطوح و استفاده از آن برای گندزدایی سطوح به صورت مستمر. در سرویس های ایاب و ذهاب حداقل فاصله یک متری رعایت شود. هرگز نباید بیش از ۵۰ درصد ظرفیت اسمی سرویس های اتوبوس و مینی بوس برای جابه جایی شاغلان استفاده شود. در خودروهای سواری بیش از سه نفر در خودرو نباشند. استفاده از دستگاه های نوبت دهی برای پرهیز از تجمع افراد در سالن انتظار. کارکنان و مشتریان از ماسک، دستکش و وسایل حفاظت فردی استفاده کنند. درهای اتاق های کار نیمه باز باشد تا از دستگیره برای باز کردن استفاده نشود. استفاده از هواکش برای تهویه اتاق ها ضروری است.

سرویس های بهداشتی و آبدارخانه ها به طور مرتب گندزدایی شوند. رعایت اصول گندزدایی الزامی بوده و احتیاط های لازم در گندزدایی وسایل برقی باید انجام شود.] کارکنان شاغل در مراکز ارائه دهنده خدمات مثل حسابداری، آزمایشگاه ها، داروخانه ها، بانک ها، آژانس های مسافرتی، پذیرش رستوران ها، هتل ها، مراکز بهداشتی و درمانی، بانکداران و ... از مشاغلی هستند که ریسک بالایی برای مواجهه با بیماری کووید-۱۹ دارند. این مشاغل به جهت تعداد مراجعه کننده ای که دارند حائز اهمیت بوده و رعایت شیوه نامه های بهداشتی به منظور قطع زنجیره انتقال ویروس در این گونه مشاغل باید جدی گرفته شود. انتقال ویروس کرونا به طور عمده از طریق ریز قطرات، سرفه، عطسه یا لمس اشیای آلوده صورت می گیرد. این ویروس می تواند در فاصله یک تا دو متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست ها با محیط و سطوح آلوده مانند تجهیزات، دستگیره ها، کلید و وسایل مشترک مثل اسکناس، اسناد، مدارک دست به دست شده و... است. یکی از راهکارهای کاهش مواجهه و قطع زنجیره انتقال بیماری، رعایت فاصله گذاری اجتماعی در این گونه مشاغل است. در این راستا لازم است نکات زیر همواره در مشاغل ارائه دهنده خدمات مورد توجه قرار گیرد: استفاده حداکثری از تلفن و شبکه های اجتماعی برای کاهش مواجهه چهره به چهره کارکنان و مشتریان.



مهندس رضاروحی

مسئول واحد بهداشت محیط مرکز بهداشت شمال تهران

دانشنی ها

مدیریت آسم

داروهای کرونا جایگزین داروهای بیماران آسم نیست

بیمارانی که به بیماری کووید-۱۹ مبتلا شده اند اکثرا علائم تنفسی بروز داده و با درگیری ریه، مشکلات سیستم تنفسی را دارند. برای درمان این افراد با توجه به شیوه نامه های اعلام شده از سوی سازمان بهداشت جهانی و وزارت فلوشیپ آسم و آلرژی بهداشت و درمان، یک سری دارو مورد استفاده قرار می گیرد و با توجه به وضعیت بیماری هر فردی و نیز وضعیت جسمی و سیستم ایمنی افراد، داروهای متفاوتی استفاده می شود.



از طرفی آسم به عنوان بیماری التهابی مجاری هوایی بوده و با درگیری ریه افراد مستعد موجب تنگی نفس و سرفه می شود؛ لذا یک سری افراد صرف تشابه برخی علائم دو بیماری آسم و کرونا، بدون پشتوانه علمی و تایید مراجع ذی صلاح، خودسرانه نتیجه گیری می کنند که چون هر دو بیماری سیستم تنفسی را درگیر می کند، پس می توان داروهای یک بیمار را برای دیگری استفاده کرد. این اقدام خودسرانه و تایید نشده می تواند عوارض و صدمات جبران ناپذیری را برای بیماران هر دو گروه در پی داشته باشد، لذا اکیدا توصیه می شود قبل از هرگونه اقدام درمانی حتما از پزشک خودتان مشورت های لازم را بگیرید و شیوه نامه های درمانی خودتان را خودسرانه تغییر ندهید.]