

گناه‌پوسیدگی دندان رابه‌گردن ارتودنسی نیندازید

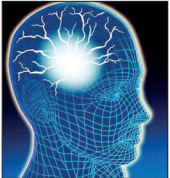


دکتر کاظم دالایی

متخصص ارتودنسی وعضوهای علمی دانشگاه شهیدبهشتی

افزایش احتمال بیماری‌های دندان و لثه‌ای می‌شود، اما بیماران می‌توانند با رعایت بیشتر موارد بهداشتی از بروز حتی يك نقطه کوچک پوسیدگی هم پیشگیری کنند.

وقتی سخن از رعایت موارد بهداشتی می‌کنیم در واقع از شیوه مخصوص مسواک زدن روی سیم‌ها و براکت‌ها و روش خاص نخ‌زدن در حین درمان ارتودنسی صحبت می‌کنیم. این شیوه مسواک زدن و نخ‌زدن می‌باید با شیوه‌های متعدد به بیماران آموخته شود. اگر بیماری از روی ماکت دندان و از طریق مشاهده این روش‌ها را می‌آموزد، بهتر است از دندانپزشک خود درخواست آموزش مستقیم روی ماکت دندان را کند. نوع خمیر دندان‌ها خیلی نقش کلیدی در بهبود بهداشت دهان و دندان ندارد. البته بعضی دهانشویه‌های حاوی فلوراید برای پیشگیری از پوسیدگی در حین درمان ارتودنسی مفید است. این دهانشویه‌ها بهتر است بعد از انجام مسواک و نخ استفاده شوند. به مدت دو تا سه دقیقه دهانشویه شده و در ادامه، برای چند ساعت بدون شست‌وشو بمانند. بنابراین بهترین زمان دهانشویه کردن شب هنگام و بعد از انجام مسواک و نخ است. اگر در ضمن درمان ارتودنسی به هر دلیلی پوسیدگی یا بیماری لثه‌ای اتفاق بیفتد، دندان‌ها باید تحت درمان ترمیمی یا درمان‌های لثه‌ای قرار گیرند. یکی از مواردی که متخصص ارتودنسی هر جلسه کنترل می‌کند، وضعیت کلی بهداشت و بروز پوسیدگی‌های وسیع است. البته کنترل دقیق‌تر برای پوسیدگی، هر سه یا شش ماه توسط رادیوگرافی‌ها و دندانپزشکان، در حین درمان ارتودنسی توصیه می‌شود. بنابراین ایجاد پوسیدگی و احتمال بیماری‌های لثه‌ای نباید مانع ذهنی برای انجام درمان‌های ارتودنسی باشد. نکته کلیدی بهداشتی قبل از شروع درمان‌های ارتودنسی، ابتدا انجام درمان‌های ترمیمی و سالم‌سازی دندان و لثه است و نکته دوم پیداکردن مهارت مسواک و نخ، قبل از شروع همه درمان‌های دندانپزشکی است که امیدوارم آموختن این مهارت در فهرست یکی از مطالبات بیماران قرار گیرد که این موضوع هم برای پیشگیری از بیماری‌های دهان و دندان از اهمیت بالایی برخوردار است و هم درمان‌های دندانپزشکی موفق را تضمین می‌کند.



کمبود داروهای ضد صرع، نگران‌کننده است

مدیر عامل انجمن صرع ایران گفت: متأسفانه تحریم‌های ناچونمردانه سبب کمبود برخی داروهای این بیماران شده است.

دکتر داریوش نسب‌ی‌طهرانی، اظهار کرد: برخی از بیماران مبتلا به صرع مقاوم به درمان هستند و باید داروهای جدید و خارجی که مشابه ایرانی ندارد استفاده



هزاران سوزن به خودت

طب سوزنی در نقش مکمل پزشکی مدرن می‌تواند در تسکین دردها موثر باشد



عسل اخویان طهرانی

جام‌جم

مهرداد طاهری، فلوشیپ درد و دکتر رضا حشمت، رئیس انجمن طب سوزنی ایران به این پرسش‌ها و بسیاری سؤالات دیگر که ممکن است ذهن شما را نیز درگیر کرده‌باشد، پاسخ‌داده‌ایم.

سازمان بهداشت جهانی فهرستی از مواردی را که بر اساس مطالعات اث‌گذاری طب سوزنی روی آنها مشخص شده، منتشر کرده است. اگرچه اث‌بخشی این روش سنتی بر بیماری‌های گوناگون مورد بررسی قرار گرفته، اما تایید قطعی آن با روش‌های علمی موجود کار دشواری است. دکتر رضا حشمت که از متخصصان این حوزه

کنند ولی متأسفانه تحریم‌ها سبب کمبود داروی آنها شده، همچنین برخی از کارخانه‌های دارویی کشور که محصولاتی با کیفیت خوب تولید می‌کردند، تهیه مواد اولیه آنها کاهش یافته و با مشکل مواجهند.

وی افزود: ما بارها به وزارت بهداشت اعلام کرده‌ایم که برای تهیه داروی ضد صرع

دارد و هر فردی نمی‌تواند مدعی انجام این روش شود. زیرا در صورتی که فرد از فیزیولوژی بدن انسان کاملاً آگاه نباشد، ممکن است با زدن سوزن در جای نادرست موجب بروز مشکلات و عوارض غیرقابل جبران شود. دکتر حشمت در این خصوص خاطرنشان می‌کند: برای انجام طب سوزنی حتماً به فردی ماهر و متخصص مراجعه کنید. طب سوزنی در صورت خطای فرد ناآگاه می‌تواند بسیار خطرناک باشد و عوارضی مانند عفونت بر اثر استفاده از سوزن‌های آلوده، خونریزی‌های شدید زیر پوستی، آسیب به اعصاب یا حتی سوراخ شدن ریه ایجاد کند. اما در صورتی که فردی ماهر آن را انجام دهد هیچ نوع عوارض و خطری نخواهد داشت و در بدترین حالت فقط ممکن است اث‌گذار نباشد. دکتر مهرداد طاهری، متخصص بیهوشی و فلوشیپ درد با تاکید بر سوءاستفاده‌هایی که متأسفانه در حوزه‌های مختلف پزشکی در حال شکل‌گیری است به بیماران توصیه می‌کند حتماً پیش از مراجعه به فرد متخصص از دانش و مهارتش مطمئن شوند.

مجوز شرط لازم است!

دکتر طاهری در خصوص وجود دوره‌های آموزش طب سوزنی در ایران بیان می‌کند: در سال‌های پیش، جهاد دانشگاهی دانشگاه علوم پزشکی تهران دوره‌های سه تا شش ماهه آموزش طب سوزنی برای پزشکان برگزار می‌کرد. این دوره‌ها با حضور استادان چینی در ایران، در کنار اعزام دانشجویان به یکی از دانشگاه‌های چین انجام می‌شد.

در حال حاضر افراد برای آموزش معمولاً به کشورهای دیگری سفر می‌کنند. این افراد باید پس از بازگشت به کشور مدارک خود را به تایید وزارت بهداشت برسانند. همچنین طب سوزنی بخشی از عنوان درسی برخی

کاهش اث‌رات جانبی دارو مانند تهوع خواهد شد. اما بیشترین موارد استفاده طب سوزنی در ایران برای کنترل و کاهش دردهای مزمن مختلف، کاهش وزن و کنترل اشتهاست.

به چه کسی باید اطمینان کنیم؟

انجام طب سوزنی نیاز به مهارت بسیار بالایی

بفرمایید شیر صفر درصد چربی!

مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو اعلام کرد: هیچ شیری نمی‌تواند با چربی صفر مطلق باشد، بلکه چربی شیر ممکن است نزدیک به صفر باشد و استفاده از عنوان «صفر درصد چرب» روی شیرها نادرست است.

وحید مفید در واکنش به برخی اخبار درباره استفاده از روغن‌های خارجی در تولید شیر و لبنیات بسته‌بندی، گفت: هیچ‌گونه روغن خارجی و ماده غیرمجاز از جمله روغن پالم و چربی‌های گیاهی در تولید شیر و لبنیات بسته‌بندی، استفاده نمی‌شود و چربی این شیرها ناشی از خامه خود شیر و استاندارد است. / مهر



شیوع انحراف ستون فقرات در ایرانی‌ها



يك جراح و متخصص ارتوپد گفت: نشستن‌های طولانی مدت و عدم تحرك عوارض شدیدی را برای آنانومی بدن و مفاصل ایجاد کرده و این نوع نشستن‌ها باعث انحراف‌های غیرطبیعی در بدن می‌شود.

دکتر حمید روشندل، عضو فدراسیون پزشکی ورزشی ایران افزود: بدن‌نشستن یا نشستن‌های طولانی مدت، ریسک آمبولی (لخته شدن خون در پا)، انسداد خون و تنگ شدن عروق، افزایش فشار خون، مشکلات کلبوی و قلبی، خطر جاقی و ریسک بیماری آرتروز و همچنین قوز و انحراف غیرطبیعی را در بدن بیشتر می‌کند.

وی تصریح کرد: یکی از عوارض بدن‌نشستن انحراف پیدا کردن ستون فقرات و لگن است که در ادامه موجب به راه رفتن در فرد می‌شود.

وی توصیه کرد: افراد باید در کنار اصولی نشستن به نکات تغذیه‌ای از جمله مصرف آب و مایعات و میوه جات توجه کنند. چرا که بی‌ابی باعث کم آب شدن دیسک و افزایش خطر پارگی دیسک می‌شود.

این جراح و متخصص ارتوپد یادآور شد: افراد از نشستن طولانی مدت خودداری کنند و هر نیم ساعت یکبار از پشت میز خود یا از جای خود در منزل بلند شده و چند قدمی راه بروند یا حالات کششی و نرمشی انجام دهند. صندلی هم نباید خیلی سفت و نه خیلی نرم باشد و بهتر است که يك پشتی طبی برای پر کردن گودی کمر داشته باشد. همچنین ارتفاع صندلی باید در حدی باشد که وقتی کف پاها را روی زمین می‌گذارید زانو‌ها با کمر در يك راستا قرار گیرند و زانو‌ها بالاتر از سطح ران‌ها یا پایین‌تر نباشند.

وی ادامه داد: افراد برای طولانی مدت، دوزانو یا چهار زانو ننشینند و بهتر است از میل برای نشستن استفاده کنند. اما اگر مجبورند روی زمین بنشینند، هر ده دقیقه يك بار موقعیت و حالت خود را تغییر دهند. / جام‌جم

کاهش مصرف نمك پیدار به دلیل شایعات!

شایعات و تبلیغات اغراق آمیزی که با نام طب سنتی علیه نمك‌های کارخانه‌ای پیدار در اغلب شبکه‌های مجازی و وب سایت‌ها با هدف غرضه بیشتر نمك‌های تصفیه نشده غیربهداشتی با نام‌هایی چون نمك تان دانه، نمك دریا و دریاچه ورودخانه، نمك صوتی و سنگ نمك طبیعی در حال انتشار است، متأسفانه باعث کاهش چند درصدی مصرف نمك‌های پدار صنعتی طی يك سال اخیر شده است. از جمله شایعات در حال انتشار این است، نمك‌هایی که توسط کارخانجات، پدار می‌شوند نه تنها طبیعی نیستند بلکه حاوی میزان زیادی ید شیمیایی بوده و همین امر سبب افزایش ابتلای افراد به بیماری تیروئید می‌شود. همچنین ادعا می‌کنند با حذف نمك طبیعی قرص لووتیرکسین (داروی تیروئید) جزو بالاترین آمار فروش در بین قرص‌ها قرار گرفته است! اما اصل ماجرا چیست؟

ماجرای نمك‌های پدار کارخانه‌ای

همه نمك‌های کارخانه‌ای، طبیعی، تصفیه شده و بهداشتی هستند. برای افزودن ید به نمك از دز مجاز پدات یا پدید پتاسیم استفاده می‌شود که اگر بیشتر یا کمتر از میزان تعریف شده باشد محصول مردود شده و اقدامات قانونی برای توقیف و معدوم سازی انجام می‌شود. البته اگر مصرف روزانه نمك پدار زیادتر یا کمتر از حد مجاز نمك در پایان طبع به غذا افزوده شده یا فقط سر سفره استفاده شود ضمن کاهش مصرف نمك، ید به میزان مورد نیاز به بدن می‌رسد.

لازم است بدانید جایگزین کردن نمك پدار به جای نمك‌های معمولی که حاوی میزان بسیار کم ید هستند برای پیشگیری از گواتر اندمیک (بومی) که سبب کم کاری تیروئید می‌شود ضروری است.

متأسفانه بیماری‌های ناشی از کمبود ید در کل جهان دیده می‌شود و سیاستی که در ایران از سالیان گذشته به دلیل افزایش بیماری تیروئید(گواتر) اجرا شد، افزودن ید به نمك بود که روزانه مورد استفاده قرار می‌گرفت و همین عملکرد موفقیت‌آمیز

سبب کاهش چشمگیر بیماری گواتر در کشور و کاهش مصرف داروهای مربوطه شد.

کمبود ید علاوه بر تیروئید باعث ک‌ری ولالی، لوچی چشم، لکنت زبان، عدم تعادل، اختلالات روانی، کاهش ضرب‌ه‌شی و... می‌شود.

بهترین منابع غذایی برای دریافت ید، میگو و ماهی‌های دریای شور، تخم مرغ، شیر و فرآورده‌های لبنی، دریافت پروتئین کافی در کنار دریافت ید و استفاده از مکمل‌های دارویی مانند قرص یدوفولیک باتجویز پزشک است.