

متخصص ارتودنسی کیست؟



دکتر کاظم دالایی

متخصص ارتودنسی وعضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی

سوال رایج در اذهان مردم این است که برای درمان ناهنجاری های فك و صورت باید به کدام دندانپزشك مراجعه کنیم؟

در مرحله اول دندانپزشك عمومی که شش سال به طور مستمر دوره دکترای عمومی دندانپزشکی را طی کرده قادر است علاوه بر درمان های ترمیمی و درمان ریشه و کشیدن های با شدت متوسط، ناهنجاری های دنداننی فکي متوسط را با پلاک ها و دستگاه های متحرک ارتودنسی درمان کند.

اما اگر ناهنجاری های دنداننی فکی پیچیده باشد، بیماران باید به متخصص ارتودنسی مراجعه کنند. برای کسب تخصص ارتودنسی، دندانپزشك بعد از گذراندن دوره شش ساله دکترای عمومی دندانپزشکی و شرکت در آزمون ورودی تخصصی که قبولی آن در بین دندانپزشکان عمومی مستلزم مطالعه شبانه روزی حداقل دو ساله تمامی کتاب های مرجع دندانپزشکی است، باید دوره تخصصی را زیر نظر چند استاد دانشگاه به مدت سه تا چهار سال بگذرانند.



بعد از گذراندن دوره سه تا چهار ساله و بعد از گذراندن دفاع پایان دوره تخصص، افرادی که امتحان ملی بورد تخصصی را با موفقیت می گذرانند به عنوان متخصص شناخته می شوند. به این ترتیب، بیماران وقتی کلمه متخصص را قبل از ارتودنسی ببینند، می توانند از دارا بودن تخصص آن دندانپزشك مطمئن شوند. همکاران دندانپزشك عمومی با واژه های جراح، دندانپزشك شناخته می شوند.

راه دیگر برای شناخت متخصص ارتودنسی وارد شدن به وبگاه انجمن متخصصان ارتودنسی است. اگر بیماران، عنوان هیات علمی دانشگاه را مشاهده کنند یعنی با متخصص ارتودنسی مواجه هستند که علاوه بر مباردت به درمان های تخصصی ارتودنسی، واحدهای نظری و علمی ارتودنسی را در مقاطع دکترای عمومی و دکترای تخصصی در دانشگاه هاتدریس می کنند. به این ترتیب به سایر فضیلت های علمی این متخصصان نیز اضافه می شود.

منبع: myiPhone



کاهش حمله صرع با رژیم غذایی کتوژنیک

محققان دانشگاه ساوت فلوریدای آمریکا دریافته اند رژیم غذایی کتوژنیک علاوه بر کمک به کاهش وزن و بهبود سلامت عمومی بدن، می تواند به کاهش حملات صرع نیز کمک کند.

رژیم غذایی کتوژنیک حاوی میزان بالای چربی و میزان کم پروتئین و

در زمستان

به دلیل سردی هوا، کمتر به نوشیدن آب و مایعات تمایل داریم، اما باید بدانید عرق نکردن به معنی این نیست که بدن نیاز به آب ندارد

«چی بپوشیم» زمستانه

راهکارهایی برای حفظ شادابی و سلامت در روزهای سرد زمستانی



عسل اخویان طهرانی

جام جم

انتقال ویروس و ابتلا به آنفلوآنزا و سرماخوردگی در زمستان به دلیل تبادل هوایی کمتر در مکان های عمومی و پایین آمدن سطح ایمنی بدن، بیشتر از سایر فصول رخ می دهد. به همین دلیل پیش از هر چیزی می توانیم با ابتدایی ترین اقدامات، راه را برای این ویروس ها ببندیم. اولین گام برای کاهش احتمال ابتلا به آنفلوآنزا، تزریق واکسن در آغاز فصل شیوع این بیماری است. ویروس آنفلوآنزا از تنوع زیادی برخوردار است و واکسن آن نمی تواند مانند بسیاری دیگر از واکسن ها مصونیت کامل و همیشگی ایجاد کند. با این حال با تزریق این واکسن در ابتدای پاییز هر سال، می توانید احتمال ابتلا را تا ۶۰ درصد کاهش دهید. شاید پرسید اکنون که در اواسط زمستان قرار داریم و زمان تزریق واکسن گذشته، چگونه می توانیم برای ادامه زمستان خود را از ابتلا به آنفلوآنزا محافظت کنیم؟ جای نگرانی نیست، با انجام برخی راهکارهای ساده مانند شستن



این روزها با گذشت نزدیک به یک سوم از فصل زمستان، هوا بیشتر رنگ زمستانی به خود گرفته و بسیاری از شهرهای کشور در روزهای اخیر سفیدپوش شده اند. زمستان همان قدر که می تواند با دوره می های خانوادگی و خوردن خوراک های داغ و خوشمزه دلچسب باشد، می تواند باعث رخوت و خمودی نیز بشود. سردی هوا معمولاً با کاهش میزان فعالیت های روزانه اجتماعی و افزایش تمایل به پرخوری همراه است. از طرفی به دلیل بسته بودن فضا های عمومی، میزان شیوع بیماری های تنفسی مانند آنفلوآنزا و سرماخوردگی نیز در این فصل بیشتر خواهد بود. با این حساب حفظ سلامت جسم و روح در این روزهای زیبا و سرد خیلی هم آسان نیست. اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که فصل زمستان را به خاطر بیماری های پی در پی و احساس بی حوصلگی دوست ندارید، از خواندن نکات ساده و کاربردی این مقاله غافل نشوید. مطمئن باشید از این پس زمستان رنگ و بوی دلپذیرتری به خود خواهد گرفت.

و واکسن آن نمی تواند مانند بسیاری دیگر از واکسن ها مصونیت کامل و همیشگی ایجاد کند. با این حال با تزریق این واکسن در ابتدای پاییز هر سال، می توانید احتمال ابتلا را تا ۶۰ درصد کاهش دهید. شاید پرسید اکنون که در اواسط زمستان قرار داریم و زمان تزریق واکسن گذشته، چگونه می توانیم برای ادامه زمستان خود را از ابتلا به آنفلوآنزا محافظت کنیم؟ جای نگرانی نیست، با انجام برخی راهکارهای ساده مانند شستن

و واکسن آن نمی تواند مانند بسیاری دیگر از واکسن ها مصونیت کامل و همیشگی ایجاد کند. با این حال با تزریق این واکسن در ابتدای پاییز هر سال، می توانید احتمال ابتلا را تا ۶۰ درصد کاهش دهید. شاید پرسید اکنون که در اواسط زمستان قرار داریم و زمان تزریق واکسن گذشته، چگونه می توانیم برای ادامه زمستان خود را از ابتلا به آنفلوآنزا محافظت کنیم؟ جای نگرانی نیست، با انجام برخی راهکارهای ساده مانند شستن

و واکسن آن نمی تواند مانند بسیاری دیگر از واکسن ها مصونیت کامل و همیشگی ایجاد کند. با این حال با تزریق این واکسن در ابتدای پاییز هر سال، می توانید احتمال ابتلا را تا ۶۰ درصد کاهش دهید. شاید پرسید اکنون که در اواسط زمستان قرار داریم و زمان تزریق واکسن گذشته، چگونه می توانیم برای ادامه زمستان خود را از ابتلا به آنفلوآنزا محافظت کنیم؟ جای نگرانی نیست، با انجام برخی راهکارهای ساده مانند شستن

و واکسن آن نمی تواند مانند بسیاری دیگر از واکسن ها مصونیت کامل و همیشگی ایجاد کند. با این حال با تزریق این واکسن در ابتدای پاییز هر سال، می توانید احتمال ابتلا را تا ۶۰ درصد کاهش دهید. شاید پرسید اکنون که در اواسط زمستان قرار داریم و زمان تزریق واکسن گذشته، چگونه می توانیم برای ادامه زمستان خود را از ابتلا به آنفلوآنزا محافظت کنیم؟ جای نگرانی نیست، با انجام برخی راهکارهای ساده مانند شستن

و واکسن آن نمی تواند مانند بسیاری دیگر از واکسن ها مصونیت کامل و همیشگی ایجاد کند. با این حال با تزریق این واکسن در ابتدای پاییز هر سال، می توانید احتمال ابتلا را تا ۶۰ درصد کاهش دهید. شاید پرسید اکنون که در اواسط زمستان قرار داریم و زمان تزریق واکسن گذشته، چگونه می توانیم برای ادامه زمستان خود را از ابتلا به آنفلوآنزا محافظت کنیم؟ جای نگرانی نیست، با انجام برخی راهکارهای ساده مانند شستن

و واکسن آن نمی تواند مانند بسیاری دیگر از واکسن ها مصونیت کامل و همیشگی ایجاد کند. با این حال با تزریق این واکسن در ابتدای پاییز هر سال، می توانید احتمال ابتلا را تا ۶۰ درصد کاهش دهید. شاید پرسید اکنون که در اواسط زمستان قرار داریم و زمان تزریق واکسن گذشته، چگونه می توانیم برای ادامه زمستان خود را از ابتلا به آنفلوآنزا محافظت کنیم؟ جای نگرانی نیست، با انجام برخی راهکارهای ساده مانند شستن

و واکسن آن نمی تواند مانند بسیاری دیگر از واکسن ها مصونیت کامل و همیشگی ایجاد کند. با این حال با تزریق این واکسن در ابتدای پاییز هر سال، می توانید احتمال ابتلا را تا ۶۰ درصد کاهش دهید. شاید پرسید اکنون که در اواسط زمستان قرار داریم و زمان تزریق واکسن گذشته، چگونه می توانیم برای ادامه زمستان خود را از ابتلا به آنفلوآنزا محافظت کنیم؟ جای نگرانی نیست، با انجام برخی راهکارهای ساده مانند شستن

و واکسن آن نمی تواند مانند بسیاری دیگر از واکسن ها مصونیت کامل و همیشگی ایجاد کند. با این حال با تزریق این واکسن در ابتدای پاییز هر سال، می توانید احتمال ابتلا را تا ۶۰ درصد کاهش دهید. شاید پرسید اکنون که در اواسط زمستان قرار داریم و زمان تزریق واکسن گذشته، چگونه می توانیم برای ادامه زمستان خود را از ابتلا به آنفلوآنزا محافظت کنیم؟ جای نگرانی نیست، با انجام برخی راهکارهای ساده مانند شستن

و واکسن آن نمی تواند مانند بسیاری دیگر از واکسن ها مصونیت کامل و همیشگی ایجاد کند. با این حال با تزریق این واکسن در ابتدای پاییز هر سال، می توانید احتمال ابتلا را تا ۶۰ درصد کاهش دهید. شاید پرسید اکنون که در اواسط زمستان قرار داریم و زمان تزریق واکسن گذشته، چگونه می توانیم برای ادامه زمستان خود را از ابتلا به آنفلوآنزا محافظت کنیم؟ جای نگرانی نیست، با انجام برخی راهکارهای ساده مانند شستن

و واکسن آن نمی تواند مانند بسیاری دیگر از واکسن ها مصونیت کامل و همیشگی ایجاد کند. با این حال با تزریق این واکسن در ابتدای پاییز هر سال، می توانید احتمال ابتلا را تا ۶۰ درصد کاهش دهید. شاید پرسید اکنون که در اواسط زمستان قرار داریم و زمان تزریق واکسن گذشته، چگونه می توانیم برای ادامه زمستان خود را از ابتلا به آنفلوآنزا محافظت کنیم؟ جای نگرانی نیست، با انجام برخی راهکارهای ساده مانند شستن

کربوهیدرات هاست. رژیم کتوژنیک شامل یک رژیم غذایی با کربوهیدرات بسیار پایین، چربی بالا و پروتئین به میزان حداقل ضروری است و روی هم رفته میزان کالری دریافتی به حدود ۷۵ درصد مطلوب براساس سن کاهش می یابد.

به گفته محققان، ترکیب برخی از فاکتورهای رژیم غذایی کتوژنیک با رژیم های

سرد شدن هوا باعث افزایش تمایل به پرخوری، به خصوص خوردن خوراکی های شیرین می شود؟ به همین دلیل بیشتر ما در فصل زمستان دچار اضافه وزن می شویم. از طرف دیگر، نداشتن برنامه غذایی سالم باعث ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن در برابر ویروس های بیماری زا نیز خواهد شد.

نخست سعی کنید وعده صبحانه غنی و دارای پروتئین مصرف کنید. استفاده از تخم مرغ جوی دوسر، نان غلات کامل و لبنیات در شروع روز، انرژی مورد نیاز را برای فعالیت روزانه به شما خواهد داد و از ریزه خواری های طول روز پیشگیری خواهد کرد.

علاوه بر این، بکوشید در وعده های غذایی از تمام گروه های غذایی استفاده کنید. همچنین از میوه ها و سبزیجات فصل مانند مرکبات، اسفناج، هویج، شلغم و چغندر که حاوی آنتی اکسیدان ها و ویتامین ها هستند، به هیچ وجه غافل نشوید. خوردن قارچ نیز می تواند به افزایش ایمنی بدن کمک کند.

بنابراین سوپ سبزیجات می تواند وعده غذایی مفید، داغ و لذیذی برای شب های سرد زمستانی باشد.

مصرف مواد غذایی حاوی آُمگا۳ مانند ماهی و گردو و دانه سویا نیز در کاهش حس رخوت و افسردگی که معمولاً به دلیل افزایش ساعات تاریکی در زمستان ایجاد می شود، موثر است.

ادویه دار تر از همیشه

پیاز، سیر، زنجبیل و گشنیز طعم دهنده های طبیعی بسیار خوبی برای غذای شما هستند که علاوه بر خوش طعم کردن غذا می توانند سیستم ایمنی بدن را تقویت کنند. زردچوبه که از ادویه های رایج و قدیمی در غذاهای ایرانی است، آنتی اکسیدان بسیار قوی است و می تواند در بهبود بسیاری از ناخوشی های بدن مانند التهاب بیماری های قلبی نیز موثر باشد.

در مجموع استفاده از ادویه هایی با طبع گرم مانند فلفل، دارچین، کاری، زعفران و... در ایام سرد، علاوه بر خواص درمانی که دارد، با افزایش سرعت

غذایی سرشار از کربوهیدرات می تواند به طور چشمگیری حملات ناشی از قرار گرفتن در معرض سطح بالایی از اکسیژن را به تاخیر اندازد. یافته ها نشان داد است با بهره گیری از این نوع رژیم غذایی، حملات صرع تا ۲۱۹ درصد به تاخیر افتاد و شدت تشنج ها نیز به شکل قابل توجهی کاهش یافت. / مهر

سوخت و ساز بدن تحمل سرما را آسان تر می کند.

نوشیدن فراموش نشود!

در زمستان به دلیل سردی هوا، کمتر به نوشیدن آب و مایعات تمایل داریم. اما باید بدانید عرق نکردن به معنی این نیست که بدن نیاز به آب ندارد. در فصول سرد معمولاً به خاطر تفاوت دمایی بیرون و داخل خانه و ورزش با دهای سرد مشکلات پوستی مانند خشکی پوست و اگزما بیشتر بروز پیدا می کند.

مصرف آب به اندازه کافی علاوه بر حفظ طراوت و سلامت پوست، به دفع سموم و حتی برخی ویروس هایی که وارد بدنمان شده و سیستم ایمنی آن ها را مغلوب کرده، کمک می کند.

اگر نوشیدن آب خنک در هوای سرد خیلی دلچسب نیست، از دمنوش های گیاهی مفید استفاده کنید. دمنوش های گیاهی علاوه بر تأمین نیاز بدن در مایعات، خواص بسیار زیادی برای تقویت سیستم ایمنی و دفع سموم از بدن دارد.

علاوه بر این، نوشیدن شیر که منبع خوبی از کلسیم، ویتامین A و B۱۲ است می تواند به تقویت سیستم ایمنی کمک کند.

خمودگی ممنوع!

بسیاری از افراد با کوتاه شدن طول روز، دچار احساس خستگی، بی حوصلگی یا نوعی افسردگی می شوند. برای مقابله با این حالت سعی کنید در طول روز بیشتر در فضای باز و معرض نور خورشید قرار بگیرید. داشتن خواب کافی و از آن مهم تر برنامه منظم برای خواب نیز می تواند حس خستگی را کاهش دهد. اگر سردی هوا مانع داشتن برنامه ورزشی نظامتان شده، باید به آن غلبه کنید. حتی اگر شرایط به جوی عبور و مرور را برایتان دشوار می کند، سعی کنید روزی یک ساعت در خانه به انجام تمرینات ورزشی بپردازید. به جای آسانسور از پله استفاده کنید و هیچ فرصتی را برای زنده نگه داشتن حس فعال بودن و شادابی از دست ندهید.

رگ های تان با کم خوابی شبانه می گیرد

نتایج یک مطالعه نشان می دهد خواب ناکافی در طول شب موجب تنگی و سفت شدن عروق می شود. در این بررسی آمده است: افرادی که کمتر از شش ساعت در طول شب می خوابند ۲۷ درصد بیش از افرادی که هفت تا هشت ساعت در طول شبانه روز می خوابند در معرض ابتلا به مشکلات عروق خونی هستند. به گفته پزشکان، خوابیدن برای مدت زمان کوتاه تر در طول شب با خطر فزاینده تشکیل پلاک در عروق تمام قسمت های بدن مرتبط است. چنین افرادی که کیفیت خواب پایینی دارند ۳۴ درصد بیشتر احتمال دارد دچار عارضه تصلب شرایین شوند. محققان همچنین در بررسی های خود دریافتند ساعت خواب کمتر اما با کیفیت خوب می تواند در رفع تأثیرات مخرب میزان خواب ناکافی موثر باشد. / ایسنا



خبر سلامت

جذب مواد شیمیایی به پوست کارگران

طبق اعلام موسسه سلامت و امنیت شغلی آمریکا، برخی کارگران در معرض برخی مواد شیمیایی قرار می گیرند که از طریق پوست می تواند جذب شود. این موسسه هشدار می دهد که این نوع قرارگیری در معرض مواد شیمیایی، ممکن است به مشکلات پوستی نظیر اگزما، سرطان پوست و عفونت پوستی منجر شود.

کارگران در معرض خطر، شامل کارکنان خدمات غذایی، لوازم آرایشی و بهداشتی، مراقبت های سلامت، کشاورزی، نقاشی، ساخت و ساز و چاپ هستند. افراد در محل کار عمدتاً بر پیشگیری از طریق عدم استنشاق مواد شیمیایی تمرکز دارند، از این رو اقدامات پیشگیرانه در مقابل پوست بسیار محدود است.

علاوه بر تأثیری که مواد شیمیایی می تواند مستقیماً روی پوست داشته باشد، پوست به عنوان راهی برای جذب مواد شیمیایی و ورود آنها به بدن عمل می کند.

پوست از دو لایه اپیدرم و درم تشکیل شده است. بخش خارجی اپیدرم را لایه ای فشرده از سلول های مرده اپیدرمی به نام لایه شاخی تشکیل می دهد که ده تا ۴۰ میکرومتر ضخامت دارد.

لایه شاخی اولین مانع حفاظتی در مقابل نفوذ مواد شیمیایی به بدن است. جذب مواد شیمیایی از طریق لایه شاخی با فرآیندی غیرفعال رخ می دهد به این ترتیب که مواد شیمیایی به درون این مانع پوستی مرده انتشار می یابند. تخمین مقدار مواد شیمیایی جذب شده از طریق پوست بر این فرض استوار است که مواد شیمیایی به صورت غیرفعال به درون این مانع پوستی مرده انتشار یافته و سپس از طریق جریان خون لایه درم به درون بدن انتقال می یابد. شرایط مختلفی می تواند روی میزان نفوذ مواد شیمیایی به پوست اثر بگذارد. پوست جراحی یافته یا پوستی که بر اثر مواد شیمیایی تحریک کننده یا حساس کننده آسیب دیده، عموماً میزان جذب بیشتری نسبت به پوست سالم خواهد داشت.

حلال های آلی که چربی پوست را حل کرده و به لایه شاخی آسیب می زند نیز ممکن است باعث افزایش میزان جذب مواد شیمیایی شود. / مهر



دانشتنی ها

دستچین

پویش ملی تغذیه سالم درباره چیست؟

چند روز پیش به دعوت یکی از پرسنل در مراسمی که در مرکز بهداشت غرب تهران برگزار شده بود شرکت کردم. در حاشیه این مراسم به موضوع پویش ملی تغذیه سالم که از ۹ سال پیش هر ساله روزهای مشخصی اجرا می شود با شعار «از امروز با تغذیه سالم، برای فردایی با سلامتی شروع کنیم» با

هدف فرهنگسازی و اصلاح الگوی تغذیه ای جامعه پرداخته شد. موضوعیت این پویش اقداماتی جهت کاهش بیماری های غیرواگیر همچون دیابت، بیماری های قلبی - عروقی، پرفشاری خون، چاقی و توصیه به مصرف کمتر قند، چربی و نمک بود. نکته قابل توجه آمار تکان دهنده ای بود که در تحقیقات انجام شده نشان می داد، ۱۰ درصد مردم ایران دیابتی، ۲۳ درصد مبتلا به پرفشاری خون و ۵۷ درصد دچار اختلالات چربی خون هستند که در صورت اصلاح تغذیه ۸۰ درصد دیابت، ۵۰ درصد بیماری های قلبی - عروقی ناشی از چربی خون بالا و ۳۰ درصد سرطان قابل پیشگیری خواهد بود.

اما چگونه؟

راهکاری که در این همایش مطرح شد تغذیه سالم و مناسب از دوران کودکی تا بزرگسالی بود. در واقع به نوعی عادت دادن کودکان به مصرف خوراکی هایی با کمترین میزان شوری، شیرینی و چربی با هدف پیشگیری از ابتلای آنان به بیماری های غیرواگیر در بزرگسالی است. توصیه به افزایش سواد تغذیه ای مادرانی بود که برای تأمین صبحانه و میان وعده مدرسه فرزندانشان سبب خرید را بر از کیک، کلوچه، ویفر، اسنک و دسرهای شکلاتی و سایر تنقلات صنعتی می کنند؛ تنقلاتی که علاوه بر چربی زیاد، ذائقه کودک را به یکی از دو طعم شور یا شیرین عادت می دهد. در حقیقت بدون این که بدن کودک نیاز به دریافت چنین موادی در این میزان زیاد داشته باشد آن را به مصرف بی رویه چنین محصولات بی ارزشی عادت می دهد. پس بدانید و آگاه باشید هدف اصلی این پویش بسیج ملی جامعه برای کاهش مصرف خوراکی هایی با کمترین میزان نمک، شیرینی و چربی برای رسیدن به فردایی سالم و شاداب تر است و اجرای سالانه آن جهت یادآوری این نکات است.

