

نگذارید دندان تان روی پوسیدگی ببیند

کسی از فرافکنی‌های بیماران دندانپزشکی برای بیماری پوسیدگی این است که می‌گویند به دلیل جنس نامناسب دندان‌هایشان دچار پوسیدگی می‌شوند. مطالعات دهه‌های اخیر نشان‌گاه شهید پنهانی نظم بهداشت و کاهش رژیم قندی می‌توان از بروز پوسیدگی حتی در دندان‌های جنس صعیفتر جلوگیری کرد.



دندان‌تان راضی‌پوسیدگی کنیدا

اولين اقدام پيشگيرانه در برابر پوسیدگی دندان، آموختن چگونگی و شدت و تعداد مسوالک زدن و همچنین تنظیم رژیم غذایی پرقداست.

دومين اقدام مهم پيشگيرانه برای بروز پوسیدگی، شیار بندی شیارهای عمیق دندان‌های دائمی است که در حدود ۶ تا ۸ سالگی انجام می‌شود.

همچنین با محلول‌های فلوراید می‌توان ساختمان دندان را مستحکم کرد.

سومین اقدام پيشگيرانه جرمگیری‌های متابوپ برای بیمارانی است که براق آنها جرم‌ساز است و جرم‌ها به طور ثانویه باعث التهاب لثه و بیماری‌های عفونی لثه‌ای می‌شود.

درمان‌های دندانی را به تعویق نیندازید

اقدامات پيشگيرانه بعدی این است که در صورتی که پوسیدگی در مراحل اولیه تشخیص داده شد، باید بلافضله ترمیم انجام شود و اگر این درمان ترمیمی انجام نشود، درمان‌های بعدی، پیچیده‌تر و پرهزینه‌تر خواهد بود؛ مانند درمان ریشه و درمان‌های پرتوزی یا ایمپلنت.

به طور خلاصه راهه تعویق درمان‌های دندانپزشکی را به تعویق بیندازیم با درمان‌های پیچیده‌تر و پرهزینه‌تر مواجه خواهیم بود، بنابراین اقدام سریع برای درمان این اقدام پیشگیرانه خواهد بود و انجام درمان‌های اوتودنسی در سنین دیستان و اوبل دیرستان نیز مشمول همین قانون خواهد بود و از پیچیده‌تر شدن درمان‌های بعدی پیشگیری خواهد کرد.

برای جدول اعداد باید در مریع کوچکتر در ۳ هیچ عددکاری وجود نداشته باشد.

همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مریع بزرگ در ۹ در تکرار نشده باشد.

خطر بیش فعالی با رژیم غذایی ناسالم



انکار ناپذیر است. غذاهای مفید کمک می‌کنند تامغز بهتر کار کند و علامت و نشانه‌های بیش فعالی از قبیل ناآرامی و تمکز نداشتن را بهبود می‌بخشند در مقابل، غذاهای ناسالم می‌توانند موجب پربرنج شدن و تشدید علامت دراین زمینه شوند. /مهربانی

بررسی تأثیرات مثبت انجام منظم حرکات ورزشی بر کاهش وزن و سلامت اندام‌های بدن

سلامتی به شرط تحرک

میزان مصرف کالری در هر ساعت فعالیت‌های ورزشی

دوچرخه‌سواری: ۹۰۰ تا ۱۲۰۰ کالری	
والیبال تفریحی: ۲۰۰ تا ۴۰۰ کالری	
فوتبال: ۵۰۰ تا ۸۰۰ کالری	
ورزش با وزنه: ۸۰۰ تا ۹۵۰ کالری	
بوکس: ۴۰۰ تا ۸۰۰ کالری	

قلب و جریان خون

پوست

افزایش اکسیژن‌رسانی و مواد مغذی در اثر افزایش گردش خون به لایه‌های پوست، خروج مواد زائد با تحریک عرق کردن

مغز

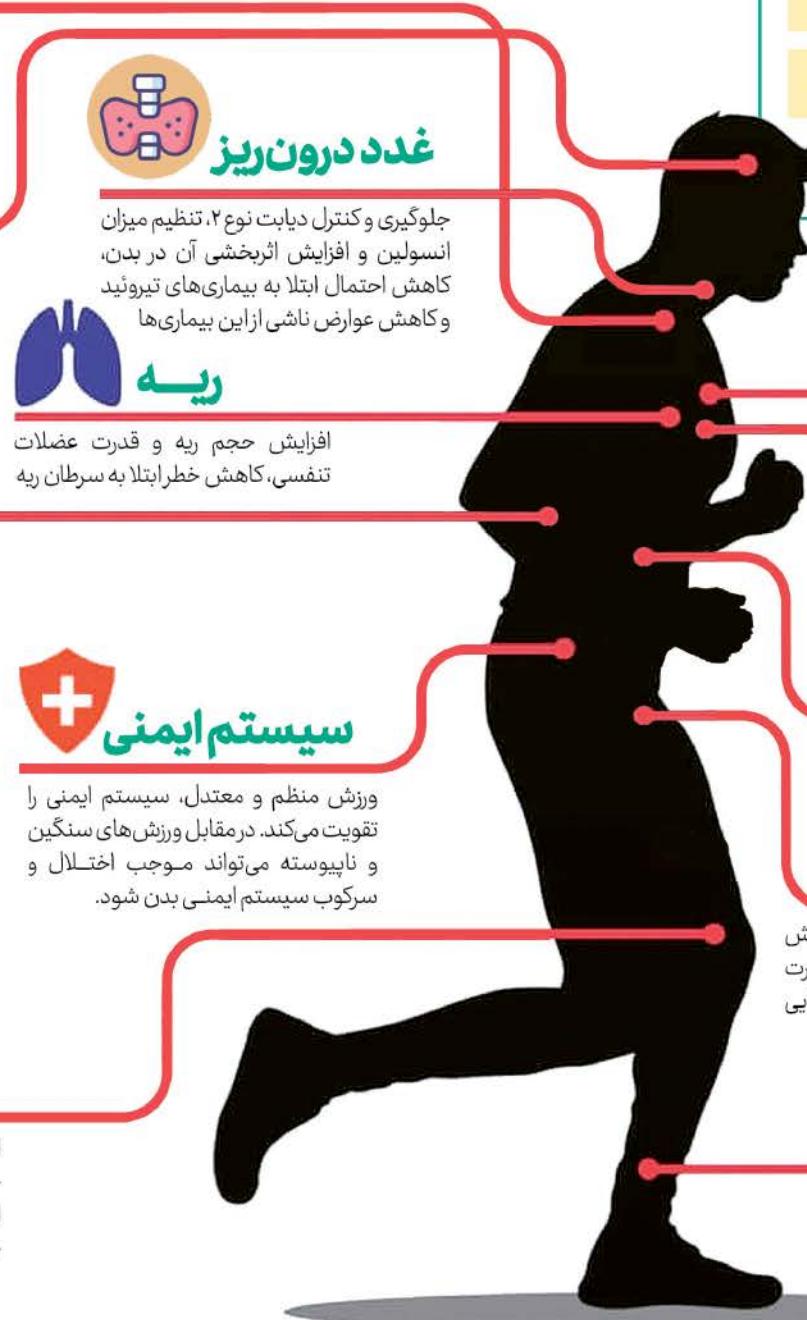
کاهش سطح استرس و افسردگی، افزایش ترشح هورمون‌های نشاط‌آور، افزایش قدرت تحلیل مغز پیشگیری از زوال عقل و بیماری‌های مانند آלצהیرمیر.

عضلات

افزایش جریان خون و اکسیژن‌رسانی به عضلات، کاهش تحلیل عضلات در سنین بالا با تقویت عضلات موجب کاهش صدمات اسکلتی و کمک به مفصل‌های مبتلا به آرتروز و همچنین موجب افزایش استقامت و تعادل بدن می‌شود.

مفصل‌ها

افزایش لغزندگی مفاصل و کاهش خشکی و درد در این نواعی بهبود شرایط افراد مبتلا به آرتروز با تقویت عضلات حمایتی مفصل و افزایش انعطاف‌پذیری



اسکلت استخوانی

ورزش‌های استقامتی موجب افزایش تراکم استخوان و پیشگیری از پوکی استخوان می‌شود.

ظرف داده نما سپهرسهامی فرد/جام جم

درمان بیماری مادرزادی قلبی با روش غیرجراحی در کشور



دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران با اشاره به این که فیستول رگ‌های خونی می‌تواند در بزرگسالان، تنگی نفس، درد قفسه سینه و علائمی شبیه سکته قلبی ایجاد کند، گفت: امروزه با استفاده از روش‌های غیر جراحی و اینترونشن (نیمه‌تنه‌ای) می‌توان مبتلایان به این بیماری مادرزادی قلب و عروق در بزرگسالان را با موفقیت بالا در کشور درمان کرد.

دکتر عطاء قبیل اطباء کرد: فیستول رگ‌های خون رسانان بزرگسالان نیز می‌تواند سبب احتمال کاهش توانایی ارتعاشات ایجاد کند. آنها می‌توانند این روش را به عنوان یک روش ایجاد کنند که مبتلایان را در میان این احتمال کاهش توانایی ایجاد کنند.

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران ادامه داد: در گذشته تنها روش درمانی برای افرادی که مبتلایان به قیمتول رگ‌های خون رسانان بودند، جراحی باز بود که این جراحی کم‌خطروندی، ولی سال‌های اخیر روش اینترونشن و غیر جراحی در این زمینه استفاده شده است.

دکتر فیروزی تأکید کرد: هرچند مشکل فیستول رگ‌های خون رسانان قلب شیوع بالایی ندارد، ولی افراد در سنین جوان و پایین رامی توانند درگیر کنند که این درمان خوبی صورت گیرد، بیمار عمر طبیعی خواهد داشت.

وی خاطر نمان کرد: امروزه استفاده از روش‌های غیر جراحی اغلب با موفقیت همراه بوده و احتمال مرگ و میرهای در بیماران بسیار کمتر از روش‌های جراحی باز است. /جام جم

سودوکو ۳۳۸۴

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

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

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

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