بهبود خلق و خو با نور درمانی

تحمل حجم بالایی از استرس در طولانی‌مدت می‌تواند بر سلامت روان ما تأثیر منفی بگذارد. محققان روش‌هایی را برای داشتن حس و حال خوب برشمرده‌اند:

از نور خورشید غافل نشوید: مدت ۵ تا ۳۰ دقیقه قرار گرفتن در معرض نور خورشید می‌تواند از ابتلا به افسردگی جلوگیری کند.

به خلق آثار هنری اقدام کنید: تحقیقات نشان داده که خلق آثار هنری موجب افزایش سلامت شناختی می‌شود. .کاشت و مراقبت از گیاهان را در برنامه خود قرار دهید: رابطه مستقیمی بین حضور در طبیعت و محیط‌های سرسبز با رشد توان شناختی و سلامت روانی وجود دارد.

با خندیدن شاد شوید: اثرات مثبت خنده به غلبه بر استرس کمک می‌کند.

از پله بالا بروید: بالا رفتن از پله سطح انرژی را در زندگی روزمره افزایش می‌دهد.

مواد غذایی مقوی برای مغز مصرف کنید: مصرف مواد غذایی حاوی مواد معدنی و ویتامین‌ها برای سلامت اعصاب بسیار مهم است./ایسنا

بعد از انجام عمل جراحی ایمپلنت چگونه از جایگزین دندان‌هایمان به درستی حفاظت کنیم؟

مراقبت از دندان کاشته شده

ندا اظهری
سلامت

شاید به جرات بتوان گفت دندان‌های ما از مقاوم‌ترین اعضای بدن هستند اما با همه استحکامی که دندان‌ها دارند، گاهی شرایطی پیش می‌آید که دیگر نگه‌داشتن یک یا چند دندان به صلاح نیست و باید آنها را کشید. جای خالی دندان کشیده‌شده به‌طور قطع اگر با جایگزین مشابهی پر نشود، همیشه احساس می‌شود و حتی ممکن است کیفیت زندگی را هم تحت تأثیر قرار دهد. ایمپلنت‌های دندانی بهترین گزینه برای جایگزینی دندان‌های دائمی هستند که علاوه بر بالا بردن اعتماد به نفس برای کسانی که دندان‌هایشان را از دست داده‌اند، صحبت کردن و جویدن غذا را نیز راحت‌تر می‌کند. اما در عین حال، شرایط نگهداری از آن از جمله نکاتی است که برای ماندگار شدن ایمپلنت حتما باید رعایت کنید.

همان‌طور که دندان‌های دائمی انسان به مراقبت و نگهداری نیاز دارند، باید مراقب ایمپلنت هم بود. زیرا اگر از آن به‌خوبی محافظت نکنید، تجمع باکتری‌ها در نزدیکی لثه می‌تواند مشکلات عدیده‌ای را به‌وجود آورد. نخستین علامتی که به دلیل تمیز کردن نامناسب ایمپلنت دندانی ممکن است دامنگیر شما شود، خونریزی است. زمانی که لثه در اطراف ایمپلنت شروع به خونریزی می‌کند، به این عارضه موکوسیتیس (Mucositis) می‌گویند. این مشکل در مراحل اولیه قابل درمان است اما در غیر این صورت ممکن است باعث تحلیل استخوانی شود که درمان‌پذیر نیست. زمانی که این اتفاق رخ می‌دهد، پزشک مجبور به خارج‌کردن ایمپلنت می‌شود. برای جلوگیری از بروز چنین عارضه‌ای باید بعد از کاشت ایمپلنت، از آن مراقبت و نگهداری کنید.

پس از جراحی ایمپلنت چه کنید؟

معمولا تجربه درد خفیف بعد از کاهش اثرات بی‌حسی در ناحیه جراحی طبیعی است. استفاده از مسکن‌ها و کمپرس سرد می‌تواند درد را کاهش دهد.

در ابتدا ممکن است در اطراف محل جراحی تورم یا التهاب مشاهده کنید که تا دو سه روز پس از جراحی در اوج خود قرار دارد و فرآیندی طبیعی از بهبود است.

به خاطر داشته باشید هرگز محل جراحی را با انگشت یا زبان لمس نکنید و حتما دهان و اطراف محل جراحت را تمیز نگه دارید. چند بار در روز شست‌وشوی دهان با محلول آب نمک بهترین نوع شست‌وشوی دهان بعد از جراحی ایمپلنت است.

می‌توانید به مسواک‌زدن هم ادامه دهید اما از مسواک‌زدن ناحیه ایمپلنت خودداری کنید. علاوه بر این، بهتر است تا ۴۸ ساعت از خوردن مایعات یا غذاهای داغ خودداری کرده و بهتر است در این مدت از رژیم مایع استفاده کنید.

بعد از گذشت چند روز، بهتر است با غذاهای نرم شروع کنید؛ مانند سیب‌زمینی له‌شده، پوره میوه و فرنی. بهبود کامل جراحت نیازمند مصرف مایعات و مواد مغذی پس از بهبود اولیه است. تا جایی که می‌توانید استراحت کنید.

اگر اهل سیگار کشیدن هستید حداقل تا زمان بهبود زخم‌ها و التهاب اطراف محل ایمپلنت از استعمال آن خودداری کنید زیرا فرآیند بهبود را مختل می‌کند.

اقدامات خانگی برای تمیز نگه‌داشتن ایمپلنت

مسواک بزنید: یکی از ساده‌ترین روش‌های مراقبتی از ایمپلنت‌های دندانی، مسواک‌کردن آنهاست. دقیقا مانند زمانی که دندان‌های خودتان را مسواک می‌کنید. برای این کار از مسواکی نرم یا مسواک برقی استفاده کنید. از محکم مسواک‌زدن ایمپلنت‌ها خودداری کنید و آن را آرام و آهسته بشویید؛ به‌طوری که مسواک‌زدن شما حدود دو دقیقه زمان ببرد. برای مسواک‌زدن از خمیردندان‌هایی استفاده کنید که ساییدگی کمتری روی دندان‌ها ایجاد کرده و کمتر به ایمپلنت آسیب می‌رساند.

نخ دندان را فراموش نکنید: پزشکان همواره بر استفاده از نخ‌دندان تاکید می‌کنند. مهم نیست دندان دائمی شما باشد یا ایمپلنت دندانی. استفاده از نخ‌دندان به تمیز شدن اطراف ایمپلنت‌ها کمک می‌کند. معمولا برای استفاده از نخ دندان برای دندان‌های طبیعی، نوع نخ‌دندان خیلی مهم نیست اما توصیه می‌کنیم برای تمیزکردن ایمپلنت، از نخ‌دندان‌های واکس‌نخورده استفاده کنید.

از دهان‌شویه استفاده کنید: پس از صرف غذا، برای اطمینان از این‌که ذرات باقیمانده غذا و باکتری‌ها از اطراف ایمپلنت پاک شده و ماده‌ای اضافی به‌جا نمانده، دهان را با دهان‌شویه‌های آنتی‌میکروب بشویید.

استفاده از ابزارهای محافظتی

ساییدن دندان‌ها به یکدیگر یا به اصطلاح دندان‌قروچه، از عوامل آسیب‌رساندن به دندان‌ها محسوب می‌شود. اگر شما هم دچار این اختلال هستید، پزشک‌تان را در جریان بگذارید تا برای شما گاردهای دهانی تجویز کند که هنگام خواب بین دندان‌ها قرار می‌گیرد و از ساییده شدن آنها به یکدیگر و آسیب وارده به ایمپلنت جلوگیری می‌کند. فشار بیش از حد روی ایمپلنت به مرور زمان به آن آسیب می‌رساند.

عواملی که روی ایمپلنت اثر منفی می‌گذارند

با وجود عمل موفقیت‌آمیز ایمپلنت دندانی، بعضی عوامل پرخطر هم هستند که ممکن است موفق بودن این عمل را به خطر بیندازند.

بیماری‌های لثه: لثه‌های سالم از معیارهای جراحی ایمپلنت دندان است و چنانچه لثه‌های بیماری داشته باشید گزینه مناسبی برای ایمپلنت محسوب نمی‌شوید. بیماری لثه نوعی عفونت است که به لثه و استخوان آرواره آسیب وارد می‌کند. چنانچه این عفونت درمان نشده باشد، ممکن است به شکست عمل ایمپلنت منجر شود. بنابراین پیش از اقدام برای انجام ایمپلنت، از سلامت لثه‌های خود مطمئن شوید.

سیگار کشیدن: استعمال سیگار به دلیل انسداد جریان خون به لثه‌ها، فرآیند بهبود را آهسته‌تر کرده و ممکن است باعث شکست عمل ایمپلنت شود. مطالعات نشان می‌دهد ۲۰ درصد عمل‌های ایمپلنت در افراد سیگاری با شکست مواجه می‌شود. البته سیگاری‌بودن به این معنا نیست که شما نمی‌توانید از ایمپلنت‌های دندانی استفاده کنید اما بهتر است حدود یک هفته پیش از انجام ایمپلنت و حداقل دو هفته بعد از عمل سیگار نکشید.

استخوان فک نامناسب: یک عمل موفق ایمپلنت مستلزم داشتن استخوان کافی در ناحیه فک و آرواره است تا بتواند ایمپلنت را به‌خوبی در خود نگه‌دارد؛ در غیر این صورت جراح نمی‌تواند ایمپلنت را درون فک جاسازی کند. کاهش تراکم استخوان که به دلیل پوکی استخوان ممکن است ایجاد شود، یکی از مشکلاتی است که می‌تواند احتمال موفقیت‌آمیز شدن عمل ایمپلنت را کاهش دهد. بیماری شدید لثه و در کنار آن پوکی استخوان باعث تخریب دندان‌ها در دهان می‌شود. مبتلایان به بیماری خود ایمنی یا مشکلاتی چون آرتروز و دیابت که روند بهبود جراحت و زخم را در بدن کاهش می‌دهد، نامزد مناسبی برای کاشت ایمپلنت به شمار نمی‌روند و کاهش روند درمان مانع جوش‌خوردن ایمپلنت با استخوان فک می‌شود. همچنین مصرف برخی داروها مانند داروی سوزش معده و داروهای ضدافسردگی هم ممکن است با کاهش روند بهبود، باعث شکست کاشت ایمپلنت شود. به همین دلیل اگر داروی خاصی مصرف می‌کنید حتما قبل از عمل با پزشک‌تان مشورت کنید.

کلسیم بیشتر بخورید

بعد از انجام عمل ایمپلنت مصرف مکمل کلسیم را افزایش دهید. همچنین می‌توانید به‌جای استفاده از مکمل‌های کلسیم، از مواد غذایی غنی از کلسیم مانند شیر، ماست، کلم بروکلی، پرتقال و پنیر استفاده کنید.

مراجعه به پزشک برای تمیزکردن حرفه‌ای

علاوه بر تمام راه‌هایی که برای تمیزکردن ناحیه ایمپلنت اشاره شد، بهتر است هر چند ماه یک‌بار برای تمیزکردن حرفه‌ای ایمپلنت به دندانپزشک‌تان مراجعه کنید. شست‌وشوی عمیق ایمپلنت به جلوگیری از ایجاد پلاک‌ها در اطراف ایمپلنت کمک کرده و آنها را از بین می‌برد.

حل سودوکو ۳۷۴۲

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

سودوکو ۳۷۴۳

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

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

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

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

طراح: بیژن گورانی

جدول شماره ۵۸۳۲

جدول عادی

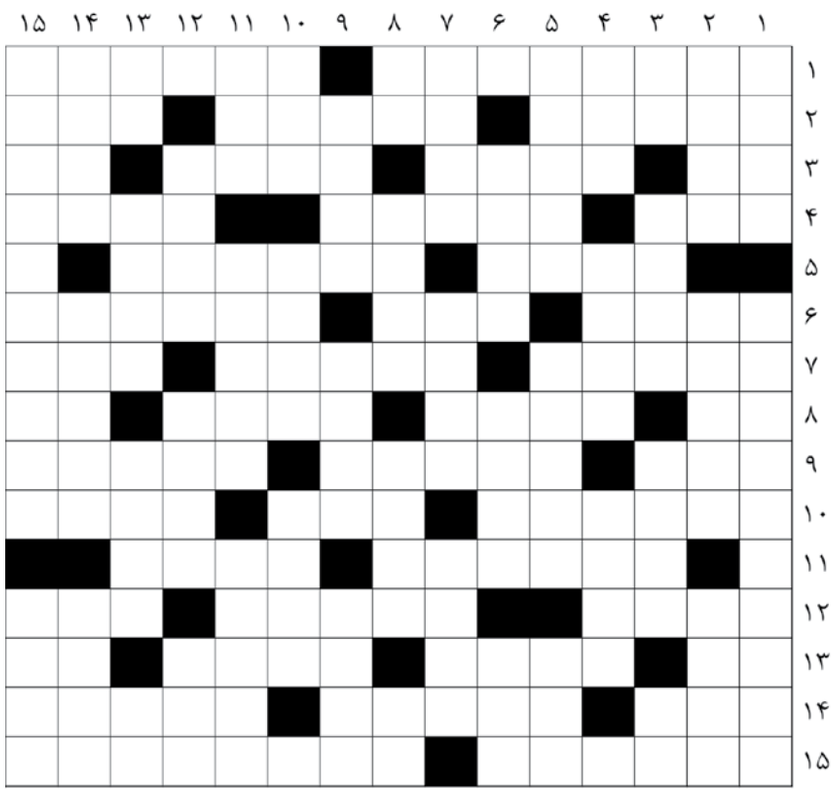
افقی: ۱- برنامه دعا و نیایش با خالق هستی لحظاتی پیش از اذان صبح در شبکه یك سیما- باقلوا ۲- دارای جنبه غیرمادی- چالاك- شکلك ۳- روز گذشته- آغاز- نوعی میمون- سخن بی‌پرده ۴- صدای بلند- به گمان افکندن- صلح ۵- محل آموزش اسب‌سواری- ظلمت ۶- علامت زیر حرف- شکلی هندسی- کنایه از آدم مرموز وحیله‌گر است ۷- توهین- منطقه خوش آب و هوای تابستانی- جواب‌های ۸- تکرار حرفی- میوه‌ای آبدار- گرمابه- H۹- برکت سفره- حفظ‌کننده- نویسنده تازه‌کار ۱۰- پرندگانی که اصحاب فیل را دچار عذاب کردند- سراینده سایه عمر- سمت راست ۱۱- ترکیب آبی و سیاه- گاو شخم‌زن ۱۲- طبقه‌ای از ساختمان- زن سرخ‌روی- بطن ۱۳- مخترع تلفن- حبه خشك‌شده انگور- طباخ- ناپایدار ۱۴- حرف نمی‌زند- آفرین فرنگی- چشمه ۱۵- شبکه اتوبوسرانی شهری- مبارزه بانفس.

عمودی: ۱- زندگی اجتماعی در جهت رشد و ترقی- مطایبه‌نامه‌ای کوتاه سروده سنایی غزنوی ۲- خوشبخت- از پهلوانان شاهنامه- آژند ۳- ریشه- فرماندهان- عبادت‌کننده- نوعی حلوا ۴- زادگاه نیما- قصد و عزیمت- عفونت دهان شیرخواران ۵- متحیر- اصلاح خرابی- سایه موهوم ۶- خاص- کوی و برزن- حرفش یکی است! ۷- اتاقی که بالای قبر بزرگان دینی می‌سازند- پسر مازندرانی- اعضای داخلی بدن ۸- سرچشمه حیات- نوعی انرژی- قاب عینك- سوسن زرد ۹- خدای هندو- زمانی بسیار کوتاه- بیهوده ۱۰- گودال- طراح- هجوم ۱۱- زمان- بیماری زردی- نوعی قلم رسم ۱۲- سواره- کشمش درشت و سیاه- از گناهان کبیره ۱۳- بله آلمانی- صدای اسب- پارچه- دفاع فوتبال ۱۴- کمیابی- پی در پی بودن- باشگاه ۱۵- محبوب‌ترین ورزش در پاکستان- آینه مورد استفاده در دندانپزشکی.

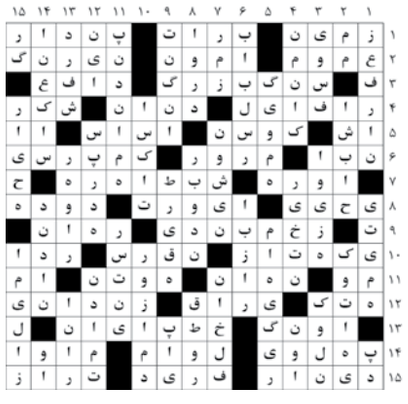
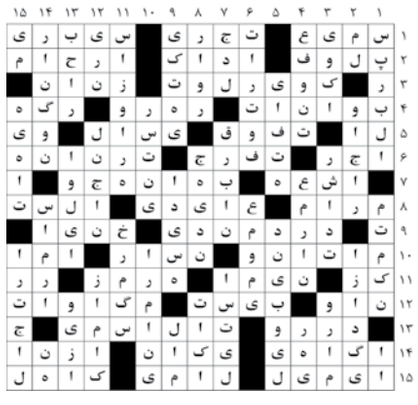
جدول ویژه

افقی: ۱- از اجتماع و مردم کناره گرفته است- دارایی شخصی ۲- تئاتر- بازشدن غنچه گل- شهری ساحلی با شن‌های سفید در هند ۳- ضمیر غایب- عزاداری- طرح می‌کشد- آب شرعی ۴- بلندترین قله زاگرس- اسب آزموده- فرستاده خدا ۵- پهلوان ایرانی و پسر گیو- زیبایی شناسی ۶- مفید و موثر- بخیه درشت در خیاطی- از سبزی‌های خوردنی ۷- شهری در ایتالیا- مزد اگر می طلبی طاعت... ببر- پیمانه ۸- ضمیر انگلیسی- صدای خنده بلند- سکه زر دوره هخامنشی- داخل ۹- اهلی- همگانی- همسایه الیگودرز ۱۰- آیاتی از قرآن که معنی‌شان واضح است- فام- معدنی ۱۱- ادامه هر چیز- بالنگ ۱۲- ناشناخته- سنگینی معده- ابوالبشر ۱۳- اتمسفر- تخمك- خارجی‌ترین قسمت پوست- شهر تولید ابریشم در قرقیزستان ۱۴- سیب انگلیسی- سهل‌انگاری کردن- مدت دار کردن ۱۵- همنوعان- به دریاچه ارومیه می‌ریزد.

عمودی: ۱- پراکندگی- از جاذبه‌های طبیعی و گردشگری کاشان ۲- خدای مصریان قدیم- جمع روح- کالا برگ ۳- نشانه مفعولی- حیثیت- آزرده و دلگیر- قدم یکپا ۴- بستنی چوبی- تخم کتان- تفریق ۵- تخلیه شدن ذخیره بار الکتریکی باتری- ترساندن- حق مخالفت ۶- خودروی زرهی- مثل و مانند- قدرت مالی ۷- پوست خام دباغی نشده- همراه پشتك- خواب کودکانه ۸- دست‌نخورده- جلادهنده کفش- ضماد- ترش و شیرین ۹- بزرگ‌ترین پهپاد ایرانی- دینداری- مهارت ۱۰- واحد اندازه‌گیری طول- قوم مغول- کفش لاستیکی ۱۱- ضمیر متکلم وحده- شك- عنکبوت ۱۲- غیرت- پرنده‌ای شبیه کبوتر- جملگی ۱۳- مگابایت- زشت- لقبی در هند- درون صدف ۱۴- تجملی- از میوه‌های روغنی- سکوی شیرجه ۱۵- نویسنده ایتالیایی داستان پینوکیو- دارای تشدید.



حل جدول عادی شماره ۵۸۳۱



حل جدول ویژه شماره ۵۸۳۱