

۱۴ زندگی سلامت

دندانپزشکی روزمره

با دندان ضربه خورده کودک چه کنیم؟

❗ ضربه خوردن به دندان‌های شیری کودکان نوباکه درحال یادگیری راه رفتن هستند و کودکان پیش‌دبستانی و دبستانی که دندان‌های دائمی آنها به‌تازگی روییده است تجربه ناخوشایندی برای کودک و والدین اوست. شدت آسیبی که بر اثر ضربه به دندان‌ها وارد می‌شود متفاوت است و تشخیص وسعت آن بدون انجام معاینات کافی امکان پذیر نیست. نوع درمانی که دندانپزشک برای دندان ضربه‌دیده پیشنهاد می‌کند به سن بیمار ووسعت شکستگی دندان بستگی دارد. دندان‌های شیری اغلب دچار لب‌پریگی در لبه برنده دندان می‌شوند که به درمان خاصی نیاز ندارند و فقط از سوی دندانپزشک صاف می‌شوند تا ظاهر بهتری داشته باشند. شکستگی‌های بزرگ‌تر با ترمیم قسمت شکسته با مواد همرنگ دندان درمان شده و مشکل برطرف می‌شود اما شکستگی‌های بزرگ‌تر به بررسی‌های بیشتر نیاز دارند و ممکن است روکش بخواهد.اگر دندانی که ضربه‌خورده دندان شیری باشد بایدوضعت دندان دائمی که در زیر آن دندان و داخل فک قرار دارد بررسی شود تا دچار آسیب نشده باشد. جلوگیری از آسیب به دندان دائمی زیرین، هدف اصلی درمان ضربه به دندان‌های شیری است. به همین علت وقتی دندان شیری در اثر ضربه به‌طور کامل از فک خارج می‌شود برخلاف دندان دائمی مجدداً سر جایش قرار داده نمی‌شود. دندان دائمی که به‌طور کامل از فک خارج شده باید مجدداً سر جایش قرار داده شود. دندان را در شیر، براق یا نرمال سالین قرار دهید و سریعاً به دندانپزشک مراجعه کنید. هرچه دندان سریع‌تر سر جایش قرار بگیرد موفقیت درمان آن بیشتر است. دندانی که دچار ضربه شده ممکن است دچار اختلال خون‌رسانی شود که در اثر آن پس از مدتی عوارضی همچون تغییررنگ ایجاد می‌شود یا ممکن است آسیه کند. به همین علت مراجعه به دندانپزشک برای انجام معاینات لازم پس از ضربه‌خوردن به دندان امری ضروری است.

اقدامات اورژانسی پس از ضربه‌وشکستن دندان کودک

دهان کودک را با آب گرم بشویید و تمیز کنید. اگر تکه شکسته‌شده دندان را پیدا کردید آن را نگه دارید، زیرا ممکن است دندانپزشک بتواند آن تکه را مجدداً به دندان وصل کند. تکه شکسته را داخل یک ظرف حاوی شیر، براق یا آب بگذارید. اگر قسمتی از دهان دچار خونریزی است یک تکه گاز یا پنبه تمیز را مرطوب کرده و روی محل خونریزی قرار دهید، کمپرس سرد روی صورت قرار دهید تا از ورم صورت جلوگیری کندو از یه‌کاربردن گرما و مواد ضد درد مستقیماً داخل دهان پرهیز کنید. انجام این اعمال وسعت آسیب را کمتر می‌کند و به‌طور موقت درد را کاهش می‌دهد. ❗

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

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

		۸			
	۱				
	۷				

افزایش امید به زندگی با مصرف ویتامین D

محققان دریافته‌اند بین افزایش خطر کمبود ویتامین D و تفاوت در امید به زندگی در کشورها و مناطق مختلف ارتباط مستقیم وجود دارد. بنابراین بر مزایای مصرف مکمل‌های ویتامین به‌ویژه در پاییز و زمستان تأکید می‌کنند.
نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد مهاجرت ۵۰۰ سال گذشته از مناطق پر نور خورشیدی به مناطق



دکتر مشهدی:

اگر تجویز حجامت یا بادکش درمانی، اصولی و مطابق با شرایط و نوع فیبروم و زیر نظر متخصص کارآزموده و باتجربه نباشد، می‌تواند سبب افزایش خونریزی و حتی بزرگ‌تر شدن میوم شود



فاخره بهبهانی

سلامت

از دیدگاه طب رایج، فیبروم‌ها یا همان میوم‌های رحمی، توده‌ها یا تومورهای غالباً خوش خیم و غیرسرطانی دستگاه تولید مثلی خانم‌ها هستند که بر اساس محل قرارگیری داخل، خارج یا عضله میانی رحم با نام‌های مختلفی



طب سنتی برای درمان گیاهی فیبروم‌های رحمی چه ایده‌هایی دارد؟

اول تشخیص بعد درمان

❗ شاید وقتی برای دردهای غیرقابل تحمل و خونریزی‌های شدید قاعدگی به متخصص مراجعه کنید، پزشک برایتان سونوگرافی تجویز کند و شما هم فکر کنید با مصرف یک‌سری قرص مشکل‌تان حل خواهد شد اما موضوع از آنجا شروع می‌شود که پزشک در سونوگرافی، وجود تعدادی توده چند سانتی‌متری فیبروم را در رحم گزارش می‌کند و حتی می‌گوید این توده‌ها رحم‌تان را بزرگ کرده و نیاز به جراحی یا مصرف طولانی‌مدت داروهای هورمونی دارید. این تجویز برای برخی افراد قابل قبول است اما در مقابل تعدادی هم هستند که برای فرار از جراحی و مصرف داروهای هورمونی به متخصصان طب سنتی مراجعه می‌کنند. حال پرسش اینجاست که آیا می‌توان به روش طب سنتی و به‌واسطه اقدامات و داروهای گیاهی، فیبروم‌های رحمی را درمان یا دست‌کم از رشد آنها پیشگیری کرد؟ اهمیت این موضوع سبب شد با دکتر مریم مشهدی، پزشک متخصص طب سنتی گفت‌وگو کنیم که خلاصه آن را در این گزارش می‌خوانید.

در این مکتب، فیبروم‌ها نوعی تورم ساب‌موکوزال، خارج رحمی ساب‌سرزال و شایع‌ترین آنها که در دیواره میانی عضله رحم رشد می‌کند «اینترامورال» نام دارد اما از دیدگاه طب سنتی، فیبروم‌ها تعریف متفاوت دیگری

کم‌نور ادامه دارد و این روند بر نتایج سلامت کنونی در کشورهای مقصد تأثیر گذاشته است. محققان اعلام کرده‌اند توانایی افراد در تجزیه ویتامین D نور خورشید با رنگدانه پوست کاهش می‌یابد. کمبود ویتامین D مستقیم با خطر بیشتر مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌هایی مانند بیماری‌های قلبی -عروقی، دیابت نوع یک و نوع دو، فشارخون

بالا و برخی سرطان‌ها همراه است. نتایج تحقیقات اخیر حتی نشان می‌دهد کمبود ویتامین D برشدت بروز کووید-۱۹ نیز اثر می‌گذارد. محققان نتیجه گرفته‌اند افرادی که از مناطق پر نور خورشیدی به مناطق کم‌نور خورشیدی مهاجرت کرده‌اند امید به زندگی کمتری نسبت به کسانی دارند که چنین مهاجرت‌هایی ندارند. / ایسنا

بالا داشته باشد، اغلب فیبروم‌ها در سنین بالای ۳۰ سالگی به‌صورت بی‌علامت یا باعلامت خود را نشان می‌دهند که البته سبک نادرست زندگی، تغذیه نامناسب و شرایط استرس‌زا ریسک ابتلا به فیبروم را بیشتر می‌کند.

روش تشخیص فیبروم‌ها

با شکایت فرد از بروز یک یا چند علامت مانند خونریزی‌های شدید و لکه‌بینی بین قاعدگی‌ها، درد کم‌ یا لگن، تکرر ادرار و در صورت بزرگ شدن رحم و تورم در ناحیه شکم، فیبروم‌ها تشخیص داده می‌شوند؛ البته فیبروم‌ها می‌توانند بدون هیچ علامتی در رحم رشد کنند که معمولاً طی سونوگرافی در چکاپ‌های دوره‌ای تشخیص داده می‌شوند. اگر فیبروم علامت خاصی نداشته فضای رحم را اشغال نکرده باشد به درمان خاصی نیاز نداشته و محدودیتی در بارداری وجود ندارد اما انواع فیبروم‌های در در سراسر بهتر است پیش از بارداری درمان شوند. درحال حاضر از دیدگاه طب رایج با تجویز داروهای هورمونی خوراکی و در مواردی تزریقی یا عمل جراحی و برخی اقدامات دیگر، فیبروم‌ها را درمان یا حداقل جلوی رشد و بزرگ شدن آن رامی‌گیرند.

نسخه طب سنتی برای تأمین خون‌رفته

از دیدگاه طب سنتی ابتدا باید علت علائمی همچون خونریزی و درد و تورم رحم تشخیص داده و احتمال خطر رفع شود و در قدم بعدی برای حفظ قوت و قدرت فرد با اصلاح نوع تغذیه، خون از دست‌رفته جایگزین شده و با درمان‌های گیاهی خونریزی کنترل شود. برای تأمین خون از دست‌رفته در روزهای قاعدگی مصرف یک لیوان آب سبب و مخلوط دو تا شش قاشق غذاخوری شیره انگور رقیق شده با آب و زرده تخم‌مرغ عسلی توصیه شده است. از دیگر اقدامات در ایام قاعدگی، مصرف هر چهار تا شش ساعت یک لیوان آب هویج با دو قاشق غذاخوری عرق یونجه همراه با یک قاشق مرباخوری عسل و استفاده روزانه ۱۲ عدد بادام درختی پوست کنده

به درمان‌های طب سنتی اعتماد کنیم؟

داروهای گیاهی علائم را تا حدودی کنترل و از رشد مجدد فیبروم جلوگیری کرد. همچنین در طب سنتی برای کنترل دردهای لگنی و شکمی ناشی از فیبروم‌ها، داروهای گیاهی و دستورهای غذایی متنوعی پیشنهاد شده است. گاهی متخصص برای خروج فیبروم‌های رحمی و توقف خونریزی و دردهای غیرطبیعی به برخی بیماران عمل جراحی توصیه می‌کند. آیا می‌توان به صرف فیبروم شوم‌ا اما اگر تجویز اصولی و مطابق با شرایط و نوع فیبروم و زیر نظر متخصص کارآزموده و باتجربه صورت نگیرد، می‌تواند سبب افزایش خونریزی و حتی بزرگ‌تر شدن فیبروم شود. ❗

مدیریت آسم

شومینه برای مبتلایان به آسم مضر است

❗ آسم بیماری مزمنی است که جنبه‌های مختلف جسمی، روانی و اجتماعی زندگی افراد را درگیر کرده و یک اختلال تنفسی است که با انسداد مجاری تنفسی، موجب حملات عودکننده تنفس می‌شود. علائم تنفسی شامل تنگی‌نفس، خس‌خس و محرک‌های تشدید آسم عبارتند از: آلودگی هوا، گرده گیاهان، بوهای تند، مواد محرک شیمیایی و استرس.

بیشترین موارد آسم در حوالی پنج سالگی تشخیص داده می‌شود به همین دلیل بیشتر افراد تصور می‌کنند که آسم بیماری کودکان است. گرچه شیوع آسم در کودکان بالاست اما افراد در سنین مختلف نیز دچار این بیماری می‌شوند. با شناخت کامل این بیماری می‌توان در موارد زیادی از آن پیشگیری کرد تا صدمات جانی و مالی بر افراد و خانواده‌هایشان و جامعه وارد شده و راحت‌تر کنترل شود.

آسم در بیشتر موارد در اثر تنگ شدن موقتی و برگشت‌پذیر مجاری هوایی ایجاد شده اما در برخی افراد التهاب مجاری تنفسی در اثر آسم به تغییرات دائمی منجر می‌شود که در این افراد، تغییرات تنفسی آسیب می‌بینند و به‌صورت برگشت‌ناپذیر و تنگ باقی می‌مانند. در اثر این تغییرات، ظرفیت تنفسی کاهش می‌یابد. ممکن است سرفه و خس‌خس سینه در شرایط عادی وجود نداشته باشد ولی آزمون‌های تنفسی، کاهش توانایی ریه در خروج هوا را نشان می‌دهند.

با تشدید فصل سرما یکی از موارد مهمی که باید مورد توجه ویژه قرار گیرد استفاده از شومینه در برخی خانواده‌هاست. شومینه چون محافظ شیشه‌ای یا فلزی جلویی را ندارد، باعث خروج مواد شیمیایی و سوخته از محفظه و آزاد شدن در محیط خانه می‌شود. از طرفی با سوختن ناقص مواد سوختی موجب تولید گازهای دفعی زیادشده و نیز با مصرف میزان بالای اکسیژن محیط موجب افت اکسیژن هوای خانه و تشدید بیماری افراد آسمی می‌شود، بنابراین توصیه می‌کنیم در هوای سرد زمستان، شرایط ویژه مبتلایان به آسم را در خانه بیشتر از قبل مورد توجه قرار دهید. ❗

در فضای مجازی در برخی کانال‌ها و شبکه‌های منتسب به طب سنتی، برای از بین بردن یا کوچک‌کردن اندازه فیبروم یا جلوگیری از خونریزی‌های شدید ناشی از میوم‌ها، اقدامات عجیب و غریب و داروهای گیاهی متعددی که البته قیمت‌های بسیار بالایی هم دارد برای بیماران تجویز می‌شود اما پرسش اینجاست که آیا واقعاً داروهای گیاهی و درمان‌های طب سنتی می‌تواند سبب توقف رشد فیبروم یا درمان قطعی آن شود. دکتر مشهدی، متخصص طب سنتی در این باره می‌گوید: جراحی و آمبولیزیشن از روش‌هایی است که در طب جدید برای درمان فیبروم‌ها استفاده می‌شود اما طب سنتی می‌تواند در کنار طب رایج به تخفیف علائم بیماری کمک کند. تجربه ثابت‌کرده می‌توان با

کرونا منوع

اصول بهداشت رستوران‌ها در همه‌گیری کووید-۱۹

❗ شناسایی راه‌های قطع زنجیره انتقال ویروس کرونا از مهم‌ترین موضوعاتی است که باید به آن توجه شود تا در عالمگیری کرونا کمی از نگرانی‌های شهروندان کاسته شود. همان‌طور که می‌دانید ویروس کرونا از راه ریزقطرات، عطسه، سرفه و از یک انسان به انسان دیگر منتقل می‌شود، لذا لازم است شهروندان با رعایت نکات بهداشتی از انتقال این ویروس جلوگیری کنند. در رستوران‌ها و مراکز تهیه غذای بیرون بر، نکات بهداشتی باید هم از سوی مدیران و متصدیان این مراکز و هم از طرف مشتری‌ها رعایت شود.

مدیران و متصدیان و پرسنل شاغل در رستوران باید بهداشت فردی خود را از قبیل استفاده از روپوش و کلاه، ماسک، شست‌وشوی صحیح دست‌ها، ضد عفونی دست‌ها و داشتن کارت بهداشت رعایت کنند. همچنین فاصله‌گذاری اجتماعی بین شاغلان و پرهیز از چهره‌به‌چهره صحبت‌کردن و رعایت حداقل فاصله یک‌متر در حین کار را سرلوحه کار خود قرار دهند. تمام سطوح پس از استفاده باید شسته‌شده و سپس گندزدایی کامل شود. تهویه آشپزخانه باید به‌صورتی باشد که هوای تازه از بیرون به داخل مکان بسته وارد شود تا هوای بسته در رستوران نمانده و در هر لحظه تهویه مطلوب در همه مکان‌های رستوران انجام شود. همچنین سرویس‌های بهداشتی باید به‌طور مستمر گندزدایی شوند.

بهتر است در همه‌گیری کرونا از پذیرش مشتری در رستوران خودداری شود و فروش به صورت اینترنتی و تلفنی انجام شود. اگر رستوران‌ها ناگزیر از پذیرش مشتری هستند در همه‌گیری کرونا به جهت رعایت فاصله‌گذاری از ۵۰ درصد ظرفیت استفاده کنند. استفاده از پیک به جهت خودداری از تجمع جلوی رستوران باید به صورت مناسب مدیریت شود. استفاده از پرداخت‌های آنلاین و اپ‌ها و کارت‌خوان‌ها برای پرداخت‌ها انجام شده و از پذیرش وجه نقد خودداری شود.

دمای غذا در حین مصرف نباید کمتر از ۶۵ درجه سانتیگراد باشد. در صورتی که غذا در حین مصرف دمای مناسبی نداشته باشد بهتر است پس از گرم‌کردن استفاده شود و تمام ظروف پس از شست‌وشو باید گندزدایی شوند. ❗



مهندس رضاروحی

مسئول واحد بهداشت محیط مرکز بهداشت شمال تهران