

سلامت‌ایران

آنتی‌اکسیدان ودوری از بیماری‌ها

تولید و مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها و رادیکال‌های آزاد در بدن انسان به شکل متناوب اتفاق می‌افتد. کبد هنگام مبارزه با سموم بدن، آنتی‌اکسیدان تولید می‌کند و در طرف مقابل گلبول سفید نیز برای مبارزه با برخی بیماری‌های ویروسی رادیکال آزاد تولید می‌کند.

استرس اکسیداتیو ناشی از رادیکال‌های آزاد در بدن یا مصرف قدرتمندترین مواد مغذی یعنی آنتی‌اکسیدان‌ها خنثی می‌شود. آنتی‌اکسیدان‌ها در میوه‌ها، سبزیجات و انواع چای یافت می‌شوند که از بدن در برابر رادیکال‌های آزاد و در نهایت ابتلا به برخی بیماری‌ها محافظت می‌کند.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت اگر رژیم غذایی خود را به‌درستی انتخاب کنید، می‌توانید روزانه از تمامی منابع آنتی‌اکسیدان‌ها بهره ببرید. در واقع با رژیم‌های غذایی سرشار از میوه‌ها و سبزیجات، غلات سیوس‌دار، آجیل، چای و... که آنتی‌اکسیدان کافی به همراه دارند، می‌توانید از بیماری‌های نظیر قلبی-عروقی، ناباروری، دیابت، زوال عقل، آلرژی، آسم و سرطان دوری کنید.



سلامت‌جهان

رابطه بین خواب ناکافی و بیماری قلبی

خواب کافی ندارید؟ نتایج تحقیقی نشان می‌دهد که سلول‌های عروقی شما ممکن است در اکسیدان‌ها غوطه‌ور شوند. واقعیت این است که بسیاری از افراد اغلب به‌جای هفت تا هشت ساعت خواب توصیه شده، فقط پنج تا شش ساعت می‌خوابند. حتی یک کمبود خواب مزمن خفیف، ممکن است خطر ابتلا به بیماری قلبی را در مراحل بعدی زندگی افزایش دهد. نتایج بررسی‌ها روی هزاران نفر نشان داد، افرادی که کمبود خواب خفیف اما مزمن را گزارش می‌کنند نسبت به افرادی که خواب کافی دارند در اواخر زندگی، بیماری قلبی بیشتری دارند.

نتایج تحقیقی دانشگاه کلمبیا آمریکا، نشان می‌دهد در طول محرومیت مزمن خفیف از خواب چه اتفاقی در بدن می‌افتد؛ تنها پس از شش هفته خواب کوتاه، سلول‌هایی که رگ‌های خونی ما را پوشانده‌اند، تحت تاثیر اکسیدان‌های مخرب قرار خواهند گرفت. برخلاف سلول‌هایی که به‌خوبی استراحت می‌کنند، سلول‌های دارای محدودیت خواب قادر به فعال کردن پاسخ‌های آنتی‌اکسیدانی برای پاکسازی مولکول‌های مخرب نیستند. در نتیجه سلول‌هایی که ملتهب و ناکارآمد می‌شوند، گامی اولیه در توسعه بیماری‌های قلبی و عروقی هستند. اگر افراد حداقل هفت تا هشت ساعت در شب بخوابند بسیاری از مشکلات را می‌توان حل کرد؛ چراکه افرادی که جوان و سالم هستند باید بدانند اگر کمتر از آن بخوابند، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را تشدید می‌کنند.

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.

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

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

۶								
	۱							
		۲						
			۹		۳			
				۵				۶
					۲			
						۷		
				۹				
							۲	
								۱

۶								

۶								



نگین خانعلی‌زاده
گروه‌جامعه

حالا خیلی وقت است که درمان و زیبایی دندان، در موازات یک خط قرار گرفته‌اند؛ خطی که گاهی شما را به درمان بیماری یارافع نقصی می‌رساند و گاهی هم دندان طبیعی شما را بهتر از آنچه هست می‌کند. در واقع در دنیای امروز، تنها دندان‌های ناسالم نیست که افراد را مشتاق به رسیدگی‌های دهان می‌کند، بلکه تمایل به داشتن دندان‌هایی یک‌دست، ردیف، زیبا و خوشرنگ در نهایت، لبخندی زیبا هم، افراد را مجاب می‌کند که از علم و فناوری‌های پیشرفته برای بهبود وضعیت ظاهری دندان‌های‌شان استفاده کنند. البته شاید بهتر است پیش از دست به دامن شدن به علم و فناوری، کمی به اصلاح سبک‌زندگی‌مان بپردازیم؛ سال‌ها نوشیدن قهوه، سیگار کشیدن یا خوردن غذاهای بسیار رنگی، سرانجام عوارض خود را روی دندان‌های‌مان می‌گذارد و آنها را به شکل‌های ناخوشایندی تبدیل می‌کند؛ شکل‌هایی که ما را متوسل به روش‌های درمانی و زیبایی می‌کند.

چند نکته برای

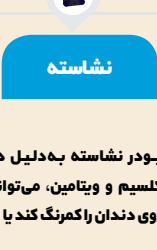
کج و معوج بودن، نامنظم بودن فاصله دندان‌ها، تغییر رنگ و ترک‌های دندانی، از جمله آن مشکلاتی است که به وسیله سه روش درمانی رفع می‌شود: «ارتودنسی، لمینت سرامیکی و کامپوزیت ونیر». روش‌های برای درمان و زیبایی دندان هستند که البته طبیعتاً هر کدام ویژگی‌های خاص خودشان را دارند، «این را دکتر مریم عباسیان، متخصص و کارشناس واحد دهان و دندان مرکز بهداشت شمال تهران می‌گوید که معتقد است انتخاب صحیح هر کدام از این روش‌ها، می‌تواند افراد را به داشتن لبخندی زیبا و باب میل‌شان برساند.

دو راهی درمان و زیبایی!

یکی از شیوه‌های درمان در حوزه دندان، ارتودنسی است؛ روشی که همزمان با اصلاح مشکلات فک و



خاصیت اسیدی سرکه سیب، آن را به یکی از مواد طبیعی برای از بین بردن لکه‌ها و سفید کردن دندان تبدیل کرده‌است.



پودر نشاسته به‌دلیل دارا بودن فیبر، کلسیم و ویتامین، می‌تواند لکه‌های زرد روی دندان را کمرنگ کند یا از بین ببرد.



آب لیمو خاصیت اسیدی دارد؛ خاصیتی که باعث می‌شود لکه‌های زرد دندان را از بین ببرد.



زردچوبه دارای خواص ضد التهابی و ضد میکروبی است که توانایی حذف لکه‌های عمیق از روی دندان را دارد.

زیبایی نصفه نیمه!

همه آنچه لازم است درباره ارتودنسی، لمینت و کامپوزیت دندان بدانید



قرار می‌دهیم که توسط نور فرابنفش سفت می‌شود و در نهایت جلا پیدا می‌کند؛ روشی که نیاز به تراشیدن دندان ندارد اما در لمینت این‌طور نیست. «آن گونه‌که متخصصان می‌گویند، فرایند لمینت شدن دندان‌ها، مستلزم برداشتن مقدار کمی از مینای دندان‌های طبیعی فرد است تا روکش‌های دندانی به درستی جا بيفتند و طبیعی به نظر برسند؛» البته که میزان تراش ناچیز است و با تراش روکش‌های تمام سرامیک نباید اشتباه شود.» اما به هر حال تراش، تراش است دیگر!

با همه این تفاسیر، لازم است بدانید میزان ماندگاری کامپوزیت معمولاً سه تا هفت سال است و در صورتی که آسیب ببیند، باید ترمیم یا تعویض شود؛ ولی لمینت طول عمر و استحکام بیشتری نسبت به کامپوزیت دارد.

به دیگر روش‌های از جمله کامپوزیت ونیر و لمینت داریم. کامپوزیت و لمینت، یک تیر و دو نشان هستند اما نه به‌طور تمام و کمال. در واقع این اقدامات، روش‌های ترمیمی زیبایی محسوب می‌شوند که به منظور زیباتر کردن ظاهر دندان‌ها و اصلاح طرح لبخند مورد استفاده قرار می‌گیرند؛ «این اقدامات ولی نمی‌تواند مشکلات جدی دندان‌ها و فک را برطرف کند و تنها ایرادات ظاهری آنها را می‌پوشاند.»

این را مریم عباسیان می‌گوید که معتقد است هر یک از این روش‌ها تکنیک‌های خاص خودشان را دارند؛ «مثلاً در کامپوزیت، ما با استفاده از رزین‌های کامپوزیتی، یک پوشش مستقیم روی دندان‌ها



میزان ماندگاری
کامپوزیت معمولاً
سه تا هفت سال
است و در صورت
آسیب، باید ترمیم
یا تعویض شود

توصیه‌های طب سنتی برای سلامت دهان و دندان



ایستگاه سلامت

نگذارید پوکی استخوان، استخوان‌های‌تان را بشکند

بیست و هشتمین روز از مهرماه، روز جهانی پوکی استخوان در تقویم جهانی نام گرفته‌است؛ روزی که پیشگیری از ابتلا به بیماری مزمن پوکی استخوان را به همه آدم‌های دنیا یادآوری می‌کند. این عارضه در شکل‌های مختلف از جمله شکستگی‌های مهره‌ای با کم‌درد شدید، کوتاه شدن قد، بدشکلی ستون فقرات، بی‌حرکی... کیفیت زندگی افراد را تحت تاثیر قرار می‌دهد. اما آنچه اهمیت دارد، یادآوری شناسایی علائم خطر پوکی استخوان است که در صورت شناسایی و با یک برنامه‌ریزی مستمر در حوزه بهداشت قابل پیشگیری و درمان خواهد بود.

مانند این‌که جوان‌تراها به انجام ورزش‌های تحمل‌کننده وزن و پیروی از رژیم سلامت استخوان‌ها که غنی از کلسیم و ویتامین D است ادامه بدهند. از طرف دیگر، شرایطی مهیا باشد که همه افراد در همه سنین از برخی عادت‌ها مانند سیگار کشیدن، مصرف بیش از حد الکل، تغذیه ناسالم و کم‌تحركی و بی‌تحركی دوری کنند.

در واقع، آنچه در بیماری پوکی استخوان در تمام جهان اهمیت دارد، داشتن و الزام به رعایت یک شیوه زندگی سالم و البته رژیم غذایی مناسب به عنوان یک روش ساده ولی مؤثر در ساختن استخوان‌های سالم برای یک زندگی باکیفیت است؛ یک زندگی ورزشکاری و البته یک رژیم غذایی غنی از کلسیم، ویتامین D و پروتئین کافی.

