دندانپزشکی روزمره

چرا همیشه کشیدن دندان بهترین انتخاب نیست؟

دکتر نیکو اثنی‌عشری

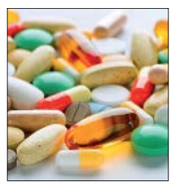
دندانپزشک

در صورتی که امکان درمان دندان وجود داشته باشد نگهداری دندان‌های طبیعی بهترین انتخاب است. کشیدن دندان‌ها بدون جایگزین‌کردن آنها با ایمپلنت یا پروتزهای ثابت یا متحرک می‌تواند به تحلیل‌رفتن استخوان فک و حرکت‌کردن دندان‌های باقیمانده به سمت فضای بی‌دندانی شود که رخ‌دادن این اتفاقات باعث ایجاد مشکلات پیچیده‌تر در داخل دهان می‌شود که به درمان‌های پیشرفته‌تری نیاز خواهد داشت. از بین این مشکلات پیچیده می‌توان به ایجاد سایش‌های شدید دندانی و مشکلات مفصل گیجگاهی فکی اشاره کرد. بروز این مشکلات به‌تدریج و با گذشت زمان توانایی جویدن را کاهش می‌دهند.

برای جایگزین‌کردن دندان‌های کشیده‌شده انتخاب‌های مختلفی وجود دارد. انواع پروتزهای دندانی بسته به این که چند دندان ازدست رفته است برای جایگزینی مورد استفاده قرار می‌گیرد. اگر تمام دندان‌ها ازدست رفته باشد برای جاگزینی از دست دندان مصنوعی کامل (دنچر) استفاده می‌شود و اگر دندان‌های زیادی ازدست رفته باشد ولی چند دندان باقی مانده باشد که امکان نگهداری آنها وجود دارد از پروتز پارسیل متحرک (پلاک پارسیل) استفاده می‌شود.

اگر یک یا تعداد محدودی دندان ازدست رفته باشد می‌توان از پروتزثابت (بریج) برای جایگزینی استفاده کرد. بریج‌های ثابت به دندان‌های مجاور ناحیه بی‌دندان متصل می‌شود و در واقع مثل یک پل بین دو دندان مجاور ناحیه بی‌دندانی عمل می‌کنند. برای ساخت این پل، دندان‌های مجاور ناحیه بی‌دندانی باید تراش داده شده و روکش شوند. روش بهتری نیز برای جایگزین‌کردن دندان‌ها وجود دارد. چه یک دندان از دست داده باشید و چه همه دندان‌هایتان را؛ ایمپلنت‌های دندانی روش بسیار موثری برای جایگزینی دندان‌های ازدسته رفته هستند.

ایمپلنت‌های دندانی از دو قسمت فیکسچر و روکش تشکیل می‌شوند که فیکسچر، نقش ریشه دندان و روکش نقش تاج دندان را ایفا می‌کند. یکی از مهم‌ترین مزایای ایمپلنت‌ها این است که داخل استخوان ثابت می‌شوند و برخلاف پروتزها به دندان‌های دیگر برای ثابت‌ماندن نیاز ندارند. همچنین ایمپلنت‌ها از تحلیل استخوان فک ممانعت می‌کنند که پروتزهای دندانی این مزیت را ندارند و استخوان فک در ناحیه بی‌دندانی به مرور زمان تحلیل می‌رود. ایمپلنت‌های دندانی در صورت رعایت بهداشت مناسب، درمان‌هایی زیبا و با طول عمر بالا هستند.



مکمل‌ها را همزمان با آنتی‌بیوتیک نخورید

نتایج تحقیقات منتشرشده در نشریه کانادایی Best Health Mag حاکی از آن است که باید مراقب مصرف همزمان برخی مکمل‌ها با آنتی‌بیوتیک‌هایی مثل داکسی‌سایکلین، مینوسایکلین و تتراسایکلین باشید زیرا تعدادی از مکمل‌ها می‌توانند از اثربخشی آنتی‌بیوتیک‌های خوراکی نظیر آنتی‌بیوتیک‌ها بکاهند. برای کاهش بروز این مشکل دو ساعت پیش یا پس از مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها از مصرف این مکمل‌ها پرهیز کنید.

مکمل‌هایی که ممکن است با آنتی‌بیوتیک‌های خوراکی تداخل داشته باشند شامل کلسیم، آهن، منیزیم و روی هستند. بعضی مکمل‌ها نیز ممکن است به طور خطرناکی با داروهای ضدانعقاد خون مانند وارفارین و حتی با آسپرین تداخل داشته باشند. به طوری که اثر دارو را تشدید کرده و احتمالا منجر به خونریزی بیش‌ازحد شوند. این مکمل‌ها شامل روغن ماهی و ویتامین‌های E و K هستند./ایسنا

سُس ماست! در یخچال یا قفسه؟

شرایط تولید و نگهداری انواع سس‌های کارخانه‌ای با هم متفاوت است

عکس: چاوش هماوندی

جام‌جم

در قفسه و یخچال‌های سوپرمارکت‌ها بخشی که خیلی جلب توجه می‌کند انواع سس‌های کارخانه‌ای است. ازجمله موضوعاتی که برای اغلب مصرف‌کنندگان پرسش برانگیزشده چگونگی نگهداری سس‌های سفید و قرمز است که این سس‌ها را باید در محیط یخچال نگه‌داشت یا می‌توان آنها را حداقل تا پیش از مصرف در دمای محیط نگهداری کرد؟ متاسفانه متخصصان دراین خصوص اتفاق‌نظر ندارند. برخی توصیه اکید به نگهداری سس‌ها در دمای پایین دارند و در مقابل تعدادی می‌گویند می‌توان سس‌ها را تا پیش از بازشدن بسته‌بندی در خارج از یخچال نگه‌داشت. در این میان، عرضه‌کنندگان این سس‌ها هم گویا چندان پیگیر نگهداری انواع سس‌ها در یخچال مغازه‌ها نشده و در صورت اعتراض مشتری به نحوه نادرست نگهداری، می‌گویند سس‌ها تا پیش از باز شدن به نگهداری در یخچال نیاز ندارند. برای این که فروشندگان و مصرف‌کنندگان بدانند شرایط نگهداری سس‌ها چگونه باید باشد با سیدمحمدحسین باقری، کارشناس ارشد صنایع‌غذایی که در یکی از کارخانجات صنایع‌غذایی در جریان تولید انواع سس‌ها و آگاه به نحوه فرآیند و نگهداری این محصول است گفت‌وگو کرده‌ایم که خلاصه پرسش و پاسخ‌های ما را در ادامه می‌خوانید.

فاخره بهبهانی

سلامت

> سس‌های مایونز به دلیل دارابودن مواد نگهدارنده در دمای بالا از جنبه فسادفیزیکی مانند دوفازشدن و تغییر رنگ و طعم و همچنین فسادشیمیایی مانند اکسیداسیون چربی و تندشدن دستخوش تغییراتی قرار گرفته و بی‌کیفیت می‌شوند

اساسا نامگذاری سس سفید اشتباه است و سس‌ها بر اساس ترکیبات، نوع و این که در چه غذاهایی مورد استفاده قرار می‌گیرند نامگذاری می‌شوند. اگر منظور از سس سفید، سس مایونز باشد، این سس ترکیبی از زرده تخم‌مرغ، سرکه، روغن و ادویه‌هاست. جالب است بدانید در صنعت برای کاهش چربی و کلسترول سس مایونز از نشاسته برای جایگزین‌کردن بخشی از زرده تخم‌مرغ و روغن آن استفاده می‌شود.

به سس‌ها نگهدارنده می‌زنند

برای جلوگیری از فساد میکروبی انواع سس‌هایی که حاوی ترکیبات سس مایونز هستند از مواد نگهدارنده شیمیایی نظیر سوربات پتاسیم و بنزوات سدیم استفاده می‌شود؛ البته میزان استفاده از مواد نگهدارنده حد مجازی دارد و هرچه تولیدکننده از فناوری و ماشین‌آلات پیشرفته و ترکیبات استریل و عاری از بار میکروبی در تولید محصول استفاده کند، میزان مصرف نگهدارنده‌های شیمیایی به حداقل می‌رسد. به‌علاوه از آنجا که سس‌ها به‌عنوان چاشنی استفاده می‌شوند و میزان مصرف آن‌ها بسیار کم است، مواد نگهدارنده آنها برای انسان خطرناک نخواهد بود.

سس‌های گوجه‌فرنگی چطور؟

سس قرمز یا سس گوجه‌فرنگی (کچاپ) معمولا شامل رب گوجه‌فرنگی پاستوریزه، نشاسته، سرکه، نمک، شکر و ادویه است که پس از ترکیب و مخلوط‌شدن جوشانده و به‌صورت داغ پر شده، بسته‌بندی و پاستوریزه می‌شود و چون در فرآیند آن از حرارت استفاده می‌شود در گروه سس‌های گرم بوده و نیازی به افزودن مواد نگهدارنده ندارند. به یاد داشته باشید طی تولید سس‌های مایونز، سالاد، هزار جزیره و فرانسوی، فرآیند حرارتی و پاستوریزاسیون وجود ندارد. اینها در گروه سس‌های سرد به‌شمار می‌روند و چون این محصول حاوی ترکیبات فسادپذیر است، لزوما باید از یک‌سری مواد نگهدارنده برای جلوگیری از فساد میکروبی آن استفاده شود.

شرایط نگهداری

سس‌های سرد از جمله انواع سس مایونز، سس ماست و... را معمولا در شیشه یا ظروف پلاستیکی و ساشه بسته‌بندی می‌کنند. به فروشندگان و مصرف‌کننده‌ها در مورد شرایط نگهداری این گروه از سس‌ها توصیه می‌شود که قبل و بعد از بازشدن درِ محصول در دمای پایین و نزدیک به دمای ۴ تا ۷ درجه سانتیگراد در یخچال نگهداری و به توصیه‌های مندرج روی بسته‌بندی محصول که در خصوص شرایط نگهداری آن است توجه شود. گرچه ممکن است اعتقاد بر این باشد که انواع سس‌های مایونز به دلیل دارا بودن مواد نگهدارنده در دمای بالا دچار فساد میکروبی نمی‌شوند اما از جنبه فساد فیزیکی مانند دوفاز شدن و تغییر رنگ و طعم و همچنین فساد شیمیایی مانند اکسیداسیون چربی و تندشدن می‌تواند دستخوش تغییراتی قرار گرفته و بی‌کیفیت شوند. در مورد شرایط نگهداری سس کچاپ توصیه بر این است که محصول پس از بازشدن در یخچال نگهداری شود و پیش از مصرف در مجاورت با دمای بالا نباشد.

سس‌های شیشه‌ای هم به یخچال نیاز دارند؟

در مورد این که آیا روند تولید سس‌هایی که در شیشه بسته‌بندی می‌شوند مشابه با رب یا سس‌های شیشه‌ای گوجه‌فرنگی است یا خیر باید بدانید رب به‌صورت داغ پر و پاستوریزه و بلافاصله درب‌بندی می‌شود که این موجب ایجاد خلأ در فضای بسته‌بندی شده و در نتیجه از رشد میکروارگانیسم‌های هوازی جلوگیری می‌شود که البته محصول پس از باز شدن باید در یخچال نگهداری شود. همین نوع بسته‌بندی در مورد سس کچاپ هم وجود دارد اما چون فرآیند تولید و بسته‌بندی انواع مختلف سس‌های حاوی مایونز به دلیل دارابودن زرده تخم‌مرغ، بدون حرارت و پاستوریزه‌شدن انجام می‌شود، نمی‌توان سس‌های مایونز شیشه‌ای را مشابه با رب یا کچاپ شیشه‌ای گوجه‌فرنگی در نظر گرفت. برخلاف باور برخی افراد که تصور می‌کنند سس‌های سالاد متفاوت از انواع سس مایونز هستند، بدانید تفاوت چندانی ندارند و معمولا در همه سس‌های سالاد، ترکیبات تشکیل‌دهنده سس مایونز وجود دارد و فقط طعم دهنده‌ها و افزودنی‌های آن متفاوت است.

مراقب سس‌های دست‌ساز باشید

سس‌های سردی که در رستوران یا اغذیه‌فروشی‌ها به‌صورت دست‌ساز و بدون مواد نگهدارنده تولید می‌شوند و به‌طور مداوم و در طول روز روی میز اغذیه‌فروشی‌ها قرار دارد می‌تواند برای سلامت مصرف‌کننده مخاطره‌آمیز باشد. اغلب این سس‌ها به‌جهت تازگی مواد و استفاده از روغن زیاد معمولا خوشمزه‌تر هستند اما چون ترکیبات انواع سس‌های مایونز نظیر زرده تخم‌مرغ، محیط مناسبی برای رشد میکروارگانیسم‌هاست می‌تواند سبب بروز مسمومیت غذایی شود. در صنعت از پودر زرده تخم‌مرغ که بار میکروبی چندانی ندارد استفاده می‌شود و همه تجهیزات و ماشین‌آلات مورد استفاده استریل هستند اما در رستوران و اغذیه‌فروشی‌ها آلودگی ثانویه از افراد، هوای محیط یا حتی از زرده تخم‌مرغ می‌تواند ایجاد شود که بسیار خطرناک است. این سس‌ها حتی اگر فرضا هیچ‌گونه بار میکروبی نداشته باشند به دلیل شرایط کنترل‌نشده در حین تولید باید در کوتاه‌مدت نگهداری و بلافاصله مصرف شوند.

علائم فساد سس‌ها

معمولا در صورت فساد میکروبی انواع سس مایونز، احتمال بروز تغییرات محسوس در رنگ و بو و طعم سس می‌تواند قابل‌تشخیص نباشد. به همین دلیل هم از مواد نگهدارنده برای کنترل این فساد استفاده می‌شود؛ البته طعم و بوی تند یا دوفازشدن محصول می‌تواند از جمله نشانه‌های فساد باشد. علت بد طعم بودن برخی سس‌هایی که هنوز تاریخ مصرف‌شان تمام نشده می‌تواند به عواملی همچون شرایط نگهداری نامطلوب هنگام پخش یا استفاده از ترکیبات نامرغوب در تولید سس مربوط باشد. متاسفانه برخی تولیدکننده‌هایی که در رقابت با یکدیگر هستند برای کاهش بهای تمام شده محصول از مواد اولیه بی‌کیفیت استفاده می‌کنند که این امر می‌تواند روی طعم نهایی محصول بسیار تاثیرگذار باشد. برخی هم به دلیل سطح فناوری بسیار پایین ماشین‌آلات و تجهیزاتی که دارند نمی‌توانند کیفیت محصول نهایی را بالا ببرند که همه این عوامل به بروز مشکلاتی در ارزیابی حسی سس منجر می‌شود. بر این اساس بهتر است هنگام خرید انواع سس‌ها، محصولات کارخانه‌های شناخته‌شده و معتبر را انتخاب کنید که علامت استاندارد و نشان سازمان غذا و دارو و پروانه وزارت بهداشت دارند.

مدیریت آسم

هوای سرد و کنترل آسم

دکتر سید شمس‌الدین اطهاری

فلوشیپ آسم و آلرژی

آسم بیماری التهابی مزمن مجاری تنفسی بوده و شیوع آن در هر سن و جنسی ممکن است اتفاق بیفتد. درمان قطعی برای مبتلایان به آسم وجود ندارد اما افراد مبتلا به آسم می‌توانند با درمان‌های صحیح زندگی عادی داشته باشند. از مهم‌ترین علائم آسم، تنگی‌نفس و سنگینی در قفسه‌سینه، سرفه و خس‌خس سینه است که می‌تواند موجب اختلال در خواب شبانه شود.

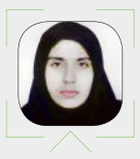
در فصول سرما، آلودگی هوا افزایش داشته و میزان شیوع سرماخوردگی هم به علت عفونت‌های ویروسی افزایش می‌یابد و می‌تواند شدت آسم را افزایش دهد. از طرفی مواجهه با هوای سرد و جریان مستقیم هوا بدون پوشاندن دهان و بینی می‌تواند باعث تحریک مجاری هوایی و تشدید آسم شود.

هوای سرد و تنفس در هوای زمستانی علائم حملات آسمی را تا حدود زیادی افزایش می‌دهد. از این رو در محیط منزل هم باید وسایل تهویه گرمایشی مناسب بوده و آلایندگی کمتری داشته باشد. در محیط بیرون هم توصیه می‌شود با پوشیدن لباس گرم در هوای سرد مانع رسیدن سرما به سیستم تنفسی شوید.

البته با شیوع موج‌های اخیر ابتلا به کووید-۱۹ در ماه‌های اخیر استفاده از ماسک افزایش یافته که خود می‌تواند نه‌تنها از آلودگی تنفسی افراد ممانعت کند، بلکه با گرم نگه‌داشتن نفس و هوای ورودی به بدن می‌تواند به سلامت تنفسی مبتلایان به آسم کمک قابل‌توجهی کرده و از ورود مستقیم هوای سرد و محرک به مجاری هوایی ممانعت کند لذا توصیه می‌شود حتما از ماسک استفاده کنید تا هم از آلودگی و هم از ورود هوای سرد به ریه‌هایتان جلوگیری شود.

بیشتر بدانیم

۶ علامت کمتر شنیده‌شده از کووید-۱۹



یاسمین مشرف

سلامت

سرفه، تب، سردرد و تنگی‌نفس از رایج‌ترین علائم کووید-۱۹ هستند که حتما در موردشان شنیده‌اید، اما علائم کمتر شنیده‌شده دیگری نیز وجود دارند که بیماران گزارش کرده‌اند. موارد زیر برخی از این علائم هستند:

ریزش مو: هرچند دلیلش مشخص نیست، اما به نظر می‌رسد ریزش مو علامت دیگری است که برخی از مبتلایان به کووید-۱۹ به آن دچار می‌شوند. بر اساس گزارشی که در نیویورک‌تایمز منتشر شد، این مشکل ممکن است بر اثر استرسی که عفونت به بدن وارد می‌کند ایجاد شود. با این حال، ریزش مو می‌تواند دلایل زیاد دیگری غیر از ابتلا به کووید-۱۹ نیز داشته باشد.

قرمزشدن چشم‌ها: پزشکان می‌گویند کووید-۱۹ می‌تواند قرمزشدن چشم‌ها (ورم ملتحمه) را به‌همراه داشته باشد. قرمزی چشم ناشی از یک عفونت ویروسی یا باکتریایی مسری در ملتحمه چشم (غشایی که کره‌چشم و داخل پلک را می‌پوشاند) است. سایر مشکلات چشمی می‌توانند شامل رگ‌های خونی قرمز قابل مشاهده در سفیدی چشم، تورم پلک‌ها و آبریزش بیش از حد باشد.

بثورات پوستی یا تغییر رنگ پوست: بروز کهیرهای دردناک و خارش‌دار در دست یا پاها یا تغییر رنگ پوست از دیگر علائمی است که بیشتر در بین افراد جوان‌تر دیده می‌شود. بثورات غیرمعمول به رنگ بنفش که بیشتر در اطراف انگشت‌های پا ایجاد و «انگشتان کوویدی» نامیده می‌شود معمولا در افرادی بروز می‌کند که به موارد خفیف بیماری مبتلا می‌شوند.

به هم ریختن گوارش: بیماری کووید-۱۹ با ویروس تنفسی که به ریه‌ها حمله می‌کند ایجاد می‌شود، اما محققان دریافته‌اند این ویروس بسیاری از اندام‌های بدن از جمله روده یا دستگاه گوارش را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. برخی از افراد مبتلا قبل از بروز علائم دیگر دچار اسهال و استفراغ می‌شوند.

لخته‌شدن خون: طبق مطالعه‌ای که در اروپا انجام شد، در حدود یک سوم افراد بستری لخته‌های خونی ایجاد می‌شود که می‌تواند به قلب، ریه‌ها یا مغز منتقل شده و باعث حمله قلبی، سکته مغزی یا آمبولی ریه شود. اگر لخته مانع جریان خون در پاها شود، اکسیژن و مواد مغذی به پاها نمی‌رسد و ممکن است درد شدیدی در پاها ایجاد شود.

از دست دادن شنوایی: برخی افراد پس از ابتلا به کووید-۱۹ از کم‌شنوایی ناگهانی، سرگیجه یا وزوز گوش شکایت می‌کنند. بررسی‌هایی که در انگلستان انجام شده نشان می‌دهد از هر ده نفر مبتلا به عفونت یک نفر نوعی کم‌شنوایی یا وزوز گوش را گزارش کرده که تا هشت هفته ادامه داشته است. در هر حال کاهش شنوایی ناگهانی یک فوریت پزشکی است، زیرا می‌تواند دلایل دیگری داشته باشد.

منبع: medicaldaily.com

حل سودوکو ۳۷۴۶

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

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

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

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

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

سودوکو ۳۷۴۷

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

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

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

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