خط لبخند

## پوسیدگی را به گردن دندان‌تان نیندازید!



دکتر کاظم دالایی

متخصص ارتودنسی و عضو هیأت علمی دانشگاه شهید بهشتی

همیشه وقتی از بیمارانم می‌پرسم که چرا اجازه دادی دندانت پوسیده شود؟ در پاسخ می‌شنوم که جنس دندان من به صورت ارثی ضعیف است و پدر و مادرم هم همین‌طور بودند!

ناخودآگاه یاد کتاب «پدر، مادر ما متهمیم» دکتر شریعتی می‌افتم که چگونه در گذشته بعضی از سنت‌گرایان، کم علمی، بی‌علمی و عدم تلاششان را به گردن جبر و تقدیر می‌انداختند.



شواهد علمی ثابت کرده است چیزی که اهمیت ندارد، جنس دندان‌هاست. مطالعات نشان می‌دهد با آموزش نحوه صحیح مسواک‌زدن و نخ دندان و اصلاح رژیم قندی بیماران، فارغ از هرگونه جنس دندان می‌توان از هرگونه پوسیدگی پیشگیری کرد.

بنابراین پیام بسیار مهم برای بیماران این است که باید برویم مهارت استفاده از مسواک و نخ دندان را بیاموزیم، نه این‌که به دلیل جبر ژن‌ها، منتظر پوسیدگی‌های دندانی‌مان باشیم.

مردم کشورهای اسکاندیناوی با آموزش‌های اثربخش توانسته‌اند بروز پوسیدگی دندان را به صفر نزدیک کنند. این‌که می‌گویم مهارت، به دلیل این است که داشتن اطلاعات نظری برای کنترل بهداشت دهان و دندان دردی را دوا نمی‌کند، بلکه هماهنگی عصب و عضله دست منجر به برداشتن پلاک‌های میکروبی از سطوح دندانی می‌شود.

پس بیماران باید از پزشکان خود درباره کیفیت صحیح مسواک و نخ دندان بپرسند و کیفیت کنترل بهداشت خود را با بهترین ارزیابی بیرونی یعنی دندانپزشکان، راستی‌آزمایی کنند.

اما نوع مسواک در مقابل چگونه مسواک زدن اهمیت کمتری دارد. یک اشتباه رایج نیز این است که بخش زیادی از بیماران فکر می‌کنند این خمیردندان است که میکروب‌های دندانی را از بین می‌برد. در صورتی که عمل مکانیکی نخ و مسواک است که نقش اساسی را بازی می‌کند.

البته رژیم قندی را نیز باید حتی الامکان کنترل کرد و در صورت استفاده از قندها، باید آن را به حدود یک یا حداکثر دو وعده کاهش داد.

بروز هر پوسیدگی یعنی عدم استفاده از اختیار ما انسان‌ها برای کنترل پوسیدگی و در اینجا همه چیز به اختیار ما انسان‌ها برمی‌گردد و توجه پوسیدگی به ارث ناصواب و ناپسند است.



## گول تخم‌مرغ‌های رنگی را به اسم محلی نخورید

معاون سلامت دامپزشکی یزد گفت: عده‌ای سودجو با عرضه تخم‌مرغ‌های رنگی صنعتی بدون نشان به عنوان تخم‌مرغ بومی اقدام به کلاهبرداری و تهدید سلامت مردم می‌کنند.

محمدرضا متوسل الحسینی توضیح داد: با توجه به وجود نژادهایی از مرغ‌های صنعتی که تخم‌مرغ آنها رنگی است، بیشتر تخم‌مرغ‌های رنگی موجود در بازار صنعتی هستند؛ متاسفانه مشاهده می‌شود افراد سودجو این نوع تخم‌مرغ را در بازار تحت عناوین محلی یا بومی با قیمت‌هایی به مراتب بیش از بهای واقعی عرضه می‌کنند. وی ضمن اعلام مخاطره‌آمیز بودن مصرف هرگونه تخم مرغ بدون پرینت و نشان تولید، افزود: این‌گونه تخم‌مرغ‌ها معمولا تك‌رنگ، کمی بزرگ‌تر و گاهی پررنگ‌تر از تخم‌مرغ‌های بومی و معمولا همه یك اندازه است که افراد سودجو آنها را از شانه و کارتن تخم‌مرغ خارج کرده و از سبد یا سایر ظروف برای عرضه استفاده می‌کنند./ ایسنا

خشونت کلامی و راه‌های درمان آن را بشناسیم

# چکش‌کاری اعصاب خراب!

نیلوفر جامه‌بزرگی

سلامت

**اضطراب به معنای فقدان کنترل محرك بیرونی است که با استمرارش فرد در بن بست روانی گیر می‌افتد و راهی جز تخلیه انرژی‌های تلنبار شده ندارد. در واقع هرگاه فرد قابلیت کنترل و تحلیل شرایط را نداشته باشد، مستاصل می‌شود. بیشتر افراد سعی می‌کنند عصبانیت خود را کنترل و در شرایط مناسبی آن را تخلیه کنند؛ اما گاهی فشار فراتر از میزان تحمل است که با رفتار بیرونی شامل زبان بدن یا پرخاشگری فیزیکی، زبان کلام یا پرخاشگری کلامی همراه می‌شود. گویی فرد برای انتقال پیام راهی جز پرخاشگری ندارد غافل از این‌که به سطحی‌ترین مدل رفتاری متوصل شده است که گاه عواقب جبران‌ناپذیری برایش به همراه دارد. حسن عسگری‌فر، روان‌شناس بالینی معتقد است شما حق دارید عصبانی شوید اما باید توان کنترل شرایط و مدیریت داشته باشید و بتوانید خشم را در جای مناسب تخلیه کنید.**

پرخاشگری بداهه و خارج از کنترل خطرناك است، مرور زمان می‌تواند درد شما را آرام کند تا دوباره فکر کنید. گاهی عصبانیت با انتخاب فرد و در شرایط تحت کنترل ایجاد می‌شود که در این صورت مخرب نیست.

> فردی می‌تواند از شر پرخاشگری خلاص شود که به مضرات پرخاشگری چه از لحاظ آسیب به سلامت و چه از لحاظ ارتباطی پی برده باشد و بداند که با این کار ممکن است دیگران را از دست بدهد

### عصبانیت را به ارث برده‌ام

«اگر فحش می‌دهم و بد اخلاقم به دلیل رفتار پدرم بوده است»، گاهی شاهدیم افراد رفتار نادرست خود را به ارثیه خانوادگی ربط می‌دهند، درواقع یادگیری مشاهده‌ای یکی از ساده‌ترین ابزارهای یادگیری است. فردی که در خانواده‌ای با الگوی رفتاری بی‌حیایی کلامی پرورش می‌یابد، بیشتر پرخاشگری می‌کند اما خانواده دلیلی برای بی‌گناهی فرد و تداوم رفتار نادرست او نیست؛ الگوگیری از منابع قدرت، مشروط بر پذیرش رفتار غلط و تصمیم به تغییر الگوی رفتار قابل اصلاح است. پدری که جواز خشونت در مقابل فرزندش را برای خود صادر می‌کند یا توهین به همسرش را حق خود می‌داند، درست مانند معتادی است که قصد ترك مواد را ندارد. البته گاهی پای اختلال در میان است که در این موارد درمان دارویی لازم است.

### پهلوانان پنبه‌ای!

در رابطه زوجی، رفتارهای نامناسب مرز خطر دارند و اگر از میزانی فراتر روند، جنبه بالینی دارد و نیاز به مداخله منابع قدرت است. در کشور ما شماره ۱۲۳ به منظور حمایت افرادی که به‌عنوان همسر یا فرزند مورد خشونت قرار می‌گیرند، در نظر گرفته شده است تا فرد را به درمان ملزم کنند. در بیشتر موارد خشونت یك نفر نقش تحکمی دارد و بقیه افراد تابع هستند. گاهی کار به مرز خطر نمی‌رسد و رفتار نادرست به مدل ارتباطی تبدیل می‌شود؛ به‌عنوان مثال زن و شوهری که مدام با خشونت برخورد و آشتی می‌کنند و دوباره رابطه را از سر می‌گیرند. اصل اول در این‌گونه ارتباطات این است که وارد بازی همسر بد دهان نشوید، زمانی که پرخاشگری را آغاز کرد مانند او عمل نکنید، جای ادامه بگو مگو، سکوت کنید و در عوض از رفتارهای قهری که مدلی از محرومیت است، استفاده کنید و بعد از آرام شدن همسر، گفت‌وگو را آغاز کنید و درباره این‌که حال خوبی از این ارتباط ندارد و... سخن بگویید و در ادامه کانالی برای ورود همسر به درمان بیابید و به درمانگر مراجعه کنید.



### دارو، خط قرمز نیست

انسان‌ها گاه متضاد و متعادل هستند، فشار روانی همیشه در زندگی وجود دارد. هرچه پرخاشگری بیشتر شود فرد تنهاتر می‌شود. درمانگر ریشه مشکل را تحلیل می‌کند که در نهایت مدل رفتار درمانی یا دارو درمانی را توصیه می‌دهد.

در مواردی که ریشه بسیاری از پرخاشگری‌ها ترس‌های افراد از فرداهاست که به نشخوار فکری تبدیل می‌شوند و فرد مدام به آنها می‌اندیشد، نیاز است از دارودرمانی به منظور کاهش میزان سرعت محرك‌های بیرونی استفاده شود. در شیوه روان‌درمانی شخصیت فرد مورد بررسی قرار می‌گیرد و در مواردی هم با افرادی سر و کار داریم که توان مقابله با گروه‌ها و افراد را ندارند و در چرخه معیوب ارتباطی و تنهایی خود مدام دیگران را مقصر می‌دانند و به خودشان حق می‌دهند. رفتار درمانی مناسب این افراد است.

### به جان اعصاب خراب بیفتید

اصل اول بینش است، فردی می‌تواند از شر پرخاشگری خلاص شود که به مضرات پرخاشگری چه از لحاظ آسیب به سلامت و چه از لحاظ ارتباطی پی برده باشد و بداند با این کار ممکن است دیگران را از دست بدهد. راه‌های گوناگونی با توجه به نیاز فرد در این زمینه موجود است. عصبانیت با ناامنی همراه است که به فعال شدن سیستم سمپاتیك و گرم‌شدن بدن، جمع شدن خون در مغز می‌انجامد تا ما را آماده جنگ کند که راهکارهای زیر می‌تواند در این‌باره کمك‌کننده باشند.

۱. خنك کردن بدن با نوشیدن آب خنك یا دوش گرفتن با آب ولرم

۲. حبس کردن نفس‌ها و رها کردن آن

۳. تغییر مدل رفتاری و سرگرم کردن؛ مثلا اگر عصبانی هستید و تسبیح به دست دارید، دانه‌های تسبیح را به آرامی حرکت دهید و بشمارید و کم کم روی موضوع دیگری تمرکز کنید.

۴. تمرین ۴۷۸ به این صورت که در چهار ثانیه هوا را به داخل ریه ببرید، هفت ثانیه نگاه دارید و در هشت مرحله هوا را تخلیه کنید.

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

### سودوکو ۳۲۷۲

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

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

### حل سودوکو ۳۲۷۱

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

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

دانستنی‌ها

## کفش تنگ یا گشاد اثر منفی بر فیزیک پا می‌گذارد

دبیر انجمن طب فیزیکی با اشاره به ویژگی‌های کفش راحت و مناسب، گفت: ممکن است به دلیل کفش نامناسب نیروی بدی به مچ پا منتقل شود و این نیرو به زانو، لگن و کمر برسد. دکتر سیداحمد رئیس‌السادات افزود: اگر در طولانی‌مدت کفش ما تنگ یا گشاد باشد، تأثیر فیزیکی روی پا می‌گذارد و به میخچه یا مشکلات پوستی تبدیل می‌شود. اگر یك نفر حساسیت داشته باشد یا به دلیل دیابت، عروق ریز پا دچار تنگی شده یا به دلیل بیماری‌های مختلف اعصاب حسی در بخش پا کمتر باشد، ممکن است متوجه این فشار نشوند و موجب زخم شود و دیر هم التیام یابد./ ایسنا



سیب سلامت

گفت‌وگو با دکتر فرزانه سرقدی، فوق تخصص غدد و متابولیسم

## داستان گره‌های سرد و گرم تیروئید

***منظور از گره‌های سرد و گرم تیروئید چیست؟***

وقتی تیروئید بزرگ می‌شود، گواتر ایجاد می‌شود. ممکن است بعضی سلول‌ها رشد غیرطبیعی داشته باشند و این گواتر ساده نیست. به این نوع رشد غیرطبیعی، گواتر گرهی یا ندولر می‌گوییم. گره‌ها ممکن است به شکل تك یا ندولر یا گواتر چندگرهی باشد. گره‌های تك و گره‌های چندگرهی اگر عملکرد غیرطبیعی نداشته باشد به آن گره سرد می‌گوییم، اما اگر گره‌ها هورمون اضافه ترشح کنند به آنها گره داغ می‌گوییم.

***آیا تورم لوزه‌ها، تب گهگاهی و درد مفاصل از تیروئید ایجاد می‌شود؟***

تورم لوزه و تب گهگاهی به تیروئید مربوط نمی‌شود، اما کم‌کاری تیروئید می‌تواند باعث درد مفاصل شود.

***گره‌های تیروئید چگونه درمان می‌شود؟***

باید اول تست‌های ساده از فرد بگیریم و هورمون تیروئید را چك کنیم. برای گره داغ، درمان پرکاری تیروئید را انجام می‌دهیم که ممکن است از طریق مصرف دارو، جراحی و ید رادیواکتیو باشد. گره سرد که فعالیت ندارد، می‌تواند خطرناك باشد و در آینده بدخیم شود. روش‌های کمکی در این خصوص سونوگرافی، اسکن هسته‌ای و بیوپسی سوزنی از تیروئید است.

***آیا بیماری ام‌اس می‌تواند به کم‌کاری تیروئید ربط داشته باشد؟***

بیماری ام‌اس از اختلال در سیستم ایمنی ناشی می‌شود. برخی کم‌کاری‌های تیروئید هم از سیستم ایمنی ناشی می‌شود، بنابراین یك فرد می‌تواند چند بیماری خودایمن را داشته باشد. بیماری‌های خودایمن مثل پسوریازیس، ریزش موی سکه‌ای، اختلال کبدی و اختلال کلیوی می‌توانند اختلالات خودایمن تیروئیدی هم داشته باشند.

***چرا وقتی به علت پرکاری تیروئید «متی مازول» مصرف می‌کنیم، باید مراقب علائم عفونت نیز باشیم؟***

متی مازول ممکن است گلودرد چرکی، تب و عفونت ایجاد کند. کسی که این دارو را مصرف می‌کند اگر دچار تب و لرز شد باید دارو را قطع و به پزشك مراجعه کند. همچنین اگر سفیدی چشم مصرف‌کننده این دارو زرد شود، نشان دهنده درگیری کبد است و باید دارو را قطع کند و به پزشك مراجعه کند.

***علت احساس فشار در گلو چیست؟***

بسیاری از مراجعان ما دچار بیماری گلوبوس عصبی هستند. در صورت احساس جسم در گلو، لقمه در گلو و احساس خفگی. باید پزشك گردن شخص را معاینه کند و استرسش درمان شود.

دستچین

## تلخ و شیرینِ بادام مفید است

فاخره بهبهانی

سلامت

با توجه به نزدیکی به نوروز تصمیم گرفتم در مورد انواع بادام تلخ و شیرین نکاتی را مطرح کنم. کنجکاو بودم که بدانم دیدگاه طب سنتی در مورد خواص این مغز آجیلی چیست.

در تماس با دکتر سیدمهدی میرغضنفری، متخصص فیزیولوژی به مطالب مفیدی دست یافتم که براساس اصول طب سنتی به این شرح است:

مزاج بادام گرم و تر است، اما میزان گرمی آن در حدی نیست که مشکلی ایجاد کند. بهترین نوع بادام با پوست نازك یا اصطلاحا «پوست کاغذی» است و خرید انواع با پوست آن توصیه می‌شود. بادام شیرین به دو صورت خوراکی و موضعی و بادام تلخ به‌دلیل دارا بودن سموم فقط به صورت موضعی کاربرد دارد.

از دیدگاه طب سنتی طعم تلخ، مزاج گرم دارد و بادام تلخ مزاج گرم و خشك داشته و روغن آن حرارت بالایی تولید می‌کند و ماساژ عضلات و مفاصل با آن به‌خصوص در افراد سردمزاج که دچار اسپاسم، درد و تورم در این نواحی هستند، به‌ویژه هنگام صبح بسیار توصیه شده است. ماساژ این روغن روی شکم برای تقویت معده و روده‌های سرد و نفاخ یا یبوست ناشی از کم‌تحرکی روده‌ها مفید است، همچنین افراد دچار یبوست و التهاب دستگاه گوارش یا شقاق مقعد می‌توانند هر هشت ساعت یك قاشق غذاخوری ترجیحا نیم ساعت بعد از غذا، روغن بادام شیرین استفاده کنند. این روغن در مصارف موضعی رطوبت بخش بوده و با اغلب پوست‌ها سازگار است.

### اندر فواید حریره و شیره بادام

با توجه به این‌که امکان دارد مقداری بادام پس از تعطیلات عید باقی بماند و از آنجا که معده‌های ضعیف قادر به هضم مناسب آن نیست، بهتر است خانواده‌ها به‌خصوص با انواع خام آن، شیره و حریره تهیه کرده و از مزایای آن بهره‌مند شوند. این دو فرآورده طبع رو به گرمی دارند و با تقویت و افزایش انرژی و توان برای کسانی که دچار ضعف قوای جنسی و حافظه شده‌اند بسیار مفید است و مصرف آن را به کودکان، افراد ضعیف و کم‌خون، کسانی که مزاج یا معده سرد دارند، سالمندان و زنانی که قصد حاملگی دارند یا باردارند، توصیه می‌کنیم.

