پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر جمیلیان
متخصص ارتودنسی

دندان هایی را که در زمان نوزادی در دهان کودک وجود دارد، چه کار باید کرد؟

این دندان ها اگر لق باشد خارج می شوند اما اگر لقی آن زیاد نباشد و به سینه مادر و زبان کودک آسیب نرساند یا کم اذیت کند، ۱۰ روز پس از تولد کودک، می توان تیزی های دندان را با کامپوزیت کمتر کرد.

پستانک ارتودنتیک یا ارتوپدیک چیست؟

مضر بودن استفاده از پستانک توسط کودکان (به خصوص در طولانی مدت) موضوعی ثابت شده است. استفاده از پستانک، سبب تنگی فک بالا و اختلال رشد عرضی آن می شود و اثری مضر مشابه مکیدن انگشت روی فک و دندان ها و در نهایت صورت می گذارد. با توجه به این آثار مضر شناخته شده، برخی شرکت ها اقدام به تولید پستانک هایی با شکل خاص تحت عنوان پستانک ارتودنتیک یا ارتوپدیک کرده اند و ادعا می کنند این پستانک ها آثار مضر یاد شده را ندارند. متاسفانه شواهد علمی این ادعا را تایید نکرده است. بهتر است استفاده از هر نوع پستانک در کودکان به حداقل برسد. وضعیت عضلات کودک هنگام مکیدن، به خصوص در طولانی مدت، سبب جلوگیری از رشد عرضی فک بالا و مشکلات قابل توجه در سیستم دندان ها، فک ها و صورت می شود. حتی استفاده از شیشه شیر نیز آثار مضر یاد شده را دارد.

خواص گیاهان

خواص پوست انار

پوست برخی میوه‌ها دارای خواص بی نظیر و موثری در سلامتی است. از جمله این میوه ها، انار است که هم خودش و هم پوست آن خواص زیادی دارد.

خواص جوشانده پوست انار

آب جوشانده پوست انار را بنوشید. قابض و مقوی است، برای معالجه اسهال ساده، اسهال ناشی از مسمومیت و اسهال خونی مفید است. قند در ارا کم و خون را تصفیه و از خونریزی ها به ویژه خونریزی رحم جلوگیری می کند. کوبیده خشک پوست انار را به اندازه ۴ گرم با آب گرم مخلوط کنید و بخورید. کرم‌های معده و روده را دفع می کند. مزه مزه کردن جوشانده پوست انار برای تقویت لثه مفید است. یک تکه از پوست انار را به صورت یک سکه کوچک قیچی کنید، بعد سفیدی و پیه روی آن را بتراشید تا نازک شود و یک ساعت روی آبسه دندان بگذارید و بعد عوض کنید. این عمل را تا جایی تکرار کنید که سرباز کند.

مزایا و معایب انواع روش های کاشت مو

پزشکی

امروزه ریزش مو در سنین پایین تر نسبت به گذشته دیده می شود و افراد زیادی تمایل دارند تا منطقه بی مو یا کم موی سر خود را دوباره به شکل اول برگردانند اما برای کاشت مو، محدودیت هایی وجود دارد. روش های متنوع کاشت مو هر کدام مزایا و معایب خود را دارد که بهتر است با متخصص درباره آن مشورت شود. کاشت مو به جراحی گفته می شود که در آن ریشه‌های مو، تک تک از ناحیه اهدا کننده به ناحیه در حال ریزش یا خالی شده برده می‌شود. می توان از این روش برای بازسازی ابرو، مژه و محاسن هم استفاده کرد. در هر پیاز مو یک تا ۴ رشته مو رشد می کند. امروزه در پیشرفته ترین روش‌های کاشت مو، پیاز مو را دست نخورده انتقال می‌دهند. نتیجه این کار ظاهر طبیعی تر موهای کاشته شده است. در ادامه به نکاتی درباره ریزش مو و مزایا و معایب روش های مختلف کاشت مو می پردازیم.

ریزش موعلت‌های متفاوتی دارد از جمله مشکل کم کاری تیروئید، کمبود آهن، رژیم غذایی سخت، بعضی بیماری‌های داخلی، استرس، کمبود برخی ویتامین‌ها مثل ویتامین D، زینک، مصرف بعضی داروها و....

علل ریزش مو

یکی از اصلی‌ترین علت‌های ریزش مو چه در خانم‌ها و چه در آقایان، عوامل ارثی است.

کاشت مو چگونه تعریف می شود؟

با توجه به پیشرفت فناوری های علم پزشکی، راه درمان برای موهای از دست رفته کاشت مو است. این پیوند با کمک پیوند موی طبیعی در بخش های مختلفی همانند ابرو، سر، ریش و حتی سبیل انجام می شود. کاشت مو جزو عمل های سرپایی است و بسته به شرایط فرد پیوند شده و شیوه جراحی به کار رفته، دوران نقاهت آن متفاوت است.

روش کاشت SUT

کاشت مو SUT فرایندی است که در آن همانند روش های رایج جراحی، به جا ماندن اسکار، درد، تورم و در نهایت تراکم کم دیده نمی شود.

***مزایا**

این روش بدون بیهوشی و جراحی و توسط دستگاه مخصوصی انجام می شود و این قابلیت را دارد که نسبت به روش های دیگر، کاشت مو ۳ برابر بیشتر است. این روش توسط دستگاه انجام می شود اما نوع کاشت به صورت طبیعی است یعنی به صورت منظم و یک دست انجام نمی شود و مانند رویش موهای طبیعی، موها در پوست سر کاشته می شوند.

روش کاشت مو FIT

برای برداشتن ریشه های مو، ابتدا بی حسی تزریق می شود. زمانی که اثر بی حسی شروع شد، ریشه های مو به وسیله سوزن های بسیار باریکی برداشته و به مناطقی که تراکم کمتری دارند منتقل می شود.

***مزایا**

دوره بازپروری این روش، بسیار کوتاه و معمولا" بین ۴ تا ۶ ماه خواهد بود. به دلیل دوره ریکاوری کوتاه بین ۲ تا ۳ روز، بسیاری از بیماران و پزشکان این روش را برای درمان انتخاب می کنند. این روش باید توسط متخصصان و پزشکان مجرب اعمال شود در غیر این صورت نتیجه مد نظر حاصل نخواهد شد.

روش کاشت FUT

این روش در اتاق عمل انجام می‌شود و با بیهوشی و خونریزی همراه است. در این روش، ابتدا برشی نواری از پوست پشت سر به عرض ۲ سانتی متر برداشته و سپس با قطعه قطعه کردن این برش از پوست، فولیکول های موجود او در منطقه پذیرنده کاشته می‌شود. به بیان دیگر، بعد از بریدن گرافت نواری مو، با استفاده از میکروسکوپ هایی، فولیکول های موجود امی شود.

***مزایا**

-طبیعی بودن محل کاشت مو
-ایجاد نشدن فرورفتگی یا برجستگی در پوست سر

نکته!

این روش ها برای افراد بین ۱۸ تا ۲۵ سال توصیه نمی شود البته می توانند از این روش ها استفاده کنند و محدودیت خاصی وجود ندارد اما ممکن است در این سن چون ریزش موی آندروژنیک کامل نشده است، همچنان ادامه داشته باشد.

مراقبت‌های لازم بعد از کاشت مو

بعد از انجام عمل، پانسمانی روی سر بیمار گذاشته می شود تا از گرافت ها مراقبت کند. بعد از کاشت، ممکن است فرد دچار سردرد شود که این کاملا طبیعی است. برای همین با مشورت پزشک خود می‌توانید از داروهای مسکن استفاده کنید. تا بهبود کامل باید از انجام کارهای سنگین پرهیز کنید. برای گذاشتن سر روی بالش باید احتیاط کافی داشته باشید. تماس ناحیه‌ای که در آن مو کاشته شده با بالش، موجب ریزش فولیکول های مو می‌شود. باید از تعریق بیش از اندازه هم پرهیز کنید چرا که تعریق زیاد ممکن است موجب بروز عفونت شود.

زمان مورد نیاز برای رشد موها

معمولا ۳ تا ۴ ماه زمان می برد تا موها رشد کنند و پس از آن، رشد آن ها مشابه موهای اصلی و در حدود ۱/۵ سانتی متر در ماه، خواهد بود. موهای اولیه معمولا مانند موهای نوزاد، بسیار نازک اند که با گذشت زمان ضخیم و خشن تر می شوند. در برخی موارد، موهای اولیه فر بوده که پس از گذشت حدود یک سال، صاف می شوند.

معایب انواع روش های کاشت مو

کاشت مو به خودی خود، دارای یک سری مشکلات و محدودیت هایی است که قبل از عمل باید به آن ها توجه داشت. مهم ترین آن ها محدود بودن تعداد جلسه های قابل انجام کاشت مو در هر فرد است. علت این محدودیت، آن است که تعداد موهای قابل برداشت از منطقه دهنده مو بیشتر از حد مشخصی نیست (حدود ۸ تا ۱۰ هزار تار مو).

امکان ایجاد عفونت در صورتی که از لوازم استریل و مناسب استفاده نشود، وجود دارد. به جا ماندن حفره های موی کاشته شده و اسکار ناشی از دستگاه های اتوماتیک در قسمت برداشت مو، آسیب جدی به بانک موی شخص وارد می کند. در کاشت مو، یک گرافت از طریق ایجاد یک شکاف بسیار ظریف وارد پوست می شود. این سوراخ (با این که بسیار کوچک است) به هر حال فضایی را اشغال می کند. اگر منطقه مد نظر کاملا طاس باشد، هیچ مشکلی به وجود نخواهد آمد ولی اگر بخواهیم پیوند مو را در لابه لای موهای موجود (به خصوص اگر این موها ضخیم و با کیفیت باشند) انجام دهیم، لازم است فضای کافی بین موها وجود داشته باشد تا بتوان آن شکاف را ایجاد کرد. تا زمانی که بیشتر از ۵۰ درصد از تراکم موها کاسته نشده است، به دلیل ناکافی بودن فضای خالی از مو در بین موهای موجود فرد، نمی توان در میان آن ها شکاف ایجاد کرد و اگر هم به زور این کار را انجام دهیم اولاً ممکن است به ریشه موهای اطراف آسیب وارد شود و ثانیاً حتی اگر آسیبی به ریشه موهای اطراف وارد نشود، این ریشه ها مزاحم ریشه موی کاشته شده هستند و لذا هنگام درآمدن موی کاشته شده به احتمال زیاد کیست مویی و جوش های چرکی بدفرم ایجاد می شود.

کاشت موی طبیعی به روش سلول های بنیادی

علاوه بر روش های کاشت مو مانند مزوتراپی HTP، BHT (استفاده از فولیکول موهای بدن برای سر) و... یکی از جدیدترین روش ها، استفاده از پیاز موی سر در نواحی پرپشت تر یعنی پشت سر و کاشت آن ها در نواحی کم مو است ولی در مواقعی، ممکن است تعداد پیازهای مو برای پوشش کامل نواحی کم مو کافی نباشد لذا روش سلول های بنیادی، محدودیت تعداد فولیکول های مورا بر طرف کرده است. کاشت مو به روش سلول های بنیادی، بدین صورت است که ناحیه ای از پوست شامل ۵۰ تا ۱۰۰ تار مو را انتخاب می کنیم و آن ها را پس از انتقال به محیط کشت، برای تولید تعداد نامحدود تار مو پرورش می دهیم. هدف اصلی این روش، ایجاد شرایط رشد موی قابل قبول برای بیمار است و این هدف، تنها با اطمینان از این که تعداد قابل توجهی از سلول های مد نظر در محیط کشت رشد یابند، امکان پذیر است.

یک‌شنبه ها

شناخت بیماری ها

همه چیز درباره «پولیپ بینی»

«پولیپ بینی» یکی از بیماری های شایع تنفسی است که اغلب بیماران با وجود داشتن علایم آن تا مدت ها از ابتلا به آن بی اطلاع اند. دکتر «ابراهیم رزم‌پا»، نایب رئیس انجمن رینولوژی ایران، درباره چگونگی بروز پولیپ می گوید: «در پولیپ بینی شاهد رشد غیر بدخیم سلول ها در حفره بینی هستیم. پولیپ معمولا در هر دو طرف بینی ایجاد می‌شود. گاهی اندازه و تعداد پولیپ‌ها به گونه‌ای است که باعث اتساع بینی و بزرگی چارچوب استخوانی آن می‌شود». او با بیان این که پولیپ بینی در بزرگ سالان شایع‌تر از کودکان است، ادامه می دهد: «عفونت مزمن یا آلرژی مزمن در بینی (رینیت آلرژیک) که باعث تورم غشای مخاطی بینی و تولید ترشحات بیش از حد در سلول های هوایی بینی می‌شود و همچنین سینوزیت یا عفونت مزمن بینی، از عوامل افزایش دهنده خطر پولیپ بینی است. انسداد راه هوایی بینی (احساس گرفتگی بینی به طور مزمن)، اختلال حس بویایی، احساس پری در صورت، ترشح بینی (گاهی) و سردرد (گاهی) از علایم این بیماری است.» «رزم‌پا» درباره علایم پولیپ اضافه می کند: «علایم پولیپ معمولا با درمان (اغلب به روش جراحی در صورتی که درمان دارویی موثر نباشد) قابل کنترل هستند. در عین حال ممکن است پولیپ بینی موجب عفونت‌های مکرر و خونریزی بینی (در صورتی که پولیپ غیر آلرژیک باشد) شود. درمان دارویی به طور موقت باعث کاهش پولیپ‌ها می شود، اما جراحی یک روش ساده است که اغلب برای برداشت پولیپ‌ها لازم است.

یک‌شنبه ها

سلامت عمومی

توصیه‌های تغذیه‌ای برای دوران یائسگی

یائسگی دوره‌ای از تغییر در سیستم بدن و سازگاری با شرایط جدید است که شدت و گستره علایم آن به فاکتورهای مختلفی بستگی دارد. دوران یائسگی از زمانی آغاز می‌شود که دوره قاعدگی به اتمام می‌رسد و فرایند تخمک گذاری متوقف می شود. همچنین دوره پیش از یائسگی که قبل از اتمام قاعدگی است، به طور میانگین چهار سال به طول می انجامد و با کاهش سطح «استروژن» در بدن شناخته می‌شود. گرگرفتگی یکی از شایع‌ترین علایم مرتبط با یائسگی است که از کاهش سطح استروژن ناشی می‌شود. هرچند، بررسی‌ها نشان می‌دهد که مصرف «فیتواستروژن‌ها» می‌تواند تعداد دفعات گرگرفتگی را بدون عوارض جانبی کاهش دهد. این ترکیب در خوراکی‌های گیاهی از قبیل میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و غلات یافت می‌شود. همچنین در برخی از سبزیجات و میوه‌ها ماده معدنی موسوم به بورن (boron) وجود دارد که ممکن است سطح استروژن را در برخی زنان افزایش دهد.

ایران گردی

نماینده انحصاری حوزه گردشگری ۳۲۲۹۰۰۵۰

با موزه میراث روستایی گیلان به عنوان یکی از بزرگ ترین موزه های فضای باز دنیا آشنا شوید

گنجینه‌ای ارزشمند از فرهنگ و تمدن

موزه ها به شیوه های مختلفی دسته بندی می شوند؛ از جمله موزه های تاریخ، موزه های مردم شناسی، موزه های علوم و تاریخ طبیعی و یکی از بزرگ ترین و بهترین موزه های فضای باز دنیا، در گیلان جا خوش کرده است.

همه چیز از خوراک ها تا معماری!

موزه ای که از افتتاح آن، زمان زیادی نمی گذرد. موزه میراث روستایی گیلان، گنجینه ای است ارزشمند از فرهنگ، آداب و رسوم، بافت و تمدن مردمان خطه سرسبز گیلان. این موزه مردم شناسی در فضای باز ایجاد شده است. در موزه میراث روستایی، می توان معماری سنتی، آداب و رسوم، صنایع دستی و شیوه ساخت آن ها، خوراک محلی، نحوه پوشش و شیوه زندگی مردم گیلان در گذشته، شغل ها و ابزارهای مورد استفاده، نحوه پوشش زنان و مردان گیلکی را مشاهده کرد.

مشخصات جغرافیایی

موزه میراث روستایی گیلان در زمینی به مساحت ۲۶۳ هکتار از پارک جنگلی ۱۴۸۰ هکتاری سراوان احداث شده است. این پارک در کیلومتر ۱۸ جاده رشت-تهران قرار دارد. مطالعات مقدماتی برای احداث این موزه، از سال ۸۱ آغاز شد و تا سال ۸۳ ادامه داشت. عمده این مطالعات درباره مکان یابی مناسب برای احداث موزه بود. پس از اتمام مطالعات مکان یابی، پارک جنگلی سراوان به دلایلی مانند دسترسی مناسب و قرارگیری این پارک در کنار یک جاده پرتردد، وجود برخی زیرساخت های مناسب در جوار این پارک و توپوگرافی مناسب این منطقه، برای احداث این موزه انتخاب شد. در اکو موزه گیلان چینش زندگی یکصد سال گذشته روستایی در فهرست آثار ملی ثبت شده و در برنامه ثبت جهانی قرار گرفته است.