

پرسشی و پاسخ

تجویز دارو ها، 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 علیرضا سیف‌الهی

دندان‌پزشک

آیا کیست دندان همان آبسه است

بافرقی می‌کند؟

عفونت دندان یا آبسه، به کیست پراز چرکی اطلاق می‌شود که در اطراف ریشه دندان یا لثه تشکیل شده است؛ این کیست اصولاً در دناک است و باعث احساس ناراحتی در فرد می‌شود. راه‌های زیادی برای آن بین بردن آن وجود دارد که عمل جراحی از شایع‌ترین آن‌هاست. آبسه معمولاً از یک عفونت باکتریایی ایجاد می‌شود که اغلب در حفره نرم دندان انباشته شده است. از علت‌های ایجاد آبسه در دندان، وجود پلاک دندان است که توسط غذا، بزاق و باکتری‌های دندانی ایجاد می‌شود. باکتری‌های موجود در پلاک، به دندان می‌چسبند و به دندان و لثه آسیب می‌زنند، اگر پلاک‌های دندانی به‌طور مرتب با مسواک‌زدن و استفاده از نخ دندان برداشته نشود، باکتری‌ها به‌داخل بافت نرم دندان یا لثه نفوذ می‌کنند و این موضوع در نهایت سبب ایجاد آبسه یا عفونت می‌شود.

سه نوع آبسه یا عفونت دندان و وجود دارد: عفونت لثه، عفونت اطراف دندان و عفونت ریشه دندان

علامه آن شامل درد، طعم بد دهان و تب است که توسط عفونت باکتریایی ایجاد می‌شود؛ جراحی کانال ریشه، یکی از راه‌های درمان عفونت دندان است.

برای کاهش درد و دیدن خوردن نوشیدنی و غذاهای سرد خودداری و از مسواک نرم استفاده کرد؛ درد یکی از علامه اصلی عفونت دندان است. از علامه دیگر آن می‌توان به احساس درد هنگام جویدن غذا یا لمس منطقه‌ای که آسیب دیده است، حساسیت به غذاها و نوشیدنی‌های سرد یا داغ، طعم بد دهان، تب، احساس ناخوشایند کلی، سختی در باز کردن دهان، بلع سخت و بی‌خواهی اشاره کرد. عفونت از نوع آبسه لثه، تنها در بافت لثه ایجاد می‌شود و روی دندان و باط‌های اطراف دندان اثر نمی‌گذارد، نوع دیگر عفونت، آبسه پریودنتال است که این عفونت در ساختار استخوان حمایت‌کننده از دندان ایجاد می‌شود؛ عفونت در نوع آبسه پری آپیکال در پالپ نرم دندان ایجاد می‌شود، نوع آبسه، شدت و موقعیت علامه را تعیین می‌کند، هر فردی که علامه مربوط به عفونت دندان دارد، باید بلافاصله به پزشک مراجعه کند.

تازه‌ها

تولید رگ‌های خونی انسان در آژمایشگاه

محققان دانشگاه بریتیش کلمبیا توانستند سلول‌های بنیادی را به گونه‌ای تحریک کنند که در محیط آمایشگاه به شکل رگ‌های خونی انسان رشد کنند.

به گزارش ایران‌ناژ پایگاه خبری مدیکال ساینس، این رگ‌های خونی در واقع ساختارهای سه بعدی سلولی رشد یافته در آژمایشگاه هستند که ویژگی‌های بافت‌های اندام‌های انسان را شبیه‌سازی می‌کنند و از آن‌ها با عنوان «ارگانوید» یاد می‌شود.

محققان پس از تولید رگ‌های خونی، آن‌ها را درون یک ظرف آژمایشگاهی قرار دادند که محیط دیابتی را شبیه‌سازی می‌کند. با انجام این کار، در پدیده‌ای دقیقاً شبیه به آن چه در بدن بیماران دیابتی رخ می‌دهد، غشای پایه رگ‌های خونی ضخیم‌تر شد.

سپس محققان به سراغ ترکیبات شیمیایی مختلف رفتند تا ماده‌ای را بیابند که مانع ضخیم شدن غشای پایه در رگ‌های آژمایشگاهی شود و توانستند یک مسدودکننده آنزیم secretase-۳ را بیابند که دارای خاصیت مد نظر است. بر اساس نتایج این تحقیقات، مسدود کردن این آنزیم در بیماران دیابتی می‌تواند در درمان این بیماری موثر باشد.

به اعتقاد محققان توانایی تولید رگ‌های خونی انسان به صورت ارگانوید با استفاده از سلول‌های بنیادی، کاربردهایی بسیار بیشتر از شناسایی یک روش درمانی برای دیابت در اختیار می‌گذارد زیرا تمام اندام‌های بدن انسان با شبکه خون‌رسانی ارتباط دارند.

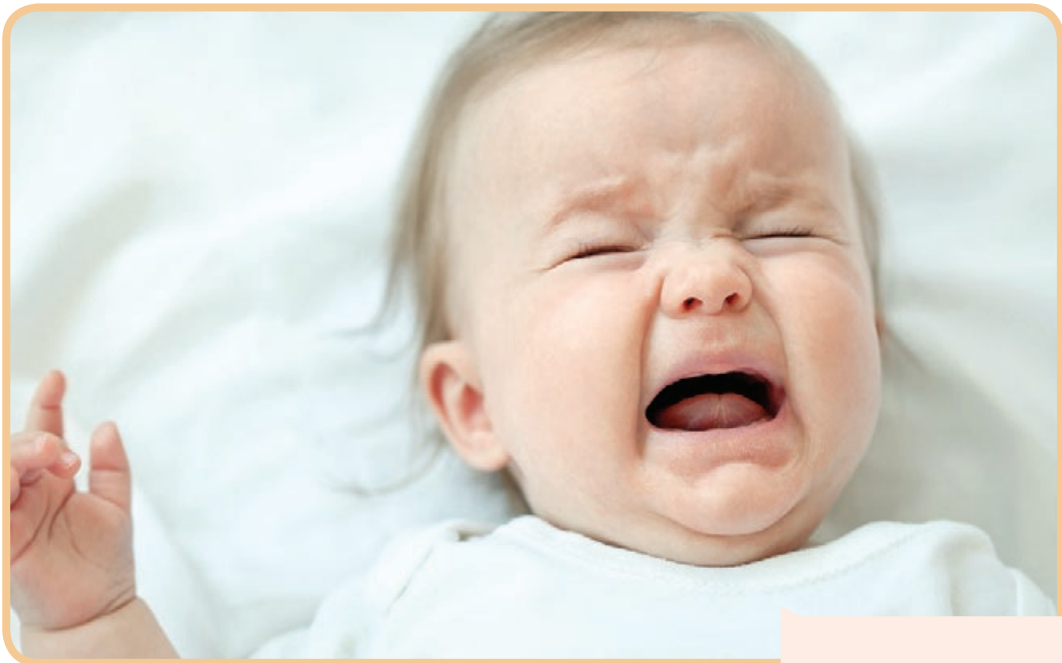
این فناوری امکان درمان مجموعه‌ای از بیماری‌های مختلف، از آنزایمر گرفته تا بیماری‌های قلبی و عروقی، اختلال در ترمیم زخم‌ها، سکنه، سرطان و البته دیابت را در اختیار می‌گذارد. گزارش کامل این تحقیقات در نشریه Nature منتشر شده است.

راهکارهای کاهش درد کولیک در نوزادان

کودک

مهمین رمضانی | خبرنگار

کولیک یا قولنج نوزادان، مشکلی است که حدود ۲۵ درصد نوزادان تازه متولد شده را گرفتار می‌کند. در واقع اگر کودک شما کمتر از پنج ماه سن دار و بیش از سه ساعت در روز و بیشتر از سه روز در هفته به صورت مداوم گریه می‌کند، ممکن است مبتلا به قولنج نوزادی باشد. از آن‌جا که نوزاد توانایی بیان مشکل خود را ندارد با گریه‌های ممتد و آزار دهنده، همراه با جمع کردن پاها و وضعیت در دآور خود را به والدین گوشزد می‌کند. پزشکان هنوز علت مشخصی را برای کولیک نوزادان بیان نکرده‌اند اما گفته می‌شود عواملی مانند مصرف سیگار مادران در دوران قبل، حین و بعد از بارداری در این عارضه نقش دارد. در ادامه به دلایل دیگر و راه‌های کاهش کولیک نوزادان اشاره می‌کنیم:



متخصص اطفال، معاینه بالینی را برای بررسی علل ابتلا به کولیک انجام می‌دهد. بررسی‌های آژمایشگاهی، اشعه ایکس و دیگر آژمایش‌های تشخیصی معمولاً مورد نیاز نیست.

تحریکات محیطی از عوامل موثر در بروز کولیک نوزادان محسوب می‌شود. مشکل کولیک که بیشتر خود را از ۳ تا ۵ ماهگی نشان می‌دهد، در واقع زمانی است که کودک در محیط منزل یا هر جای دیگر در معرض سرو صدا قرار می‌گیرد یا کودکان و اطرافیان وی، تمایل به بالا و پایین انداختن او دارند و در کودکی که با شیر گاو تغذیه می‌شود، حرکات اضافه به ویژه بعد از شیر خوردن باعث ناراحتی معده او می‌شود و کولیک را تشدید می‌کند. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد نوزادانی که

سایر نوزادان غیر کولیکی آب دهانشان بیش از حد معمول است، استفراغ نشان دهنده کولیکی بودن نوزاد نیست و می‌تواند ناشی از مشکلات دیگری نظیر خوردن شیر زیاد یا حساسیت به موادی مانند لبنیات باشد. همچنین تغییری در وضعیت مدفوع نوزاد کولیکی به وجود نمی‌آید و اسهال یا وجود خون در مدفوع غیر عادی است و باید با پزشک مشورت شود.

پیشنهادهایی برای کاهش

کولیک نوزادان

باید وعده‌های شیر دادن کودک بیشتر شود و میزان شیر دریافتی در هر وعده کاهش یابد تا کودک بتواند مقدار کمتر شیر را هضم کند. گرفتن آروغ نوزاد بعد از شیر خوردن و همچنین نحوه شیر دادن نوزاد بسیار مهم است. مادر باید او را طوری در آغوش بگیرد که سر نوزاد کمی بالاتر قرار گیرد تا ریفلاکس، نوزاد را آزار ندهد.

زمانی که نوزاد بی‌قرار است، او را در بهترین حالت قرار دهید تا احساس درد کمتر شود. به گفته دکتر همتیان می‌توان گاهی نوزاد را به روی شکم خواباند و پشت او را به آرامی ماساژ داد، اگر نوزاد از شیر مادر تغذیه می‌کند، بهتر است از مصرف مواد غذایی نفخ‌دار نظیر حبوبات، کاهو، انواع کلم، سیب زمینی، تربچه، کرفس، هویج و بادمجان تا حد امکان خودداری شود؛ همچنین از مصرف مواد غذایی که ممکن است نوزاد به آن حساسیت داشته باشد، پرهیزید.

مصرف غذاهای ترش و میوه‌هایی که حالت اسیدی دارند (مرکبات، گوجه فرنگی و غیره) شیر گاو یا پاستوریزه و لبنیات زیاد توسط مادر موجب پیدایش حساسیت نوزاد به شیر گاو و پیدایش گاز در روده‌های کودک می‌شود. بنابراین اگر نوزاد یا شیر خوار دچار زور زدن و دردهای شکمی است، مادر نباید غذاهای ذکر شده را مصرف کند.

مادر می‌تواند هر بار یکی از این خوراکی‌ها را به تنهایی مصرف و بررسی کند آیا نوزاد دچار زور زدن و دل‌دردی شود یا نه، بعد آن ماده غذایی را به مدت ۳ تا ۴ ماه اول تولد نوزاد، از رژیم غذایی و تغذیه خود حذف کند.

آشپزی من

مرغ گریل شده به همراه برنج و نخود تند



- سینه مرغ - ۱۰۰ گرم
- نخود پخته شده - نصف فنجان
- کلم بنفش خرد شده - نصف فنجان
- پیاز قرمز نازک خرد شده - نصف فنجان
- روغن زیتون - ۲ قاشق غذاخوری
- زنجبیل ریز خرد شده - یک قاشق چای خوری
- دانه کنجد سیاه - یک قاشق غذاخوری
- پودر سیر - نصف قاشق چای خوری
- پودر فلفل قرمز - نصف قاشق چای خوری

آغشته شود. سس سویا را به همراه نمک، پودر فلفل سیاه، پودر فلفل قرمز و پودر سیر در قابلمه بریزید و با هم مخلوط کنید. ● زمان پیشنهادی برای پخت نخود حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه است. سپس آن‌ها را به بشقاب مرغ کبابی منتقل کنید. ● در همان تابه، یک قاشق چای‌خوری روغن زیتون بریزید. ● کلم بنفش خرد شده و فلفل قرمز را به همراه کنجد سیاه به محتویات درون تابه اضافه کنید. ● به مدت حدود ۲ تا ۴ دقیقه مواد را تفت دهید. سپس آن‌ها را به بشقاب مرغ کبابی و نخود منتقل کنید. ● در صورت تمایل آووکادو را نازک برید و آن‌را به بشقاب منتقل کنید. ● برنج پخته شده را در وسط بشقاب قرار دهید و پیاز قرمز را در طرف دیگر بشقاب بچینید. ● کمی دانه کنجد سیاه و سفید روی آن بپاشید.

سلامت

هر روز شامپو بز نیم یا سه روز یک بار؟

شامپو کردن شیوه خاصی دارد. اگر شما پوست طبیعی یا مایل به چرب دارید که اغلب جوان‌ها چنین پوستی دارند، می‌توانید از این روش استفاده کنید. اگر هر روز حمام می‌روید باید یک بار شامپو کنید. اگر یک روز در میان به حمام می‌روید باید دو بار شامپو کنید و اگر سه روز یک بار حمام می‌کنید باید سه بار شامپو بزنید؛ یعنی به ازای هر روز باید یک بار شامپو بزنید. البته ناگفته پیداست که صرفه جویی در مصرف آب، از نکاتی است که همه ما باید به آن توجه داشته باشیم.

پیشنهاد به کسانی که پوست خشک دارند

کسانی که پوست طبیعی مایل به خشک دارند، باید بر حسب خشکی موهایشان، یک روز در میان یا دو روز



در میان به حمام بروند و تعداد دفعات شامپو زدن را کمتر کنند. به گزارش هفته‌نامه سلامت، کسانی که به دلیل پیری، پوست و موهایشان خشک شده است، می‌توانند هر روز حمام کنند ولی هر روز شامپو نزنند و با آب تنها دوش بگیرند و بهتر است به دلیل خشکی پوست و موهایشان، دو یا سه روز یک بار شامپو بزنند. توجه داشته باشید، پس از استحمام، فاصله میان انگشتان پا به طور کامل خشک شود؛ به دلیل این که پس از شستن پا، اغلب رطوبت میان انگشتان پا باقی می‌ماند و این رطوبت زمینه‌ساز پرورش قارچ‌هایی در این محیط می‌شود که بیماری زهستند.

کافه سلامت

عوامل موثر در انباشت چربی در زنان

شهزاد محمدیان | کارشناس ارشد تغذیه

سلولیت بیشتر در زنان بروز می‌یابد و دلیل آن تفاوت‌های فیزیولوژیکی و هورمونی زنان با مردان است که به انباشتگی چربی‌ها در بافت هیپودرم منجر می‌شود.

این عوامل به شرح زیر است:

میزان چربی بدن زنان حدود دو برابر مردان است. (۲۴ درصد وزن زنان را چربی تشکیل می‌دهد در حالی که این نسبت در مردان حدود ۱۱ درصد است). به گزارش پزشک آنلاین، سلولیت با انباشته شدن بیش از حد چربی‌ها در بافت هیپودرم شروع می‌شود.

ساختار بافت هیپودرم زنان با مردان متفاوت است و این تفاوت، یکی از عوامل اصلی بروز سلولیت در زنان است. حجم حفراتی که چربی‌ها در آن‌ها ذخیره می‌شود در هیپودرم زنان، بسیار بیشتر از مردان است. هورمون استروژن خود یک عامل ذخیره‌کننده چربی در حفره‌های بافت هیپودرم است و این در حالی است که میزان هورمون استروژن در زنان در شروع بلوغ، دوران حاملگی، دوران قاعدگی و نیز با مصرف کنتراستپتیوها (داروهای پیشگیری از حاملگی) افزایش می‌یابد. یکی از دلایل چاقی و افزایش تجمع چربی در بدن در دوران حاملگی نیز همین موضوع است.