

راهنمایی هایی برای سلامت دندان

## دندان هایی به رنگ صدف

دکتر شاییل احدی مقدم

خوندگان محترم می‌توانند پرسش‌های خود را با ذکر سن، محل سکونت و شرح مختصری از مشکل و هر موضوعی که در یافتن علت کمک کند، مطرح سازند تا پاسخ داده شود. برای طرح پرسش‌های خود می‌توانید با آدرس info@doctoryashil.com مکاتبه کنید.

---

– پنج تا از دندان هایم را با مواد مایل به سیاه پر کردم. حالا می‌خواهم همرنگ دندان‌هایم شوند. چه کار کنم؟ باید پرکردگی را پتراشم یا روکش کنم یا راه دیگری هم هست؟

مودای که دندان‌هایتان را پر کرده‌اید، «مالگام» نام دارد که نوعی آلایا فلزی است. می‌توانید با تعویض کردن ماده پرکردگی با «کامپوزیت» که ماده دیگری برای پر کردن دندان است و رنگ آن همرنگ دندان‌هایتان است، به نتیجه دلخواهتان برسید. در مورد روکش سوال کردید: اگر وست پوسیدگی دندانای زیاد باشد و دندان عصب‌کشی شده باشد، ممکن است دندانپزشک توصیه کند آن دندان را روکش کنید.
سبیل گذشسته دندان پنج من دارای پوسیدگی عمیق بود که با صلاححدید دندانپزشک پر شد. اما پس از گذشت یک سال هنگام نوشیدن مایعات سرد در آن قسمت تا حدودی درد احساس می‌کنم. پس از مراجعه به دندانپزشک و گرفتن عکس و انجام یکسری از آزمایش‌های دندانپزشکی، هیچ چیز غیر عادی مشاهده نشد و پزشک نیز این مساله را تایید کرد که هیچ‌گونه خرابی و چیز غیرعادی در قسمت پرشده، لثه و ریشه‌ها مشاهده نشد. ولی در این ناحیه کم‌اکان احساس ناراحتی می‌کنم. چه اقداماتی باید انجام بدهم؟ آیا نیاز به عصب‌کشی است؟

به نظر من پوسیدگی دندان شما عمیق بوده و تا نزدیک به پالپ (عصب) دندان پیش رفته بود. به همین دلیل ماده پرکردنی در مجاورت عصب است و اثراتی از قبیل فشار یا سرما یا گرما، از این طریق به عصب منتقل و باعث درد و حساسیت می‌شود. معمولاً این حساسیت بعد از مدتی برطرف می‌شود.اما اگر این حساسیت با گذشت یک سال، هنوز باعث آزار شما می‌شود، می‌توانید با تعویض پرکردگی دندان و استفاده از موادی مانند «گلاس» در زیر دندان که به نوعی نقش عایق را ایفا می‌کنند واز عصب دندان محافظت می‌کنند، این حس را از بین ببرید. عصب‌کشی این دندان با علائمی که اشاره کردید، لزومی ندارد.
دندانی که نیاز به عصب‌کشی دارد، در عکس مشخص است و معمولاً دارای درد خودبه‌خودی است و به گرما حساس است که شما چنین علائمی را گزارش نکرده‌اید.
– هفت ماه قبل دندان فک پایین یکی مانده به آخر سمت راست را با ماده سفید پر کردم. موقع خوردن غذاهای سفت آذیتم می‌کرد. از دندانپزشک خواستم تا با ماده سیاه پر کند. الان نزدیک ۲۰ روز است که دندان پرشده شدیداً به سرما و تا حد کمی به گرما حساس شده، به طوری که اصلاً نمی‌توانم عادی غذا بخورم و کاملاً عصبی‌ام کرده. بعضی وقت‌ها هم خودبه‌خود زق‌زق می‌کند، ولی نه درد شدید. دکتر گفت پوسیدگی عمیق نیست و با ریشه فاصله دارد و اصلاً نیازی به عصب‌کشی نیست. آیا خمیر دندان سنسوداین اثر می‌کند؟ آیا با گذشت زمان بهتر می‌شود؟

در تعویض پرکردگی، علاوه بر فشاری که به خاطر تراشیدن ماده قدیمی و جایگزینی ماده جدید به دندان وارد می‌شود، ناگزیر بخش اندکی از مینای دندان نیز به همراه ماده پرکردگی قدیمی از دندان جدا می‌شود. این عوامل و عوامل دیگری، ممکن است مدتی باعث ایجاد حساسیت در دندان شود. دندان‌تان تازه ۲۰ روز است که پر شده. بهتر است اندکی صبر کنید. این حساسیت به سرما و گرما نباید بیشتر از چهار یا پنج هفته باقی بماند. در این مدت خمیردندان سنسوداین به شما کمک خواهد کرد. اگر تا حدود دو هفته دیگر این حساسیت از بین نرفت به دندانپزشک‌تان مراجعه کنید و دوباره مشکل‌تان را با او در میان بگذارید.
ایشان با تدابیر دیگری مثل تعویض پرکردگی و قرار دادن موادی مثل کلاس یا مواد دیگری که مثل عایق عمل می‌کنند در زیر پرکردگی مالگام، مشکل شما را حل می‌کند. اگر با به‌کارگیری همه این تدابیر، باز مشکل برطرف نشود، درمان ریشه (عصب‌کشی) توصیه خواهد شد.

## چهره

### وداع با عینک‌های طبی نزدیک است

دانشمندان امریکایی و انگلیسی ژنی را کشف کردند که عامل بروز مشکل نزدیک‌بینی چشم است نتایج این بررسی‌ها در آینده می‌تواند عینک‌های طبی را به دست تاریخ سپارَد.
به گزارش مهر تیمی از محققان دانشگاه دوک در کارولینای شمالی و دانشگاه کالج لندن به سرپرستی «تری یانگ» از مرکز پزشکی دانشگاه دوک با بررسی جمعیت‌های قفقازی، هندی، انگلیسی و استرالایایی ژنی را کشف

کردند که با نزدیک‌بینی در ارتباط است. همچنین این تیم ژن دیگری را شناسایی کرد که در بین جمعیت‌های چینی و ژاپنی عامل این نقص بینایی است. در حال حاضر حدود یک‌سوم مردم انگلیس و یک‌چهارم مردم ایتالیا نزدیک‌بین هستند که این رقم در بین جمعیت‌های شرق دور بسیار بالاتر است. برای مثال دوستم نوجوان ژاپنی و ۸۰ درصد از سربازان مرد ۱۸ساله دچار نزدیک‌بینی هستند. نتایج این تحقیقات می‌تواند راه‌هایی به سوی درمان‌های جدید از طریق ماتیکیس ژنتیکی ارائه کند.
نزدیک‌بینی به دلیل طولیل شدن کره چشم است که موجب می‌شود تصویری که به طور عادی باید روی شبکیه تشکیل شود جلوتر از آن شکل بگیرد. به این ترتیب تصویر غیرکانونی می‌شود و وضوح خود را از دست می‌دهد. حدود دو تا سه درصد از نزدیک‌بینی‌ها ممکن است به یک بیماری سخت تبدیل شده و موجب خونریزی ماکولا، آب سیاه و تفکیک شبکیه و در نتیجه نابینایی شود. نزدیک‌بینی می‌تواند به ویژه برای خلبانان مشکلات جدی ایجاد کند. این دانشمندان برای کشف ژن مسوول بروز این نقص بینایی DNA نزدیک به ۱۳ هزار و ۴۱۴ نفر را مورد بررسی قرار دادند و به این ترتیب کشف کردند که ژن RasGRF1 در بین جمعیت‌های قفقازی عامل نزدیک‌بینی است. در مرحله بعد، این دانشمندان با ایجاد موش‌هایی در آزمایشگاه که این ژن در آنها خاموش شده بود تغییرات واضحی را در قدرت بینایی این حیوانات ثبت کردند.

### دست فضانوردان بی‌ناخن می‌شود

دستکش‌های فضایی که نتوانند به خوبی فشار هوای زمین را شبیه‌سازی کنند، ممکن است فضانوردان را دچار مشکلی جدی و آزاردهنده کنند که گاه به شکل دردهای شدید و گاه در قالب افتادن ناخن دست آنها آشکار می‌شوند. به گزارش مهر از گذشته گزارش‌های متعددی از فضانوردان دریافت‌شده که در آن به مشکلاتی از قبیل سرانگشتان بسیار سرد، خشکستن مداوم ناخن‌ها، دست‌های کبود و حتی خونریزی از دست‌ها اشاره شده است. این در حالی است که پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد فضانوردانی که به‌دست‌های پهن برخوردار باشند بیشتر در معرض از دست دادن ناخن‌های دست قرار دارند در حالی که این وضعیت نمی‌تواند دلیلی برای متوقف شدن راهپیمایی‌های فضایی یا ماموریت‌های فضایی شود. در صورتی که ناخن‌های آسیب‌دیده به لایه داخلی دستکش ساییده شوند یا گیر کنند باعث آزار شدید فضانوردان خواهند شد و در عین حال رطوبت بالای درونی دستکش‌ها می‌تواند منجر به آلودگی باکتریایی ریشه ناخن‌ها شده و دست‌ها را دچار مشکلات جدی کند. بر اساس این پژوهش در بسیاری از موارد دیده شده فشار ثابت روی انگشتان دست در سفرها و ماموریت‌های فضایی به دردهای شدید و جاب شدن ناخن‌های دست فضانوردان از پایه ناخن‌ها منجر شده است. این پدیده تورق ناخن‌ها نامیده می‌شود. معمولاً ناخن‌ها دوباره رشد می‌کنند، اما گاه پس از رشد، تغییر شکل شدید می‌دهند. سال گذشته ناسا میزان رقایتی بود که در آن شرکت‌های مختلف را به ساخت دستکش‌های بهتر و قوی‌تر تشویق می‌کرد. دستکش‌هایی با قدرتی بالا که بتوانند دستکش‌های انسان را از اثر خلا موجود در فضا حفظ کنند. در این رقابت یکی از طرح‌ها موفق شد جایزه‌ای ۲۵۰ هزار دلاری را ناسا دریافت کند.

# پزشکی

### دکتر علیرضا مجیدی

ممکن است خیلی از پزشک‌ها، فقط برای مطالعه مقالات ژورنال‌های معتبر پزشکی وقت بگذارند. اما من هم به آنها و هم به آن دسته از خواننده‌هایی که تسلط نسبی به زبان انگلیسی دارند، توصیه می‌کنم مقالات پزشکی نیویورک تایمز را از دست ندهند. با مطالعه این مقالات، هر کسی چیزی یاد می‌گیرد.
بیماران، با روند تشخیص و درمان بیماری آشنا می‌شوند. پزشکان، ضمن مرور یک مورد، با نحوه عملکرد و تعامل پزشکان غربی آشنا می‌شوند و در عین حال یاد می‌گیرند که چطور ساده و در عین حال دقیق می‌توان به جامعه اطلاعات پزشکی داد. در مقاله‌ای که ترجمه آن را در زیر می‌خوانید نکات زیادی وجود دارد که در انتهای مقاله به آنها اشاره می‌کنم.

---

دکتر «جان هنینگ‌شومن»، یک متخصص داخلی است. او یک دوست از زمان کالج دارد؛ دوستی که عادت دارد سوال پزشکی‌اش را از او بپرسد. این دوست، تلفنی به وی گفته بود از چند هفته پیش ظاهراً به یک بیماری ویروسی مبتلا شده، ولی با گذشت این زمان هنوز تبش از بین نرفته. به همین خاطر دکتر «شومن» شک کرد و از دوستش خواست برای ویزیت، نزد یک پزشک برود. چند روز بعد، «شومن» یک ای‌میل دریافت کرد؛ دوستش در بیمارستان بستری شده بود و سی‌تی‌اسکن شکم نشان داده بود توده‌ای در کبد دارد. پزشکش برای بررسی بیشتر او را بستری کرده بود. پزشک معالج او «اندرو مودست» نام داشت. او با مرور مدارک پزشکی الکترونیک بیمارش قبل از ویزیت او، متوجه شد که با بیمار ۴۰ ساله‌ا سر و کار دارد که اسناد دانشگاه است و سالم بوده و نتیجه آزمایش خون او فقط کم‌خونی و البته سی‌تی‌اسکن او هم توده کبد را در او مشخص کرده بود. بیمار، در بیمارستان راحت بود و روی تخت، کامپیوتری در کنارش داشت. کمی رنگ‌پریده بود ولی از جهت دیگر سالم به نظر می‌رسید. بیمار تصمیم گرفته بود در اینترنت چیزیایی در مورد بیماری‌اش بنویسد. تب او، از چند هفته پیش بعد از بازگشت از همایشی از سوئیس شروع شده بود. تب‌های او فقط هنگام شب ظاهر می‌شدند و هر شب تکرار می‌شدند. بعد از تب، او به شدت عرق می‌کرد. گاهی آنقدر عرق می‌کرد که مجبور می‌شد پیراموه و ملافه‌اش را عوض کند. او سرفه هم می‌کرد، ولی دردی در بدن نداشت. به علاوه در ماه‌های گذشته، بیمار حدود هفت کیلوگرم وزن کم کرده بود، اما خطرناکشان می‌کرد که رژیم غذایی تازه‌ای را در این مدت بی گرفته بود. در معاینه ظاهری، پزشک معالج او چیزی پیدا نکرد. بیمار با اینکه نزدیک به ۳۹ درجه در شب تب می‌کرد ولی تبی در روز نداشت. ضربان قلب و فشارخون و همه چیز دیگر در این بیمار طبیعی بودند.

دکتر «مودست» با خودش فکر کرد: منشأ تب کجاست؟ آیا واقعاً عفونی در کار بود. شاید هم تب ناشی از بیماری‌های خودایمنی مثل لوپوس باشد؟ یا شاید اصلاً بدخمی موجب این تب شده باشد. آیا توده بزرگ کبد می‌تواند منشأ تب باشد؟ شاید هم این توده اصلاً چیز خاصی نباشد و اصطلاحاً یک incidentaloma یعنی توده‌ای باشد که مشکلی

## پایان‌شده

**نگاهی به علل ایجادکننده آفت دهان و راه‌های پیشگیری از آن**

# درمان ساده و در دسترسی به نام رب انار

به زخم‌های عودکننده و دردناک مخاط دهان آفت گفته می‌شود. آفت بر اساس قطر زخم سه نوع کوچک، بزرگ و تبخال شکل دارد. شایع‌ترین نوع آن آفت کوچک است. دلیل اصلی بسیاری از زخم‌های آفتی نامشخص است، ولی مکربات، ضربه فیزیکی (مانند مسواک‌های سفت یا جایگزاری نامناسب دندان مصنوعی، استرس، بی‌خوابی، و آلرژی‌های غذایی را می‌توان از عوامل ایجاد این بیماری دانست. امروزه اعتقاد بر این است که آفت جزء بیماری‌های سیستم ایمنی است. تحقیقات نشان داده است عامل

## آشنایی با علل و پیامدهای حساسیت پوست به جواهرات و بدلیجات

# زیبایی به قیمت بیماری

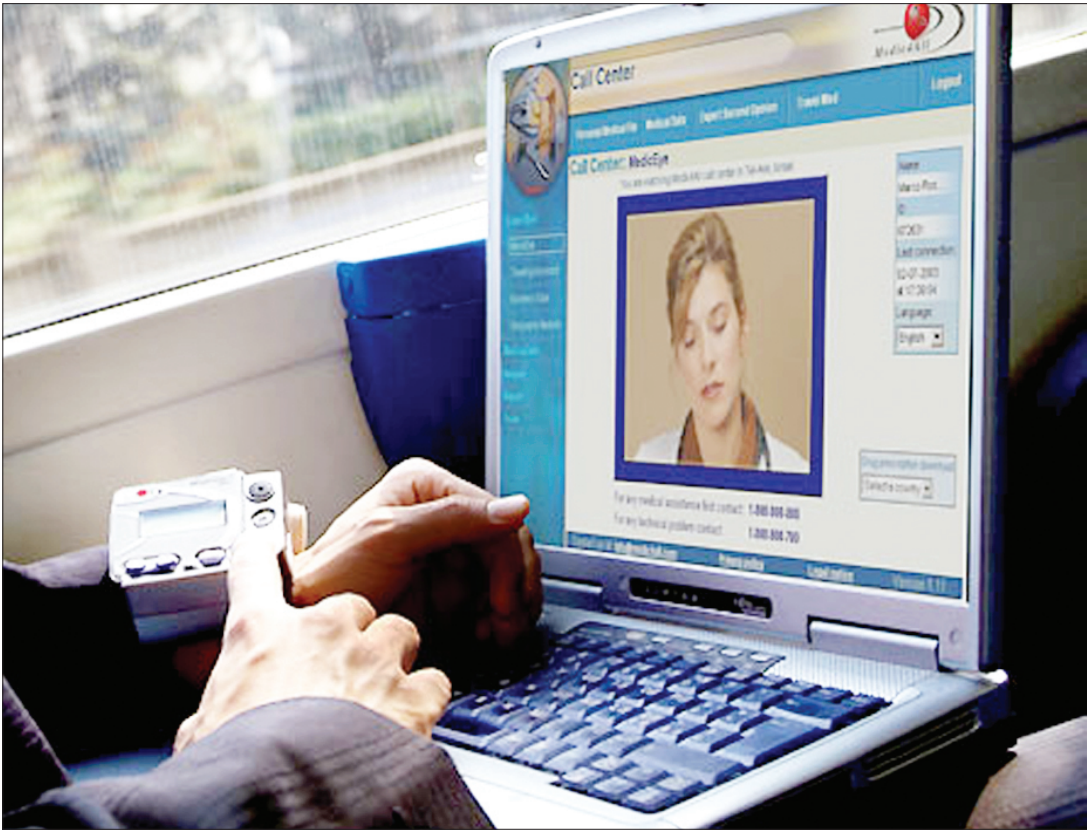
دکتر فریده مهتری‌پور\*

استفاده از تزیینات ساخته‌شده از فلزات ارزان‌تر که عموماً بدلیجات نامیده می‌شوند، گسترش زیادی یافته است. استفاده از این فلزات صرفاً به علت قیمت پایین‌تر آنها نیست بلکه سهولت ساخت و امکان ایجاد تزیینات مختلف با استفاده از چندین نوع فلز باعث می‌شود سازنده با استفاده از کمترین امکانات، اشکال متنوعی از این تزیینات را ایجاد کند. متداول‌ترین فلزاتی که طی سال‌های اخیر برای این منظور استفاده می‌شود، نیکل، کروم و تیتانیوم است. البته استفاده از آهن و مس و رودیوم نیز تا حدودی رایج شده است. به هر حال، طبق آمارهای مختلفی که از منابع علمی به دست می‌آید، حساسیت تماسی و آلرژیک در بین کودکان، طی سال‌های اخیر بیشتر به دو فلز نیکل و کروم بوده است، به نحوی که نسبت این نوع درمانیت در خانم‌ها به آقایان ده به یک بوده است. البته در بین آقایان نیز حساسیت به گوردنبند و بند ساعت یا سگک کمربند، طی سال‌های اخیر به وفور مشاهده می‌شود. توجه کنید که در بعضی از افراد حتی طلا یا نقره خالص نیز می‌تواند باعث

سال پنجم ■ شماره ۱۰۶۶ ■ دوشنبه ۲۹ شهریور ۱۳۸۹

## روند تشخیص و درمان یک بیماری با کمک مشاوره‌های آنلاین پزشکی

# از پزشک‌تان شفاف‌بخش نخواهید



تب، کاهش وزن و کم‌خونی هم ایجاد کنند، یعنی همان علائمی که بیمار ما داشت. دکتر معالج بیمار ما، هرگز این گزارش این موارد بیماری را در جایی نخوانده بود و اگر روش سنتی تشخیص را پی می‌گرفت، هیچ‌گاه به تشخیص نمی‌رسید، اما دکتر «مودست» برای اطمینان حاصل کردن از اینکه واقعاً «همانژیوما» مسبب تب بیمارش است، باید دلایل احتمالی دیگر تب را به انجام آزمایش‌های تکمیلی رد می‌کرد. او همین کار را هم کرد و در ماه آوریل بیمارش را به دست یک جراح سپرد. گرچه دوره نقاهت بعد از عمل، برای بیمار چندان خوب نبود ولی بعد از بهبودی او سلامت خود را بازیافت، دیگر خبری از تب و خستگی نبود و حتی سرفه‌هایش هم محو شده بودند. در پزشکی، پزشک‌ها می‌پذیرند که هیچ‌کس همه چیز را نمی‌داند و دانش ما به وسیله تجربه و علایق شخصی‌مان شکل می‌گیرد. وقتی به عنوان یک پزشک به مورد دشواری برمی‌خوریم برای چاره‌جویی به دوستان و همکاران خود پناه می‌بریم، اما می‌توان از طریق اینترنت به جامعه بزرگ‌تری از پزشکان دسترسی داشت. —

از نکات جالب توجه این مقاله می‌توان به موارد

زیر اشاره کرد:

– پزشکان باید اینترنت را جدی بگیرند، نه فقط به عنوان جایی برای پیدا کردن مقاله، بلکه به عنوان محلی برای مشاوره با سایر همکاران. صلبتانه، من قبول دارم که فعلاً در جامعه پزشکی ایرانی اراده‌ای برای مشاوره گرفتن و مشاوره دادن اینترنتی وجود ندارد، اما می‌توان به جامعه پزشکی غربی متصل شد و از دانش آنها بهره گرفت.

– در این مقاله با هم روند تشخیصی یک مورد FUO یعنی بیماری که تب تشخیص داده نشده دارد، در قالب یک گزارش موردی، با هم مرور کردیم.

– یادگرفتم که تشخیص و درمان، باید روند خود را طی کند و ما باید به پزشکان‌مان، زمان لازم برای بررسی، مشاوره و رسیدن به پاسخ را بدهیم. نباید از آنها انتظار داشته باشیم که در همان وهله اول و به محض رویت به تشخیص قطعی برسند. نباید از آنها تقاضای نسخه شفایبخش بکنیم. عوض کردن پزشک هم اصلاً راهکار مناسبی نیست.

– دریافتم‌یم که ویلاگ‌های پزشکی غربی چقدر ارج و قرب دارند! طوری که مرتب در روزنامه‌های معتبر از آنها ذکر خیر می‌شود.

● شیوا شهری/shahiri.sh@gmail.com>.....●

بسیاری از زخم‌های دهانی استفاده می‌شود. استفاده از دم‌کرده بابونه سه تا چهار بار در روز با استفاده از یک تا سه قاشق آب آلونه‌ورا سه بار در روز می‌تواند در درمان آفت موثر باشد.

**چگونه از بروز آفت پیشگیری کنیم**

– حتی‌المقدور از آسیب‌های دهانی جلوگیری کنید.
– غذاهای سفت و مسواک‌های زبر و خشن از جمله عوامل ایجاد آفت هستند. کسانی که مکرراً مبتلا به آفت می‌شوند از خمیردندان‌های حاوی SLS(Sodium Lauryl Sulfate) استفاده نکنند.
– توجه داشته باشید که استرس می‌تواند یکی از عوامل بروز آفت باشد.

– مصرف روزانه ویتامین‌ها از جمله ویتامین B12، فولیک‌اسید و آهن می‌تواند از بروز آفت جلوگیری کند.

شده است. حساسیت ظاهرشده به فلزات فوق اگر از نوع تماسی باشد، با درآوردن تزیینات و شست‌وشوی ساده ناحیه، معمولاً قابل رفع است ولی چنانچه حساسیت از نوع شدید یا توام با عفونت باشد نیاز به درمان‌های دارویی خواهد داشت. در ضمن چنانچه حساسیت از نوع آلرژیک باشد، توجه داشته باشید که با هر بار تماس با تزیینات ممکن است واکنشی شدیدتر از واکنش حساسیتی اولیه در شما ایجاد شود، به نحوی که باعث زخم، ترشح، کهیر شدید و حتی واکنش‌های سیستمیک شود. یک مشکل دیگر نیز به طور رایج در سازندگان و عرضه‌کنندگان این وسایل مشاهده می‌شود که علاوه بر تماس پوستی با فلزات مزبور، به علت استفاده از لوازم برقی در ساخت این تزیینات و نیز استفاده از حلال‌ها و مواد شیمیایی رایج در ساخت و براق‌سازی و شکل‌دهی این تزیینات، در معرض بخارهای حاصل از این مواد نیز قرار دارند که می‌تواند علاوه بر حساسیت‌های پوستی، به حساسیت سیستمیک، تنگی نفس و کهیر عمومی بدن نیز منجر شود.

بنابراین توصیه می‌کنیم سازندگان این وسایل را کار در محیط‌های بسته و فاقد تهویه مناسب دوری کرده و مصرف‌کنندگان این تزیینات نیز نکات ایمنی و بهداشتی لازم را در این مورد رعایت کنند.
**■متخصص و جراح پوست، مو و زیبایی عضو هیات علمی دانشگاه**

گرما و عرق کردن نیز به محل پوشیده شده اضافه می‌شود، مهم‌تر است. علاوه بر این تمام تزیینات در طول سال باید به فواصل منظم شسته و خشک شوند و برای شستن آنها نیز باید اصول خاصی مراعات شود تا از تغییر رنگ، زنگ زدن و تخریب تزیینات جلوگیری شود. حتی حلقه‌های ساده ازدواج یا رینگ که در اکثر خانم‌ها و آقایان به طور عادی در انگشت باقی می‌ماند، لازم است هرازچندگاهی درآورده و شسته شود.

بیشترین محل‌هایی که واکنش‌های حساسیتی به ویژه به بدلیجات ایجاد می‌شود، ابتدا گوش و گردن و سپس ناحیه مچ دست‌ها و انگشتان است. بسیاری از دخترخانم‌ها به به طور شایع از گوشواره استفاده می‌کنند، هم ممکن است در ناحیه لاله گوش به جنس گوشواره واکنش نشان دهند. علاوه بر آن اگر هنگام خواب این تزیینات را درنیاورند، ممکن است در طول شب، واکنش‌های شدید در ناحیه پشت گوش یا روی گونه‌ها ایجاد کنند، و به ویژه در حال حاضر که استفاده از گوشواره‌های بلند بسیار رایج

ایجاد حساسیت تماسی و آلرژیک شود ولی درصد آن بسیار پایین‌تر است. در طلای با عیار کم از ناخالصی‌های مختلف برای شکل‌پذیری راحت‌تر طلا استفاده می‌شود. وجود همین ناخالصی‌ها به راحتی می‌تواند باعث حساسیت شود. محلی که نوع فلز باعث می‌شود سازنده با استفاده از کمترین امکانات، اشکال متنوعی از این تزیینات را ایجاد کند. متداول‌ترین فلزاتی که طی سال‌های ریز برای این منظور استفاده می‌شود، نیکل، کروم و تیتانیوم است. البته استفاده از آهن و مس و رودیوم نیز تا حدودی رایج شده است. به هر حال، طبق آمارهای مختلفی که از منابع علمی به دست می‌آید، حساسیت تماسی و آلرژیک در بین کودکان، طی سال‌های اخیر بیشتر به دو فلز نیکل و کروم بوده است، به نحوی که نسبت این نوع درمانیت در خانم‌ها به آقایان ده به یک بوده است. البته در بین آقایان نیز حساسیت به گوردنبند و بند ساعت یا سگک کمربند، طی سال‌های اخیر به وفور مشاهده می‌شود. توجه کنید که در بعضی از افراد حتی طلا یا نقره خالص نیز می‌تواند باعث