

راهنمای هایی برای سلامت دندان چاره دندان عقل

خوانندگان 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.

—————

– آیا بچه‌هایی که در سنین کودکی به دلیل سرماخوردگی زیاد مجبور به مصرف زیاد آنتی‌بیوتیک و پنی‌سیلین شده‌اند، احتمال دارد در سنین جوانی با بزرگسالی دچار پوسیدگی شدید دندان شوند؟ اگر پاسخ‌تان مثبت است چه راه‌حلی برای جلوگیری از پیشروی پیشنهاده می‌کنید؟

آنتی‌بیوتیک به تنهایی تأثیری در پوسیدگی دندان‌ها ندارد و نگران این مساله نباشید. البته بهتر است دندان کودک‌تان هر شش ماه یک بار توسط دندانپزشک معاینه و بررسی شود تا تدابیری مثل فلورایدتراپی خصوصاً روی دندان‌های دائمی که تازه روپیده‌اند با اقدامات پیشگیرانه‌ای مثل فیشورسیلانت‌تراپی (پوشش شیرهای دندان‌های آسیب‌دانی) در صورت صلاحدید دندانپزشک انجام شود و روش صحیح استفاده از مسواک و نخ دندان به کودکان آموزش داده شود تا در آینده مشکلی برایشان ایجاد نشود. این موارد برای همه کودکان توصیه می‌شود و خاص مورد شما نیست.

– از سال ۸۵ تا ۸۷ دندان‌هایم را ارتودنسی کردم. دندان‌هایی که پایه ارتودنسی روی آنها قرار گرفته بود، دچار آسیب‌دیدگی شده‌اند و یک خط عمیق افقی روی آنها نمایان است که با خوردن آب، غذا و حتی لمس با دست و مسواک زدن بسیار دردناک می‌شوند.

فکر می‌کنم منظور شما جای رینگ‌هایی است که روی دندان‌های ۴ قرار داده شده بود. به احتمال زیاد محل قرارگیری پایه‌ها دچار پوسیدگی شده باشد. دندان‌هایی که زیر ابزارهای ارتودنسی قرار می‌گیرند به رعایت بسیار دقیق و مضاعف بهداشت دندان و دهان نیاز دارند و به شدت مستعد پوسیدگی و خرابی هستند. این پوسیدگی‌ها، باید با مراجعه به دندانپزشک ترمیم شوند. با ترمیم پوسیدگی مشکل شما حل خواهد شد. در مواردی که ارتودنسی به تاژگی خاتمه یافته باشد، این خط‌ها ممکن است به خاطر ماده‌ای باشد که این بند و براکت‌های ارتودنسی را با آن به دندان می‌چسبانند و با جدا کردن این بندها از روی دندان ممکن است مقداری از مینای دندان نیز آسیب ببینند. در این موارد، مشکل خاصی نیست و تا مدت کوتاهی این حساسیت طبیعی است و با استفاده مقطعی از خمیردندان‌های ضدحساسیت و پرهیز از خوردن مایعات خیلی گرم یا خیلی سرد، برطرف خواهد شد. البته نظر به اینکه شما مدت زیادی است درمان ارتودنسی را به پایان برده‌اید، احتمال اول که همانا پوسیدگی است، قوی‌تر است.

– بنده مدتی است دو زائده کوچک در پشت لب را که حالت مایع زرد رنگ درونی دارند مشاهده کرده‌ام. کم‌اینها بزاق دهان بنده نیز زیاد ترشح می‌کند و حدود پنج سال پیش یک زائده تقریباً متوسط رو به بزرگ را از ناحیه پشت لب به طریق عمل جراحی خارج کرده‌ام. به نظر شما این دو زائده جدید چه هستند؟

به نظر من بیماری شما «موکوسل» است که تورمی بافتی است که به دنبال آسیب به مجرای ترشخی غدد بزاقی ایجاد می‌شود. این عارضه با جراحی و خارج کردن آنها درمان‌پذیر است و به خودی خود برطرف نمی‌شود. البته بدون معاینه و بررسی، تشخیص دقیق میسر نیست. برای اطمینان بیشتر بهتر است به یک متخصص تشخیص بیماری‌های دهان یا یک مرکز آموزشی درمانی مانند دانشگاه مراجعه کنید و اطمینان حاصل کنید.

✽ جراح، دندانپزشک

✦ **گهی>**

جراحی نومورهای قاعده جمجمه به کمک آندوسکوپی

«با روش آندوسکوپی و تصویربرداری همزمان به کمک «ناویگیشن» می‌توان بدون نیاز به برش صورت و برداشتن استخوان‌ها به محل تومورهای قاعده جمجمه دسترسی یافته با حفظ عناصر حیاتی، ضایعات و تومورهای منطقه قاعده جمجمه و دیگر مناطق غیرقابل دسترس را خارج کرد.» دکتر «مهدی خواجوی» رئیس دوازدهمین کنگره بین‌المللی انجمن علمی جراحان گوش، گلو، بینی و سر و گردن ایران» که ۱۰ تا ۱۴ آبان‌ماه در تهران برپا می‌شود، سخن می‌گفت، با اعلام این مطلب افزود: «قاعده جمجمه یکی از غیرقابل دسترس‌ترین مناطق بدن انسان است و به این جهت بیماری‌ها و به ویژه تومورهای آن از زمانی که به رشد قابل توجهی نرسد یا به عناصر حیاتی تجاوز نکند، برای بیمار و اطرافیان وی قابل تشخیص نبوده که همین امر روند درمان را به تأخیر می‌اندازد.» وی با اشاره به اینکه تشخیص به موقع این ضایعات به تخصص و آگاهی پزشک و امکانات و ابزار تشخیصی نیاز دارد، گفت: «امروزه با امکانات مختلف تشخیصی از جمله وسایل آندوسکوپیک و تصویرنگاری پیشرفته، پزشکان می‌توانند در مراحل ابتدایی به تشخیص صحیح برسند.» دکتر «خواجوی» سردرودهای مداوم، گزشتگی و خونریزی بینی، اختلال حس بویایی و چشایی، اختلال در حرکت معوم چشم، احساس کجی در صورت، دوبینی، کاهش شنوایی و اختلال در حرکت دست و شانه‌ها را از علائم ایجاد تومورهای قاعده جمجمه برشمرد. وی تصریح کرد: «در گذشته تومورهای قاعده جمجمه از طریق ایجاد برش روی صورت بیمار خارج می‌شد، اما به کمک ابزارهای تشخیصی مدرن، علاوه بر حفظ عناصر حیاتی مانند شریان‌های اصلی خون‌رساننده به مغز، خروج تومورها بدون ایجاد ضایعه روی صورت با دقتی بیش از هوش‌های قبلی و با عوارض کمتر امکان‌پذیر است.» وی با ابراز خرسندی از اینکه امروز در ایران اعمال جراحی قاعده جمجمه توسط متخصصان جراحی گوش، گلو، بینی و جراحی سر و گردن با همکاری سایر تخصص‌های مجاور شامل جراحان مغز و اعصاب و جراحان چشم، همگام با سایر مراکز معتبر علمی و پیشرفته دنیا انجام گرفته به دستیاران تخصصی آموزش داده می‌شود، گفت: «در دوازدهمین کنگره بین‌المللی انجمن جراحان گوش، گلو، بینی و سر و گردن ایران که از ۱۰ تا ۱۴ آبان‌ماه‌امسال در مرکز همایش‌های رازی تهران برپا می‌شود، تازه‌های جراحی قاعده جمجمه از طرف متخصصان و صاحب‌نظران ایرانی و خارجی مورد بحث و تبادل نظر قرار خواهد گرفت.»

✦ **۵۰ تا ۷۰ سالگی، سن شایع بروز تومورهای بدخیم بینی و سینوس**

«تومورهای بدخیم بینی و سینوس‌ها به تمام سنین می‌توانند افراد را درگیر کنند، ولی سنین شایع برای این تومورها سنین بالا مانند دهه‌های ۵ و ۶ (۵۰ تا ۷۰ سالگی) است.» به گزارش «شرق» دکتر «هبت‌الدین برقی» رئیس انجمن علمی جراحان گوش، گلو، بینی و سر و گردن ایران که به مناسبت برپایی «دوازدهمین کنگره بین‌المللی انجمن علمی جراحان گوش، گلو، بینی و سر و گردن ایران» که ۱۰ تا ۱۴ آبان‌ماه امسال در تهران برپا می‌شود، سخن می‌گفت با اعلام این مطلب افزود: «تومورهای بینی و سینوس به طور کلی به دو گروه خوش‌خیم و بدخیم تقسیم می‌شوند.» وی با اشاره به اینکه تومورهای خوش‌خیم، تومورهایی هستند که رشد آرام‌تری داشته، آسیب‌های شدید و ناگهانی برای بیمار ایجاد نمی‌کنند، ادامه داد: «پس از برداشتن کامل، این تومورها مجدداً رشد نمی‌کنند، در حالی که تومورهای بدخیم معمولاً با رشد سریع، آسیب به عناصر حیاتی مجاور و عودهای مکرر حتی پس از اعمال جراحی متوالی، خود را نشان می‌دهند.» وی استفاده از روش آندوسکوپی برای درمان این ضایعات از طریق حفره‌های بینی و سینوس‌ها را روش جدیدی برشمرد که آسیب کمتری به ساختمان‌های مجاور چشم می‌رساند. دکتر «برقی» گفت: «هنوز علل اصلی ایجاد تومورهای مختلف بینی به طور کامل شناخته نشده است، ولی برخی عوامل مستعدکننده در ایجاد آنها موثرند که از جمله آنها می‌توان سیگار، فعالیت در محیط‌هایی که در آنها ذرات چوب یا گازهای مختلف و مواد شیمیایی یا صنایع چرم و ... وجود دارد، اشاره کرد.» وی با یادآوری اینکه شایع‌ترین اختلالات بینی و سینوس‌ها عفونت‌ها و آلرژی‌ها هستند، اظهار داشت: «هر چند آلرژی‌ها در تمام سنین دیده می‌شود، اما در سنین جوانی (۲۰ تا ۴۰ سالگی) شایع‌تر از دیگر سنین است.»

پزشکی

✦ **دکتر محمدمحسن عامری***

هر روز افراد بسیاری با استفاده از عمل‌های مختلف زیبایی اعتماد به نفس بیشتری پیدا کرده و از زندگی خود بیشتر لذت می‌برند. اطلاعات مربوط به اصلاح برجستگی لاله گوش به وسیله عمل جراحی پلاستیک فقط برای آگاهی شما ارائه شده است. بدیهی است جزییات بیشتر و میزان سودمندی چنین عملی برای شما، مواردی هستند که می‌توانید حضوراً با پزشک خود مطرح کنید.

حتماً شما هم افرادی را دیده‌اید که لاله هر دو گوش‌شان و در موارد نادری لاله یک گوش‌شان برجسته‌تر از معمول است. این بدریختی که جنبه ارثی دارد، تأثیری روی میزان شستوایی ندارد ولی معمولاً این برجستگی در سنین کودکی سوزن‌های مناسب برای تمسخر کودک توسط همبازی‌هایش است و این امر می‌تواند روی روابط اجتماعی کودک تأثیرگذار باشد و چون همین روابط است که سنگ بنای زندگی آینده فرد روی آن گذاشته می‌شود، می‌تواند روی آینده کاری و زندگی آتی کودک نیز تأثیرگذار باشد. با توجه به دلیل فوق‌الذکر و با توجه به اینکه در شش تا هفت سالگی لاله گوش به اندازه کامل خود رسیده است، اعلام می‌کنیم بهترین سن برای اصلاح این بدریختی قبل از ورود به مدرسه است، هر چند برای این عمل هیچ‌وقت دیر نیست و بسیاری از مراجعه‌کنندگان به ما را نوجوانان و جوانان تشکیل می‌دهند.

نوع بیپوشی

این عمل با هر سه روش بی‌حسی موضعی، نیمه‌بیپوشی یا بیپوشی کامل قابل انجام است. در انتخاب نوع بیپوشی نظر بیمار در نظر گرفته خواهد شد اما توصیه من برای انجام این عمل، استفاده از روش نیمه‌بیپوشی است.

بی‌حسی موضعی مثل حالتی است که در دندانپزشکی استفاده می‌شود. در این روش ماده بی‌حس‌کننده لیدوکائین فقط در محل عمل که در اینجا لاله گوش است، تزریق می‌شود. بدیهی است با این کار لاله گوش بی‌حس می‌شود و بیمار دردی را متوجه نخواهد بود، اما داروی تزریقی فقط درد را از بین برده است و ولی اضطراب بیمار به قوت خود باقی است. در روش نیمه‌بیپوشی علاوه بر اینکه خود لاله گوش توسط جراح بی‌حس می‌شود، متخصص بیپوشی نیز از طریق رگ، داروهای ضددرد و ضداضطراب را به بیمار تزریق می‌کند. این داروها بیمار را به خواب عمیق و خوشایندی می‌برند. بدیهی

✦ **گویناکیان>**

تغذیه صحیح در هفت گام

ما همان چیزی هستیم که می‌خوریم

۱- شاید این جمله را بارها شنیده یا خوانده باشید که «ما همان چیزی هستیم که می‌خوریم» یا به عبارت دیگر وضعیت جسمی و بسیاری از حالات رفتاری ما به نوعی متأثر از آن چیزهایی است که به نام غذا مصرف می‌کنیم. عبارت فوق تا حدودی بیانگر نقش اساسی تغذیه و در نتیجه اهمیت آشنایی با دانش تغذیه در تأمین و حفظ سلامتی هر فرد است تا حدی که می‌توان ریشه‌های تئوری اثر پروانه‌ای را نیز در آینده هر فرد در اثر تغذیه صحیح یا غلط دنبال کرد. مثلاً اگر دختر خانمی در دوران رشد و بلوغ خود که همزمان با دوران تحصیل وی نیز هست، به دلیل عدم کفایت تغذیه‌ای از نظر عناصر و المان‌های مهم در خونسازی به کم‌خونی دچار شود (یکی از مشکلات شایع که در بخش کم‌خونی

✦ **روانشناسی>**

✦ **دکتر بهنام اوجدی***

پرورش و آموزش دختران با پسران در بسیاری از خانواده‌ها گاه تا فرسنگ‌ها فاصله داشته و دارد. پسرک دانه طلا از همان هنگام زاده شدن، «کاکل‌زری» گام به این گوشه‌ای گیتی می‌گذارد و به این سبب از روز نخست سرنوشت با او یاری و همراهی افزون‌تری دارد. دخترک اگر نگوین بخت نباشد و «دختر بس»، «خواسته»، «همین بس» و «زیادی»، «نمونی» و مانند آن نام و نشان نیاید، دست‌کم به عنوانی همچون «کاکل‌زری» آراسته و همبسته نمی‌شود. بگذریم که پدر و مادران خردمند، که فردانسی از هر دو جنس داشته و بزرگ کرده‌اند، نیک می‌دانند که در بیشتر موارد (نه همواره) فرزند دختر، وفا و مهر افزون‌تر و ماندگارتری در حق پدر و مادر روا می‌دارد و کمترین عنوان شایسته و بایسته نوزاد دختر باید «ناهپیشونی» باشد.

بیشتر و نه همه) مادران و پدران ایرانی، دختران‌شان را با ویژگی‌های پررنگ تا اندازه اختلال شخصیت وابسته (دیپندنت) بار می‌آورند؛ از کودکی به او می‌آموزند که باید سر به زیر و خاموش باشد، با بردباری و سختکوشی درس بخواند، کلاس‌های گوناگون را پشت سر بگذارد، به دانشگاه برود، نام و

سال پنجم ■ شماره ۱۰۹۵ ■ دوشنبه ۳ آبان ۱۳۸۹

نگاهی به شیوه‌های نوین جراحی پلاستیک گوش

از زندگی خود بیشتر لذت ببرید



متحرک و قابل گذاشتن و برداشتن است. مورد دیگری که لازم است در مورد آن توضیحاتی آورده شود، گوش «کشتی‌گیران» است. وارد آمدن ضربه به لاله گوش ممکن است منجر به جمع شدن خون در زیر پوست لاله گوش شود که به آن «هماتوم» گفته می‌شود. اگر «هماتوم» توسط پزشک تخلیه شود، مشکلی پیش نخواهد آمد، اما اگر تخلیه نشده و باقی بماند به تدریج به بافت سفتی به نام بافت فیبروز تبدیل می‌شود. این بافت فیبروز باعث می‌شود لاله گوش کشتی‌گیران حالت «گل‌کلمی» به خود بگیرد. با عمل جراحی می‌توان ظاهر این گونه گوش‌ها را نیز بهتر کرد.

✽**متخصص گوش، حلق و بینی و جراحی سر و گردن، جراحی پلاستیک بینی و زیبایی صورت**

● **حمید خواجه‌پور>** ●

همراه با حذف زوائد مطول و بی‌مصرف بیان خواهیم کرد.

۶- با توجه به اینکه روزنامه‌ها نسبت به مجلات تخصصی از مخاطبان عام‌تری برخوردارند (هرچند به نظر من، همراه با ارادت به سایر روزنامه‌ها، روزنامه شرق مخاطبان خاص‌تری را پوشش می‌دهد) سعی می‌شود حتی‌الامکان و بدون خدشه وارد کردن به بار علمی، مطالب را در ساده‌ترین شکل خود ارائه کنیم.

۷- امید است با صلاحدید سردبیر محترم، به سوالات احتمالی از جانب خوانندگان گرامی نیز درباره مباحث ذکرشده پاسخ دهیم. این امر را با معرفی منابع معتبر و قابل اتکا برای دسترسی علاقه‌مندان به اطلاعات بیشتر همراه خواهیم کرد.

✽**کارشناس تغذیه**

● **کارشناس تغذیه** ●

● **کارشناس تغذیه** ●

● **کارشناس تغذیه** ●

● **کارشناس تغذیه** ●

● **کارشناس تغذیه** ●

قانونی و... از این جمله‌اند که دارودرمانی و روان‌درمانی بهنگام می‌تواند در برطرف شدن شتابان ترشان سودمند باشد. وگرنه این گونه علائم و نشانه‌ها تا پشت سر گذاشتن ۳۰سالگی و دست یافتن به این واقعیت که «ازواج نه آماج که یک ابزار است» و شوهر کردن پیش‌نیاز و شرط خوشبختی نیست، ادامه خواهند داشت. به ویژه آن هنگام که ژرف می‌نگردند که شمار فراوانی از زنان شوهردار در زندگی پس‌زناشویی‌شان، به آنچه هرگز دست نیافته‌اند، همانا خوشبختی، شادمانی و آرامش بوده است. نیز این واقعیت هویدا که سن ازدواج از کلاتشره‌های ایران، برای بخشی از دختران به ۳۵ تا ۴۰ سال و برای پسران به ۴۰ تا ۴۵ سال رسیده است.«ماه‌پیشونی»های هنوز جوان و میناسال ایرانی، که در دهه ۱۳۸۰ در ازدواج درازمدت می‌دوند، گه‌گسترش دیده‌گاه اختلال چشمگیر کارکرد اجتماعی یا پشه‌ای، اضطراب، افسردگی، بی‌خوابی و بدخوابی، بی‌اشتهایی، پرخوری روانی، کاهش یا افزایش وزن، آشفتگی هیجانی و رفتاری تا اندازه‌ای خوشبختی را به جای شوهر، در پشتکار و پیشرفت در پیشه جستنه‌اند تا در دهه چهارم عمر در پاسخگویی به خواستگاران جوان‌تر از خود، درنگ و اندیشه داشته باشند.

✽**روانپزشک و درمانگر مشکلات جنسی و زناشویی و خانوادگی**

این عمل برای اصلاح وضعیت نرمه گوش انجام می‌شود. گاهی اوقات اندازه نرمه گوش بزرگ است یا حالت چسبیدن آن به بقیه قسمت‌های لاله گوش غیرطبیعی است. در برخی موارد نیز سوراخ نرمه گوش که برای آویزان کردن گوشواره است، پاره می‌شود. در بیشتر موارد، علت پارگی آن است که فرد، غافل از آنکه گوشواره‌اش به لباس‌اش گیر کرده است به طور ناگهانی سرش را چرخانده است. کشیدن گوشواره مادر توسط کودک نوبا نیز علت شایع دیگری برای پارگی سوراخ گوشواره است. در چنین حالتی بهتر است فرد باافاصله بعد از پاره شدن سوراخ نرمه گوش برای ترمیم آن به پزشک مراجعه کند، اما در مواردی شاهد هستیم که فرد مدت‌ها بعد برای ترمیم مراجعه می‌کند. خوشبختانه

اول را می‌زند. در این راستا قصد داریم از این پس در این ستون با استفاده از علم روز و تجربیاتی که حاصل ۱۰ سال مداومت در ارائه رژیم‌های غذایی گوناگون، برگزاری کارگاه‌های آموزشی در مراکز مختلف و پیگیری آخرین تحقیقات منتشر شده است، در دو بخش ۲۰قسمتی (۲۰ قسمت اول با رویکردی پیشگیرانه و ۲۰ قسمت دوم با رویکرد درمانی) و با اولویت دادن به مسائل مبتلایه جامعه شهرنشین ایرانی همراه با پرهیز از کلی‌گویی‌های مرسوم، به سبک برخی از برنامه‌های تلویزیونی (همچون ذکر عبارت تکراری تعداد سروینگ‌های مورد نیاز فرد از گروه‌های غذایی مختلفا) به بررسی نکات تغذیه‌ای مهم و ارائه بعضی از راهکارهای عملی شناخته‌شده در جهت اصلاح عادات غذایی نادرست بپردازیم.

● **کارشناس تغذیه** ●

● **کارشناس تغذیه** ●

● **کارشناس تغذیه** ●

● **کارشناس تغذیه** ●

● **کارشناس تغذیه** ●

رقم افزود... تازه این آمار با پیش چشم و ذهن گذاشتن این واقعیت که سال به سال، شمار پسران هرگز ازدواج نکرده و مردان مطلقه و بیوه‌ای که برای ازدواج، زنان مطلقه و بیوه را بر دختران هرگز ازدواج نکرده برتری می‌بخشند، افزایش خواهد یافت، گمان زده شده است. اگر به ناگاه ساخت و نمایش سریال‌های تابوستیزان‌های همچون «میوه ممنوعه»، در اوبره‌دها و راهکارهای ملی‌نگرانه برای چاره ناخوشبختی این انبوه است، آ‌پا به راستی در هزاره سوم میلادی، که جوامع پیش‌تاخته و رو به پیشرفت، نه سال‌ها که دهه‌هاست یارداری (پارتنرشپ)های گذرا و خانواده‌های تک‌نفره را برگزیده و تنها به پست‌توانه پرداخت‌ها و پشتیبانی‌های بی‌بازگشت (بلاعوض) تن به ازدواج درازمدت می‌دهند، گه‌گسترش دیده‌گاه «چندهمسری» و فرهنگسازی هر از چند گاه (میلیون) نفر بیان شده است. از سویی با پیش چشم و ذهن نشانان آمار بسیار نگران‌کننده و شتابان افزون‌شونده طلاق و جدایی‌های رسمی و محضری از کلاتشره‌ها تا شهرستان‌های خرد، باید شمار زیادی از زنان جوان مطلقه و بیوه بدون شناسن برای ازدواج دائم را به این