از دندانپزشک بپرس

راهنمایی‌هایی برای سلامت دندان

به دندانپزشک خود اعتماد کنید

دکتر یاشیل احدی‌مقدم*
www.doctoryashil.com

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.

–می‌خواستم بدانم بعد از روت‌کانال و درمان تاج به صورت پر کردن با ماده سیاه یعنی قبل از روکش اصلی که شبیه به دندان است، می‌توان غذا را با همان دندان جوید؟

بله. ماده سیاهی که اشاره کردید همان کر (Core) است که به دلیل از بین رفتن بافت زیادی از دندان تعبیه شده و به عنوان پایه روکش عمل می‌کند. اگر هنگام جویدن، غذا روی آن برود، اشکالی ندارد. اما سعی کنید از فشار زیاد به آن خودداری کنید تا پیش از نصب روکش تغییر شکل ندهد و نشستن روکش را مختل نکند. ممکن است شما دندان‌تان را پست و کر کرده باشید یعنی علاوه بر این ماده که گفتید، چیزی به اسم پست هم داخل ریشه قرار داده باشند، در این صورت بدانید این دندان نیاز به مراقبت بیشتری دارد و اگر پست داخل کانال آسیب ببیند، تقریباً دیگر هیچ کاری برای آن دندان نمی‌توان کرد.

–۵۹ساله هستم و تقریباً بیشتر دندان‌هایم وضعیت بدی دارد. چندین بریج و روکش دارم. به تازگی پایه یکی از بریج‌های اصلی‌ام از بین رفته و یک طرف، کاملاً غیرفعال است و سمت دیگر هم کارایی ندارد. با توجه به اینکه ایمپلنت گران است، لطفاً شرایط دیگر درمانی ارزان‌تر و نرخ آن را برایم روشن فرمایید.

روش ارزان‌تر، استفاده از پروتزهای متحرک (پلاک پارسیل) است. پلاک پارسیل بخشی از یک دست دندان کامل است که در محل‌هایی که بیمار دندان‌های خود را از دست داده، قرار می‌گیرد. قیمت این روش ارزان‌تر از ایمپلنت و بریج است و بسته به جنس پلاک (اکریلی، کرم کبالت) و نوع آن متفاوت است. مشکلی که وجود دارد، خطر تحلیل استخوان به دلیل نبود دندان در محل است که ممکن است در آینده باعث اخلال در درمان ایمپلنت شود. در مورد دندان پایه یکی از بریج‌های اصلی که اشاره کردید، توصیه می‌کنم از ناکارآمد بودن آن مطمئن شوید. اگر مقدار مناسبی از تاج باقی مانده باشد و ریشه دارای حجم و مقاومت کافی باشد، ممکن است بتوان با افزایش طول تاج و پست و کر، پایه بریج را احیا کرد. روش بعد نیز استفاده از یک ایمپلنت در هر طرف به عنوان پایه و استفاده از بریج بر پایه ایمپلنت است. این روش نسبت به ایمپلنت کل دندان‌ها ارزان‌تر است و از طرفی امکان استفاده از پروتز ثابت را فراهم می‌کند.

* جراح، دندانپزشک

هشدار متخصصان درباره سرطان پوست و گزارشی از یک بیمار واقعی

از سولاریوم دوری کنید

دکتر فرشید دبیرزاده

نور خورشید قابل پیشگیری‌ترین عامل خطر برای همه سرطان‌های پوست از جمله ملانوماست. شما می‌توانید از نور آفتاب لذت ببرید و احتمال سرطان پوست را نیز کاهش دهید. اما چگونه؟

۱- به مقدار کافی از یک ضدآفتاب مقاوم به آب استفاده کنید که SPF یا «فاکتور حفاظتی نور خورشید» آن حداقل ۱۵ باشد و طیف وسیع داشته و بتواند پوست شما را در برابر اشعه فرابنفش نوع A» و «اشعه فرابنفش نوع B» محافظت کند. هر دو ساعت باید ضدآفتاب را تجدید کنید. این کار حتی در روزهای ابری و نیز پس از عرق کردن یا شنا هم باید انجام شود.

۲- حتی‌المقدور در فضای باز از لباس‌های مناسب مانند پیراهن‌های آستین‌بلند، شلوار، کلاه لبه‌پهن و عینک آفتابی استفاده کنید.

۳- در صورت امکان بین ساعت ۱۰ صبح تا ۴ عصر که اشعه آفتاب بیشترین شدت را دارد، در سایه بمانید. هر وقت خورشید آنقدر عمودی بتابد که سایه‌تان کوتاه‌تر از خودتان باشد، سعی کنید در سایه به سر ببرید.

۴- از کودکان در برابر نور خورشید محافظت کنید. برای این کار بهتر است کودکان در سایه بازی کرده و از ترکیبات ضدآفتاب و لباس مناسب استفاده کنند.

۵- ویتامین D را با مصرف غذاهای حاوی این ماده دریافت کرده و از آفتاب اجتناب کنید.

۶- از برنزه کردن مصنوعی خود توسط اشعه پرهیز کنید. اشعه فرابنفش چه از طریق نور آفتاب و چه به طور مصنوعی تولید شده باشد، می‌تواند باعث سرطان و همچنین چین و چروک پوست شود. اگر می‌خواهید پوست‌تان برنزه شود از ترکیبات موضعی مخصوص این کار که روی پوست مالیده می‌شوند، استفاده کنید، ولی در هر حال ضدآفتاب را فراموش نکنید.

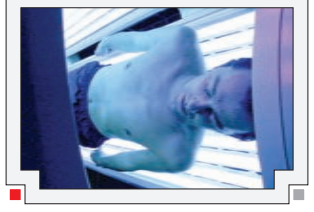
۷- اگر هرگونه تغییر، رشد غیرعادی یا خونریزی در پوست‌تان دیدید، به متخصص پوست مراجعه کنید. سرطان پوست اگر زود کشف شود، قابل درمان است.

حال با نقل یک داستان واقعی می‌خواهیم ببینیم یکی از کسانی که بیش از حد از اشعه مصنوعی برای برنزه شدن استفاده می‌کرده، به چه سرنوشتی دچار شده است.

«مگان روتشیلد» هفده‌ساله، اهل ماساچوست امریکا از پوست سفید خود ناراضی بود. یک روز بعد از بازگشت از تعطیلات متوجه شد که پوستش تا حدودی تیره شده. خوشحال شد و به این فکر افتاد که با مراجعه به سالن‌هایی که پوست را برنزه می‌کنند این رنگ را حفظ کند. همین کار را هم کرد و آنقدر از این کار خوشش آمد که به مدت دو سال و نیم، هفته‌ای یک بار آن را انجام می‌داد. مادر «مگان» درباره خطرات استفاده از این روش به وی هشدار داده بود ولی او گوشش بدهکار نبود. «مگان» می‌گوید: «گاهی درباره علت سرخ شدن صورتم به مادرم دروغ می‌گفتم، مثلاً می‌گفتم که از یک پاک‌کننده جدید استفاده کرده‌ام. من به هشدارهای دوستانم هم بی‌توجه بودم.» درست سه سال بعد از شروع برنزه کردن مصنوعی (یعنی در سن ۲۰سالگی) معلوم شد که «مگان» به نوعی سرطان پوست (ملانومای مرحله دو) گرفتار شده است. ضایعه وقتی کشف شد که وی یک خال تیره را که روی پوست شکم ایجاد شده و خارش داشت، به پزشک خود نشان داد. خال را برداشته و برای آزمایش پاتولوژی فرستادند و معلوم شد که مگان به سرطان پوست مبتلا شده است. او می‌گوید: «خودم نزد دکتر رفتم و وقتی تشخیص را فهمیدم، داشتم دیوانه می‌شدم.» در سال ۲۰۰۴ یک عمل جراحی سه‌ساعته روی او انجام شد که طی آن یک قسمت از پوست شکم و هشت گره لنفاوی از ناحیه زیر بغل وی برداشته شد. خوشبختانه آزمایش‌ها نشان داد که سرطان پیشرفت نکرده است. بعد از عمل، ۷۰ بخیه و یک جای عمل بزرگ به جا مانده بود. «مگان» خود را به خاطر بیماری‌اش مقصر می‌داند. او می‌گوید: «هیچ شکی ندارم اشعه مصنوعی‌ای که برای برنزه شدن در سالن زیبایی استفاده می‌کردم باعث سرطان پوستم شده است. من می‌دانستم این کار خوب نیست. می‌دانستم که چه بلایی بر سر خود می‌آورم، ولی همیشه فکر می‌کردم این اتفاق برای من نخواهد افتاد.» اکنون او این کار را وظیفه خود می‌داند که به هر نحو ممکن در مورد سرطان پوست به مردم اطلاع‌رسانی کند. او می‌گوید: «از برنزه کردن به کمک اشعه و تخت‌های سولاریوم دوری کنید. مثل کبک سر خود را زیر برف فرو نبرید. شما می‌توانید از آفتاب لذت ببرید به شرط آنکه از ضدآفتاب و پوشش مناسب استفاده کنید. حتماً سالی یک بار برای بررسی پوست خود به متخصص پوست مراجعه کنید.» «مگان» همچنان به پزشک خود مراجعه می‌کند تا معاینه شده و اگر ضایعه مشکوکی دیده شد، پیگیری شود. از زمان تشخیص اولیه تاکنون بیش از ۲۰ خال مشکوک را از روی پوست او برداشته‌اند. او می‌گوید: «می‌خواهم مردم بدانند که سرطان پوست چقدر خطرناک است. من خیلی شانس آوردم که بیماری‌ام قبل از آنکه خیلی دیر شود، کشف شد. هرگاه متوجه تغییر، رشد یا خونریزی غیرعادی در پوست خود شدید، حتماً به پزشک مراجعه کنید.»

نکته

متخصصان پوست هشدار داده‌اند که:
–از برنزه کردن به کمک اشعه و تخت‌های سولاریوم دوری کنید
– از آفتاب لذت ببرید به شرط آنکه از ضدآفتاب و پوشش مناسب استفاده کنید
– حتماً سالی یک بار برای بررسی پوست خود به متخصص پوست مراجعه کنید.



آشنایی با «گوش شناگران»، بیماری رایج فصل گرما

استفاده بی‌رویه از گوش‌پاک‌کن ممنوع

دکتر محمدحسن عامری*

بیماری «گوش شناگران» حالتی است که در آن گوش خارجی بیمار به دلیل التهاب، تحریک یا عفونت دردناک می‌شود. این علائم را بیمار زمانی تجربه می‌کند که آب آلوده وارد گوشش شود. ورود آب آلوده این امکان را فراهم می‌آورد که باکتری‌ها به گوش خارجی نفوذ کرده و باعث درد شوند. از آنجایی که این حالت اکثراً نزد شناگران دیده می‌شود، بیماری «گوش شناگران» نامیده می‌شود.

علل

مرطوب بودن کانال گوش عامل شایع عفونت گوش خارجی است. هنگام دوش گرفتن و شنا کردن ممکن است آب وارد کانال گوش شود. زندگی در محیط‌های شرجی نیز می‌تواند باعث مرطوب بودن مجرای گوش شود. وقتی داخل کانال مرطوب باشد، باکتری‌ها که به طور معمول در کانال گوش ساکن هستند شروع به تکثیر می‌کنند و باعث تحریک و عفونت کانال می‌شوند. اگر عفونت گسترش یابد، نواحی مجاور گوش را نیز ممکن است گرفتار کند. عوامل دیگری که ممکن است در ایجاد «گوش شناگران» نقش داشته باشند، عبارتند از:

- آلوده بودن آب استخر یا وان
- تمیز کردن مکرر گوش با گوش‌پاک‌کن
- تماس با مواد شیمیایی خاصی مثل اسپری یا رنگ مو
- صدمه به پوست کانال به دنبال شست‌وشوی گوش برای خارج کردن جرم گوش
- وجود زخم روی پوست کانال گوش
- وجود ضایعات پوستی کانال مثل اگزما

علائم و نشانه‌ها

شایع‌ترین علائم گوش شناگران خارش گوش و درد خفیف تا متوسط گوش است. با دست زدن به گوش یا حرکت دادن لاله گوش، این درد شدیدتر می‌شود. دیگر علائم و نشانه‌ها ممکن است شامل هر یک از موارد زیر باشد:

- احساس پری و کیپ شدن گوش
- خروج چرک از گوش
- تب
- کاهش شنوایی
- درد شدیدی که ممکن است به گردن، صورت یا به اطراف گوش تیر بکشد.
- ممکن است به نظر برسد لاله گوش به طرف جلو رانده شده است.
- تورم غدد لنفاوی گردن
- قرمزی و تورم پوست اطراف گوش

عوارضی که در صورت درمان نشدن «گوش شناگر» ایجاد می‌شوند، عبارتند از:

- عفونت مکرر و مزمن کانال گوش
- کاهش شنوایی: که در صورت درمان عفونت گوش، معمولاً شنوایی نیز به حالت اولیه برمی‌گردد.
- آسیب و تخریب غضروف یا استخوان گوش: این حالت در موارد شدید و معمولاً در مبتلایان به دیابت دیده می‌شود که عفونت از طریق قاعده جمجمه یا در امتداد اعصاب مغزی گسترش می‌یابد و به آن عفونت بدخیم کانال گوش خارجی گفته می‌شود که خطرناک است لذا مبتلایان به دیابت اگر به عفونت گوش مبتلا شوند باید سریعاً به پزشک مراجعه کنند.

درمان

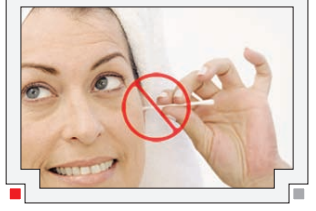
درمان گوش شناگران در مراحل اولیه شامل تمیز کردن دقیق کانال گوش توسط دستگاه ساکشن است. این دستگاه با مکش استانداردی که دارد، ترشحات کانال گوش را به بیرون می‌کشد. میزان مکش دستگاه به گونه‌ای تنظیم شده است که باعث آسیب دیدن پرده گوش بیمار نشود. استفاده از قطره‌های ضدعفونی‌کننده گوش به مدت محدود نیز کمک‌کننده است.

نکاتی برای پیشگیری

- گوشی که خشک است بعید است که دچار عفونت شود بنابراین سعی کنید گوش‌تان مرطوب نباشد.
- هنگام شنا از مسدودکننده‌های گوش استفاده کنید. به دنبال شنا یا استحمام، لاله گوش خود را با حوله یا سشوار خشک کنید و از دستکاری داخل کانال خودداری کنید.
- اگر میزان تولید جرم گوش شما زیاد است یا ابتدای سوراخ گوش شما پوسته‌ریزی و خارش دارد به طور دوره‌ای به متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کنید.
- برای تمیز کردن گوش، از گوش‌پاک‌کن استفاده نکنید چراکه با این کار ممکن است شما قسمت‌های ابتدایی کانال گوش را تمیز کنید ولی بدون شک باعث فشرده کردن و به عقب راندن جرم به قسمت‌های داخلی‌تر کانال گوش خواهید شد و از طرف دیگر استفاده از گوش‌پاک‌کن باعث تحریک کردن و آسیب رساندن به پوست ظریف کانال گوش خواهد شد و این امر به میکروب‌ها فرصت می‌دهد که بتوانند از سد پوستی گذشته و خود را به لایه‌های زیرین رسانده و باعث عفونت گوش خارجی شوند.

نکته

بیماری «گوش شناگران» حالتی است که در آن گوش خارجی بیمار به دلیل التهاب، تحریک یا عفونت دردناک می‌شود. این علائم را بیمار زمانی تجربه می‌کند که آب آلوده وارد گوشش شود. ورود آب آلوده این امکان را فراهم می‌آورد که باکتری‌ها به گوش خارجی نفوذ کرده و باعث درد شوند.



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

خبر

افزایش امید به زندگی در بیماران سرطانی

«داروهای جدید درمان سرطان کلیه با افزایش طول عمر بیماران سرطانی و بهبود کیفیت حیات، امید به زندگی را در بیماران افزایش داده است.» دکتر «عبدالله فضل‌علیزاده» رئیس انجمن سرطان ایران که در آستانه برپایی «سمینار یک‌روزه سرطان کلیه» که ۳۱ تیرماه امسال در هتل پارسیان اوین تهران برگزار می‌شود، سخن می‌گفت، ضمن بیان مطلب فوق و با اشاره به اینکه بیشتر تومورهای کلیه در مراحل پیشرفته تشخیص داده می‌شوند، خاطرنشان ساخت: «در چنین مواردی درمان‌های رایج چندان مثمرثمر نیست، ولی در چند سال اخیر و با گشوده شدن افق‌های جدید در درمان این بیماری، امید بیشتر در بیماران مبتلا به سرطان کلیه برای افزایش کیفیت زندگی ایجاد شده است.» دکتر «فضل‌علیزاده» اظهار داشت: «سرطان کلیه در مردان شایع‌تر از زنان بوده و هنوز دلیل مشخصی برای ابتلا به آن شناسایی نشده است.» وی از کاربرد قرص‌های مسکن «فناستین» که در گذشته کاربرد بیشتری داشت، به عنوان یکی از عوامل زمینه‌ساز ابتلا به سرطان کلیه نام برد. رئیس انجمن سرطان ایران گفت: «سرطان کلیه با علائم خاصی همچون درد و احساس توده در پهلو و در برخی مواقع به صورت مشاهده خون در ادرار بروز می‌یابد و ضروری است افراد با مشاهده این علائم حتماً به پزشک مراجعه کنند.»

درمان کوری با ریزتلسکوپ قابل کاشت

تعداد زیادی از جمعیت سالخورده جهان از اختلالات چشمی به ویژه بیماری «AMD» که در آن شبکیه چشم از بین رفته و فرد به نابینایی ناقص دچار می‌شود، در عذابند اما اکنون پس از پنج سال بررسی و مشورت سازمان دارو و غذای امریکا، FDA، استفاده از اولین ریزتلسکوپ قابل کاشت را با هدف تصحیح تاثیرات بیماری «AMD» تایید کرده است. به گزارش مهر تاثیر این بیماری بسیار جدی است و با از بین رفتن شبکیه بخش مرکزی دید افراد ابتدا کدر و سپس کاملاً تاریک می‌شود، اما این ریزتلسکوپ چنین تاثیری را به واسطه انتقال دادن تصویر ورودی بخش‌های جنبی شبکیه که هنوز از سلامت کافی برخوردارند، از بین می‌برد. زمانی که این ریزتلسکوپ مستقیماً به قرنیه چشم پیوند زده شود، از باقیمانده سالم شبکیه چشم برای ساخت تصویر استفاده می‌کند که هیچ شباهتی به آنچه توسط چشم سالم دیده می‌شود، ندارد. بیمارانی که تحت درمان قرار می‌گیرند باید برای آموختن استفاده و دیدن درست با کمک این ریزمیکروسکوپ‌ها دوره‌های بازتوانی را پشت سر بگذارند و حتی افرادی که هر دو چشم آنها به بیماری «AMD» مبتلا شده است، تنها می‌توانند این ریزتلسکوپ را روی یکی از چشم‌های خود قرار دهند. همچنین به دلیل شدت دوره‌های بازتوانی، استفاده از این شیوه برای همه بیماران امکان‌پذیر نخواهد بود.

سودوکو شماره ۱۱

سودوکو Sudoku یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عددهای بی‌تکرار است و امروزه به جدولی از اعداد گفته می‌شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می‌رسد.

قانون‌های حل جدول سودوکو:

۱- در هر سطر و ستون باید اعداد یک تا ۹ نوشته شود. بدیهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.

۲- در هر مربع ۳×۳ اعداد یک تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

2					3			4
					8	6	7	
	6	9	4					
			3				6	1
		6				2		
5	8				9			
					7	1	9	
	4	5	9					
9			1					3

حل سودوکو شماره ۱۰

5	9	8	3	7	1	2	4	6
7	2	1	6	5	4	8	9	3
3	6	4	8	2	9	5	7	1
1	4	7	5	9	6	3	2	8
9	8	2	7	1	3	4	6	5
6	5	3	4	8	2	9	1	7
4	3	9	1	6	8	7	5	2
8	1	5	2	4	7	6	3	9
2	7	6	9	3	5	1	8	4

جدول شماره ۱۰۰۲

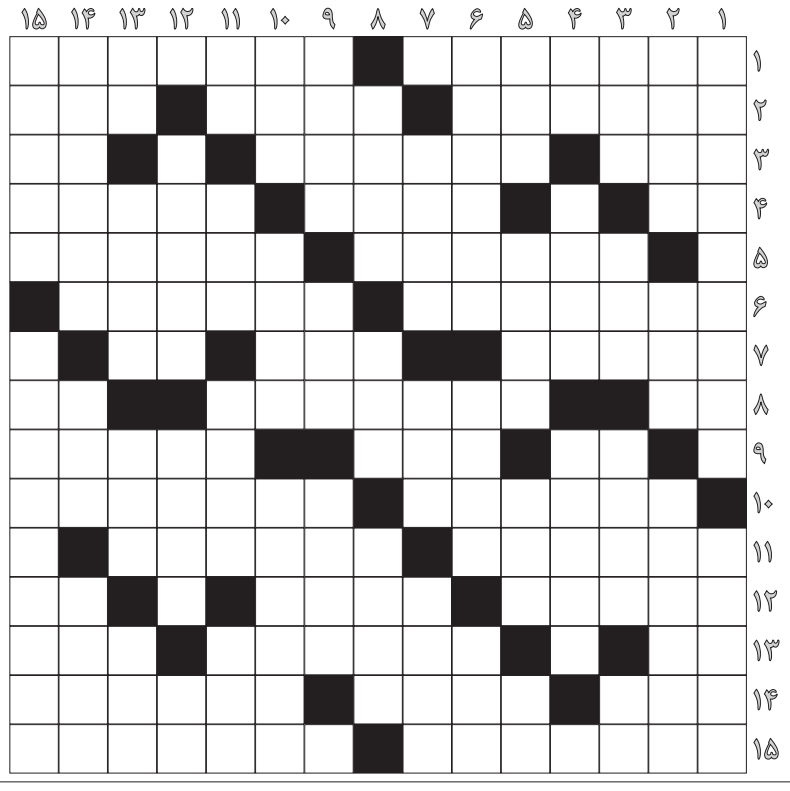
Ho_aminian@yahoo.com

افقی

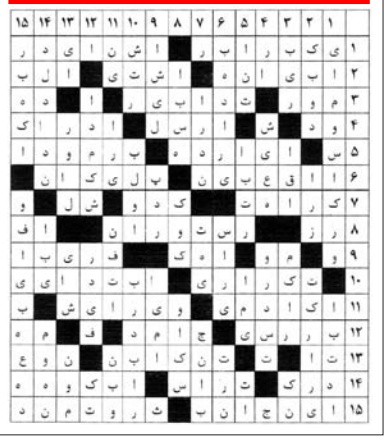
۱- نام سوره چهاردهم- از قدیمی‌ترین دانشگاه‌های امریکا واقع در کمبریج ۱۶۳۹، ۲- کور- کدر- گل تهحوض ۳- میان- باب- طلیعه اعداد ۴- مخلوط با ماسه است- میله‌ای که با اتکا به یک محل اجسام بزرگ را بتوان به راحتی جابه‌جا کرد- از کتب مقدس آسمانی ۵- هدایت‌کننده- کنگره برج و بارو ۶- زمستان که برود به زغال می‌ماند- گلی زیبا ۷- خلأ- در ابتدا، در آغاز- قلم انگلیسی ۸- واحد سنجش سطح- یهو- گشاده ۹- نیمه‌دیوانه- مصیبت- وسیله انجام کار ۱۰- میوه‌ای ترش‌مزه و پرخاصیت- فلزی برای تهیه آلیاژی مقاوم ۱۱- مزین- شهری در سیستان و بلوچستان ۱۲- تله‌آب در شبکه فاضلاب- ایستادن به فرمانبرداری- واحد وزن سنتی ایران ۱۳- تنها- بندری در یونان- پاسخ مثبت در شیراز ۱۴- مرجان، در دریا نرم است و وقتی بیرون می‌آید منجمد می‌شود- نشانی- یکی پس از دیگری ۱۵- جست‌وجو کردن برای یافتن چیزی- امام هشتم.

عمودی

۱- نام پادشاه دادگستر ایران- کالای از مد افتاده ۲- کلمه فرانسوی به معنی لگن خاصره- آشیانه پرنده- مخترع سوئدی که گوشی همراهی به نام اوست ۳- پیوند- نوعی زمین تنیس- مخالف قانون یا عادت اجتماعی- هر حیوان درنده ۴- حرف ندا- ویولن‌نواز مشهور فرانسوی(۱۸۴۲- ۱۷۷۱)- چای داغ ۵- کشوری در جنوب هیمالیا و در کنار دریای عمان و بنگال- دشت، بیابان- پایتخت باستانی اروپا- کالای دست اول ۶- سوبسید- نادان- صدای بلند ۷- خیالی- حلقوم- کرمینه ۸- ستاره، کوکب- قیمت- پوست گندم ۹- هیمه- با ناز می‌آید- شعبه‌ای از نژاد سفید ۱۰- سخن صریح- داخل- از پرندگان ۱۱- راه بی‌پایان- کم‌پشت- فلانی- رودی در مازندران ۱۲- کتابی نوشته آندره ژید فرانسوی- نان شب‌مانده- صدای کلفت ۱۳- سلسله، دودمان- زعفران- ضربه وارد کردن- شهر آذربایجان شرقی ۱۴- کامپیوتر- از الفبای انگلیسی- بیمار ۱۵- املا- ساز دهنی.



حل جدول شماره ۱۰۰۱



سواحل خلیج فارس
تایلند
صحرا سیر
۸۸۵۴۸۸۵۴

تورهای اروپایی آرتیمان
فوق العاده
فرانسه. ایتالیا. اسپانیا. آلمان. انگلستان. اکراین
تایلند. مالزی. سنگاپور. سواحل خلیج فارس. ترکیه
کیش. مشهد
آرتیمان ۲۲۹۲۲۵۳۳ ۷۱-۲۶۴۰۰۳۶۹

Sky airlines
بهترین ساعت با بوئینگ مدرن ۸۰۰-۷۳۷
(هر جمعه بهترین ساعت)
بدروم سواحل مدیترانه
مستقیم فرودگاه میلاس
مارماریس
(پنجشنبه و جمعه بهترین ساعت)
همسفر ۸۸۵۲۰۸۲۸
اوتاناسیر ۸۸۶۱۰۰۰۲
ماه بال ۸۸۶۶۲۹۹۲

دفتر خدمات مسافرتی و جهانگردی دیبا
DIBA Tour & Travel Agency
تور بینظیر روسیه
(مسکو + سنت پطرزبورگ + درژینسکی)
اقامت در هتل‌های تاپ ۵ ستاره در بهترین منطقه هر شهر
هر روز صبحانه و نهار و گشت های تمام وقت.
We Know the World Better
Tel: 886 886 51
Fax: 886 90 588
www.DibaTravel.com
Info@DibaTravel.com