

نگاه

صفر تا صد سفیدکردن دندان‌ها



کلرخ ثریا*

● این‌روزها تب سفیدکردن دندان‌ها بالا گرفته است و همه به دنبال راهی هستند که لیخندی زیاتر و سفیدتر داشته باشند. آگهی‌های تبلیغاتی پر است از تبلیغ وسایل و مواد مختلفی که این کار را انجام می‌دهند؛ از دستگاه زوم که در تبلیغات، معجزه‌گر خوانده می‌شود تا چسب‌ها و لاک‌های سفیدکننده دندان. حالا از میان این روش‌های مختلف، کدام بهتر است؟ کدام آثار ماندگارتی دارد؟ کدام بی‌خطرتر است؟

۱- اول از همه تکلیف چسب سفیدکننده دندان» و «لاک‌های سفیدکننده دندان» را مشخص کنیم. باید گفت که این محصولات فریبی تبلیغاتی بیش نیستند و نقشی در سفیدکردن دندان ندارند، بنابراین دور خرید این محصولات را خط بکشید. در تبلیغ‌های بسیاری از محصولات‌های سفیدکننده دندان می‌بینیم که ادعا می‌کنند با یک بار استفاده از آن محصول، دندان‌های شما تا ۹ درجه روشن‌تر می‌شوند، ولی این یک فریب تبلیغاتی است. معمولاً این محصول‌ها، پس از هر بار استفاده، فقط دو تا سه درجه دندان‌ها را سفیدتر می‌کنند.

۲- این‌روزها سفیدکردن دندان‌ها در خانه طرفداران زیادی پیدا کرده است و شما را از رفت‌وآمدهای مکرر به مطب دندان‌پزشکی نجات می‌دهد، اگر به هر درواخانه‌ای سر بزنید، بسته‌های رنگارنگ و متفاوتی از محصولات سفیدکننده دندان‌ها را پیدا خواهید کرد. اما بهتر است به توصیه دندان‌پزشکان، یک نوع مناسب را از میان آنها انتخاب کرده و پس از یادگرفتن نحوه صحیح استفاده از این محصولات و تعیین مقداری از ژل سفیدکننده در هر بار مصرف از سوی دندان‌پزشک، از این محصولات استفاده کنید. این محصولات معمولاً حاوی ژل هیدروژن پرکساید هستند. دندان‌پزشک ابتدا از دهان شما قالب‌گیری خواهد کرد و یک جفت قاشقک پلاستیکی که متناسب دندان شماست، تهیه می‌کند. شما باید ژل را داخل این قاشقک بریزید و آن را یکی، دو ساعت در طول روز توی دهان‌تان نگه دارید. گاهی نتایج آن در دو روز آشکار می‌شود، ولی معمولاً برای اینکه دندان‌ها به اندازه کافی سفید شوند، باید یک تا دو هفته این عمل را تکرار کنید. این روش در کنار سفیدکردن دندان در مطب بهترین نتایج را ایجاد می‌کند.

۳- شما نباید تصور کنید یک بار که دندان‌هایتان را سفید کردید تا مدت‌ها دیگر به سفیدکردن آنها احتیاج نخواهید داشت. سفیدکردن دندان‌ها آثار همیشگی ندارد. دندان‌ها معمولاً یک سال یا بیشتر سفید باقی خواهند ماند و حفظ نتایج درمانی به این مسئله بستگی دارد که شما پس از سفیدکردن دندان‌هایتان چقدر توصیه‌های ایمنی را رعایت کنید. نوشیدن زیاد قهوه و چای، کشیدن سیگار، استفاده از نوشابه‌های رنگی و عدم توجه به بهداشت دهان از عواملی هستند که تمام زحمات‌های شما را بر باد می‌دهند و دندان‌هایتان را در مدت‌زمان کوتاهی پس از سفیدکردن، به رنگ اولیه خود بازمی‌گردانند.

۴- اگر می‌خواهید در یک جلسه دندان‌هایتان را سفید کنید، با استفاده از لیزر این کار ممکن می‌شود. البته فراموش نکنید که لیزر، معجزه نمی‌کند. فقط کار چند جلسه را در یک جلسه انجام می‌دهد. لیزر، انرژی زیادی را به مواد سفیدکننده وارد خواهد آورد و موجب می‌شود فعالیت سفیدکنندگی این مواد تسریع شده و خیلی زود مواد رنگی از روی دندان‌های شما پاک شود. البته ممکن است بسته به شدت بدرنگی دندان‌های شما، این جلسه، مدت‌زمان کوتاه‌تر یا طولانی‌تری داشته باشد. سفیدکردن دندان‌ها با لیزر معمولاً گران‌تر از سایر روش‌های سفیدکردن دندان‌هاست، ولی در مقابل، شما در مدت‌زمان کوتاهی، لیخندی سفید و براق خواهید داشت. لازم است حرارت حاصل از این لیزرها به‌گونه‌ای تنظیم شود که موجب آسیب‌بدن دندان‌ها نشده و حتماً از محافظ‌های چشم استفاده شود.

۵- خمیردندان زغالی، خمیردندان سفیدکننده و... ذهن مصرف‌کنندگان را به خود مشغول می‌کند، ولی توصیه ما این است که در مصرف این مواد زیاده‌روی نکنید، چون این محصولات حاوی مواد ساینده قوی هستند و به مرور زمان مینای دندان دچار سایش شده و دندان‌ها حساس می‌شوند. بهتر است این محصولات را فقط هفته‌ای یک بار مصرف کنید.

۶- داروهای گیاهی خوبی، اما به شرطی که درست و بجا مصرف شوند. محصولات سفیدکننده دندان عطاری‌ها اغلب حاوی برگ گیاهانی هستند که نقش ساینده دارند و می‌توانند به مینای دندان آسیب وارد کنند. مینای سایش‌یافته رنگ‌پذیرتر است و به مرور رنگ دندان‌هایتان پس از مصرف این مواد زردتر خواهد شد چون مینای خراشیده رنگ بیشتری جذب خواهد کرد.

۷- توصیه آخر اینکه بهترین روش سفیدکردن دندان‌ها در مطب و زیر نظر دندان‌پزشک است. در این روش مواد سفیدکننده با غلظت بالا و کنترل‌شده روی دندان‌ها قرار داده می‌شود و دندان‌ها با تکرار درمان، چندین درجه روشن‌تر می‌شوند. اگر این روش با سفیدکردن دندان‌ها در خانه زیر نظر دندان‌پزشک همراه شود که عالی خواهد بود و شاهد نتایج ماندگارتر و لیخند سفیدتری خواهید بود.

♦دندان‌پزشک زیبایی و ایمپلنتولوژیست

علم

درمان سرطان با تکنیک نوین رادیوتراپی پیشرفته در گفت‌وگو با دکتر «میراحمد موسوی‌زاده»

اوج موفقیت، حداکثر امید



پرانرژی با دوز بالا برای ازبین‌بردن سلول‌های سرطانی و جلوگیری از گسترش آنها، با کمترین آسیب به بافت‌های سالم و با هدف بیشترین تخریب سلول‌های سرطانی استفاده می‌شود. مرکز رادیوآنکولوژی عرفان از حدود یک سال پیش فعالیت خود را در بیمارستان عرفان نیاپش آغاز کرد. در این مرکز از دو دستگاه کاملاً پیشرفته شتاب‌دهنده خطی پزشکی به منظور انجام تمامی تکنیک‌های درمانی نوین دنیا بهره گرفته می‌شود. لازم به ذکر است که تکنیک خاص درمانی آی‌ام‌آرتی (IMRT) با پرتودرمانی با شدت مدوله‌شده، در حدود ۱۵ سال پیش در کشورهای پیشرفته به دنیای پرتودرمانی وارد شد که نقطه عطفی در درمان تومورهای سرطانی بوده است.

● با توجه به پیشرفت علم پزشکی در ایران، آیا روش دیگری با عارضه کمتر از پرتودرمانی آی‌ام‌آرتی وجود دارد؟ تفاوت این روش با روش‌های دیگر در چیست و چه مزایایی برای بیمار دارد؟

بله، روش درمانی دیگری به نام «ویمَت» وجود دارد که پیشرفته‌ترین نوع درمان سرطان است. در این تکنیک بیشترین میزان پرتوی درمانی به ناحیه تومور و با دوز حداکثری اعمال شده و بافت‌های اطراف، حداقل آسیب را دریافت می‌کنند. بیماران که با این روش تحت پرتودرمانی (رادیوتراپی) قرار می‌گیرند، بهترین نوع درمان را دریافت می‌کنند، زیرا دستگاه‌های شتاب‌دهنده خطی پزشکی پیش از این فناوری و تجهیزات سخت‌افزاری و نرم‌افزاری آن، با درجات مختلف به بافت‌های مجاور تومور آسیب می‌زدند. این در حالی است که پیشرفته‌ترین و دقیق‌ترین فناوری رادیوتراپی روز جهان موسوم به ویمَت سبب می‌شود سلول‌های بافت‌های سالم مجاور تومور تا حدود قابل‌توجهی از پرتوهای درمانی تابش‌شده به ناحیه تومورال محافظت شوند. برای این منظور در نسل هفتم شتاب‌دهنده‌های دیجیتال، ابزار و نرم‌افزارهای لازم برای اندازه‌گیری دوز و میزان پرتوی درمانی به دستگاه شتاب‌دهنده خطی پزشکی اضافه شد تا با عملکرد بسیار دقیق از آسیب به سلول‌های

آسیب را دریافت می‌کنند. بیماران که با این روش تحت پرتودرمانی (رادیوتراپی) قرار می‌گیرند، بهترین نوع درمان را دریافت می‌کنند، زیرا دستگاه‌های شتاب‌دهنده خطی پزشکی پیش از این فناوری و تجهیزات سخت‌افزاری و نرم‌افزاری آن، با درجات مختلف به بافت‌های مجاور تومور آسیب می‌زدند. این در حالی است که پیشرفته‌ترین و دقیق‌ترین فناوری رادیوتراپی روز جهان موسوم به ویمَت سبب می‌شود سلول‌های بافت‌های سالم مجاور تومور تا حدود قابل‌توجهی از پرتوهای درمانی تابش‌شده به ناحیه تومورال محافظت شوند. برای این منظور در نسل هفتم شتاب‌دهنده‌های دیجیتال، ابزار و نرم‌افزارهای لازم برای اندازه‌گیری دوز و میزان پرتوی درمانی به دستگاه شتاب‌دهنده خطی پزشکی اضافه شد تا با عملکرد بسیار دقیق از آسیب به سلول‌های

این دوز بالا درمان می‌شود، بافت‌های اطراف آن– که متانه و روده هستند– آسیب نمی‌بینند. در حقیقت با روش آی‌ام‌آرتی می‌توان سرطان پروستات را تا ۹۰ درصد کنترل و درمان کرد. در ناحیه تومورهای بدخیم سر و گردن روش آی‌ام‌آرتی کاربرد زیادی دارد؛ بافت‌های سالم و حساس به پرتوی فراوانی در این نواحی وجود دارند که اگر دوز پرتوی درمانی بیشتری حین رادیوتراپی با روش‌های قدیمی به آنها برسد، صدمات جبران‌ناپذیری داشته و امکان درمان را سلب می‌کند. سرطان لوزالمعده بسیار سریع پیشرفت می‌کند و کشنده است. به دلیل قرارگرفتن لوزالمعده در داخل احشا و مجاورت بافت‌های روده و کبد و... پرتودرمانی این ناحیه بسیار حساس است؛ به‌عنوان‌مثال میزان تحمل بافت‌های روده نسبت به پرتوی درمانی حدود پنج هزار سانتی‌گری است، درحالی‌که تومور ناحیه لوزالمعده را باید با شش هزار سانتی‌گری از بین ببریم. بنابراین به‌ناچار پرتوی درمانی از لابه‌لای بافت سالم روده‌ها عبور کرده و به ناحیه تومورال پانکراس می‌رسد که این عیب در روش آی‌ام‌آرتی مرتفع شده است.

● برخی افراد این نوع رادیوتراپی را «نقطه‌زن» تعریف می‌کنند. آیا این تعریف صحیح است؟

رادیوتراپی نقطه‌زن تعبیر اشتباهی است. با بهترین تکنیک‌های درمان هم نمی‌توان تعبیر به نقطه‌زن کرد، زیرا مجبور به تاباندن پرتو و درمان در حجم بوده و پرتوی درمانی باید از قسمت‌های مختلف بدن به بیمار اعمال شود. بنابراین نمی‌توانیم پرتوی درمانی را همانند موشک شلیک کنیم. این تعبیر نقطه‌زن باعث ایجاد دیدگاه غلط در بیماران نسبت به این نوع درمان می‌شود.

● با توجه به اینکه در این روش درمان، ورودی پرتوی درمانی افزایش یافته و شدت نیز تغییر می‌کند، نحوه پرتودرمانی به چه شکل است؟ در روش ویمَت به‌جای اینکه پرتوی درمانی مانند تکنیک آی‌ام‌آرتی از هفت، هشت یا ۹ ناحیه انجام شود، سیستم پرتودهی به صورت چرخشی انجام شده و دستگاه دور بیمار چرخیده و پرتوی درمانی مورد نیاز را حول محور ۳۶۰ درجه یا به شکل کمان از خود ساطع می‌کند. به‌این‌ترتیب تجویز پرتو به بیمار از نواحی نقاط بیشتری انجام می‌شود. بنابراین با این روش می‌توان ناحیه درمانی را از ۳۶۰ نقطه پرتودهی کرد تا بافت‌های غیرتومورال و سالم آسیب کمتری ببینند. همچنین برای این امر می‌توان چرخش‌های کمتری، مانند ۹۰ درجه نیز اعمال کرد.

● کدام کشورها از این تکنیک در درمان سرطان استفاده می‌کنند؟ آیا هزینه درمان در داخل و خارج متفاوت است؟ تعداد جلسات درمان چگونه است؟

در منطقه حاکنون در کشورهای ترکیه و امارات از این روش استفاده می‌شود و هزینه‌ها هم تا قبل از نوسانات قیمت ارز تفاوتی نداشت. تعداد جلسات درمان بنابر نوع سرطان و نوع بافت، همچنین ناحیه تومورال و بافت‌های حساس اطراف آن از ۱۰ تا ۴۰ جلسه متغیر خواهد بود؛ البته به بیمار نیز بستگی دارد. با شرایط موجود، حمایت بیمه‌های پایه و تکمیلی تا حد زیادی دسترسی همگان را به این تکنیک نوین تسهیل می‌کند. ما امیدواریم با گسترش این‌گونه خدمات، بیماران فراوانی را در مسیر موفق درمان قرار دهیم.

شکاف بستر مهمی برای مطالعه‌های آینده خواهد بود. نویسنده همکار این گزارش، دکتر «جولیا باسو»، محقق در مرکز علوم اعصاب در نیویورک می‌گوید: «مرور بر مطالعه‌های گذشته به‌طور واضح نشان می‌دهند که تمرین ورزشی قدرتی اثرات عمیقی روی شیمی و روان‌شناسی مغز دارد که دارای پیامدهای مهمی برای پیشرفت از بعد شناختی در جمعیت‌های سالم و درمان علائم در جمعیت‌های بالینی است». دکتر «سوزوکی» می‌گوید که پیشگامانه‌ترین تحقیقش زمانی آغاز شد که او ۱۱ کیلوگرم اضافه‌وزن داشت. زمانی که او ورزش‌کردن را آغاز کرد، متوجه این تغییر شد که تمرین ورزشی بیشتر و در نتیجه اندورفین حاصل از آن به تمرکز و حس خوشحال‌ترشدن او کمک کرده است. آن مشاهدات، او را به سمت تحقیق در زمینه اثرات ورزش منظم روی اندورفین بازدهی کاری و حال بهتر روحی سوق داد. این محقق در ادامه توضیح می‌دهد که برای کمک به مردم به منظور اینکه فرایند پیروی بهتری را تجربه و هوشیارانه‌تر ورزش کنند، او در حال توسعه نوعی فرمول ورزشی است که بتواند متناسب با مغز هر فرد عمل کند، همان‌طور که برای ذهن هر شخصی آموزش فردی متناسب با آن شخص توصیه می‌شود. درنهایت هدف سوزوکی به‌وجودآوردن نسخه ورزشی فردی است. او می‌گوید که راهکارها با درنظرگرفتن جزئیات، مانند زمان، مدت و چگونگی ورزش‌کردن از هر فردی به فرد دیگر تغییر می‌کند. مطالعات گذشته نشان می‌دهند عادت‌های ورزشی از تمرین‌های ایروبیک افزایش‌دهنده ضربان قلب گرفته تا وزنه‌برداری و مراقبت‌های ذهنی مانند مدیتیشن، هر کدام برای شرایط متفاوتی کمک‌کننده هستند. این مثال مشاهده شده که فعالیت‌های ایروبیک (که سبب حمل اکسیژن تازه به ماهیچه‌های شما و دورکردن اسید لاکتیک و دی‌اکسید کربن تجمع‌یافته در آنها می‌شود) برای کاهش مشکلات فکرکردن و حافظه (از عوارض شیمی‌درمانی) در افرادی که از سرطان پستان نجات یافته‌اند، کمک‌کننده بوده است. همچنین این نوع از فعالیت جسمی سبب افزایش مولکول‌های پاداش دوپامین و ضدافسردگی سروتونین می‌شود، این اثر برای مدت دو ساعت بعد از تمرین ورزشی دوام دارد.

ادامه در صفحه ۱۱

افق‌های نو

میگرن و تأیید دارویی جدید



علی‌اصغر اخوت*

● حدود ۱۰ درصد آقایان و ۲۰ درصد خانم‌های ایرانی به سردردهای میگرنی مبتلا هستند. به‌طور تقریبی حدود ۱۰ میلیون نفر در ایران به سردرد میگرنی مبتلا هستند. همچنین حدود ۱/۵ میلیون نفر در ایران سردرد مزمن دارند، به این معنی که بیش از نیمی از روزهای ماه، دچار سردرد می‌شوند. سردردهای میگرنی معمولاً با درد شدید ضرباندار و احساس تهوع یا استفراغ همراه است که بین چهار تا ۷۲ ساعت طول می‌کشد. از علائم همراه دیگر می‌توان به حساسیت به نور یا صدا اشاره کرد. هرچند سردردهای میگرنی معمولاً خطری برای فرد بیمار ندارند، اما با توجه به اینکه بسیار شایع هستند افراد زیادی در جامعه به آنها مبتلا می‌شوند، تأثیر زیادی بر عملکرد روزانه فرد در خانواده و محل کار گذاشته و کیفیت زندگی فرد را کاهش می‌دهند. تقریباً ۲۰ درصد موارد سردردهای میگرنی به درمان‌های متداول جواب نمی‌دهند و شکل مزمن پیدا می‌کنند. سردرد میگرنی مزمن، سردردی است که حداقل ۱۵ روز در ماه برای سه ماه متوالی وجود داشته باشد. این حالت در اکثر موارد مقاوم به درمان است و اکثر بیماران دچار افسردگی و مجبور به مصرف مداوم مسکن‌ها می‌شوند که خود می‌تواند عامل ایجادکننده نوعی از سردرد مزمن به نام «سردرد ناشی از مصرف بیش از حد داروهای تسکین‌دهنده درده» شود. با توجه به آمار بسیار بالای سردردهای میگرنی و موارد مزمن آنها که منجر به صرف هزینه‌های زیاد شامل از دست‌رفتن روزهای کاری بسیاری با کاهش کیفیت کار می‌شود، لزوم درمان این بیماری همیشه مورد توجه بوده است. هفته گذشته داروی جدیدی توسط سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) برای پیشگیری از سردردهای میگرنی مزمن در بزرگ‌سالان مورد تأیید قرار گرفت که امیدها برای بهبود این نوع سردرد را بسیار زیاد کرده است. این دارو با نام تجاری «ایمویوگ» (Aimovig) توانسته در مطالعات بالینی، تعداد روزهای ابتلا به سردردهای میگرنی را کاهش دهد. این دارو یک مولکول به نام «پپتید در ارتباط با ژن کلسیتونین یا CGRP» را مهار می‌کند. این مولکول توسط سلول‌های عصبی در مغز و نخاع تولید می‌شود. از چندین سال قبل نقش مولکول CGRP در سردردهای میگرنی مورد توجه قرار گرفته بود و دانشمندان مشاهده کرده بودند که طی حملات سردرد در میگرنی‌ها سطح این مولکول در خون بیماران افزایش می‌یابد. در مطالعه اخیر نشان داده شده است که مهار این مولکول به وسیله داروی آپمووگ سبب کاهش تعداد حملات در ماه (حداقل به میزان ۵۰ درصد) و بهبود کیفیت زندگی افراد شده است. CGRP مانند یک کلید می‌ماند که دری را در مغز می‌گشاید و این گشایش باعث رخ‌دادن سلسله‌رخدادهایی در مغز می‌شود که در انتها به ایجاد سردرد میگرنی منتهی می‌شود. داروی آپمووگ منجر به قفل‌شدن این دری می‌شود. این دارو یک آنتی‌بادی یا پادتن است که به گیرنده CGRP متصل می‌شود و این را خنثی می‌کند. در مطالعه این دارو که به‌عنوان کارآزمایی بالینی فاز ۳ که روی تقریباً هزار بیمار انجام شده، عوارض جدی و مهمی گزارش نشده است. ذکر این نکته ضروری است که این‌دارو فعلاً برای پیشگیری از حملات در سردردهای میگرنی مزمن کاربرد دارد و در بیماران میگرنی ندره‌ای که در ماه تعداد حملات سردرد کمتری دارند هنوز مورد تأیید قرار نگرفته است. با راهکارهایی می‌توان از تبدیل میگرن دوره‌ای به میگرن مزمن جلوگیری کرد. این راهکارها عبارتند از:

۱- خستگی بیش از حد می‌تواند باعث میگرن مزمن شود. بنابراین خواب باید به میزان حداقل روانه ۷ تا ۸ ساعت باشد.

۲- کافئین بیش از حد می‌تواند سبب مزمن‌شدن میگرن شود. غذاهای دیگری نظیر سوسیس و کالباس، هات‌داگ و درکل فست‌فودها، شیرین‌کننده‌های مصنوعی، نیترات گوشت و الکل هم می‌تواند باعث پیشرفت میگرن شود. علاوه بر این هم غذانخوردن به مدت طولانی و هم پرخوری می‌تواند باعث سردرد شود.

۳- استرس، تنش و نگرانی از عوامل رایج میگرن محسوب می‌شوند.

۴- ورزش یک راه خوب برای کاهش اضطراب و استرس است، ضمن اینکه کمک می‌کند تا بیمار وزن ایده‌آل خود را حفظ کند. از آنجایی که چاقی، احتمال ابتلا به میگرن مزمن را افزایش می‌دهد، تناسب اندام از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

۵- در صورت ابتلا به سردرد حاد حتماً باید پزشک مشورت شود. بعضی داروها برای درمان حملات ناگهانی طراحی شده‌اند، اما همان‌طور که گفته شد، مصرف بیش از حد آنها می‌تواند منجر به مشکلی به نام «سردرد ناشی از مصرف بیش از حد دارو» شود. برای جلوگیری از این حالت، باید حداکثر دفعات مصرف داروهای مسکن کمتر از دوبار در هفته یا ۱۰ بار در ماه باشد.

♦مختص مغز و اعصاب عضو هیئت علمی دانشگاه بهشتی پزشکی تهران