از دندانپزشک بپرس

راهنمایی‌هایی برای سلامت دندان

در هر سنی به دندانپزشک مراجعه 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.

-فردی هستم ۵۱ساله. سال‌ها پیش در پی انجام روت‌کانال، فایل در دندان شماره۳ راست بالا جا ماند. دندان نیز همان هنگام روکش شد. حال دندان زیر روکش دچار عفونت شده است. لثه بالای دندان، متورم و به نظر آبکی است. با مراجعه به پزشک گفته شد دندان دچار Fracture شده و باید خارج شود و بریج گذاشته شود. آیا امکان بازسازی یا حفظ دندان وجود دارد یا خیر؟

هنگامی که دندان عصب‌کشی‌شده عفونت کرده باشد، در بیشتر موارد می‌توان با عصب‌کشی مجدد و باز کردن دوباره ریشه‌ها و با چند جلسه پانسمان و خوردن آنتی‌بیوتیک، دندان را احیا کرد. وقتی فایل درون کانال شکسته باشد، اگر امکان گذشتن از کنار فایل (By pass) باشد، می‌توان تا حدودی امیدوار بود یا اینکه در نهایت با جراحی ریشه می‌توان دندان را نگه داشت. اما اگر دچار شکستگی از نوع عمودی شده باشد، باید دندان کشیده شود. می‌توانید با مراجعه به یک متخصص درمان ریشه (اندودونتیست)، این امکان را بررسی کنید. اگر بنا به کشیدن دندان بود، می‌توانید از ایمپلنت یا بریج استفاده کنید.

-من ۱۰ روز پیش عصب‌کشی کردم ولی در موقع پانسمان درد شدید داشتم، به طوری که دکترم مجبور شد روی دندان را باز نگه دارد. دندان من وقتی باز است، دردی ندارد ولی وقتی دکترم روی آن را می‌پوشاند درد شدیدی دارد. می‌خواستم دلیلش را بدانم و اینکه با پرکردن بهتر می‌شود یا بدتر؟

احتمالاً دندانپزشک‌تان هنوز داخل ریشه‌ها را پاکسازی نکرده است و هنوز داخل کانال‌هایتان عروق و جریان خون وجود دارد که وقتی پانسمان روی دندان‌تان قرار می‌گیرد، عروق ریشه پرخون می‌شود و به دندان‌تان فشار می‌آورد. این موضوع باعث درد می‌شود. اگر ریشه‌ها تخلیه شود، این مشکل برطرف خواهد شد.

-دختری ۲۱ساله هستم. یکی از دندان‌هایم عقب‌تر از بقیه قرار دارد. می‌خواستم بدانم با توجه به سنم با ارتودنسی قابل درمان است، یا برگشت‌پذیر خواهد بود؟

اساساً سن محدودیتی برای درمان‌های ارتودنسی ایجاد نمی‌کند و در مورد برگشت‌پذیر بودن درمان، با توجه به امکان استفاده از دستگاه‌های نگهدارنده ثابت، نگرانی خاصی وجود ندارد.

*جراح، دندانپزشک

نگاهی به عوارض مصرف زیاده از حد نمک

این سم سفید را از سفره‌تان دور کنید

ترجمه: بهار خراسانی

سال‌هاست در محافل پزشکی در مورد مصرف نمک مباحثات داغی در جریان بوده است و پرسش محوری هم این بوده است: آیا باید نمک کمتری بخوریم؟ از یک طرف گروهی از متخصصان اظهار می‌کنند که همه افراد باید مصرف نمک‌شان را کم کنند و این کار به میزان قابل توجهی از بروز بیماری‌های قلبی پیشگیری می‌کند. در مقابل گروه دیگری معتقدند توصیه همگانی به کاهش مصرف نمک تاثیر ناچیزی بر سلامتی عمومی دارد و محروم‌کردنی بی‌دلیل برای اغلب افراد به شمار می‌رود. آیا نمک بلوری است شیطانی، یا چاشنی بی‌ضرری برای لذت ذائقه ما، یا چیزی بین این دو؟ در این مورد نیز مانند بسیاری چیزهای دیگر در پزشکی، پاسخ سرراستی وجود ندارد. اینکه نمک چگونه بر فشار خون شما تاثیر بگذارد، به ژن‌های شما، سن شما و وضعیت پزشکی شما بستگی دارد.

نمک در گردش خون

از دیدگاه یک شیمیدان، نمک ماده‌ای است که از ترکیب یون‌های مثبت و منفی به وجود می‌آید. اما برای اغلب ما نمک همان کلرید سدیم است؛ بلورهای سفیدی که هنگام بخار شدن آب دریا بر جای می‌ماند و این سدیم موجود در نمک است که اغلب مشکلات را به وجود می‌آورد. یک قاشق چایخوری از کلرید سدیم (همان نمک خوراکی ما) حاوی ۲۳۰۰ میلی‌گرم سدیم است. بدن انسان نمی‌تواند بدون مقداری سدیم به حیات خود ادامه دهد. سدیم برای انتقال تکانه‌های عصبی، انقباض و انبساط رشته‌های عضلانی (از جمله عضلات قلب و دیواره رگ‌های خونی) و حفظ تعادل مایعات در بدن لازم است. مقدار نمک لازم برای این کار آنقدرها زیاد نیست. مردمان «یانومومو» در جنگل‌های بارانی آمازون تنها ۲۰۰ میلی‌گرم سدیم در روز دریافت می‌کنند (تقریباً معادل سدیم موجود در یک‌دهم یک قاشق چایخوری نمک). در مقابل یک امریکایی متوسط ۳۴۰۰ میلی‌گرم (یعنی حدود ۱/۵ قاشق چایخوری نمک) در روز دریافت می‌کند و در شمال ژاپن مصرف روزانه نمک به مقدار شگفت‌آور ۲۶ هزار میلی‌گرم (بیش از ۱۱ قاشق چایخوری نمک) می‌رسد. هنگامی که سدیم به بدن کم برسد، مجموعه‌ای از پیام‌های شیمیایی و هورمونی به کلیه‌ها و غدد عرق فرمان می‌دهند که سدیم را در بدن حفظ کنند. هنگامی که شما سدیم بیشتر از نیازتان مصرف می‌کنید، کلیه‌ها زیادی آن را با ترشح ادرار بیشتر یا غلیظ‌تر دفع می‌کنند. اما اگر چنین کاری ممکن نشود، نمک در مایع بین سلول‌ها تجمع می‌یابد. آب به طور گریزناپذیری سدیم را دنبال می‌کند، و هنگامی که این مایع افزایش می‌یابد، حجم خون نیز بالا می‌رود. نتیجه این است که قلب باید کار بیشتری انجام دهد و فشار بیشتری روی عروق خونی می‌آید. در طول زمان این امر به سخت شدن دیواره عروق می‌انجامد، در نتیجه فشار خون بالا، حمله قلبی یا سکته مغزی رخ می‌دهد و در درازمدت ممکن است نارسایی قلبی به وجود آید. حتی شواهدی وجود دارد که نمک می‌تواند به طور مستقیم بر قلب، آئورت و کلیه‌ها نیز اثر بگذارد، بدون اینکه لزوماً فشار خون بالا رفته باشد. برخی افراد به شدت به مصرف نمک حساس هستند چون فشار خون آنها در نتیجه اثر مستقیم نمکی که می‌خورند بالا و پایین می‌رود. اما برخی افراد دیگر به نظر نمی‌رسد اصلاً تحت تاثیر قرار گیرند. متاسفانه آزمون ساده‌ای برای تعیین افراد حساس به نمک وجود ندارد.

کم کردن مصرف نمک، این رایج‌ترین چاشنی غذایی، برای برخی افراد ضروری است اما نه برای همه. سال‌هاست در محافل پزشکی در مورد مصرف نمک مباحثات داغی در جریان بوده است و پرسش محوری هم این بوده است: آیا باید نمک کمتری بخوریم؟ آیا نمک بلوری است شیطانی، یا چاشنی بی‌ضرری برای لذت ذائقه ما، یا چیزی بین این دو؟

صدها تحقیق به ارتباط بین مصرف نمک و فشار خون، بیماری قلبی، سکته مغزی و مرگ‌ومیر پرداخته‌اند. به طور کلی این تحقیقات نشان می‌دهند که کم کردن مصرف نمک، فشار خون را کاهش می‌دهد و احتمال بروز حمله قلبی و سکته مغزی را می‌کاهد. اما مشکل این تحقیقات این است که هر کدام آنها دچار نقایصی هستند؛ یا مدت بررسی کوتاه بوده است یا تعداد افراد مورد بررسی کم بوده است یا عواملی غیر از سدیم روی نتایج آنها تاثیر گذاشته‌اند. برای همین نمی‌توان بر مبنای آنها به نتیجه قطعی دست یافت. بنابراین توصیه یکسانی در مورد مصرف نمک یا سدیم برای همه وجود ندارد. برخی افراد یقیناً از مصرف کمتر نمک سود می‌برند اما در مورد دیگران تفاوت چندانی در میزان فشارخون به وجود نخواهد آمد. اگر شما کمتر از ۵۰ سال دارید و فشار خون‌تان در حد طبیعی است (کمتر از ۱۲۰ روی ۸۰) و وضع سلامتی‌تان خوب است، دلیلی برای نگرانی وجود ندارد. البته بهتر است ذائقه‌تان را به نمک زیاد عادت ندهید. رژیم غذایی کم‌نمک برای افرادی مناسب است که مسن‌تر هستند، مبتلا به فشار خون بالا هستند یا دیابت دارند یا فشار خون‌شان به تدریج در حال بالا رفتن است. انجمن قلب امریکا توصیه می‌کند مصرف سدیم (نمک) روزانه بیش از ۲۳۰۰ تا ۲۴۰۰ میلی‌گرم در روز نباشد. اگر دچار نارسایی قلبی هستید مصرف نمک ممکن است ورم‌تان را زیاد کند. در چنین وضعیتی مصرف زیاد نمک ممکن است پزشک را مجبور کند برای دفع مایع اضافی شما را بستری کند تا با داروهای قوی داخل وریدی تحت درمان قرار گیرید. معمولاً توصیه می‌شود افراد دچار نارسایی قلبی مصرف سدیم روزانه‌شان را به زیر دو هزار میلی‌گرم در روز محدود کنند. افراد دچار بیماری کلیوی نیز باید پرهیز مشابهی را رعایت کنند.

نمکی که می‌خوریم از کجا می‌آید

مقدار ناچیزی از نمکی که مصرف می‌کنیم از نمکی که به غذا می‌افزاییم یا از نمکی که بر سر میز به آن اضافه می‌کنیم، منشأ می‌گیرد. بسیاری از خوراکی‌ها خودشان دارای نمک هستند. از طرف دیگر انواع مختلف غذاهای آماده، چاشنی‌ها و تنقلاتی که مصرف می‌کنیم نیز سرشار از نمک هستند. بنابراین بسیار مهم است که صنایع غذایی را با وضع مقررات به ذکر میزان نمک (سدیم) موجود در فرآورده‌های تولیدی‌شان وادار کرد. اما تا زمانی که چنین امری محقق شود، خودتان باید میزان مصرف نمک‌تان را کنترل کنید.

- برچسب روی مواد غذایی را بخوانید و غذایی را انتخاب کنید که میزان سدیم (نمک) کمتری داشته باشد.
- مصرف غذاهای کنسروشده، منجمد یا آماده‌شده کارخانه‌ای را محدود کنید.
- هنگامی که در بیرون غذا می‌خورید غذاهای کم‌نمک را انتخاب کنید.
- سعی کنید به جای نمک، غذاهایتان را با ادویه و گیاهان معطر بپزید.

به یاد داشته باشید که سدیم یا نمک، تنها یکی از عواملی است که بر فشار خون و سلامتی قلب و عروق شما موثر است. برای کنترل فشار خون و حفظ سلامت قلب و عروق‌تان باید رژیم غذایی سالمی داشته باشید، ورزش کنید، مراقب وزن‌تان باشید و از استرس‌هایتان بکاهید.

www.health.harvard.edu

خبر

گرفتن نبض بیمار از فاصله یک متری

در شرایطی که استراحت برای یک بیمار اهمیت دارد و ضروری است، گرفتن نبض و کنترل ضربان قلب بیمار در عین حال که مهم است، اما می‌تواند خواب او را آشفته کند و قرار دادن گوشی سرد روی سینه بیمار گاهی ناراحت‌کننده بوده و روش ایده‌آلی نیست. به گزارش ایسنا گروهی از دانشمندان دانشگاه ساسکس در انگلیس برای حل این مشکل موفق شده‌اند حسگرهایی ابداع کنند که می‌توانند از فاصله یک متری ضربان قلب بیمار را کنترل کنند. این حسگرها موسوم به حسگرهای بالقوه الکتریکی (EPS)، اولین حسگرهای الکتریکی جهان هستند که می‌توانند در حالی که بیماران روی تخت بیمارستان یا در منزل در حال استراحت هستند، بدون تماس با بیمار به طور دقیق ضربان قلب او را کنترل کنند. پرسنل و تیم پزشکی با این تکنیک کمترین تماس را با بیمار خواهند داشت. این حسگرها به قدری حساس هستند که همچنین می‌توانند سیگنال‌های ماهیچه‌ای و حرکات چشم را شناسایی کنند یا حتی برای تشخیص سیگنال‌های مغزی و رشته‌های عصبی قابل استفاده هستند.

بهبود ریشه دندان با ابداع نوار نانویی

پژوهشگران می‌گویند به زودی نانونوارهای دندانی را تولید خواهند کرد که دندان‌های پوسیده را ترمیم کرده و دوباره سالم می‌کند. به گزارش ایسنا این نانونوارها به زودی به دندانپزشکان امکان می‌دهد که روش‌های درمان ریشه دندان را بهبود بخشیده و دندان‌های بیمار را دوباره بازسازی کنند. به این ترتیب مشکل جای خالی دندان‌های کشیده‌شده در دهان برطرف خواهد شد. به گفته محققان در جریان درمان ریشه دندان، دندانپزشک متخصص بافت‌های ملتهب و دردناک در ریشه دندان را که شامل عصب و رگ‌های خونی می‌شود، خارج می‌کند. با تکنیک جدید که شامل رشد و تحویل بافت سالم به بافت‌های بیماری و آسیب‌دیده در ریشه دندان است، امکان جایگزین کردن روش متحول‌کننده به جای روش قدیمی برداشتن بافت‌های ریشه، فراهم خواهد شد. در این تحقیق دانشمندان تکنیک رشد یک نوار چندلایه در مقیاس نانو را تشریح کرده‌اند که ضخامت آن فقط یک‌پنجاه‌هزارم ضخامت یک تار موی انسان است و حاوی ماده‌ای است که می‌تواند ریشه دندان را دوباره تولید کند. به گفته پژوهشگران با این شیوه نیاز به عصب‌کشی دندان‌های دردناک و پوسیده که میزان پوسیدگی آنها به عصب دندان می‌رسد، کاهش پیدا خواهد کرد.