یادداشت

نگاهی به خواص دارویی و تغذیه‌ای «کلرلا»
سفره همیشه‌پهن دریا

فاطمه احمدیان

در چند دهه اخیر زنجیره نظام غذایی به دلیل گسترش شهرنشینی و به دنبال آن، ایجاد الگوهای غذایی جدید و شکل‌گیری مصرف‌کنندگان تازه، رشد قابل‌توجهی را به ویژه در کشورهای در حال توسعه تجربه کرده است. در این میان آن چیزی که امروزه بر آن تاکید می‌شود و علوم مختلفی بر حواشی آن به‌وجود آمده است، استفاده آگاهانه از فرآورده‌های غذایی است. حدود ۲۰ سال پیش در کشور ما، یکی از ساختارهای موجود در وزارت بهداشت آن زمان، اداره نظارت بر غذا بود که زیرمجموعه معاونت دارویی وزارت بهداشت قرار داشت و حتی نام غذا در نامگذاری این معاونت جایی نداشت. مطرح کردن این تفکر که باید نام غذا در معاونت دارو جایگاهی داشته باشد، اذعان بر این مطلب بود که به غذا باید همسنگ دارو و بلکه بیشتر توجه شود چرا که تغذیه صحیح علاوه بر نقش ارزنده و بارزی که در تامین سلامتی و پیشگیری از بروز بیماری‌ها بر عهده دارد، به طور مستقیم و غیرمستقیم در درمان بسیاری از بیماری‌ها و کاهش دوران نقاهت آنها می‌تواند موثر باشد.

انسان طی قرن‌های متمادی برای تامین سلامت جسمی خود از منابع طبیعی بهره‌برداری کرده است، اما با وجود پیشرفت علم و دست‌اندازی بشر در تمامی نقاط کره زمین، هنوز رازهای بسیاری در پهنه دریاها نهفته و شگفتی‌های بسیاری از چشم تیزبین انسان دور مانده است. یکی از منابع طبیعی که بشر سال‌هاست برای حفظ سلامت و شادابی خود به آن رو آورده است، دریاهاست. بررسی‌های بسیاری توسط محققان و دانشمندان درباره نقش غذاهای دریایی در تامین سلامت انسان انجام شده است. شاید در این جمله نکته تازه‌ای وجود نداشته باشد اما اگر بدانید منظور از غذاهای دریایی فقط ماهی و میگو نیست، بی‌گمان بحث برایتان جالب‌تر خواهد شد. دکتر «نائره بشارتی» مدیر گروه رشته تکنولوژی فرآورده‌های شیلاتی شمال کشور در این خصوص معتقد است: «هرگز نباید ماهی‌ها و میگوها را تنها گروه خوراکی آبزیان دانست. امروزه جهان نسبت به مصرف گیاهان دریایی خصوصاً جلبک‌های خوراکی رویکرد ویژه‌ای دارد. امروزه در میان انواع جلبک‌های دریایی که بالغ بر ۱۸۰گونه است، نوع خاصی به نام «کلرلا» به دلیل آنکه حاوی مقادیر قابل توجهی از اسیدهای آمینه، ویتامین‌ها، مواد معدنی، اسیدهای چرب، فیبر، کلروفیل و پروتئین است، مورد توجه پژوهشگران و محققان قرار گرفته است. قرن‌هاست جلبک‌های دریایی در کشورهای ساحلی نظیر ژاپن، چین، کره، سوئد، نروژ، ایرلند و بسیاری از کشورهای دیگر به عنوان یک غذای مفید و کامل مورد استفاده قرار می‌گیرد و امروزه حتی در برخی کشورهای اروپایی و امریکا نیز بهره‌مندی از مزایای بی‌شمار تغذیه‌ای این جلبک‌ها از طریق مکمل‌های غذایی و رژیمی مرسوم شده است.» (خبرگزاری مهر، ۱۳۸۸/۷/۲۲)

دکتر «محمدامین حجازی» عضو هیات علمی موسسه تحقیقات بیوتکنولوژی کشاورزی نیز در این خصوص معتقد است: «زمانی که درباره اهمیت ماهی و نقش آن در تامین سلامت سخن می‌گوییم، در واقع درباره خواص

اسیدهای چرب امگا۳ و امگا۶ صحبت می‌کنیم. اما بدانیم اسیدهای چرب خود به خود در ماهی وجود ندارد بلکه منشاء اصلی اسیدهای چرب ضروری جلبک‌ها هستند که ماهی از آن تغذیه می‌کند و در این میان یک جلبک تک‌سلولی به نام «کلرلا» که با چشم غیرمسلح قابل رویت نیست، نقش اصلی و اساسی ایفا می‌کند. «کلرلا» یک منبع غنی از پروتئین است و ۴۰ تا ۵۰ درصد وزن خشکش پروتئین است. انواع ویتامین‌ها و املاح را دارد و به عنوان یک غذای health food در دنیا شناخته شده است. امروزه از این نوع از جلبک‌های خوراکی به عنوان غذای فشرده و جیره غذایی کوهنوردان، گردشگران کویر، سربازان و نظامیان و حتی فضانوردان نیز استفاده می‌شود، ولی متاسفانه هنوز در کشور ما در سبد غذایی خانواده یا سبد سلامت جامعه برای این ماده غذایی مهم، جایگاه مناسبی تعریف نشده است.» (خبرگزاری مهر، ۱۳۸۷/۱۱/۱)

سم‌زدایی با «کلرلا»

دانشمندان ژاپنی پژوهش‌های فراوانی را در خصوص «کلرلا» به عنوان «اصلاح‌کننده بیولوژیک واکنش‌های طبیعی» به انجام رسانده‌اند. تحقیقاتی که در ژاپن توسط پژوهشگران انجام شده، حاکی از آن است که «کلرلا» می‌تواند از انتقال مقادیر معتنابهی از سموم بسیار خطرناک نظیر «دی‌اکسین»، سموم شیمیایی و دیگر سموم پایدار مانند PCBS که معمولاً از طریق بند ناف از بدن مادر به جنین منتقل می‌شود، جلوگیری کند. طی این تحقیق، مادران بارداری که از «کلرلا» استفاده کرده بودند، نه‌تنها از انتقال درصدی از این سموم به بدن نوزاد خود جلوگیری کردند بلکه بر اساس همین نتایج، میزان این سموم در شیر این مادران نیز به مقدار چشمگیری کاهش یافت. «دی‌اکسین»ها از جمله سموم بسیار پایدار موجود در محیط زیست تلقی می‌شوند که به عنوان تولید جانبی در فاضلاب‌ها، سموم دفع آفات کشاورزی، حشره‌کش‌ها و نیز در کنار بسیاری از صنایع نظیر تولید کاغذ، صنایع PVC و صنایع جانبی که از پروسه کلرینه کردن در آنها استفاده می‌شود، تولید می‌شوند. (خبرگزاری ایسنا، ۱۳۸۸/۱۱/۲۶)

«نادیا برایدون» درمانگر ارشد طب تکمیلی در مرکز «سرطان سینه هاون» معتقد است: «ما از هر سو مورد هجوم حشره‌کش‌ها، سموم و مواد سمی قرار داریم و «کلرلا» برای بیرون راندن این مواد از بدن به عنوان یک سم‌زدای واقعی، کمک شایانی می‌کند.» (خبرگزاری ایسنا، ۱۳۸۸/۸/۲۴)

«کلرلا» با پیری زودرس پوست مقابله می‌کند

بر اساس تحقیقات علمی قرار گرفتن در مقابل پرتوهای فرابنفش را می‌توان یکی از اصلی‌ترین عوامل ایجادکننده سرطان پوست به شمار آورد. مطابق آنچه در «نشریه علمی و تخصصی پوست اروپا» درج شده، پژوهشگران دریافته‌اند عصاره «کلرلا» اثرات بازدارنده‌ای در تخریب کلاژن پوست دارد. همچنین عصاره «کلرلا» قادر است اثر پرتوهای فرابنفش را کاهش دهد.

ضرورت تاسیس نخستین مرکز سکته‌های مغزی در تهران
۶۵سالگی را جدی بگیرید

بنفشه پورناجی
b.pournaji@yahoo.com

با توجه به اینکه اقدامات سریع درمانی به میزان قابل توجهی از مرگ‌ومیر و درجه ناتوانی فیزیکی و مغزی فرد دچار سکته مغزی می‌کاهد، لذا بر اساس وعده وزیر وقت بهداشت در سال ۱۳۸۸ قرار شد در تهران سه مرکز در دانشکده‌های علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران و ایران و در شهرهای بزرگ کشور به تدریج مرکز سکته‌های مغزی تاسیس شود.

هفدهمین کنگره بین‌المللی بیماری‌های مغز و اعصاب (نورولوژی) ایران با حضور متخصصان داخلی و خارجی ۴ تا ۷ خردادماه امسال در هتل المپیک تهران برگزار و تازه‌هایی در زمینه آلزایمر، اماس، سکته‌های مغزی، سردرد و... ارائه شد. به همین مناسبت با دکتر «حسین پاکدامن» رئیس انجمن متخصصان مغز و اعصاب ایران و دکتر «مریم نوروزیان» سرپرست جلسه دمانس در هفدهمین کنگره بین‌المللی بیماری‌های مغز و اعصاب (نورولوژی) ایران گفت‌وگویی کوتاه داشته‌ایم که در ادامه می‌خوانید.

-جناب دکتر «پاکدامن» با توجه به اعطای مجوز تاسیس نخستین مرکز سکته‌های مغزی به دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، لطفاً در مورد تاسیس این مرکز بیشتر توضیح دهید.

همان طور که اشاره کردید مجوز تاسیس نخستین مرکز سکته‌های مغزی اعطا شده و به زودی یک مرکز بزرگ و مجهز ۱۰۰ تختخوابی با تمام امکانات در بیمارستان شهدای تجریش تهران به بیماران دچار سکته‌های مغزی خدمات ارائه خواهد داد .قرار است در این مرکز از همکاری پزشکان خارج کشور نیز بهره گرفته شود.

-هدف از تاسیس این مرکز چیست؟

با توجه به اینکه سکته‌های مغزی، سومین و در برخی کشورها به ویژه در کشورهای جهان سوم، دومین علت مرگ‌ومیر شناخته شده است، تاکنون مرکز ویژه‌ای به منظور مراجعه افراد پس از سکته مغزی در کشور وجود نداشته است. با توجه به این امر که اقدامات سریع درمانی به میزان قابل توجهی از مرگ‌ومیر و درجه ناتوانی فیزیکی و مغزی فرد دچار سکته مغزی می‌کاهد، ضرورت تاسیس یک مرکز که به طور تخصصی به افراد دچار سکته مغزی خدمات ارائه دهد، بیش از پیش احساس می‌شد. سرعت در رساندن بیمار به مراکز درمانی با هدف انجام تزریق داروی از بین برنده لخته عروق مغزی که منجر به سکته می‌شود، باید هرچه سریع‌تر (بین سه تا شش ساعت) انجام شود.

-آیا اقدامات خاصی به منظور سرعت‌بخشی به اعزام بیماران به این مرکز صورت گرفته است؟

بله. به منظور حمل و نقل سریع بیماران دچار سکته مغزی به این مرکز در آینده نزدیک از تجهیزاتی از قبیل چرخ‌بال استفاده خواهد شد.

-آیا برنامه‌ای به منظور گسترش این مرکز در تهران و شهرستان‌ها نیز وجود دارد؟

بله. افزایش امید به زندگی در کشور و رابطه مستقیم بین سکته مغزی و طول عمر، نیاز به تعداد بیشتری مرکز سکته مغزی را هر روز بیشتر محسوس‌تر می‌کند. بر اساس وعده وزیر وقت بهداشت در سال ۱۳۸۸ در شانزدهمین کنگره بین‌المللی بیماری‌های مغز و اعصاب ایران، قرار شد در تهران سه مرکز در دانشکده‌های علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران و ایران و در شهرهای بزرگ کشور به تدریج مرکز سکته‌های مغزی تاسیس شود. با توجه به ملی بودن طرح تاسیس مراکز سکته‌های مغزی در کشور که جنبه حیاتی دارد در کنگره سال آینده انجمن متخصصان مغز و اعصاب ایران، دستاوردهای تاسیس این مراکز که پس از سال‌ها پیگیری تاسیس شده است به اطلاع عموم خواهد رسید.

-خانم دکتر «نوروزیان» بیماری آلزایمر را به زبان ساده چگونه می‌توان تعریف کرد؟

بیماری فراموشی (دمانس) که از آن به زوال عقل نیز یاد می‌شود، مجموعه بیماری‌هایی است که در آنها فرد به تدریج و به طور پیش‌رونده، توانایی‌های عالی مغز را از دست داده و به آسیب در زندگی فردی و اجتماعی بیمار منجر می‌شود.

-مهم‌ترین علل بیماری فراموشی چیست؟

دمانس بیش از ۱۰۰ علت دارد که ۵۰ تا ۷۰ درصد آن را آلزایمر تشکیل می‌دهد. بیماری دمانس عموماً در سنین بالای ۶۵سالگی رخ داده و اختلالات حافظه و فراموشی در سنین جوانی به دلایل دیگری بروز می‌کند.

-با توجه به شیوع بیماری آلزایمر در جهان و در ایران، آیا آماری از مبتلایان به این بیماری در دسترس هست؟

بر اساس مطالعات جهانی در سال ۲۰۰۵ در کل دنیا ۲۴/۵ میلیون نفر به دمانس (فراموشی) مبتلا بوده‌اند که پیش‌بینی شده است این رقم در سال ۲۰۴۰ به ۸۰ میلیون نفر برسد.

-دلیل تاکید بیش از حد متخصصان بر پیشگیری از بیماری آلزایمر را بیشتر در کدام جنبه آن می‌دانید؟

با توجه به افزایش سن امید به زندگی در کشور و پیر شدن جمعیت طی سال‌های آتی، ضرورت برنامه‌ریزی به منظور پیشگیری و در صورت ابتلا، درمان بیماری فراموشی با توجه به فشار سنگین بهداشتی، اجتماعی و اقتصادی این بیماری ضروری است.

-در ایران چه اقداماتی برای تشخیص به موقع بیماری آلزایمر در سالمندان انجام گرفته است؟

طراحی مجموعه آزمون‌های حافظه برای ارزیابی توانایی‌های عصب‌شناختی در سالمندان به منظور تشخیص بیماری آلزایمر برای نخستین‌بار در کشور با توجه به وضعیت فرهنگی و سواد جامعه سالمندان ایرانی در حال تدوین است زیرا یکی از راه‌های اولیه تشخیص بیماری فراموشی به ویژه آلزایمر، ابزارهای تشخیصی از قبیل آزمون‌های حافظه و تست‌های اعمال عالی مغز است. پس از این مرحله، انجام تصویربرداری مغز و بررسی مایع مغزی- نخاعی ضروری است. این آزمون‌ها که برای تشخیص بیماری فراموشی، هم‌اکنون مورد استفاده قرار می‌گیرند، براساس الگوهای زندگی سالمندان غربی که عموماً تحصیلکرده هستند، طراحی شده است. آزمون‌های مورد اشاره با توجه به شیوع قابل ملاحظه بی‌سوادی وکم‌سوادی در جامعه سالمندان ما و وجود تفاوت‌ها در سبک زندگی، از دقت وکارایی لازم برخوردار نیستند. از این رو مانند سایر زمینه‌های تحقیقاتی، ضرورت هنجاریابی آزمون‌های حافظه و سایر اعمال شناختی مغز سالمندان به منظور تشخیص بیماری آلزایمر در جامعه ما از مدت‌ها قبل احساس شده و روند تحقیقاتی تدوین این آزمون‌ها در حال انجام است که امیدواریم تدوین این آزمون‌ها تا سال آینده به پایان برسد.

خبر

کاهش خطر ابتلا به پارکینسون با قهوه

بر اساس نتایج یک پژوهش جدید، مصرف قهوه خطر ابتلا به بیماری پارکینسون را کاهش می‌دهد. به گزارش ایسنا بر اساس یک بازبینی کلی روی تمام مدارک و شواهد علمی موجود، نوشیدن منظم قهوه حدود دو تا سه فنجان در روز احتمال ابتلا به پارکینسون را تا یک‌چهارم کاهش می‌دهد. آمارها نشان می‌دهد امروزه بیش از ۱۲۰ هزار نفر تنها در کشور انگلیس به این بیماری عصبی ناتوان‌کننده مبتلا هستند. به گفته محققان، در حال حاضر این بیماری درمان قطعی ندارد و دانشمندان هنوز علت بروز این بیماری را کشف نکرده‌اند. در تحقیق اخیر ۲۶ پژوهش منتشرشده مورد بازبینی قرار گرفت. محققان دریافته‌اند نوشیدن قهوه احتمال ابتلا به این بیماری را تا ۲۵ درصد کمتر می‌کند. پژوهشگران همچنین خاطرنشان کردند بین مقدار مصرف قهوه و میزان تاثیر محافظتی آن در این زمینه، ارتباط مستقیم وجود دارد. این پژوهش از سوی محققان دانشگاه پورتو در پرتغال انجام گرفته و شرح آن در مجله «بیماری آلزایمر» منتشر شده است.

کمربند لاغری باعث کاهش وزن نمی‌شود

«این ادعا که کمربندهای لاغری باعث شکستن چربی‌ها می‌شود، به هیچ عنوان صحت ندارد و راهی برای دفع یا جذب چربی شکسته‌شده از طریق ادرار، مدفوع روده و تعریق وجود ندارد.» دکتر «تیرنگ نیستانی» متخصص تغذیه در گفت‌وگو با «سلامت‌نیوز» ضمن بیان مطلب فوق گفت: «به طور کلی انباشت چربی در بدن به دلیل توازن انرژی در بدن رخ می‌دهد و در صورتی‌که مقدار کالری به دست‌آمده از سوزاندن ماده غذایی در بدن بر پایه فعالیت روزانه بیشتر باشد، مازاد آن به توده چربی تبدیل و در بدن ذخیره می‌شود.» وی افزود: «توده چربی تنها با افزایش فعالیت روزانه و بر هم خوردن تعادل انرژی و افزایش سوخت و ساز بدن، به مرور زمان، کاهش یافته و از بین می‌رود.» این متخصص تغذیه با اشاره به کمربندهای لاغری موجود در بازار تصریح کرد: «کمربندهای لاغری موجود در بازار به دو صورت تکانه‌های الکتریکی و لرزش موضعی دور شکم با ادعای شکستن و دفع چربی‌ها وجود دارند.» دکتر «نیستانی» در ادامه اظهار داشت: «این کمربندها از لحاظ پزشکی ممکن است باعث تقویت ماهیچه‌ها و افزایش جریان خون در بافت چربی شوند، ولی تاثیری در شکستن و از بین بردن چربی‌ها ندارند. برای از بین بردن این بافت باید فعالیت روزانه را افزایش و میزان دریافت کالری را کاهش داد.»

ارتباط میان سردردهای میگرنی و سکته

پزشک و محقق ایرانی مرکز پزشکی جان هاپکینز توانست با بررسی نتایج ۳۲ سال پژوهش روی سکته، رابطه میان سردردهای میگرنی و بروز سکته‌های ناشی از لخته شدن خون در عروق را تایید کند. به گزارش مهر پژوهش جدید «سامان نظریان» نشان می‌دهد آسیب سردردهای میگرنی تنها در حد دردهای ضربانی در سر نیست و می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیرتری را به بدن انسان وارد کند. این مطالعه تایید می‌کند میزان خطر سکته در اثر لخته شدن خون در افرادی که از سردردهای میگرنی در عذابند نسبت به افرادی که مبتلا به میگرن نیستند، دو برابر است. وی می‌گوید مبتلایان به سردردهای میگرنی باید نسبت به کنترل عوامل خطرساز و البته قابل درمان سکته از خود حساسیت نشان داده و آن را پیگیری کنند. رعایت مواردی از قبیل کنترل فشار خون، پرهیز از کشیدن سیگار، پیروی از رژیم غذایی کم‌چرب، کاهش استرس و ورزش کردن می‌تواند در این زمینه بسیار مفید باشد.

بهداشت دهان و دندان

نگاهی به زیان‌های تغذیه در نیمه‌شب
به دنبال دندانپزشک خوب باشید

ترجمه: آترینا یونسی

دندانپزشکان هشدار دادند کسانی که عادت دارند نیمه‌شب از خواب بیدار شوند و غذا بخورند، در معرض خطر پوسیدگی دندان هستند. محققان اخیراً تحقیقاتی را روی افرادی که بالای ۳۰ سال سن دارند، انجام داده‌اند. نتایج این تحقیقات نشان می‌دهد در این افراد احتمال از دست دادن دندان‌ها نسبت به کسانی که عادت به خوردن غذا در طول شب ندارند، بیشتر است. بررسی‌ها نشان داده است غذا خوردن در نیمه‌شب احتمال از دست دادن دندان‌ها را در زن‌ها و مردها به یک میزان افزایش می‌دهد. البته نباید فاکتورهایی مثل سن، سیگار کشیدن، میزان مصرف قند و کربوهیدرات، فیزیک بدن و نوع غذایی را که نیمه‌شب خورده می‌شود، نادیده گرفت.

«جنیفر لاندگرن» روانشناس دانشگاه میسوری- کانزاس در این باره گفت: «غذا خوردن هنگام شب احتمال پوسیدگی دندان‌ها را بالا می‌برد. به دلیل اینکه شب ترشح بزاق در دهان کم می‌شود بنابراین باید به مردم هشدار داد که مسواک زدن و نخ دندان را قبل از رفتن به رختخواب فراموش نکنند.» بزاق دهان خاصیت ضدعفونی‌کننده دارد، همچنین به علت داشتن آنتی‌بادی و مواد ضدمیکروبی و خاصیت از بین بردن اسید موجود در غذاها در سلامت دهان و دندان‌ها نقش مهمی را ایفا می‌کند. بزاق خاصیت پاک‌کنندگی مواد مضر مثل کربوهیدرات‌ها را نیز دارد.

مواد معدنی موجود در ترکیبات بزاق باعث حفظ مینای دندان می‌شود. بزاق به دلیل خاصیت ضدعفونی‌کننده‌ای که دارد، دارای مواد ضدباکتری است که این مواد بیماری‌ها عفونی دهانی را از بین می‌برند. محققان پژوهشی را روی دو هزار و ۴۳۶ دانمارکی که عادت داشتند نیمه‌شب از خواب بیدار شوند و غذا بخورند، انجام دادند. این تحقیقات بین سال‌های ۱۹۸۷ تا ۱۹۸۸ روی این افراد انجام شد. پس از آن دوباره در سال‌های ۱۹۹۳ تا ۱۹۹۴ محققان دندان‌های این گروه را مورد بررسی قرار دادند. نتیجه تحقیقات نشان داده احتمال از دست دادن دندان‌ها در این افراد در مقایسه با دیگران بیشتر است.

محققان هشدار داده‌اند هنگام شب به دلیل کاهش ترشح بزاق دهان و همچنین ماندن طولانی‌مدت غذا در دهان خطر ابتلا به پوسیدگی دندان‌ها زیاد می‌شود در نتیجه حتماً باید قبل از خوابیدن دندان‌ها را مسواک زد.

«لاندگرن» به لایوساینس می‌گوید: «این مساله درست نیست که تمام کسانی که بهداشت دهان و دندان را رعایت می‌کنند، از خطر از بین رفتن دندان‌ها مصون می‌مانند. این خطر آنها را نیز تهدید می‌کند اما با درصدی کمتر. اما او به کسانی که نیمه‌شب‌ها غذا می‌خورند هشدار می‌دهد که حتماً باید به دنبال یک دندانپزشک برای معالجه بگردند.»

www.liveScience.com

از دندانپزشک بپرس

راهنمایی‌هایی برای سلامت دندان
بوی بد دهان به تنهایی یک بیماری نیست

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.

- هشت ماه پیش دندانپزشکی دندان‌های شماره ۴ و ۵ فک بالایم را با کامپوزیت پر کرد. اما پس از سه ماه به علت درد هنگام خوردن نوشیدنی سرد و گرم و فشار، مجدداً مراجعه کردم. دندانپزشک پس از معاینه با احتمال اینکه کامپوزیت هنگام سخت شدن از دندان جدا شده یکی از آنها را با آمالگام پر کرد، اما تا این تاریخ هنوز این مشکل برطرف نشده است.

به خاطر خاصیت انقباضی کامپوزیت، دندان‌هایی که با کامپوزیت ترمیم می‌شوند، به دلیل عدم مراعات برخی تمهیدات، ممکن است پس از سفت شدن، حساسیت پیدا کند. اگر این حساسیت بعد از مدت کوتاهی برطرف شد، نگرانی ندارد ولی اگر از بین نرفت یا بیشتر شد، باید ترمیم عوض شود. اگر بعد از گذشت هشت ماه، برطرف نشد و اگر مطمئن هستید که درد و حساسیت از یکی از این دو دندان است و از دندان‌های دیگر نیست، ممکن است پوسیدگی زیر ترمیم ادامه پیدا کرده باشد. عکس رادیولوژی (PA) دقیق تهیه کنید و موضوع را با دندانپزشک در میان بگذارید. شاید لازم است پرکردگی برداشته و ترمیم تکمیل شود یا نیاز به عصب‌کشی دندان باشد.

- من چندین سال است که از مشکل بوی بد دهان رنج می‌برم. یعنی از سن هشت‌سالگی تا الان که ۲۴ سال دارم. واقعاً خسته شده‌ام. به هیچ کس نمی‌توانم بگویم. حتی به پدر و مادرم هم نگفته‌ام. یعنی کاری کرده‌ام که آنها نفهمند. همه چیزهایی که درباره بهداشت دهان و دندان و مسواک زدن هست هم به کار بسته‌ام ولی باز بعد از نیم ساعت دوباره مثل اول می‌شود. نمی‌دانم چرا از آن خلاص نمی‌شوم. خانواده‌ام و خیلی از آدم‌ها را می‌شناسم که دهان‌شان یک ذره هم بو نمی‌دهد، آن وقت من باید از این مشکل رنج بکشم.

بوی بد دهان به تنهایی یک بیماری نیست، بلکه نشانه بیماری است. با یافتن و رفع عامل بیماری، بوی بد نیز از بین خواهد رفت.

- اگر پوسیدگی دندان، یا دندان عقل نهفته در دهان ندارید و مرتب نخ و مسواک می‌کنید، احتمالاً مشکل از دندان‌ها نیست.

- اگر داروی خاصی مصرف نمی‌کنید و آب کافی می‌نوشید، ممکن است از معده باشد.

- اگر ناراحتی معده ندارید، ممکن است حفره‌هایی در مجرای غذا باشد که محل تجمع مانده‌های غذا شده باشد. به هر حال درمان دارد.

سعی کنید با مراجعه و پیگیری، علت را بیابید و درمان کنید. پنهان کردن، چاره کار نیست.

- دندانم قبل از عصب‌کشی نه درد داشت نه تورم. فقط به دلیل خوردن تعداد زیادی آدامس، پرکردگی داخلش خالی شده بود. اصلاً عصب‌کشی لازم بوده است؟

داوری در این مورد، وقتی من دندان یا عکس آن را پیش از عصب‌کشی ندیده‌ام، امکان‌پذیر نیست. اما این حقیقت وجود دارد که در مواردی بدون وجود علائم تورم و درد، نیاز به عصب‌کشی داشته باشد. در صورتی که پوسیدگی عصب دندان را درگیر کرده باشد، دندان باید عصب‌کشی شود. در غیر این صورت، این دندان به عنوان کانون عفونت در بدن محسوب می‌شود و ممکن است هر زمانی عفونت کند.

*جراح، دندانپزشک

جدول شماره ۹۸۴

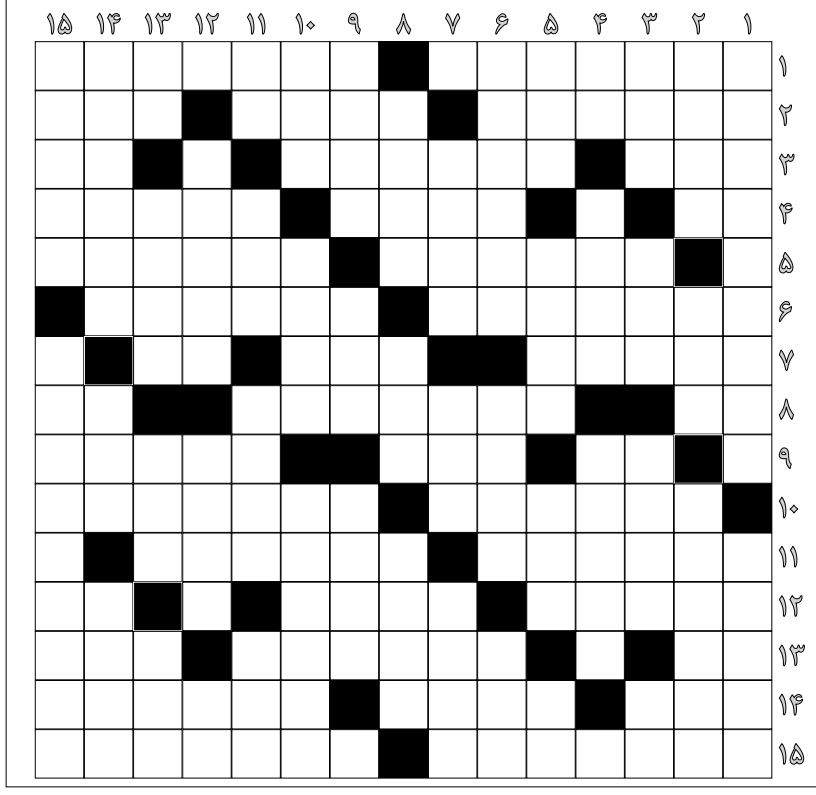
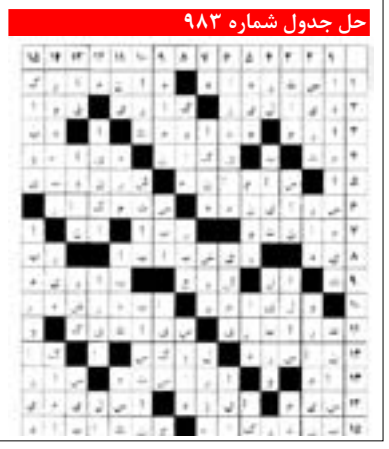
Ho_aminian@yahoo.com

افقی

۱- عالم و بسیار دانا- پرنده غم‌خورک ۲- همت گماشتن- ستاره، کوکب- جمع‌آوری محصول ۳- عضو دل‌انگیز مرغ- پایتخت ایرلند- از حروف انگلیسی ۴- صدمتر مربع- با دوز همراه است- شهری در مازندران ۵- تشک مخصوص جودو- مقابل لاهوتی ۶- جور و ظلم کردن بر مردم- اشک ۷- شهری در سوئیس- کوزه سفالی- عضو صورت ۸- سفید آذری- نخستین دوره از دوران پالئوزوئیک- شب روستایی ۹- یک دور بازی تنیس- پرنده گشوده- دستگاه شمارنده برای اندازه‌گیری مصرف آب و برق ۱۰- ادیت- مسکن ۱۱- بزرگ‌ترین عصب بدن- عضو مجلس سنا ۱۲- حیران- ماچ- صدای کوبیدن در ۱۳- پول ژاپنی- پایتخت مالی- تخلص استاد همایی ۱۴- واحد شمارش اسب- امید- شاخه‌ای از علوم انسانی ۱۵- موج متوسط رادیویی- نام سابق خیابان امیرکبیر تهران.

عمودی

۱- پایتخت تانزانیا- زن گندمگون ۲- براق‌کننده پارچه- کجی عصا- تت از اعیاد این کشور است ۳- بوی ناخوش- سوغات گجرات- جهانگرد- آب‌بند ۴- بوییدن- برادر شیرازی- نظم ۵- قومی آریایی ایرانی‌نژاد- خودرو زرهی سنگین- هوای فرنگی- خاندان ۶- دیاگرام- از توابع قزوین- بی‌گناه، پاک ۷- محلی- دانه‌ای پروتئین‌دار- قسمتی از دست ۸- رنج، مرارت- از رنگ‌های اصلی- کشتی ژاپنی ۹- واحد حافظه رایانه- جنگلی در نزدیکی شاهرود با طبیعتی شگرف- خبرگزاری ایتالیایی ۱۰- تخیلی‌نویس فرانسوی- منسوب به نبی- معادل فارسی استراتژی ۱۱- خمیدگی کاغذ- کریم و بخشنده- جمع نکته- مجموعه کتاب‌های چهارگانه مقدس هندوها ۱۲- میکروب میله‌ای‌شکل- جلوه- اخم و تخم ۱۳- بالا آمدن آب دریا- ادب‌آموخته- درخت‌افکن- میوه پرخاصیت ۱۴- مزین- خرم، شاد- کاشف آب اکسیژنه، دانشمند فرانسوی ۱۵- پوششی برای خانم‌ها- غذای محلی اردبیل.



حل جدول شماره ۹۸۳