

ان دندانپزشک بپرس

راهنمای‌هایی برای سلامت دندان رنگ زرد دندان جرم 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.

– دندان‌های من چه بالا چه پایین نامر تپاند. آیا به جز ارتودنسی که خیلی زمانبر است، روش دیگری وجود ندارد؟ پس این تبلیغات تروی مجله‌ها که می‌گویند ظرف دو جلسه درمان می‌کنیم، چیست؟ آیا لمینیت فقط برای نامر تب‌بودن‌های جزئی است؟ یا لب‌پریدگی دندان یا کمی عقب بودن برخی دندان‌هاست. در این صورت گزینه دیگری هم وجود دارد که با استفاده از روش‌هایی مانند لمینیت یا اصلاح با کامپوزیت با روش‌های دیگر، می‌توان این عیوب را برطرف کرد. این درمان‌ها معمولاً در یک یا دو جلسه قابل انجام است. توصیه می‌کنم با مراجعه و معاینه، ابتدا مطمئن شوید که آیا نامر تپی دندان‌های شما با روش‌هایی به جز ارتودنسی قابل حل است یا خیر و سپس برای درمان مناسب اقدام کنید.

– اکثر دندان‌های من به دلیل جنس بدشان پوسیده و خراب هستند. در غذا خوردن مشکل دارم و چون آدم پر حرف و خنده‌رویی هستم به دلیل دیده شدن دندان‌هایم خجالت می‌کشم.

اگر چه گله دارم که چرا آنقدر طول داده‌اید که مشکلات‌تان کلان شود. جای خوشحالی است که هنوز فرصت دارید لبخند زیبا و دندان‌هایی داشته باشید که بتوانید با آنها به درستی غذا را بجوید. نظر من این است که ای کاش هر عارضه کوچکی که در دندان پیش آمد، به سرعت برای رفع آن اقدام کنید. هر چه بی‌اعتنایی و ملدرا بیشتر شود، ضایعات بیشتر و درمان‌ها سخت‌تر و پرهزینه‌تر خواهد شد. دندان پوسیده را می‌توان با روش‌های ترمیمی، درمان ریشه، روکش و… درست کرد. برای ظاهر دندان نیز درمان‌های مناسب و متنوعی وجود دارد.

– دختری ۲۴ساله و لبیسان هستم. دو دندان جلوی فک پایین و بالای من، روی هم رفتگی دارد. البته دندان‌های بالا خیلی شدیدتر است. به علاوه اینکه هر چهار دندان نیش من از ردیف سایر دندان‌ها جلوتر است. تصمیم دارم دندان‌هایم را ارتودنسی کنم ولی به علت شاغل بودن در بخش روابط عمومی محدودیتی در استفاده از براکت‌ها دارم. برخی از روش‌های ارتودنسی را دیده‌ام که فقط یک ردیف سیم روی دندان قرار می‌گیرد. آیا این تبلیغ روش ارتودنسی به بیمار مربوط می‌شود؟ (قبلاً دکتر از بین روش‌های درمانی ارتودنسی را پیشنهاد کرده است) در ضمن آیا دستگاهی خارج از دهان هم قرار می‌گیرد؟ اگر قرار می‌گیرد برای چه مدت؟ آیا در طول درمان ارتودنسی امکان گذاشتن پروتز در گونه و چانه وجود دارد؟

روش‌های مختلفی برای انجام ارتودنسی وجود دارد که تا حد زیادی مشکل شما را حل خواهد کرد. البته قصد ندارم این احساس محدودیتی را که به علت شغل‌تان در استفاده از بند و براکت‌ها اشاره کردید، تصدیق یا تقبیح کنم. وظیفه ما، توجه به خواست‌های مراجعه‌کنندگان و اتخاذ روش درمان با رویکرد توجه به سلیقه بیمار است. نوعی روش ارتودنسی هست که براکت‌های سرامیکی (نامرئی) به جای براکت‌های معمول به کار می‌روند و زیاد به چشم نمی‌آیند. در روش دیگری که ارتودنسی لینگوآل نامیده می‌شود، وسایل ارتودنسی در سمت رو به زبان قرار می‌گیرند. روش مفیدی است و مشکل عمده آن، دست‌اندازی به محوطه زبان است. روش دیگری هم نیروهای ارتودنتیک را در قالب نوعی پروتز متحرک شفاف و نامرئی (چیزی مثل نایت‌گارد) به دندان اعمال می‌کند. البته در برخی موارد خاص، محدودیت‌هایی در استفاده از هر یک از روش‌ها وجود دارد یا به عبارتی برخی نامرئی‌ها با برخی روش‌ها قابل درمان نیستند. ارتودنتیست شما بنا بر خواست شما بهترین روش را به کار خواهد بست.

– دندان‌های من خیلی زود جرم می‌گیرند. با وجود اینکه روزی دو بار مسواک (به روش صحیح) می‌زنم، دو بار هم جرم‌گیری کرده‌ام که بعد از یک ماه دوباره مثل اولش شده. سیگار هم می‌کشم.

نخست ترمیمی را به کار می‌یکسان کنیم که رنگ زرد دندان لزوماً جرم دندان نیست. رنگدانه‌ها که Stainها که بر اثر مصرف مواد رنگی مانند سیگار، قهوه، چای و… روی دندان قرار می‌گیرد، جرم دندان به حساب نمی‌آید. این رنگ‌ها با برسوسا قابل رفع است و با استفاده از مسواک و خمیردندان مناسب و به روش صحیح و مرتب می‌توان از میزان آن کم کرد. باز از صحیح بودن روش مسواک زدن خود مطمئن شوید. اگر موارد فوق را بررسی کرده‌اید و باز معتقدید دندان‌هایتان زود جرم می‌گیرند و اگر این جرم معمولاً در ناحیه دندان‌های پیشین فک پایین تشکیل می‌شود، ممکن است بزاق‌تان جرم‌ساز باشد. در این صورت باید از دهانشویه‌های خاص استفاده کنید و مرتب دندان‌هایتان را جرم‌گیری کنید. اگر چنین مشکلی دارید برای اطلاع بیشتر مجدداً تماس بگیرید.

» دندانپزشک

هرساله با شروع فصل گرما، تب آفتاب گرفتن و برنزه کردن بالای می‌گیرد. به ویژه نوجوانان از طالبان همیشگی این موضوع هستند که البته بیشترین آسیب نیز متوجه آنها می‌شود. برخی از جوانان نیز با تصور اینکه دستگاه‌های سولاریوم به طور مصنوعی آنها را برنزه می‌کند و آسیب کمتری به پوست می‌رساند، به طور فزاینده‌ای تمایل به استفاده از این دستگاه‌ها پیدا کرده‌اند. واقعیت این است که نور آفتاب شامل طیفی وسیع از امواجی است که طول موج‌های متفاوتی دارند. خوشبختانه قسمت اعظم نوری که دارای طول موج کوتاه است و بسیار خطرناک است، توسط اتمسفر جذب شده و توسط لایه ازن فیلتر می‌شود. ولی امواجی هم که به زمین می‌رسد در برخی از طول موج‌های خود، دارای قدرت کافی برای آسیب رساندن به پوست است. از این امواج به ویژه امواج ماورای بنفش A و B در بقیه امواج خطرناک‌تر هستند. یکی از آسیب‌های بازری که در اثر آفتاب گرفتن ممکن است دیده شود، آفتاب سوختگی است. این واکنش ممکن است از یک قرمزی و التهاب

ساده تا سوختگی واضح و تاول‌های ریز و درشت دردناک متغیر باشد. قرمزی و التهاب ۲ تا ۶ ساعت بعد از تماس با نور آفتاب شروع شده و در عرض ۲۴ ساعت آینده خود را به طور کامل ظاهر می‌سازد. دردهای سوزشی ملایم تا شدید نیز در این افراد در مرحله حاد سوختگی به طور شایع دیده می‌شود. این واکنش معمولاً در افرادی اتفاق می‌افتد که دارای تیپ پوستی روشن بوده ولی به دلیل علاقه به برنزه شدن، ساعات‌های طولانی را در معرض آفتاب می‌گذرانند که مناسفانه به جای برنزه شدن منجر به سوختگی می‌شود. ولی پوست‌هایی که تیره‌تر هستند، چنانچه در معرض تابش آفتاب قرار گیرد، دو سه روز بعد از تماس، در اثر افزایش رنگدانه‌ای پوستی، پوست به تدریج رنگ ظاهری خود را تغییر داده و برنزه می‌شود و این همان چیزی است که امروزه بسیاری از نوجوانان را آفتاب گرفتن ممکن است دیده شود، آفتاب سوختگی است. لازم به توضیح است چنانچه شما از دستگاه سولاریوم (به جای آفتاب گرفتن)

از نگاه طبیب



فواید جرم گوش و راهکارهایی برای تمیز کردن بهداشتی گوش بعضی وقت‌ها نظافت مضر است

دکتر محمدحسن عامری*

info@dr-ameri.com



– کاهش شنوایی که ممکن است پیش‌رونده باشد.

– وزوز گوش

– خارش و خروج ترشحاتی از گوش

روش توصیه‌شده برای تمیز کردن گوش

توصیه می‌کنیم بیمار به مدت چند روز قطره‌های روغنی مثل گلیسرین‌فتیکه در داخل کانال گوش خود بچکاند. قطره باعث نرم شدن جرم و سر خوردگی که دیرپا و سرشار شود یا به درمان‌دهی

آموخته‌شده می‌انجامد یا به خشم و پرخاشگری. بر حسب آنچه در دوران دستپاری روانپزشکی از استادان ارجمند و بزرگوارم آموخته‌ام، می‌گذارم تا مراجع (که ممکن است پس از مصاحبه تشخیصی و معاینه بالینی، بیمار و دچار اختلال برشمرده شود یا نشود) چند دقیقه‌ای راحت سخن گوید، در پزشکی مطالعه درسامه‌ها، کتاب‌های مرجع و مقالات پرشمار و شتابان این روزها، ستون مهم و نخستی

است، اما آنچه ارزش فراوان و جایگاه ویژه و یگانه دارد، آن نکته‌های نغزی است که استادان بی‌شایبه و متعهدانه به دستپاران و دانش‌جویان خود می‌آموزند. پروردگار را حموازه بیکران سپاسگزارم که استادان رشته روانپزشکی در ایران، برخلاف «برخی» (تاکید می‌کنم «برخی»)، از استادان رشته‌های جراحی، پافشاری همیشگی در آموزش و انتقال داشته‌ها و دانسته‌های خویش به دستپاران تخصصی داشته و دارند. بند ناف ما دستپاران تا واپسین هنگام و دم زندگی به استادان و بیمارستانی که دوران دستپاری‌مان را در آن گذرانده‌ام، سفت و سخت چسبیده است و ولو فرصت و فراغت بازگشت، و خوشه‌چینی و توشه‌گیری از آن به ندرت برایمان فراهم شود، افسوس که برخی دلشوره‌ها و دغدغه‌ها نگذاشت بیش از این، دانش زرف و سترگ استادان را فراگیرد. سال‌های دستپاری برای دستپاران مرد، واپسین دوران جوانی است؛ درآمد اندک، رویای پیمان زناشویی در سر و شرمندگی از جیب خالی و بز عالی فراوان است. اگر بخوای از شهرستان زادگاهت به پایتخت بیایی و دانشی بیشتر به چنگ آوری، فشار اجاره‌خانه بر مخارج روزمره بدجور افزوده می‌شود. اکنون ماه‌ها یا سال‌هاست که ۳۰۰سالیگی را پشت سر گذاشته‌ای و غرور و استقلال خواهی، آشکارا

امان و اجازه دست‌درازی به خزانه خانوادگی را نمی‌دهد. پزشکتان شهرستانی که دوران چندساله دستپاری را در تهران گذرانده‌اند، با فشارهای اجتماعی– اقتصادی زندگی روزمره و تنش‌ها، برخی دلشوره‌ها و دل‌نگرانی‌های برآمده از آن، آشنایی زرف و فراوانی دارند. بنابراین نیک می‌دانند و درمی‌یابند که مراجعان از چه سخن می‌گویند. سخنان شتابان و گاه از این شاخه به آن شاخه پر کشنده، پایان می‌یابند و پرسش‌های با دقت و هوشیارانه برگزیده‌شان آغاز می‌شوند. بر هر پاسخ باید با درنگی درخور، زرف اندیشید. مصاحبه تشخیصی که به پایان می‌رسد، با معاینه پیکری گاه کوتاه و گذرا و گاه با درنگ و درایت و دوراندیشی ویژه همراه می‌شود. در مشاوره‌ها ممکن است این معاینه ضرورت نداشته باشد. اکنون هنگام فهم‌پذیری (کالسنپوآلیزیشن) و جمع‌بندی (فرمولیشن) است؛ گزیده‌ای از آن و تشخیص احتمالی یا قطعی در پرونده

پزشکی

سولاریوم، عوارض آن و توصیه‌هایی برای سلامت

زیبایی به قیمت سرطان

دکتر فریده مهتی‌پور*

Mahtipour.f@gmail.com

برای برنزه کردن استفاده می‌کنید باید توجه داشته باشید که اشعه مورد استفاده در سولاریوم نیز از همان اشعه ماورای بنفش A و B بوده و حتی در بعضی موارد اشعه مورد استفاده در این دستگاه‌ها شدیدتر از نور طبیعی آفتاب است. بنابراین، این تصور که خطر سولاریوم از آفتاب کمتر است، تصوری باطل و غلط است. با توجه به همین مساله اخیراً محدودیت‌هایی از طرف سازمان‌های ذی‌ربط برای استفاده از این دستگاه‌ها اعمال می‌شود. مثلاً استفاده از سولاریوم برای تیپ‌های پوستی روشن (تیپ ۱ و ۲) و نیز افراد زیر ۱۸ سال منع شده است. در ضمن کسانی که سابقه خال‌های زیاد باسابقه آفتاب سوختگی در کودکی یا در هر مرحله‌ای از زندگی داشته‌اند، از انجام سولاریوم و یا قرار گرفتن زیاد در معرض تابش آفتاب منع شده‌اند.متاسفانه بااینکه سابقه علاقه‌مندی به پوست برنزه قدمت‌چندانی ندارد (سابقه این کار بیش از ۷۰، ۶۰ سال نیست، لیکن به قدری فراگیر شده است که امروزه علاوه

بر بانوان، بسیاری از آقایان نیز از آن استقبال می‌کنند. افزایش سرطان‌های پوستی مختلف به ویژه ملانوم، اثرات پیری و چروک‌های زودرس، خشکی و عدم انعطاف‌پذیری پوست، کاهش ایمنی پوست و کاهش ایمنی بدن، ضایعات و آسیب‌های چشمی مانند آسیب ملتحمه و قرنیه و کاتاراکت از شایع‌ترین عوارضی است که ممکن است این افراد را درگیر کند. مرگ زودرس سلول‌های پوستی از یک طرف و آسیب به کلاژن‌های پوستی باعث شلی و افتادگی زودرس پوست می‌شود. از طرف دیگر به علت آسیبی که به روند ساخت و ساز و تکثیر سلولی وارد می‌شود و تغییرات شیمیایی که در نتیجه آن حاصل می‌شود، استعداد ایجاد ضایعات تومورال خوش‌خیم و بدخیم در این افراد افزایش می‌یابد. همان طور که اطلاع دارید، درمان هر یک از بیماری‌های فوق بسیار سخت و هزینه‌بر بوده و در مواردی غیرقابل درمان است. با تمام این اوصاف آیا باز هم تمایلی به برنزه کردن دارید؟

»متخصص و جراح بیماری‌های پوست

مو و زیبایی

روانپزشک خانواده



ساده و خودمانی در سودمندی و خاصیت دارودرمانی

هراس بی دلیل

دکتر بهنام اوحدی*

www.iranbod.com



گام به اتاق مطب می‌گذار؛ اضطراب و افسردگی در چهاردها ه‌ویداست؛ روی مبل می‌نشینند و خود را جمع و جور می‌کند؛

«بیشید، آقای دکتر من باید سخن بگویم یا شما می‌پرسید؟» آشکارا کوشش دارد

فشار و تنش را که زندگی پردلشواره‌ش بر ذهن و دوش و شانه‌هایش وارد کرده است،

جمع و جور کند. اضطراب و افسردگی، به گمان و باور من، یکی از شایع‌ترین بیماری‌ها در ایران است. ناکامی و سرخوردگی که دیرپا و سرشار شود یا به درمان‌دهی آموخته‌شده می‌انجامد یا به خشم و پرخاشگری. بر حسب آنچه در دوران دستپاری روانپزشکی از استادان ارجمند و بزرگوارم آموخته‌ام، می‌گذارم تا مراجع (که ممکن است پس از مصاحبه تشخیصی و معاینه بالینی، بیمار و دچار اختلال برشمرده شود یا نشود) چند دقیقه‌ای راحت سخن گوید، در پزشکی مطالعه درسامه‌ها، کتاب‌های مرجع و مقالات پرشمار و شتابان این روزها، ستون مهم و نخستی است، اما آنچه ارزش فراوان و جایگاه ویژه و یگانه دارد، آن نکته‌های نغزی است که استادان بی‌شایبه و متعهدانه به دستپاران و دانش‌جویان خود می‌آموزند. پروردگار را حموازه بیکران سپاسگزارم که استادان رشته روانپزشکی در ایران، برخلاف «برخی» (تاکید می‌کنم «برخی»)، از استادان رشته‌های جراحی، پافشاری همیشگی در آموزش و انتقال داشته‌ها و دانسته‌های خویش به دستپاران تخصصی داشته و دارند. بند ناف ما دستپاران تا واپسین هنگام و دم زندگی به استادان و بیمارستانی که دوران دستپاری‌مان را در آن گذرانده‌ام، سفت و سخت چسبیده است و ولو فرصت و فراغت بازگشت، و خوشه‌چینی و توشه‌گیری از آن به ندرت برایمان فراهم شود، افسوس که برخی دلشوره‌ها و دغدغه‌ها نگذاشت بیش از این، دانش زرف و سترگ استادان را فراگیرد. سال‌های دستپاری برای دستپاران مرد، واپسین دوران جوانی است؛ درآمد اندک، رویای پیمان زناشویی در سر و شرمندگی از جیب خالی و بز عالی فراوان است. اگر بخوای از شهرستان زادگاهت به پایتخت بیایی و دانشی بیشتر به چنگ آوری، فشار اجاره‌خانه بر مخارج روزمره بدجور افزوده می‌شود. اکنون ماه‌ها یا سال‌هاست که ۳۰۰سالیگی را پشت سر گذاشته‌ای و غرور و استقلال خواهی، آشکارا

امان و اجازه دست‌درازی به خزانه خانوادگی را نمی‌دهد. پزشکتان شهرستانی که دوران چندساله دستپاری را در تهران گذرانده‌اند، با فشارهای اجتماعی– اقتصادی زندگی روزمره و تنش‌ها، برخی دلشوره‌ها و دل‌نگرانی‌های برآمده از آن، آشنایی زرف و فراوانی دارند. بنابراین نیک می‌دانند و درمی‌یابند که مراجعان از چه سخن می‌گویند. سخنان شتابان و گاه از این شاخه به آن شاخه پر کشنده، پایان می‌یابند و پرسش‌های با دقت و هوشیارانه برگزیده‌شان آغاز می‌شوند. بر هر پاسخ باید با درنگی درخور، زرف اندیشید. مصاحبه تشخیصی که به پایان می‌رسد، با معاینه پیکری گاه کوتاه و گذرا و گاه با درنگ و درایت و دوراندیشی ویژه همراه می‌شود. در مشاوره‌ها ممکن است این معاینه ضرورت نداشته باشد. اکنون هنگام فهم‌پذیری (کالسنپوآلیزیشن) و جمع‌بندی (فرمولیشن) است؛ گزیده‌ای از آن و تشخیص احتمالی یا قطعی در پرونده

بهره‌ای از آن و تشخیص احتمالی یا قطعی در پرونده

»روانپزشک و درمانگر مشکلات جنسی

زناشویی و خانوادگی

سال پنجم ■ شماره ۱۰۲۶ *شرق زنانه*

خبر

کنترل ویلچر با قدرت تنفس کاربر

دانشمندان می‌گویند افراد مبتلا به معلولیت شدید که ناچارند از صندلی چرخدار استفاده کنند، به زودی می‌توانند فقط با تنفس خود صندلی‌شان را راه ببرند یا از اینترنت استفاده کنند. به گزارش ایسنا دانشمندان انستیتو علمی وایزمن در حال آزمایش یک «شناساگر بویایی» هستند که می‌تواند تغییرات فشاری را در حفره بینی کاربر دریافت کرده و آن را به سیگنال‌های الکتریکی تبدیل کند. این وسیله سپس به یک نرم‌افزار ویژه متصل می‌شود و برای جابه‌جایی مکان‌نما روی صحنه رایانه با کنترل صندلی چرخدار مورد استفاده قرار می‌گیرد. این وسیله تاکنون روی سه بیمار که دچار فلج کامل بدن هستند، آزمایش شده و نتایج امیدوارکننده‌ای نیز داشته است. یکی از بیماران پس از ۱۹ روز آموزش برای تولید تنفس خاصی که در این روش کارایی داشته باشد، توانست برای اولین‌بار برای خانواده خود یک پیغام بنویسد. محققان می‌گویند این سیستم هنوز در مراحل اولیه طراحی است.

۲۰ماده باعث بروز سرطان می‌شوند



انجمن سرطان ایالات متحده آمریکا و اداره غذا و داروی این کشور اعلام کردند ۲۰ ماده باعث بروز سرطان در افراد می‌شود. به گزارش سلامت‌نیوز «الیزابت وارد» یکی از کارشناسان انجمن سرطان آمریکا در مصاحبه‌ای با رسانه‌های دولتی این کشور گفت: «علاوه بر مواد شیمیایی بیماری‌زا، مشاغل سخت و فعالیت‌های شیفتی هم از عوامل بروز سرطان‌های پیش‌رونده است.» وی در ادامه افزود: «افرادی که در معرض این عوامل قرار داشته باشند، احتمال ابتلایشان به انواع سرطان‌ها حتمی است.» در گزارش انجمن سرطان آمریکا و دپارتمان غذا و داروی این کشور آمده است سرب و مواد حاوی سرب، فسفات ایندیدیوم، کربوتر تنگستن کبالت، دی‌اکسید تیتانیوم، فوم فلزکاری، فیبرهای نسوز سرامیک، بخارهای گازوئیل، کربن سیاه، اکسید استیرن، اکسید پروپیلن، فرمالدئید، استالئید، کلراید متیلین، تری کلرواتلین، تتراکلرواتلین، کلوروفوم، PCB، دی فتالاتین، آترازین و مشاغل شیفتی از جمله موادی هستند که به طور حتم اگر فردی در معرض آنها قرار بگیرد، بیمار می‌شود.

ژلی که حفره‌های دندان را ترمیم می‌کند

ژلی که می‌تواند در ترمیم دندان‌های پوسیده طی چند هفته بسیار تاثیرگذار باشد، پدیده آزاردهنده پر کردن دندان را به برگی از تاریخ علم دندانپزشکی تبدیل کرده و راه بیماری‌انی را که از مطب‌های دندانپزشکی در فرارند هموار خواهد کرد. به گزارش مهر دانشمندان فرانسوی اعلام کردند این ژل به سلول‌های دندان کمک می‌کند با سرعت بیشتری تکثیر شوند. به گفته این دانشمندان آزمایش ژل در آزمایشگاه‌ها نشان داده این ماده می‌تواند در عرض ماه دندان پوسیده را به حالت اولیه خود بازگرداند. گروهی از دانشمندان در موسسه ملی سلامت و تحقیقات پزشکی در پاریس برای کشف تاثیر همرومن محرک ملاتونیت یا MSH روی رشد دوباره دندان‌ها به مطالعه پرداختند. این تیم برای فرانسوی با ترکیب MSH با ماده‌ای شیمیایی به نام «اسید پلی- آل- گلوتمیک» ژلی به دست آوردند و آن را روی سلول‌های برگرفته از دندان انسان قرار دادند. در آزمایشی جداگانه، دانشمندان این ژل را روی دندان حفره‌دار یک موش قرار دادند و مشاهده کردند که کمتر از یک ماه حفره ناپدید شد. این ژل همچنان در دست آزمایش است اما دانشمندان امیدوارند طی سه تا پنج سال آینده بتوان این ژل را برای استفاده عموم به تولید رساند.

بیماری‌های عفونی گوش از علل نقص شنوایی



دیر «دوازدهمین کنگره انجمن علمی جراحان گوش و گلو و بینی و سر و گردن و بینی و ستر و گردن در کلیه بخش‌های رشته گوش و گلو و بینی و جراحی سر و گردن با توجه خاص به مسائل گوش و قانده مجعمه معرفی خواهد شد.» «متصدی‌زندنی» در ادامه با اشاره به شیوع بیماری‌های حنجره به دلیل اعتیاد به تریاک و نیز مصرف سیگار و قلیان یادآور شد: «هصر روزافزونی سیگار و سایر مواد مخدر در کشور، سبب شاد سرطان‌های دستگاه تنفس شده است که این موضوع نیز از مباحث مهم مطرح‌شده در این کنگره خواهد بود.» وی اضافه کرد: «نقش آلرژن‌ها در ایجاد بیماری‌های بینی و سینوس‌ها درمان‌های دارویی و جراحی و نیز روش‌های جدید درمانی بیماری‌های بینی و سینوس، تومورها و اختلالات قانده مجعمه و جراحی پلاستیک از جمله مباحث مهمی است که قرار است در این کنگره مورد بحث و تبادل نظر قرار گیرد.»

زنان باردار به جای دو نفر غذا نخورند

یک ناظر سلامت دولتی در انگلیس در گزارش جدیدی هشدار داد: این توصیه قدیمی بزرگ‌ترها مبنی بر اینکه زنان باردار باید به جای دو نفر غذا بخورند، یک بار غلط خطرناک است. به گزارش ایسنا دانشمندی ملی سلامت و کیفیت بالینی در انگلیس در خصوص این باور غلط ابراز نگرانی کرده و تاکید کرد برای جلوگیری از شیوع بحران جاقی در بین مازران باردار باید با این توصیه اشتباه و خطرناک مقابله کرد. در این گزارش توصیه شده است زنان باردار باید حداقل ۳۰ دقیقه در روز ورزش‌های سبک مثل پیاده‌روی، شنا یا دوچرخه‌سواری انجام دهند. متخصصان می‌گویند هرچند نیمی از مادران باردار به طور معمول دچار جاقی یا اضافه وزن هستند اما توجه به این توصیه، آنها را در معرض خطرات بیشتر و کشنده از جمله لخته شدن خون، سقط جنین و زایمان زودرس قرار می‌دهد.