

یادداشت

بیماری لثه



وقتی درباره سلامت دهان صحبت می‌کنیم، نباید تنها به پوسیدگی دندان‌ها توجه داشته باشیم. دندان برای آنکه بتواند در طول سال‌های زندگی در دهان باقی بماند، به مجموعه‌ای از بافت‌های نگهدارنده شامل لثه، استخوان و سایر بافت‌های اطراف خود نیاز دارد. سلامت این مجموعه، موضوع اصلی علم پرودانتیکس است.

یکی از مهم‌ترین عوامل شروع بیماری‌های لثه، تجمع پلاک میکروبی یا بیوفيلم دندان‌ها در اطراف دندان‌ها و خط لثه است.

اگر این لایه به طور منظم و صحیح از سطح دندان ها و اطراف لثه پاک نشود، می تواند موجب ایجاد التهاب در بافت لثه شود. سازمان جهانی بهداشت نیز بهداشت ناکافی دهان و مصرف دخانیات را از عوامل خطر مهم بیماری های پریدنتال معرفی می کند.

در مراحل اولیه، التهاب لثه یا زینبوسیت ممکن است با قرمزی، تورم و خونریزی لثه همراه باشد. در صورت نادام و خویزلی ایجادکننده و در افراد مستعد، بیماری می تواند به پروتیوسیت پیشرفت کند؛ در این شرایط بافت های نگهدارنده دندان را استخوان اطراف آن تحت تأثیر قرار می گیرند و در مراحل پیشرفته تر ممکن است دندان ها دچار افزایش حرکت و حتی دست رفتن شوند. نکته مهم این است که همه افراد مبتلا به بیماری لثه الزاماً درد ندارند. گاهی بیماری برای مدت طولانی بدون درد قابل توجه پیشرفت می کند. بنابراین باید بدون درد به تنهایی نشانه سلامت لثه نیست.

قرمزی یا تورم لبه، خونریزی مکرر لبه، بوی نامطبوع یا مدام و دهن، عفب، قفگی، تشنه و نمایان شدن بیضی از ریشه دندان، احساسیت دندان ها، به ویژه در ناحیه برکت، تغییر موقعیت دندان ها، ایجاد فاصله جدید بین دندان ها احساس لق شدن دندان، تغییر نحوه گرفتن دندان ها روی یکدیگر، تجمع جرم و پلاک در اطراف دندان ها، تشنه ای و گرمی است که می تواند نشان دهنده وجود بیماری لبه باشد. وجود هر یک از این علائم لزوماً به معنای ابتلا به پرودنتیت نیست، اما می تواند ضرورت معاینه توسط دندانپزشک را مطرح کند. در سال های اخیر، توجه زیادی به ارتباط میان سلامت دهان و سلامت عمومی بدن شده است. شواهد علمی نشان می دهد که بیماری های پرودنتال، به ویژه پرودنتیت، می بایخی بیماری ها شرایط مسریه یک ارتباط دارند. یکی از رشناخته شده ترین این ارتباط ها، رابطه میان دیابت و بیماری پرودنتال است. دیابت می تواند خطر و شدت بیماری پرودنتال را افزایش دهد و از سوی دیگر، التهاب پرودنتال نیز می تواند کنترل قند خون را دشوار کند.

فقر آهن چه نشانه‌هایی دارد؟

آهن برای ساخت هموگلوبین، پروتئینی که اکسیژن را از ریه‌ها به بافت‌های بدن منتقل می‌کند، ضروری است. وقتی ذخایر آهن کاهش پیدا می‌کند، ممکن است ابتدا علائم خفیف و غیراختصاصی ایجاد شوند و اگر کمبود ادامه پیدا کند، کم‌خونی ناشی از فقر آهن شکل بگیرد.

۱ خستگی و کاهش انرژی

خستگی و احساس کمبود انرژی از شایع ترین علائم کم خونی ناشی از فقر آهن است. با کاهش هموگلوبین، ظرفیت خون برای انتقال اکسیژن کاهش پیدا می کند و فرد ممکن است زودتر از معمول خسته شود.

۲ مشکل در تمرکز

کمبود آهن، به ویژه زمانی که قابل توجه باشد، می تواند با کاهش تمرکز و اختلال در عملکرد شناختی همراه شود. با این حال، مشکل تمرکز به تنهایی نشانه اختصاصی فقر آهن نیست و علل مختلفی می تواند داشته باشد.

۳ رنگ پریدگی

پری‌دگی پوست یا مخاط دهان می‌تواند در کم‌خونی دیده شود. این، رنگ پوست به تنهایی معیار قابل اعتمادی برای تشخیص کمبود آهن نیست و باید با آزمایش خون بررسی شود.

۴ سردرد و سرگیجه

سردرد از علائم شناخته شده کم خونی ناشی از فقر آهن است و برخی افراد ممکن است سرگیجه نیز داشته باشند. شدت این علائم به میزان کم خونی و شرایط فرد بستگی دارد.

۵ تپش قلب و تنگی نفس

در کم خونی، قلب برای رساندن اکسیژن کافی به بافت‌ها ممکن است سریع‌تر با با شدت بیشتری کار کند. به همین دلیل بعضی افراد دچار تپش قلب یا تنگی نفس، به ویژه هنگام فعالیت، می‌شوند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمد حسن نورحسینی

استفاده از ویب خطر آسم کودکان را افزایش می دهد

دکتر «برایان جنسن»، نویسنده اصلی این پژوهش و دانشیار و متخصص اطفال در بیمارستان کودکان فیلادلفیا، گفت: «بسیاری از والدین برای باورند که سیگارهای الکترونیکی جایگزین ایمن‌تری برای سیگارهای معمولی هستند، چه برای خودشان و چه برای سلامت فرزندان‌شان. یافته‌های ما نشان می‌دهد که این تصور در مورد کودکان مبتلا به آسم صدق نمی‌کند.»

والدین سیگاری که تصور می‌کنند روی آوردن به ویپ (سیگار الکترونیکی) ممکن است خطرات سلامتی را برای فرزند مبتلا به آسم آن‌ها کاهش دهد، بهتر است در این باره تجدید نظر کنند. به گزارش هلت دی نیوز، مطالعه‌ای بر روی بیش از ۴۸ هزار مورد مراجعه کودکان مبتلا به آسم، نشان داد که احتمال بروز حملات آسم در خانه‌هایی که در آن‌ها فردی از ویپ استفاده می‌کرد، افزایش یافته است.

این نوع بی خوابی نشانه مشکلات مغزی است

که این رقم در افراد هم سن و فاقد دیابت، نزدیک به ۷ درصد بوده است. به عبارت دیگر، این میزان بیش از دو برابر گروه دیگر است. این مطالعه همچنین نشان داد که در مورد اوتیسم، ۵۰٫۷ درصد از افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ که پیش از ۲۰ سالگی تشخیص بیماری دریافت کرده‌اند، دارای این وضعیت عصبی نیز بوده‌اند. دیابت نوع ۲ یک بیماری شایع مرتبط با قند خون است.

شماره ۲۳۱۲

جدول کلمات متقاطع

عمودی

عمل ۲- زن خوبرو و دارای قدر و جاه- تبار و نژاد-
دانه- به افراد پایین زده می گفتند ۴- نسیم شب- دزدی
حرف انتخاب ۵- نمک دانه ۶- سنگریزه- سبخت-
دزد- سرش روی- پسوند بیا به ۷- خوشه- زن بهشتی
رند- دزد و زحمت- رایجه- روش ها و راه ۹- عنکبوت
پهل سابق ایتالیا- کودک ۱۱- رنگ دریا- دیبا فروش- تیز-
شیر هوای تیوب- صنعت و هنر- تصفیه ۱۳- نوعی
۱۴- مذاهب- پراکنده کردن- بدقابلی ۱۵- دریاچه مرز

[illegible]

« افقی

- ۱- ازانام‌های روز قیامت- محل استقرار نیروهای نظامی-۲- آنکه خطا بیند- آقا و سید-۳- مادر گرامی حضرت علی اکبر- یدرنگی و پراکنجی- منظره و نما-۴- خریدن بدیهی رقمی- (از سیارات منظومه شمسی- آتش را می‌گویند- هوس زن بادار-۵- راجه پرستان- پنهانی شمشیر- خودروی روسی- پیشوند منفی-۶- اندازه دست- دوستی- شهری در افغانستان-۷- خودری در مصلحه- بخشی ازگل- جزیره‌ای در جنوب کشورمان-۸- شیر بیشه- شبانه‌گاه- کم حواس- حسده- دست‌کم- تخم‌گیا-۹- جهت‌گشت- ذاتی و طبیعی-۱۰- دروازه- رنگ طلایی- خرم‌گندم-۱۱- چهارم- سپهر-زادگان ایران-آید- گنج و سرگشته-۱۲- یکی از آزمون‌های انگلیسی- شاکل- اختراعی از گوتنبرگ- حروف مقطعه سوره ۳۶ قرآن کریم-۱۳- سیخ نانوانی- نیرو و قدرت- ابزار و وسایل-۱۴- نخستین- محبوب‌تر- قلعه نگراس-۱۵- اصلی‌اداره- فکرت کردن

حل جدول

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	ب	و	د	ا	ل	ح	ن	۶	۵	۴	۳	۲	۱		
۲	ا	س	و	ر	ا	و	د	ا	ک	ب	ی	م	ی	ف	ا
۳	و	س	و	ا	ج	ا	ر	ق	ک	ر	د	و	ن		
۴	د	ا	د	ا	ق	ب	ض	س	ل	ک	ر	د	و		
۵	ا	ل	س	ی	ل	و	س	ر	ا	ن	۵	۴	۳	۲	۱
۶	ب	ک	ر	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵
۷	ا	ش	ی	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	۹	۸	۷	۶
۸	ر	ت	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	۹	۸	۷	۶
۹	ا	ت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	۹	۸	۷
۱۰	ح	ب	خ	ی	ر	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	ا	س	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	۹
۱۲	ر	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	۹
۱۳	س	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰
۱۴	ا	د	ب	ی	ض	ی	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶
۱۵	و	ن	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۱۶	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲

جدول سودو کو

	ƒ		ƒ		Ⅴ	Ⅰ		Ⅷ
	Ⅱ	Ⅲ		Ⅳ				
			Ⅰ				Ⅳ	Ⅱ
Ⅴ				Ⅴ	Ⅲ	Ⅱ		
			Ⅱ			Ⅲ		Ⅴ
Ⅳ	Ⅲ	Ⅱ			Ⅰ	Ⅱ		Ⅲ
Ⅲ		Ⅴ						Ⅰ
	Ⅲ		Ⅴ	Ⅰ				
		Ⅱ	Ⅳ		Ⅱ		Ⅲ	Ⅴ

♥	♠	♠	♣	♥	♠	♠	♣	♣
♣	♥	♠	♠	♣	♥	♠	♠	♣
♣	♣	♠	♣	♠	♠	♥	♠	♥
♠	♥	♣	♣	♠	♠	♣	♥	♠
♠	♠	♥	♣	♣	♣	♣	♥	♠
♠	♠	♣	♠	♥	♥	♣	♣	♠
♣	♠	♥	♥	♣	♣	♠	♠	♠
♠	♠	♠	♥	♠	♠	♣	♣	♠
♥	♣	♠	♠	♠	♠	♣	♣	♥