آرمان ملی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۴۷۴
سه شنبه
۲۴ • ۰۶ • ۱۴۰۵
۰۳ ربیع الثانی ۱۴۴۸ / ۱۵ سپتامبر ۲۰۲۶

یادداشت

دندان‌های ژله‌ای

مهدیه فصیحی
دندانپزشک

استفاده دائمی از دندان‌های ژله‌ای باعث تحلیل تدریجی استخوان فک است. این تحلیل، در آینده شرایط را برای کاشت ایمپلنت بسیار دشوارتر کرده و گاه حتی امکان استفاده از ایمپلنت را از بیمار سلب می‌کند.

نخستین اولویت برای هرگونه اقدام درمانی در حوزه کاشت دندان بررسی وضعیت سلامت عمومی بیمار است. بسیاری از این بیماران ممکن است با چالش‌های زمینه‌ای مانند دیابت روبرو باشند

کنترل قند خون نخستین و حیاتی‌ترین گام برای انجام جراحی ایمپلنت است و دندانپزشک پیش از هر اقدامی، وضعیت بیمار را از طریق آزمایش‌های دقیق بررسی می‌کند. این متخصص لثه درباره ماهیت دندان‌های موسوم به ژله‌ای که در اصطلاح علمی پروتزهای انعطاف‌پذیر نامیده می‌شوند، توضیح داد: این دندان‌ها تنها به عنوان یک راهکار موقت برای جایگزینی کوتاه‌مدت طراحی شده‌اند.

ضمن هشدار نسبت به استفاده طولانی‌مدت از این پروتزها به عنوان یک درمان دائمی باید گفت این کار می‌تواند عوارض جبران‌ناپذیری برای استخوان فک به همراه داشته باشد. استفاده دائمی از دندان‌های ژله‌ای باعث تحلیل تدریجی استخوان فک می‌شود و این تحلیل، در آینده شرایط را برای کاشت ایمپلنت بسیار دشوارتر کرده و گاه حتی امکان استفاده از ایمپلنت را از بیمار سلب می‌کند. گزینه‌های علمی و استاندارد برای بیماران بدون دندان دو دسته اصلی است. نخست، استفاده از پروتزهای ثابت که شباهت بسیاری به دندان‌های طبیعی دارند و برای نصب آنها به تعداد ایمپلنت‌های بیشتری نیاز است. دوم، روش اوردنچر است که در آن با استفاده از تعداد ایمپلنت‌های کمتر، پروتزی طراحی می‌شود که روی آنها قرار می‌گیرد و به طور چشمگیری کیفیت جویدن و قدرت تکلم بیمار را نسبت به دندان‌های متحرک معمولی بهبود می‌بخشد. انتخاب بهترین روش درمانی تنها پس از معاینه حضوری، ارزیابی تراکم استخوان فک و بررسی سلامت عمومی بیمار توسط متخصص امکان‌پذیر است و توصیه کرد بیماران از خوددرمانی یا اکتفا به شنیده‌های غیرعلمی در خصوص انواع پروتزها جداً خودداری کنند تا سلامت فک و دهان آن‌ها برای درمان‌های آینده حفظ شود

بهترین منابع پروتئین

گوشت‌های کم‌چرب، ماهی، لبنیات و منابع پروتئین گیاهی می‌توانند نیاز بدن به پروتئین را تأمین کنند، بدون اینکه مقدار زیادی چربی اشباع و قند به رژیم غذایی اضافه شود. وقتی صحبت از قرار دادن پروتئین در بشقاب غذا است، گزینه‌های بسیار زیادی وجود دارد؛ اما همه منابع پروتئین از نظر ارزش غذایی یکسان نیستند. در ادامه، برخی از بهترین منابع پروتئین معرفی شده‌اند.

1 ماهی

ماهی مانند سایر منابع پروتئین حیوانی، مقدار قابل توجهی پروتئین در اختیار بدن قرار می‌دهد. ماهی‌ها به طور معمول حدود ۷ گرم پروتئین در هر ۲۸ گرم دارند، هرچند این مقدار بسته به نوع ماهی متفاوت است. بسیاری از ماهی‌ها همچنین چربی اشباع کمتری دارند و سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ هستند

2 گوشت قرمز کم‌چرب

با انتخاب گوشت کم‌چرب می‌توان پروتئین مورد نیاز را دریافت کرد و همزمان میزان چربی اشباع را کاهش داد. قسمت‌هایی مانند فیله، راسته، گوشت ران بدون چربی و استیک پهلو از گزینه‌های کم‌چرب‌تر محسوب می‌شوند. در مورد گوشت چرخ‌کرده نیز بهتر است محصولی انتخاب شود که دست‌کم ۹۰ درصد گوشت کم‌چرب داشته باشد.

3 گوشت مرغ و سایر طیور

مرغ، بوقلمون و سایر انواع گوشت طیور می‌توانند پروتئین مورد نیاز بدن را بدون مقدار زیادی از چربی اشباع موجود در برخی گوشت‌ها تأمین کنند. زومپانو توصیه می‌کند گوشت سفید بدون پوست، مانند سینه مرغ یا بوقلمون، بیشتر انتخاب شود.

4 لبنیات

مواد غذایی لبنی می‌توانند راه ساده‌ای برای افزایش دریافت پروتئین باشند، به‌ویژه در وعده صبحانه. زومپانو معمولاً مصرف ماست یونانی یا پنیر کاتیج را در صبحانه پیشنهاد می‌کند. نصف فنجان ماست یونانی معمولاً حدود ۱۱ تا ۱۲ گرم پروتئین دارد، در حالی که نصف فنجان پنیر کاتیج حدود ۱۲ تا ۱۴ گرم پروتئین فراهم می‌کند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمدحسن نورحسینی

دانستنی‌ها

وقتی دیابت به کلیه‌ها می‌رسد

– همراه شدن دیابت با کاهش عملکرد کلیه، مسیر درمان و مراقبت از بیمار را پیچیده‌تر می‌کند؛ شرایطی که باعث شده پژوهشگران علاوه بر درمان‌های اصلی، به بررسی ظرفیت برخی ترکیبات طبیعی برای حمایت از وضعیت قند خون، التهاب و عملکرد بدن نیز روی بیاورند؛ یکی از این ترکیبات، روغن سیاه‌دانه است.

دیابت فقط به بالا رفتن قند خون محدود نمی‌شود و اگر به‌درستی کنترل نشود، می‌تواند به مرور بخش‌های مختلف بدن را تحت تأثیر قرار دهد. کلیه‌ها نیز از جمله اندام‌هایی هستند که ممکن است در طولانی‌مدت درگیر عوارض دیابت شوند؛ به همین دلیل، مراقبت از بیماران دیابتی فقط به مصرف دارو و اندازه‌گیری قند خون ختم نمی‌شود و تغذیه و سبک زندگی نیز اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند.

این موضوع برای افرادی که به دلیل کاهش شدید عملکرد کلیه تحت همودیالیز قرار دارند، اهمیت بیشتری دارد؛ چراکه این بیماران باید همزمان وضعیت قند خون، تغذیه و شرایط کلی بدن خود را مدیریت کنند. در چنین شرایطی، توجه به روش‌های حمایتی و مکمل نیز مطرح می‌شود، اما استفاده از هر ماده یا مکمل طبیعی بدون شناخت کافی از اثرات و ایمنی آن می‌تواند برای بیمار مشکل‌ساز باشد.

رژیم غذایی بیماران دیابتی

دکتر علی طریقت اسفنجانی، متخصص علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تبریز در گفت‌وگو با ایسنا اظهار کرد: تغذیه در بیماران مبتلا به دیابت، به‌ویژه افرادی که تحت همودیالیز هستند، نقش مهمی در کنترل قند خون و حفظ وضعیت عمومی بدن دارد. رژیم غذایی این بیماران باید متناسب با شرایط جسمی و درمانی آن‌ها تنظیم شود و نمی‌توان برای همه بیماران یک الگوی غذایی یکسان در نظر گرفت.

وی افزود: در این بیماران، توجه به نوع و میزان مواد غذایی مصرفی اهمیت دارد و رژیم غذایی باید در کنار درمان‌های اصلی، به کنترل شرایط بیماری و حفظ وضعیت متابولیک بدن کمک کند. به همین دلیل، توصیه‌های تغذیه‌ای باید با توجه به وضعیت هر بیمار و تحت نظر متخصص انجام شود.

وی خاطرنشان کرد: در کنار رژیم غذایی، برخی ترکیبات غذایی و فرآورده‌های طبیعی نیز می‌توانند به‌عنوان مکمل مورد بررسی قرار گیرند، اما طبیعی بودن یک ماده به‌تنهایی به معنای بی‌خطر یا مؤثر بودن آن نیست. برای استفاده از این ترکیبات باید میزان مصرف، شکل استفاده، اثربخشی و ایمنی آن‌ها در مطالعات علمی بررسی شود و در بیماران مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای نیز احتمال تداخل با درمان‌های اصلی مورد توجه قرار گیرد.

کنترل قند خون

دکتر بهرام نیک‌نفس، متخصص بیماری‌های داخلی دانشگاه علوم پزشکی تبریز نیز در گفت‌وگو با ایسنا عنوان کرد: دیابت در صورت کنترل نشدن می‌تواند به مرور زمان به رگ‌ها و بافت‌های مختلف بدن آسیب وارد کند و کلیه‌ها نیز از جمله اندام‌هایی هستند که ممکن است تحت تأثیر این روند قرار گیرند. به همین دلیل، کنترل مناسب قند خون یکی از اقدامات مهم برای کاهش خطر پیشرفت آسیب‌های مرتبط با دیابت است.

وی بیان کرد: وقتی عملکرد کلیه‌ها به میزان قابل توجهی کاهش پیدا کند، ممکن است بیمار به همودیالیز نیاز داشته باشد؛ بنابراین، مراقبت از کلیه‌ها در بیماران مبتلا به دیابت اهمیت زیادی دارد و کنترل بیماری زمینه‌ای باید در کنار سایر اقدامات درمانی دنبال شود.

وی گفت: در بیماران دیابتی تحت همودیالیز، کنترل قند خون و توجه به وضعیت التهاب و استرس اکسیداتیو نیز اهمیت دارد، زیرا این عوامل می‌توانند با شرایط عمومی بدن ارتباط داشته باشند. مدیریت مناسب این وضعیت‌ها می‌تواند در حفظ شرایط عمومی بیمار و کمک به کیفیت زندگی او مؤثر باشد و به همین دلیل، بررسی راهکارهای حمایتی در کنار درمان‌های اصلی اهمیت پیدا می‌کند.

پژوهش جدید

در همین راستا، پژوهشگران در یک مطالعه مداخله‌ای که توسط دکتر طریقت اسفنجانی و دکتر نیک نفس در دانشگاه علوم پزشکی تبریز انجام شده است، به بررسی تأثیر روغن سیاه‌دانه بر شرایط بیماران مبتلا به دیابت تحت درمان با همودیالیز پرداختند. هدف این مطالعه، بررسی اثر مکمل‌یاری روغن سیاه‌دانه بر عملکرد کلیه، وضعیت قند خون، استرس اکسیداتیو و وضعیت التهابی این بیماران بود.

این مطالعه روی ۴۶ بیمار مبتلا به دیابت تحت درمان با همودیالیز و در قالب یک کارآزمایی بالینی دوسوکور با گروه دارونما انجام شد. بیماران گروه سیاه‌دانه به مدت ۱۲ هفته، روزانه ۲ گرم روغن سیاه‌دانه دریافت کردند و در پایان این دوره، تغییرات شاخص‌های مورد بررسی با گروه دریافت‌کننده دارونما مقایسه شد.

به گزارش ایسنا، این تحقیق که جزئیات کامل آن در مقاله با شناسه https://doi.org/10.1155/2022/2753294 منتشر شده است، نشان می‌دهد مصرف روزانه ۲ گرم روغن سیاه‌دانه در این بیماران با افزایش حجم ادرار، SOD و TAC و کاهش اسید اوریک، اوره، MDA، HbA1c، FBS و hs-CRP همراه بوده است. همچنین مصرف سیاه‌دانه در دوز و شکل استفاده‌شده ایمن گزارش شد و عارضه جانبی مهمی در ارتباط با آن مشاهده نشد؛ یافته‌ای که نشان می‌دهد روغن سیاه‌دانه می‌تواند به‌عنوان یک گزینه مکمل، نیازمند بررسی بیشتر در این گروه از بیماران باشد.

نوردرمانی کیفیت خواب سالمندان را بهبود می‌بخشد

مطالعه‌ای جدید حاکی از آن است که نوردرمانی با نور شدید می‌تواند به بهبود خواب سالمندان کمک کند. به گزارش هلث دی نیوز، محققان اعلام کردند که استفاده از لامپ‌های مخصوص نوردرمانی، چرخه‌های خواب و سطح فعالیت سالمندان ساکن شهرها را که کمتر در معرض نور طبیعی قرار داشتند، بهبود بخشید. «دبورا کنستانتینو»، پژوهشگر ارشد این مطالعه و دانشجوی مقطع تحصیلات تکمیلی در دانشگاه سوری بریتانیا، در یک بیانیه خبری گفت: «این مطالعه شواهدی از دنیای واقعی ارائه می‌دهد که نشان می‌دهد نور، مداخله‌ای ساده، غیردارویی و احتمالاً مقرون به صرفه است که می‌تواند از منظر سیاست‌گذاری سلامت عمومی، به حمایت از سالمندی سالم کمک کند.» نتایج نشان داد افرادی که اصطلاحاً «سحرخیز» بودند و نوردرمانی تکمیلی را زودتر در ساعات صبح آغاز می‌کردند، در مقایسه با کسانی که دیرتر بیدار می‌شدند، در طول روز به‌طور قابل توجهی فعال‌تر بوده و ریتم‌های سالم‌تری در چرخه استراحت و فعالیت داشتند.

خوردن غذاهای تند بر احساس درد تأثیر می‌گذارد

پژوهشگران با استفاده از ژلاتین حاوی فلفل تند، پالس‌های لیزری و ۴۸ داوطلب، به بررسی ارتباطی پرداختند که دانشمندان هنوز در تلاش برای درک آن هستند. به گزارش یاهو هلث، پژوهشگران دریافتند افرادی که به‌طور معمول به غذاهای تند علاقه دارند، حساسیت کمتری نسبت به درد نشان می‌دهند؛ هرچند این مطالعه ثابت نمی‌کند که خوردن غذاهای تند باعث افزایش آستانه تحمل درد می‌شود. علت دقیق کاهش درد بواسطه غذاهای تند برای پژوهشگران مشخص نیست، اما فرضیه‌های احتمالی شامل تعدیل درد، ترشح اندورفین ناشی از ماده «کاپسایسین» (عامل تندی فلفل)، یا منحرف شدن توجه مغز از درد اصلی به واسطه احساس سوزش است. این مطالعه جدید نشان می‌دهد که خوردن غذاهای تند ممکن است به‌طور موقت نحوه درک افراد از انواع خاصی از درد را تغییر دهد.

جدول کلمات متقاطع

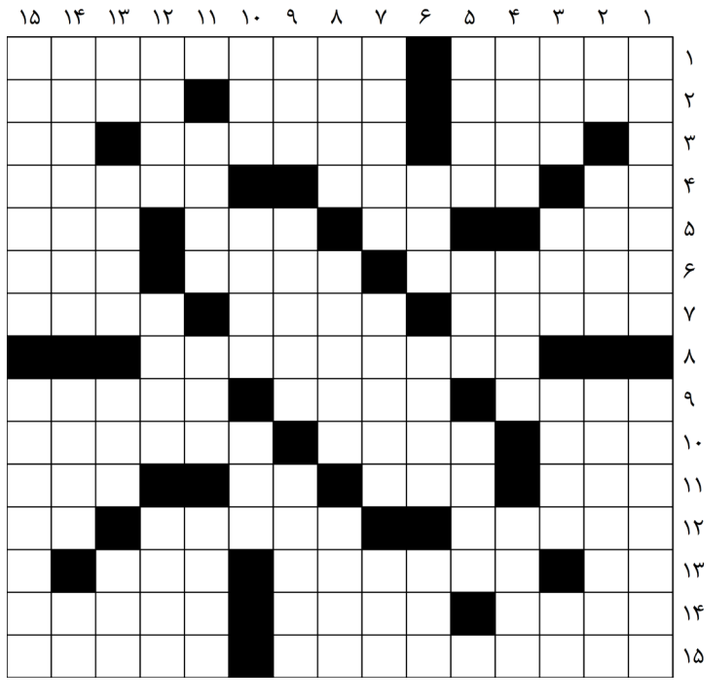
شماره ۲۳۸۲

افقی

۱- درختان- فیلمی با بازی کرک داگلاس ۲- علم جادو- جنگ و پیکار- پیمودن ۳- ابریشم پست- لبخند تمسخرآمیز- از فروع دین اسلام ۴- صابون خیاطی- خمیر شیشه بری- سبزی خورشتی ۵- نخستین امپراتوری جهان- رفوزه- جمع غده- عدد مقدس ۶- نوعی سیستم عامل رایانه- آفت و مصیب- مقابل ۷- پوشاک و جامه- زنی که تازه زایمان کرده- عضوی در دهان ۸- اثری از ارسکین کالدول ۹- شاگرد مغازه- زینت داده شده- جمع جدول ۱۰- پشت سر و عقب- لاشخور سیاه- مقابل طلبکار ۱۱- اسباب و لوازم منزل- کنیز- جنس مذکر- از پسران فریدون در شاهنامه ۱۲- شهر مدفن ناصرخسرو- مناطق- از نشانه‌های جمع فارسی ۱۳- عضو صورت- آسیب از نظر بد- مورد نیاز خمیر نان ۱۴- پنهان کردن- فزون شونده- انبوه مردم ۱۵- لقب کشور ساحل عاج- پشت سر هم قرار گرفتن

عمودی

۱- دلجویی نمودن- از شهرهای کامبوج ۲- از ضمایر انگلیسی- نمد که از پشم گوسفند مالند- تسکین دهنده ۳- جنگ شتر- قله مرتفع رشته‌کوه زاگرس- یک ششم از سهم چیزی- سنبل کوهی ۴- بازگشتن- پایتخت لهستان- ابزار مکانیک ۵- مقابل دروغ- دهان- علم و فرهنگ ۶- مهار بینی شتر- پیشوا و رهبر- عضو گوارشی ۷- برای دور کردن چشم بد دود می کنند- زمین لرزه- سپید موی شاهنامه ۸- خسته- صحرا و بیابان- برگزیده ۹- همکار صندلی- جوشیدن- پایتخت کشور جزیره‌ای کالدونیای جدید ۱۰- زگیل- بدهی‌ها- تیز و قاطع ۱۱- حفاظ پله- شگفتی- نیاز ۱۲- متضاد قبلی- برگزیده از هر چیز- انتظار و نگرانی ۱۳- رایگان- بخشنده- قرص روانگردان- درخواست از خداوند ۱۴- یکی از گوشه‌های دستگاه راست پنجگاه- شیفته و شیدا- دست عرب ۱۵- کشوری در اروپا- نویسنده روسی خالق اثر قهرمان عصرما



حل جدول ۲۳۸۱

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	د	س	ت	ا	م	و	ز	■	خ	ا	ر	غ	ل	ی	ص
۲	ر	ا	ی	چ	■	د	ی	س	ن	ی	ا	■	د	ع	ا
۳	م	■	ت	ا	و	■	چ	ا	■	ک	ا	م	■	ق	ح
۴	ک	پ	■	ق	ا	ف	■	خ	چ	و	ل	■	خ	و	ب
۵	ا	ل	ک	■	ر	ا	س	ت	ی	ن	■	م	ط	ب	خ
۶	ن	ا	ب	ل	د	■	ر	ا	ب	■	و	ا	ک	■	ا
۷	■	س	ک	ا	■	ا	م	ر	■	ق	ن	د	ش	ک	ن
۸	ع	م	■	ت	غ	ه	د	■	ن	ا	د	ی	■	ا	ه
۹	ب	ا	ر	ا	ن	ک	■	ب	ا	ب	■	ا	خ	م	■
۱۰	ا	■	ش	ر	ب	■	م	ا	ش	■	ت	ن	و	ر	ه
۱۱	س	س	ت	ی	■	ا	ل	ت	ا	ف	■	ت	د	و	ا
۱۲	ا	گ	ه	■	ذ	ل	ی	ل	■	ج	ر	م	■	ا	ن
۱۳	ب	ا	■	ل	م	ع	■	ا	ب	■	ی	ن	ا	■	و
۱۴	ا	ل	ک	ی	■	ب	ش	ق	ا	ب	■	ب	ر	ن	و
۱۵	د	ش	ت	س	ت	ا	ن	■	س	و	پ	ر	ی	و	ر

جدول سودوکو

۲		۸		۵		۶		
۵				۲	۶	۷	۸	
	۳	۷		۱				۴
			۵	۶			۷	۸
۴			۷		۱		۳	
						۴		
		۱	۹	۳	۵	۸		۲
	۵	۴				۳	۹	
			۶			۱	۵	

۸	۷	۱	۷	۴	۶	۴	۶	۳
۶	۶	۳	۴	۸	۱	۴	۷	۷
۴	۴	۷	۷	۳	۴	۱	۶	۸
۱	۶	۴	۳	۷	۴	۷	۸	۶
۷	۳	۴	۱	۶	۸	۶	۷	۴
۷	۸	۶	۴	۶	۷	۳	۴	۱
۴	۴	۷	۶	۱	۷	۸	۳	۶
۳	۷	۸	۶	۴	۴	۶	۱	۷
۶	۱	۶	۸	۷	۳	۷	۴	۴