یادداشت

خونریزی لثه

علیرضا رنجبران
متخصص پریودانتیکس

وقتی درباره سلامت دهان صحبت می‌کنیم، نباید تنها به پوسیدگی دندان‌ها توجه داشته باشیم. سلامت این مجموعه، موضوع اصلی علم پریودانتیکس است. یکی از مهم‌ترین عوامل شروع بیماری‌های لثه، تجمع پلاک میکروبی یا بیوفیلم دندانی در اطراف دندان‌ها و خط لثه است. اگر این لایه به طور منظم و صحیح از سطح دندان‌ها و اطراف لثه پاک نشود، می‌تواند موجب ایجاد التهاب در بافت لثه شود. سازمان جهانی بهداشت نیز بهداشت ناکافی دهان و مصرف دخانیات را از عوامل خطر مهم بیماری‌های پریودنتال معرفی می‌کند. در مراحل اولیه، التهاب لثه یا ژنژیویت ممکن است با قرمزی، تورم و خونریزی لثه همراه باشد. در صورت تداوم عوامل ایجادکننده و در افراد مستعد، بیماری می‌تواند به پریودنتیت پیشرفت کند؛ در این شرایط بافت‌های نگهدارنده دندان و استخوان اطراف آن تحت تأثیر قرار می‌گیرند و در مراحل پیشرفته ممکن است دندان‌ها دچار افزایش حرکت و حتی از 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 می‌کند. بنابراین نبود درد، به‌تنهایی نشانه سلامت لثه نیست. یکی از شایع‌ترین علائم بیماری‌های لثه، خونریزی هنگام مسواک زدن یا تمیز کردن بین دندان‌ها است. قرمزی یا تورم لثه، خونریزی مکرر لثه، بوی نامطبوع یا مداوم دهان، عقب‌رفتگی لثه و نمایان شدن بخشی از ریشه دندان، حساسیت دندان‌ها، به‌ویژه در ناحیه ریشه، تغییر موقعیت دندان‌ها، ایجاد فاصله جدید بین دندان‌ها، احساس لق شدن دندان، تغییر نحوه قرارگرفتن دندان‌ها روی یکدیگر، تجمع جرم و پلاک در اطراف دندان‌ها از نشانه‌های دیگری است که می‌توانند نشان‌دهنده وجود بیماری لثه باشند.

ویژه

قبل از ورزش سراغ شبکه‌های اجتماعی نروید

لارس یوهانسن فیزیولوژیست دانمارکی هشدار داده است که استفاده از شبکه‌های اجتماعی اندکی پیش از ورزش می‌تواند موجب خستگی ذهنی شود و عملکرد جسمانی را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. لارس یوهانسن، وی که چهار سال از مطالعات خود را صرف بررسی ارتباط میان شبکه‌های اجتماعی و کیفیت فعالیت بدنی کرده است به شبکه رادیو-تلویزیونی عمومی DR گفت: مطالعات ما به وضوح نشان می‌دهند استفاده از شبکه‌های اجتماعی ساعاتی پیش از انجام فعالیت ورزشی، کیفیت عملکرد فرد را به طور قابل توجهی تضعیف می‌کند.

بهترین زمان برای مصرف زردچوبه

زردچوبه ناشتا یا همراه غذا؟

زردچوبه و ماده فعال آن یعنی کورکومین، به دلیل خواص آنتی اکسیدانی شناخته شده‌اند. با این حال، در مطالعات علمی معتبر هیچ زمان مشخص و مطلقی در طول شبانه‌روز به عنوان زمان طلایی برای مصرف زردچوبه تعیین نشده است. اثربخشی این ادویه در سیستم متابولیک بدن بیشتر به میزان جذب آن بستگی دارد تا ساعتی که به غذا اضافه می‌شود یا به شکل نوشیدنی مصرف می‌گردد. در واقع، بدن انسان مکانیسم هوشمندی برای هضم و جذب مواد مغذی دارد که ساعت مصرف در آن دخیل نیست. بنابراین، تعیین یک نسخه و زمان قطعی برای همه افراد، پشتوانه علمی محکمی ندارد.

مصرف زردچوبه صبح یا شب؟

اگر عادت دارید شب‌ها نوشیدنی‌هایی مانند شیر طلایی یا همان شیر و زردچوبه بنوشید، این ترکیب می‌تواند بخشی از روتین شما باشد، اما ادعای علمی مبنی بر توصیه بر مصرف زردچوبه در صبح و برتری آن بر شب برای دریافت خواص زردچوبه تأیید نشده است. به طور کلی، زردچوبه در شکل‌های قلم و سابیده و با ویژگی‌های متفاوت عرضه می‌شود؛ این تنوع را می‌توان در دسته‌بندی انواع زردچوبه فروشگاه شریفیان نیز مشاهده کرد. انتخاب نوع ادویه و زمان استفاده از آن در غذاها، کاملاً به ذائقه و نحوه پخت و پز شما در طول روز وابسته است.

زردچوبه و فلفل سیاه

بسیار مهم‌تر از زمان مصرف، نحوه مصرف زردچوبه است. کورکومین به تنهایی به سرعت در کبد متابولیزه شده و جذب ضعیفی در جریان خون دارد. بر اساس مقالات منتشر شده در پایگاه پاب مد به انگلیسی: PubMed، مصرف همزمان کورکومین با پیپرین (ماده فعال موجود در فلفل سیاه) می‌تواند جذب آن را به میزان قابل توجهی افزایش دهد. ترکیب زردچوبه و فلفل سیاه در پخت و پز روزانه، راهکاری ساده برای بهره‌مندی از خواص آن‌ها در وعده‌های غذایی سالم است. البته باید توجه داشت که نتایج شگفت‌انگیز افزایش جذب که در مقالات ذکر می‌شود، معمولاً در شرایط کنترل شده آزمایشگاهی و با استفاده از مکمل‌های غلیظ به دست آمده‌اند.

چه کسانی باید احتیاط کنند؟

مصرف زردچوبه به عنوان چاشنی در مقادیر معمول غذایی برای اکثر افراد ایمن و بی‌خطر است. با این حال، شرایط برای مصرف مقادیر زیاد یا مکمل‌های غلیظ کورکومین متفاوت است. زنان باردار، افرادی که دارای مشکلات کیسه صفرا هستند -زیرا زردچوبه ترشح صفرا را تحریک می‌کند- بیماران مبتلا به اختلالات خونریزی و کسانی که داروهای خاص مانند رقیق‌کننده‌های خون مصرف می‌کنند، باید پیش از مصرف مکمل‌های این ادویه یا تغییر رژیم غذایی خود با پزشک متخصص مشورت کنند. شواهد کافی برای معرفی یک زمان مشخص به عنوان بهترین زمان مصرف زردچوبه وجود ندارد. آنچه از نظر علمی اهمیت دارد، توجه به نحوه مصرف، ترکیب آن با چربی‌های سالم یا فلفل سیاه و همچنین در نظر گرفتن میزان تحمل گوارشی است. برای بهره‌مندی از خواص این ادویه، گنجاندن مستمر و متعادل آن در رژیم غذایی روزانه مؤثرترین راهکار است

اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمدحسن نورحسینی

دانستنی‌ها

کرونا یا آلرژی فصلی؟

یک فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی با اشاره به افزایش مجدد موارد ابتلا به کرونا و سویه‌های جدید عفونت‌های ویروسی تنفسی در کشور، گفت: برای شناخت دقیق تفاوت آلرژی و بیماری‌های ویروسی باید به این نکته بالینی توجه داشت که «خارش» شناسه اصلی آلرژی و «تب و بدن‌درد» زنگ خطر بیماری‌های ویروسی است.

دکتر سیما بهرامی در گفت‌وگو با ایسنا در این خصوص اظهار کرد: این روزها با افزایش مجدد موارد ابتلا به کرونا و سویه‌های جدید عفونت‌های ویروسی تنفسی در کشور و قرارگیری گروه‌های حساس در معرض خطر جدی در جامعه روبرو هستیم. همزمانی این موج با تغییرات فصلی، چالش‌های متعددی به‌ویژه برای مبتلایان به بیماری‌های آلرژیک و کادر درمان ایجاد می‌کند.

وی افزود: بسیاری از مبتلایان به حساسیت‌های تنفسی، علائم اولیه ابتلا به کرونا را با آلرژی اشتباه گرفته و بدون رعایت پروتکل‌های بهداشتی در جامعه و میان خانواده تردد می‌کنند؛ رفتاری پرخطر که جان سالمندان و بیماران زمینه‌ای را به شدت تهدید می‌کند و در مقابل بسیاری از بیماران با سابقه آلرژی فصلی که با بروز نخستین عطسه، آبریزش بینی یا گرفتگی مجاری تنفسی، دچار اضطراب شدید ناشی از ترس ابتلا به کرونا شده و بلافاصله به مصرف خودسرانه داروهای نامرتبط روی می‌آورند که هر دو حالت متاسفانه آسیب‌زا است.

دکتر بهرامی ادامه داد: تفکیک دقیق و به موقع علائم بالینی این دو وضعیت نه‌تنها از سردرگمی و اضطراب بیماران می‌کاهد، بلکه نقشی کلیدی در قطع زنجیره انتقال ویروس در جامعه ایفا می‌کند.

به گفته این فوق تخصص آلرژی، برای شناخت دقیق تفاوت‌ها، باید به این نکته بالینی توجه داشت که «خارش» شناسه اصلی آلرژی و «تب و بدن‌درد» زنگ خطر بیماری‌های ویروسی است.

این فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی افزود: در آلرژی فصلی، بیمار به طور معمول از خارش شدید بینی، چشم‌ها، گوش و سقف دهان شکایت دارد؛ عطسه‌ها مکرر و ترشحات بینی کاملاً شفاف و رقیق هستند. مهم‌تر از همه اینکه آلرژی به هیچ‌وجه با تب، لرز، تعریق یا دردهای حاد استخوانی و عضلانی همراه نیست.

وی در ادامه اظهار کرد: در مقابل، در عفونت‌های ویروسی نظیر کرونا، شروع بیماری اغلب ناگهانی و همراه با احساس کوفتگی شدید، ضعف مفرط، تب و لرز، گلودرد سوزاننده و گاه علائم گوارشی مانند تهوع یا اسهال است. وجود سرفه‌های خشک و مداوم، درد قفسه سینه یا کاهش ناگهانی حس چشایی و بویایی، ظن ابتلا به یک بیماری عفونی و واگیردار را به شدت افزایش می‌دهد. دکتر بهرامی توصیه کرد: کلیه بیماران آلرژیک داروهای کنترل‌کننده، آنتی هیستامین‌ها یا اسپری‌های تجویزی خود را در این روزها قطع نکنند و درمان را تحت نظر پزشک فوق تخصص آلرژی ادامه دهند، چرا که التهاب مهارنشده در راه‌های هوایی، مجاری تنفسی را در برابر نفوذ ویروس‌ها آسیب‌پذیرتر می‌سازد. وی در پایان افزود: افراد در صورت بروز هرگونه تب، لرز یا دردهای عضلانی، حتی اگر سابقه دیرینه آلرژی داشته باشند، باید فرض را بر بیماری ویروسی گذاشته، بلافاصله از ماسک استفاده کنند، در محیط خانه استراحت نمایند و تا زمان رفع علائم از تماس با افراد آسیب‌پذیر، سالمندان و مبتلایان به بیماری‌های مزمن خودداری کنند.

نکته

کمبود ویتامین دی در شهرهای آلوده

در حالی که نور خورشید به عنوان منبع اصلی تامین ویتامین مهم دی برای بدن انسان است؛ استاد تغذیه دانشگاه علوم پزشکی ایران نسبت به کمبود ویتامین دی در شهرهای صنعتی و آلوده هشدار داد. با افزایش غلظت آلاینده‌های هوا، آمار ابتلا به بیماری‌های مختلف از جمله بیماری‌های قلبی عروقی و تنفسی و همچنین مرگ و میر ناشی از آنها، رو به رشد است. این در حالی است که پایبندی به یک رژیم غذایی مناسب، نقش مهمی در پیشگیری از این بیماری‌ها ایفا می‌کند. آلودگی هوا باعث چه بیماری‌هایی می‌شود؟ بر اساس تحقیقات مختلف، ذرات بسیار ریز موجود در هوا می‌توانند به عمق ریه نفوذ کنند و با ایجاد برخی واکنش‌ها در بدن، عملکرد قلب و دستگاه تنفسی را تحت‌الشعاع قرار دهند. باقر لاریجانی رئیس پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم گفت: مصرف کلسیم و ویتامین D دو عامل پیشگیری از پوکی استخوان ولی ۶۰ درصد ایرانیان کمبود کلسیم و حدود ۷۰ درصد کمبود ویتامین D دارند؛ به عبارتی از هر ۵ زن بالای ۵۰ سال یک نفر به بیماری پوکی استخوان است. رئیس پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم مصرف کلیسیم و ویتامین D را یکی از عوامل مهم در پیشگیری از بیماری استئوپروز ذکر کرد و گفت: مردم کشور ما ۶۰ درصد کلسیم مورد نیاز و فقط ۱۵ درصد از ویتامین D مورد نیاز را دریافت می کنند. به گفته وی شیوع ۵۰ تا ۷۰ درصدی کمبود ویتامین D در اکثر مناطق کشور دیده می شود و این کمبود در خانم های باردار حتی به ۹۰ درصد هم می رسد. لاریجانی گفت: متاسفانه آلودگی هوا بحث مهمی است و می‌تواند با پوکی استخوان در ارتباط باشد به طوری که در مناطقی از تهران که بیشتر هوا آلوده است کمبود ویتامین D مردم آن مناطق ۱/۵ برابر بیشتر است. فرزاد شیدفر، متخصص تغذیه و استاد تغذیه دانشگاه علوم پزشکی ایران در گفت‌وگو با فارس درباره اینکه از ویتامین D به عنوان یک ویتامین «وسیع الطیف» یاد می‌شود. دقیقاً منظور شما از این ویژگی چیست و این ویتامین چه نقش‌هایی در بدن ایفا می‌کند؟ گفت: دلیل اینکه ما از واژه «وسیع الطیف» استفاده می‌کنیم این است که ویتامین D فراتر از یک ویتامین ساده عمل می‌کند. این ماده تأثیرات گسترده‌ای بر سیستم ایمنی بدن دارد و یکی از حیاتی‌ترین وظایف آن، مدیریت جذب کلسیم و بسیاری از مواد مغذی دیگر است. وی اضافه کرد: به عبارت دیگر، بدون حضور کافی ویتامین D، بدن نمی‌تواند از کلسیمی که مصرف می‌کنیم به درستی استفاده کند. این موضوع مستقیماً بر سلامت استخوان‌ها تأثیر می‌گذارد و کمبود آن می‌تواند منجر به بروز مشکلاتی نظیر پوکی استخوان شود.

فرمول مهم برای آب کردن چربی شکم

متخصص فیزیولوژی ورزشی گفت: تمام اتفاقات بدن ما تحت تاثیر هورمون‌ها و آنزیم‌هاست. اگر بتوانیم با مدیریت صحیح، هورمون‌های مفید را تقویت و هورمون‌های مضر را کنترل کنیم، چربی‌های اضافی بدن، به خصوص چربی‌های شکم کمتر می‌شوند.

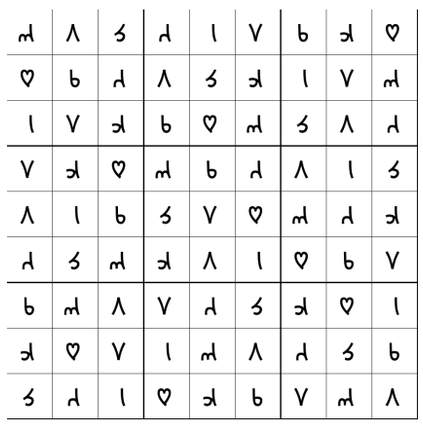
مهدی خوبی، استرس را بزرگترین دشمن این تعادل هورمونی معرفی کرد و گفت: زندگی پر از استرس است و من هم به عنوان یک متخصص آن را انکار نمی‌کنم اما راهکار اصلی این است که یاد بگیریم استرس را تا حد امکان از خود دور کنیم. وی افزود: برای این منظور دو راهبرد کلیدی ارائه داد و گفت: اولین راهبرد، جایگزین کردن افکار مثبت به جای افکار منفی است. این متخصص پزشکی ورزشی با اشاره به مثال هوشمندانه لیوان آب و هوا توضیح داد: همانطور که برای خارج کردن هوای داخل لیوان باید آن را با آب پر کرد، برای دفع افکار منفی نیز باید ذهن را با افکار مثبت پر کنیم.

ارتباط تغییر صدا با زوال عقل

نتایج یک مطالعه بزرگ نشان می‌دهد برخی تغییرات صدا می‌توانند با افزایش خطر زوال شناختی همراه باشند؛ ارتباطی که حتی در افراد بدون مشکل شنوایی هم دیده شده است. متخصصان دانشگاه «درکسل» ایالت پنسیلوانیا در این مطالعه دریافتند افرادی که بدون ابتلا به کم‌شنوایی با افت کیفیت صدا از نظر زیر و بمی، وضوح، بلندی، کاهش گستره صوتی یا دیگر اختلالات صدا مواجه هستند، ممکن است در مقایسه با افراد فاقد اختلال صدا، ۵۸ درصد بیشتر در معرض ابتلا به اختلال شناختی یا زوال عقل باشند. رابرت ساتالوف، نویسنده ارشد این مطالعه می‌گوید: اگر به اختلالی مبتلا باشید که بر کیفیت صدایتان تاثیر می‌گذارد، یا هنگام صحبت کردن یا آواز خواندن احساس درد کنید، طبیعی است که کمتر در فعالیت‌های اجتماعی یا دیگر فعالیت‌های محرک مغز مشارکت داشته باشید.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع — شماره ۲۳۷۹

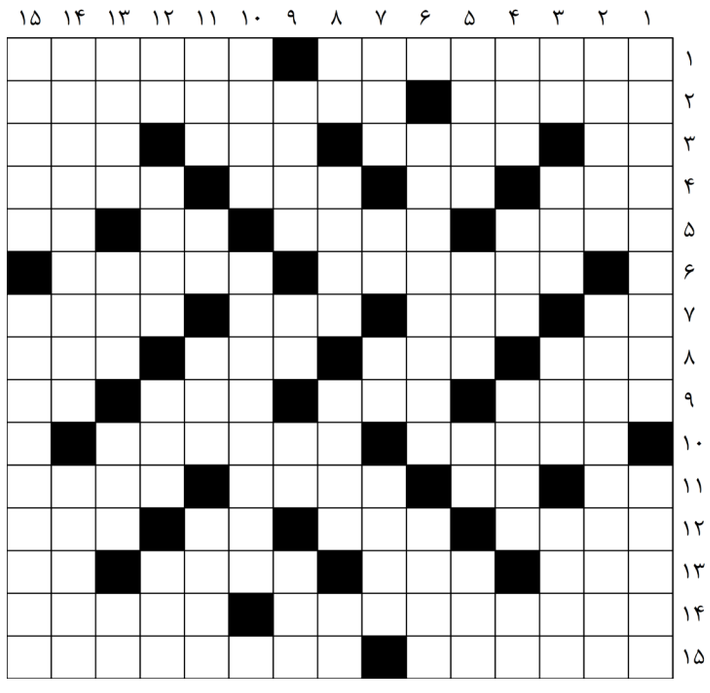
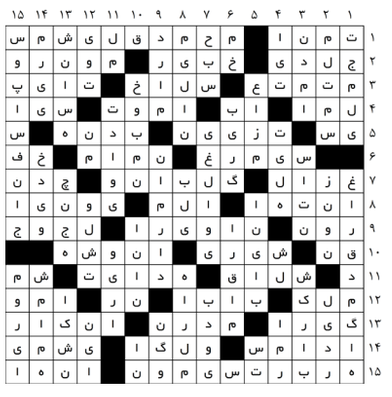
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- یکي از گوشه‌هاي دستگاه نوا- رحمت۲- بلیتی که برای یک مسیر رفت یا برگشت باشد- پایتخت اتیوپی۳- پنهان کردن- کسی که شعر می‌گوید- غنی و ثروتمند- ابریشم پست۴- حرف عصا- زوبین- کاسه مسی است اما کچل- کسی که هر دو چشمش سالم باشد۵- با نشاط- ابر- بیماری جرب- شکم بند طبی۶- ناشایست- دو تن که به یک کشور تعلق دارند۷- تکیه دادن- نمی‌تواند صحبت کند- ترس و بیم- همسر۸- هم داستان رامین- پاافزار ستور- خوش پوش- رشوه دادن۹- لباس بی‌آستر- جای قرار و آرام- حرف چهاردهم الفبای یونانی- بخیه درشت۱۰- از انواع شورلت در ایران- وسیله بزرگ حمل و نقل مسافر۱۱- روییدنی سر- ترش و شیرین- نزدیک بین- خصوصی۱۲- بر ملا کردن- پوششی برای محافظت از پا- زمین‌شوی دسته‌دار- محبوب‌تر۱۳- از اعضای تنفسی- دست مالیدن- به روایت واداشتن- کالای دست نخورده

عمودی

۱- از شاعران- واحد پول فنلاند۲- مساوی و برابر- فیلم ذره بینی۳- حرف نازی‌ها- اسباب و لوازم منزل- تکنوازی در موسیقی- گواهان، ناظران۴- مزه اسیدی- نی میان تهی- اشاره- عادت۵- پسر گودرز در شاهنامه- گودال و مغاک- حرص و طمع- جسد حیوان مرده۶- واکنش- طناب صیاد۷- فریاد- زنده- دندان ناپایدار- تباه کننده۸- ضربه سر در فوتبال- واحد بسته بندی پارچه- امپراتوری آلمان- نخستین کلمه آموزشی۹- ویران و خراب- غوزه پنبه- داخل- مقابل۱۰- بسیار مکار- یک نوع هواپیما۱۱- گل ته حوض- دنبالش نگردید!- به دست آوردن- شهری در ایالت آریزونا۱۲- دشنام- آشکار شدن- زادگاه نیما شاعر نوپرداز- پایتخت یونان۱۳- استاندار سابق- کوه حضرت موسی(ع)- بخشش- جدید و تازه۱۴- درخت ون- ته بندی و جلد کردن کتاب۱۵- سزاوار- برنده جایزه نوبل فیزیک در سال ۱۹۰۳ میلادی



حل جدول — ۲۳۷۸