



جرم گیری دندان

دنبال آن باعث تخریب استخوانی در محل تجمع جرم می شود که در نهایت موجب لق شدن دندان ها خواهد شد که به این بیماری «پریودونتیت» گفته می شود. شایع ترین اتفاق در این بیماری تخریب استخوان و از بین رفتن دندان ها خواهد بود.

از بین رفتن بیش از حد استخوان و عدم امکان جانشینی دندان ها توسط ایمپلنت، یکی از بدترین اتفاق های ممکن در اثر این بیماری است.

توجه عامه ی مردم مبنی بر مضر بودن جرم گیری این است که بعد از جرم گیری، دندان ها پوسیده شده، لثه از بین رفته و یا دندان ها به شدت حساس و لق می شوند و به همین علت از انجام جرم گیری خودداری می کنند که همین مسأله باعث می شود تا دندان های خود را خیلی زود از دست بدهند.

پوسیدگی که افراد بعد از جرم گیری آن را مشاهده می کنند، در واقع قبل از جرم گیری نیز وجود داشته، اما به علت اینکه در زیر جرم مخفی بوده افراد نمی توانستند آنرا مشاهده کنند و مشاهده ی این پوسیدگی بعد از جرم گیری موجب خواهد شد تا افراد به غلط تصور کنند این پوسیدگی ها در اثر جرم گیری به وجود آمده است.

التهاب لثه عامل ایجاد بوی بد دهان و بسیاری مشکلات دیگر است که با انجام جرم گیری از بین خواهد رفت. برای رفع حساسیت به وجود آمده بعد از جرم گیری، باید از خمیر دندان های مخصوص رفع حساسیت و دهان شویه های خاص با تجویز دندانپزشک استفاده کرد.

تهیه و تدوین : دکتر مسعود قدوسی

تجمع مواد غذایی مصرف شده و یا مواد معدنی موجود در بزاق دهان روی دندان ها موجب ایجاد لایه ای روی دندان ها می شود که اصطلاحاً به آن پلاک دندان گفته می شود.

۱۰ دقیقه بعد از مسواک زدن ، پلاک روی دندان تجمع پیدا می کند، زیرا مواد معدنی موجود در بزاق نیز موجب تشکیل پلاک دندان می شوند .

اگر قبل از خواب مسواک بزیم و در فاصله ی بین مسواک زدن و خواب ، چیزی نخوریم ، صبح روز بعد اگر با زبان سطح دندان ها را لمس کنیم زبری ، همان پلاک دندان است.

پلاک دندان به راحتی با مسواک زدن پاک می شود. به همین علت دندانپزشکان توصیه می کنند که دفعات مسواک زدن افزایش یابد تا پلاک های ایجاد شده به سرعت حذف شوند.

در صورت عدم حذف پلاک دندان در درازمدت، ساختار پلاک تغییر کرده و سفت و سخت می شود که در این صورت به آن جرم دندان گفته می شود.

تشکیل جرم به مرور زمان موجب التهاب لثه خواهد شد که بیماری لثه و التهاب آن در زمانی که جرم تشکیل نشده و هنوز به صورت پلاک دندانی باقی مانده است را ژنژیویت می گویند که همان التهاب لثه است.

تشکیل کامل جرم موجب تخریب لثه و بافت های نگهدارنده ی دندان (استخوان فک) می شود و به مرور زمان لثه ی سالم را به یک لثه ی بیمار، پُر خون و ملتهب تبدیل می کند که همین مسأله موجب افزایش عمق شیار لثه و به

علت های پنهان چاقی

تحركتان هم چندان كم نیست، حق دارید اگر از افزایش وزن تان یكه بخورید. پزشكان می گویند به جز تغذیه، توارث و

اگر غذایتان زیاد است و تحركتان كم، نباید از چاق شدن تان تعجب کنید. اما اگر غذای چندانى نمی خورید و

درمان اسکیزوفرنی و اختلال دوقطبی به کار می‌روند.
یائسگی : بیشتر زنان نزدیک به زمان یائسگی مقداری وزن اضافه می‌کنند، اما احتمالاً کاهش هورمون‌های جنسی علت این افزایش وزن نیست بلکه با بالا رفتن سن، سوخت‌وساز در بدن کند می‌شود و کالری کمتری می‌سوزد. از طرفی تغییرات در شیوه زندگی (مانند تحرک کمتر) نیز ممکن است در این افزایش وزن دخیل باشد اما جایی که در آن چربی در بدن تجمع پیدا می‌کند، ممکن است به یائسگی مربوط باشد. در یائسگی، چربی بیشتر اطراف کمر جمع می‌شود، نه در ران‌ها و لگن.

کوشینگ : افزایش وزن، علامت شایع نشانگان کوشینگ است. نشانگان کوشینگ گاهی به دلیل مصرف داروهای استروئیدی برای بیماری‌هایی مانند آسم، آرتریت یا لوپوس بروز می‌کند. همچنین این نشانگان ممکن است در نتیجه تولید بیش از حد هورمون کورتیزول به وسیله غده فوق کلیه یا به توموری مربوط باشد که این هورمون را می‌سازد.

ترک سیگار : افرادی که سیگار را ترک می‌کنند به طور میانگین کمتر از ۴/۵ کیلوگرم وزن اضافه می‌کنند زیرا با حذف نیکوتین چند اتفاق می‌افتد: فرد احساس گرسنگی بیشتری می‌کند و غذای بیشتری می‌خورد که این احساس گرسنگی ممکن است پس از چند هفته برطرف شود. بدون اینکه میزان کالری دریافتی کم شده باشد، سوخت‌وساز کند می‌شود. غذاها برای فرد خوشمزه‌تر به نظر می‌رسند که ممکن است به پرخوری بینجامد. فرد به خوردن غذاهای حاضری پرچربی و پرقند روی می‌آورد.

کم‌خوابی : اگر تا دیر وقت بیدار بمانید، احتمال بیشتری وجود دارد که آخر شب به غذا خوردن روی بیاورید و به این ترتیب میزان کالری دریافتی‌تان افزایش می‌یابد. از طرفی تغییرات در میزان هورمون‌ها در این وضعیت باعث افزایش احساس گرسنگی و اشتها می‌شود و دیرتر احساس سیری خواهید کرد.

کم‌کاری تیروئید : اگر تیروئید (غده پروانه‌ای شکلی که جلوی گردن قرار دارد)، به اندازه کافی هورمون تیروئیدی

تحرک، علل دیگری نیز می‌توانند در افزایش وزن ما نقش داشته باشند.

پنج قاعده دارویی : اگر مصرف داروی خاصی باعث افزایش وزن‌تان شده است، به قواعد زیر توجه داشته باشید: قاعده اول: بدون مشاوره با پزشک مصرف هیچ دارویی را قطع نکنید زیرا این دارو ممکن است برای حفظ سلامت ضروری باشد. قاعده دوم: خودتان را با دیگر افرادی که همین دارو را مصرف می‌کنند، مقایسه نکنید. عوارض جانبی یک دارو در همه افراد به یک شکل ظهور نمی‌کند. اگر دارویی باعث افزایش وزن در فردی شده باشد، لزوماً این اثر را در شما ندارد. با پزشکتان در این باره مشورت کنید. قاعده سوم: اگر افزایش وزن شما ناشی از تجمع مایع در بدن بود، نگران نباشید زیرا این افزایش وزن دائمی نیست. هنگامی که مصرف دارو را به پایان برسانید یا بیماری‌تان کنترل شود، پف‌کردگی ناشی از تجمع مایع فروکش می‌کند. در طول این مدت از یک رژیم غذایی کم‌نمک پیروی کنید. قاعده چهارم: با پزشک درباره داروی دیگری که به عنوان جایگزین می‌توانید مصرف کنید، مشورت کنید. در بسیاری از موارد پزشکتان می‌تواند داروی دیگری را برای شما تجویز کند که این عارضه جانبی را نداشته باشد.

قاعده پنجم: اگر افزایش وزن‌تان ناشی از کاهش میزان سوخت‌وساز در بدن به علت یک بیماری یا مصرف داروست، باید سعی کنید با ورزش سرعت سوخت‌وساز را بالا ببرید.

بعضی داروهای اعصاب : یک عارضه جانبی برخی از داروهای ضدافسردگی افزایش وزن است، بنابراین اگر فکر می‌کنید داروی ضدافسردگی‌تان باعث چاقی‌تان شده، با پزشک درباره تغییر برنامه درمانی مشورت کنید اما هرگز خودسرانه داروهایتان را تغییر ندهید. برخی افراد هم پس از مدتی مصرف داروی ضدافسردگی، به علت اینکه حالشان بهتر و اشتهايشان بیشتر می‌شود، وزن اضافه می‌کنند. خود افسردگی نیز ممکن است باعث تغییرات وزن شود. از میان داروهای اعصاب و روان، برخی داروهای دیگر نیز افزایش وزن را به دنبال دارند؛ مثلاً داروهای ضدروان‌پریشی که برای

عارضه نسبت به انسولین مقاوم هستند که باعث افزایش وزن می‌شود و چربی اضافی در شکم آنها تجمع پیدا می‌کند چاقی شکمی مبتلایان را در معرض خطر ابتلا به بیماری قلبی قرار می‌دهد.

داروهای کورتونی : داروهای ضدالتهابی استروئیدی (داروهای کورتونی) مانند پردنیزولون به دلیل اثرشان در افزایش وزن مشهور هستند. تجمع مایع در بدن و افزایش اشتها دلایل اصلی افزایش وزن با مصرف این داروهاست، اما این عارضه جانبی آنها به دوز دارو و مدت زمان مصرف بستگی دارد. در برخی مصرف‌کنندگان داروهای استروئیدی به‌طور گذرا چربی‌های بدن جابجا و در مناطقی مانند صورت، پشت گردن و شکم جمع می‌شود.

قرص‌های ضدبارداری : برخلاف عقیده رایج، قرص‌های ضدبارداری ترکیبی (استروژن و پروژسترون) باعث افزایش وزن در درازمدت نمی‌شوند. گاهی برخی از زنانی که قرص‌های ترکیبی مصرف می‌کنند، مقداری اضافه وزن پیدا می‌کنند اما این افزایش وزن به تجمع مایع در بدن مربوط می‌شود و معمولاً کوتاه‌مدت است.

تهیه و تدوین : کارشناس پرستاری سارا شادمان

تولید نکند، احتمالاً احساس خستگی، ضعف و سرما خواهید کرد و اضافه وزن پیدا می‌کنید. اگر هورمون تیروئید کافی نباشد، سوخت‌وساز در بدن کند می‌شود و احتمال بالا رفتن وزن افزایش پیدا می‌کند. حتی اگر کارکرد تیروئید در حد پایینی دامنه طبیعی باشد، ممکن است افزایش وزن به‌وجود آید. معمولاً درمان کم‌کاری تیروئید باعث از بین رفتن این اضافه وزن خواهد شد.

استرس : در زمان استرس میزان ترشح کورتیزول یا «هورمون استرس» در بدن افزایش می‌یابد و اشتها را زیاد می‌کند. علاوه بر این ممکن است برای تسکین خودتان هنگام استرس به خوردن غذاهای پرکالری روی بیاورید. ترکیب این دو عامل زمینه را برای افزایش وزن فراهم می‌کند.

تخمندان پلی‌کیستیک : نشانگان تخمدان پلی‌کیستیک یک مشکل هورمونی رایج در زنان در سنین باروری است. در بیشتر زنان دچار این نشانگان، کیست‌های کوچک بسیار در تخمدان‌ها رشد می‌کند. این عارضه باعث از بین رفتن تعادل هورمونی می‌شود و بر چرخه قاعدگی تاثیر می‌گذارد و ممکن است پرمویی و آکنه ایجاد کند. خانم‌های دچار این.

۶ تصور اشتباه که اغلب دیابتی‌ها هم باور کرده اند

نست لرم

کند که پانکراس یا لوزالمعده آنها بدرستی کار نمی‌کند. مشکلی که از آن با عنوان کلیشه‌ای «چربی دیابتی» یاد می‌شود تشخیص ندادن بموقع و درست علائم دیابت است. این علائم در دیابت نوع یک عبارتند از: تشنگی بیش از حد، کاهش وزن سریع، ادرار بیش از حد، خستگی، تاریبندی، احساس سوزن‌سوزن شدن در پاها. گاهی در صورت بی‌توجهی به علائم، بخصوص در کودکان و جوانان، علائم هشداردهنده‌ای برای اولین بار که قند خون فرد بسیار بالا می‌رود نیز رخ می‌دهد و خطر به کما یا بیهوش شدن وی به دلیل دیابت نیز وجود دارد که در این صورت، می‌توان از چنین نشانه‌هایی به آن پی برد : تنفس سریع و عمیق ،

۵- فقط افراد چاق به بیماری دیابت مبتلا می‌شوند بسیاری از مردم گمان می‌کنند که «فقط افراد چاق در معرض خطر دیابت قرار دارند» در حالی که دیابت منحصرأ افراد چاق را هدف قرار نمی‌دهد. درست است که افزایش وزن و یا چاقی شما را بر لبه نازک خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار می‌دهد اما بسیاری از عوامل دیگر همچون سابقه خانوادگی و نسبت فAMILI و همچنین سن نیز در این بیماری نقش دارند. بسیار دیده شده که افرادی با وزن طبیعی و یا اضافه وزنی اندک هم به بیماری دیابت نوع ۲ مبتلا شده‌اند. از سویی، یکی از علائم ابتلا به دیابت نوع ۱ در اغلب موارد، از دست دادن سریع وزن است. دیابت می‌تواند در افراد مسن لاغر هم بروز

درد در نوک انگشت است که شاید چند دقیقه بیشتر هم طول نکشد. سپس قطره‌ای از خون خارج شده را می‌توان با ابزار تست میزان قند بررسی کرد. تشخیص زودهنگام و درمان در مراحل اولیه راهی کم‌عارضه و مطمئن‌تر برای سلامتی افراد در درازمدت به شمار می‌رود.

اشتباه ۶- تجویز پزشک برای تزریق انسولین، یعنی وضعیت بیماری شما واقعا بد شده : درباره انسولین افسانه‌بافی‌های زیادی وجود دارد. به عنوان نمونه، بسیاری از مردم معتقدند وقتی نیاز به تزریق انسولین پیدا کردید به معنای آن است که دیگر همه چیز تمام شده و محکوم به فنائید! از سوی دیگر، کسانی هم هستند که معتقدند تجویز هیچ‌گونه دارویی به معنای آن است که جای هیچ‌گونه نگرانی درباره دیابت برای آنها وجود ندارد. در این بیماری آنچه اهمیت دارد این است که مدیریت مناسبی در عادات غذا خوردن سالم، ورزش منظم و بررسی و اطلاع مداوم از سطح قند خونتان داشته باشید. بویژه آخرین مورد به شما کمک می‌کند که در صورت لزوم و بموقع، راهکاری برای تنظیم سطح قند خونتان پیش گیرید تا از عوارض آسیب‌رسان پیشگیری کرده باشید.

تهیه و تدوین : دکتر مژگان خراسانیان

خشکی پوست و دهان، برافروخته شدن چهره، بوی نامطبوع در نفس، تهوع و یا استفراغ (بویژه به دلیل ناتوانی در نگه داشتن مایعات) و احساس درد در ناحیه معده. البته به غیر از عوامل ژنتیک، دلایل ابتلا به دیابت نوع یک هنوز ناشناخته است. در افراد مبتلا به دیابت نوع دو هم ممکن است اغلب علائمی بروز کند که در ابتدا خیلی واضح نیست. به همین دلیل بسیار مهم است که افراد برای جلوگیری از آن، سبک زندگی خود را اصلاح کنند و در تمام سال‌های عمر خود از رژیم غذایی ناسالم (زیاده‌روی در مصرف نمک، چربی و مواد قندی) پرهیز کرده، ورزش کنند و مراقب اضافه نشدن وزن و خارج نشدن شاخص آن از میزان متعادل و متناسب باشند. وقتی علائم بیماری دیابت نوع دو شروع به آشکار شدن می‌کند معمولا عفونت‌های مکرر پوستی، کلیوی، و ناحیه مثانه ممکن است دیده شود. زخم‌هایی که آرام و دیر التیام می‌یابند، خستگی، گرسنگی، افزایش تشنگی، افزایش ادرار، تاری دید، اختلال در نعوظ و درد یا بی‌حسی در پا یا دست نیز از جمله علائم بیشتر شایع در این زمینه محسوب می‌شوند. برای جلوگیری از چنین وضعیت‌هایی، همیشه سطح قند خون خود را به طور منظم بررسی کنید. آزمون و تست آن بسیار ساده و در حد ایجاد یک سوراخ ریز و بدون

ضرورت مشارکت در پیشگیری از اعتیاد

اعم از کشورهای پیشرفته و درحال توسعه یا فقیر اعتیاد است که علاوه بر فرد معتاد، خانواده، خویشاوندان و جامعه را نیز درگیر می‌کند و ضررهای مادی و معنوی جبران ناپذیری را به بار می‌آورد. تلاش در جهت کنترل این معضل وظیفه همه به خصوص مراکز بهداشتی و درمانی می‌باشد. به همین دلیل بر آن شدیم که سلسله موضوعاتی را در زمینه اعتیاد آغاز کنیم و در این راه نیازمند نظرات و پیشنهادات شما هستیم.

تهیه و تدوین : ارشد روانشناسی عمومی مهدی محمدنیا

مشارکت یکی از نیازهای اجتماعی انسان است، چرا که انسان موجودی است اجتماعی، به این معنی که در اثر تعامل و زیستن با دیگران نه تنها بقای خود را تعیین می‌کند بلکه هویت و شخصیت خود را می‌یابد. این مشارکت در ابعاد مختلف زندگی اجتماعی ضرورت دارد و به همین دلیل علاوه بر نهادها و سازمانهای دولتی و غیر دولتی از تک تک افراد جامعه نیز انتظار می‌رود که به فراخور شرایط سنی، جنسی، تحصیلی و توانمندی‌های خود در جامعه نقشی پویا ایفا کنند. یکی از معضلات جوامع کنونی