گوناگون

آغاز غربالگری سلامت دانش آموزان

مدیرکل دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت با اشاره به آغاز غربالگری سلامت دانش آموزان، گفت: اگر طی این غربالگری‌ها دانش‌آموزی دچار مشکلاتی در حوزه بینایی، شنوایی و... باشد، آنها را برای انجام مداخلات به سطوح بالاتر ارجاع می‌دهیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر حامد برکاتی از آغاز غربالگری سلامت دانش‌آموزان از ابتدای تیر ماه خبر داد و گفت: طی این غربالگری‌ها سلامتی فیزیکی، جسمی و آمادگی تحصیلی دانش‌آموزان سنجیده می‌شود. بخشی از این کار توسط وزارت بهداشت و بخشی هم از سوی وزارت آموزش و پرورش انجام می‌شود. وی با بیان اینکه مباحث مربوط به غربالگری در زمینه سلامت جسمی را وزارت بهداشت انجام می‌دهد، افزود: سنجش آمادگی جسمانی و تحمل‌پذیری برای فعالیت‌های فیزیکی را هم وزارت آموزش و پرورش انجام می‌دهد. باید توجه کرد که غربالگری سلامت جسمی شامل غربالگری شنوایی، بینایی، سلامت معاینه قلب و عروق و... است که توسط پزشکان و کارشناسان برای دانش‌آموزان انجام می‌شود. برکاتی درباره نحوه انجام غربالگری برای دانش‌آموزان، ادامه داد: زمانیکه دانش‌آموزان برای ثبت‌نام به مدرسه مراجعه می‌کنند، آدرس پایگاه سلامت منطقه به آنها داده می‌شود و خانواده‌ها باید به همراه دانش‌آموزان به آنجا مراجعه کرده و غربالگری سلامت دانش‌آموزان را انجام دهند. طبق نتایج غربالگری‌های سال گذشته در همه حوزه‌ها بینایی، شنوایی و... مشکلاتی وجود داشته است، اما مهم این است که به موقع دانش‌آموزان دارای مشکل را شناسایی و مداخلات مورد نظر را برایشان انجام دادیم. وی با بیان اینکه بر اساس مشکلات دانش‌آموزان آنها را به سطوح بالاتر ارجاع می‌دهیم، گفت: به عنوان مثال اگر دانش‌آموزی به عینک نیاز داشته باشد، او را به بینایی‌سنج ارجاع می‌دهیم یا اگر دانش‌آموزی دچار مشکل شنوایی باشد، شنوایی‌سنجی شده و مداخلات لازم برایش انجام می‌شود. اگر دانش‌آموزی هم مشکل قلبی- عروقی داشته باشد، حتما به متخصص قلب ارجاع داده می‌شود. برکاتی در ادامه صحبت‌هایش درباره وضعیت مدارس مروج سلامت نیز گفت: در سه سال اخیر برنامه ما برای مدارس مروج سلامت این بوده است که این مدارس را کیفی‌سازی کنیم، نه اینکه فقط تعداد آن‌ها را از نظر کمی افزایش دهیم. قملاد در قالب کیفی‌سازی مدارس مروج سلامت هستیم که این اقدام را با همکاری وزارت آموزش و پرورش پیش می‌بریم. وی با بیان اینکه در حال حاضر حدود ۲۰ هزار مدرسه مروج سلامت در سطح کشور وجود دارند، اظهار کرد: هشت حوزه برای این مدارس دیده شده که شامل سلامت جسمی دانش‌آموزان، سلامت جسمی مربیان و کارکنان مدارس، بهداشت محیط مدرسه، تغذیه مدرسه، فعالیت فیزیکی و... است. در عین حال ما برای کیفی‌سازی این مدارس استانداردهایی تدوین کرده و به دانشگاه‌های علوم پزشکی ابلاغ کرده‌ایم و طبیعتا بحث کیفی‌سازی با استانداردهایی که سال به سال ارتقاء می‌یابد پیش می‌رود.

ایران از وجود فلج اطفال پاک شده است

معاون کل وزارت بهداشت، با اشاره به برنامه واکسیناسیون در کشور، گفت: ایران از وجود فلج اطفال پاک شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، ایرج حریرچی در نشست منطقه‌ای بوئینسک در هتل لوین تهران افزود: در چند دهه گذشته، با همکاری بوئینسک در ایران، برنامه‌های زیادی در جهت پیشگیری از بیماری‌ها در کشور انجام شده است. وی با اشاره به انجام برنامه واکسیناسیون در کشور، گفت: ارائه خدمات واکسیناسیون صرف نظر از هر قومیت و نژاد، و کاملاً رایگان در ایران انجام می‌شود.

معاون کل وزارت بهداشت، با تاکید بر اینکه ایران از وجود فلج اطفال پاک شده است، ادامه داد: حذف کزاز نوزادی، حذف گردش بومی ویروس سرخک و سرخجه، از دیگر برنامه‌های بهداشتی در کشور است. وی به برنامه وزارت بهداشت در جهت کنترل آج آی وی در کشور اشاره کرد و افزود: ما برای مقابله با آج آی وی، تغییر سیاست درمان به «پیشگیری و درمان برای همه» را اتخاذ کرده ایم. حریرچی ادامه داد: ما برای برای دستیابی به اهداف بین المللی ۹۰-۹۰-۹۰، دسترسی به تست های تشخیصی را گسترش داده و مراکز جامع سلامت و آزمایشگاه ها را برای تست آج ای وی تجهیز کرده ایم. نوزادان مبتلا به اچ ای وی بیشتری را در ۴۸ ساعت اول تولد شناسایی می کنیم و جهت ارائه خدمات در مناطق محروم، برنامه موبایل کلینیک آج آی وی، راه اندازی شده است. حریرچی در ادامه با اشاره به تحریم های ظالمانه آمریکا علیه ایران، گفت: تحریم های ظالمانه آمریکا، سلامت و نیازهای دارویی، پزشکی و غذایی مردم را هدف قرار داده است و وقت آن است که سازمان های بین المللی، قاطعانه وضع و تداوم چنین سیاست های ظالمانه ای را محکوم نمایند. معاون کل وزارت بهداشت، در حاشیه این نشست، با عنوان این مطلب که اقدامات آمریکا علیه ایران تاکنون به شکست منجر شده، تاکید کرد: درخواست ما از سازمان ملل، یونیسف و سازمان جهانی بهداشت این است که به رویه ظالمانه آمریکا اعتراض کرده و برای کمک به سلامت ایرانیان، موانع قاطع اتخاذ کنند. وی با اشاره به همکاری نزدیک وزارت بهداشت و بوئینسک، گفت: یکی از مهم ترین همکاری های این نهاد بین المللی با ایران در سیل اخیر بود که در تامین زنجیره سرما برای انتقال واکسن کمک زیادی کرد.

یک عامل مهم افزایش وزن

متخصصان تغذیه می‌گویند که سرریز غذا خوردن می‌تواند تاثیر جالبی کنندگی داشته باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، علاوه بر نوع مواد غذایی مصرفی، سرعت خوردن نیز می‌تواند تاثیر سرزایی بر میزان افزایش یا کاهش وزن داشته باشد.

گروهی از متخصصان علوم تغذیه در ژاپن به مطالعه روی ۱۰۸۳ فرد بزرگسال برای مدت پنج سال پرداختند. این افراد بر اساس سرعت غذا خوردن (آهسته، عادی و سریع) به سه گروه تقسیم شدند. همچنین از آنان درخواست شد در شروع مطالعه به پرسش‌هایی در مورد رژیم غذایی، برنامه ورزشی و سابقه پزشکی پاسخ دهند. هیچ یک از این افراد در آغاز آزمایش‌ها به سندرم‌های متابولیک از جمله چاقی شکمی، سطح پایین کلسترول خوب، تری گلیسیرید بالا، فشار خون و قند خون بالا مبتلا نبودند. متخصصان ژاپنی مشاهده کردند که پس از گذشت پنج سال ۸۴ نفر از این افراد به سندروم متابولیک دچار شدند و سرعت غذا خوردن در ابتلای آنان به این بیماری موثر بوده است. بنابراین گزارش افرادی که تند و سریع غذا می‌خوردند ۸۹ درصد بیشتر از دو گروه دیگر با احتمال ابتلا به سندرم متابولیک مواجه بودند. همچنین تنها در ۲.۳ درصد از افرادی که آهسته غذا می‌خوردند این سندرم تشخیص داده شد. این متخصصان همچنین افزودند افرادی که سریع غذا می‌خورند نسبت به دیگران، سایز دور کمر بزرگتر و قند خون بالاتری داشته و احتمال اینکه دچار اضافه وزن شوند بیشتر است. به گزارش نشریه تایمز آو ایندیا، به گفته متخصصان تند غذا خوردن باعث می‌شود بدن فرصتی برای ارسال سیگنالی مبنی بر احساس سیری نداشته باشد.

یک جرعه کتاب

دانلود کتاب پدر پولدار، پدر بی‌پول
نویسندگان: رابرت کیوساکی شارون لیچر
مترجم: هنگامه خدابنده
انتشارات: طاهریان

پیام آشنا: «پدر پولدار، پدر بی‌پول» مشهورترین اثر رابرت کیوساکی (۱۹۴۷-) و شارون لیچر (-۱۹۵۴)، سخنرانان انگیزشی و کارشناس کسب و کار است.

«پدر پولدار، پدر بی پول» پس از انتشار در ۱۹۹۷ به شهرت چشمگیری رسید این کتاب بر لزوم آموزش «هوش مالی» و تاثیر آن بر عملکرد مالی موفقیت‌آمیز در زندگی تاکید دارد. در بخشی از مقدمه کتاب می‌خوانیم: «آیا مدارس و دانشگاه‌ها فرزندان ما را برای زندگی در دنیای واقعی آماده می‌کنند؟ والدین من علاقه داشتند بگویند خوب درس بخوان و نمره‌های خوبی بگیر- آن وقت کاری با درآمد بالا پیدا می‌کنی که مزایای خوبی هم داشته باشد. هدف آن‌ها در زندگی این بود که برای من و خواهر بزرگترم امکان دانشگاه رفتن را مهیا کنند تا بدین وسیله ما بزرگترین شانس برای موفق شدن در زندگی واقعی را به دست آورده باشیم. نهایتا وقتی که مدرک خودم را در ۱۹۶۷ گرفتم و با نمرات بالا جزو شاگرد اول‌های کلاسمان از دانشگاه دولتی فلوریدا فارغ‌التحصیل شدم، والدینم خیالشان راحت شد که به اهدافشان رسیده‌اند. در واقع این بزرگترین دستاورد زندگی‌شان بود که من تا به امروز در دنیای واقعی آماده شده‌ام. طبق نقشه بزرگی که والدینم برایم طرح‌ریزی کرده بودند بعد از فارغ‌التحصیلی من در یک شرکت بزرگ حسابداری استخدام شدم و چشم انتظار دوران کاری حرفه‌ای و بازنشستگی خودم در سنین کم بودم». در بخش دیگری از این کتاب به نام «قبله بر موانع پیروزی» آمده است: «افراد پس از آنکه مطالعه کردند و از نظر مالی با سواد شدند باز هم ممکن است سر راهشان با موانعی مواجه شوند که از دستیابی‌شان به استقلال مالی جلوگیری می‌کند. پنج دلیل مهم وجود دارد که چرا افراد با سواد از نظر مالی باز هم نمی‌توانند مقدار دارایی‌های ستون دارایی‌هایشان را افزایش بدهند: ستون‌های دارایی‌ای که می‌توانند مبالغ در گردش هنگفتی برای آنها به ارمغان بیاورند. ستون دارایی‌هایی که به آنها امکان داشتن زندگی‌ای را بدهد که همیشه آرزویش را داشته‌اند؛ به جای اینکه زندگی‌ای داشته باشند که در آن، تمام وقت برای پرداخت هزینه‌های قبوض و صورت حساب‌ها کار کنند، پنج دلیل عمده عبارت است از:

۱- ترس
۲- بدبینی
۳- تنبلی
۴- عادت بد
۵- تکبر».

پرونده کارت هوشمند تا پایان ۹۸ بسته می شود

سخنگوی سازمان ثبت احوال با اشاره به اینکه کارتهای هوشمند ملی به مرور به ثبت نام کنندگان ارائه می شود گفت: تا پایان سال پرونده کارت هوشمند بسته می شود.

به گزارش پیام آشنا تا به نقل از مهر، سیف الله ابوترابی افزود: تاکنون چایخانه دولتی در دو مرحله تعدادی کارت هوشمند را تحویل ثبت احوال داده که میان متقاضیانی که در گذشته ثبت نام کرده بودند توزیع شده است.

وی با اشاره به اینکه با افزایش کارتهایی که تولید می‌شود می‌توانیم به سرعت آنها را میان هموطنان فاقد کارت توزیع کنیم گفت: در حال حاضر حدود ۴۶ میلیون کارت هوشمند ملی صادر شده است.

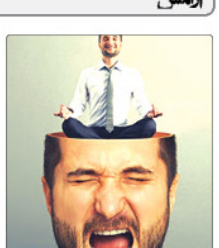
سخنگوی سازمان ثبت احوال تاکید کرد: همچنین ۸ تا ۱۰ میلیون نفر نیز کارت هوشمند ندارند و برای ثبت نام نیز مراجعه نکرده اند.

وی از هموطنان درخواست کرد با توجه به اینکه از اول خرداد ماه ارائه خدمات بانکی فقط با کارت هوشمند ملی انجام می‌شود به همین دلیل افرادی که تا کنون برای ثبت نام و دریافت کارت مراجعه نکرده اند هرچه زودتر به دفاتر پیشخوان دولت مراجعه کنند.

ابوترابی گفت: براساس برنامه ریزی های انجام شده قصد داریم تا پایان امسال برای تمامی افراد فاقد کارت، کارت صادر کنیم و بدین ترتیب پرونده کارت هوشمند بسته خواهد شد.

آرامش

هر آنچه از مهارت کنترل خشم باید بدانید



در مورد برخی‌ها عصبانی شدن، یک متکل جدی است که باید برای آن چاره‌ای اندیشید. دیدن چهره عصبانی همسر، همکار، دوست و آشنا، منظره خوشایندی نیست؛ اما همه ما در طول روز حداقل یکی - دوبار چنین چهره‌هایی را می‌بینیم.

برای درک متناسب آخشم و عصبانیت، شاید بهتر باشد تکاهی تازه به آن بیندازیم و به خودمان یا اطرافیانی کمک کنیم که کم و بیش دچار خشم می‌شوند. مدیریت و کنترل خشم، یکی از مباحثی است که مدت‌هاست در علم روان‌شناسی مطرح شده و کارشناسان تلاش می‌کنند در این حوزه به کسانی که نیازمند کمک هستند، اطلاعات کافی درباره هیجان خشم مهار آن، خطراتی که سلامتی روحی و روقی آن‌ها را تهدید می‌کند ارائه دهند. آنچه عصبانی‌شدن را تلموجه می‌کند، خشمی است که به رفتار تبدیل می‌شود و بر خرابشگری را به‌وجود می‌آورد؛ به‌ویژه، اگر به‌صورت کلامی، متل تاسزا گفتن و فریاد کشیدن باشد یا تغیر کلامی و فیزیکی مثل کتک‌کاری و خراب‌کاری باشد که در هر دوصورت مردود است. افراد به شیوه‌های گوناگون و بنا به دلایل مختلف عصبانی می‌شوند. چیزی که ممکن است شما را عصبانی کند، شاید همکارتان را عصبانی نکند؛ درست به‌همین دلیل است که درک متناسبا خشم و راه‌های کنترل‌آمدن و حل آن متکل است. عصبانیت وقتی بروز پیدا می‌کند که از رسیدن به آنچه خواسته‌تغلیب، تاهید یا توسط دیگران تهدید یا تحقیر شده‌یم یا افکار، عقاید و باورهای ملن مورد هجوم دیگران قرار گرفته‌اند. وقتی فرصتی برای تحلیل وضعیت و ارائه واکنش متعلق به موقعیت نداریم، ترجیح می‌دهیم واکنش سریع و غیرمتعلقی ابراز کنیم؛ اما در بسیاری از موارد، عصبانیت به نتیجه دلخواه و مثبتی که انتظارش را دارایم نمی‌انجامد. واکنش سریع و غیرمعقول تاشی از عصبانیت تاگهانی تسبیت به یک موضوع، باعث از دست دادن احترام نزد دیگران و کمشدن اعتمادبه‌نفس در فرد می‌شود؛ به‌ویژه اگر بلافاصله بفهمد بی‌دلیل عصبانی شده و هدف را اشتباه گرفته است.

مدیریت خشم درواقع به فرد کمک می‌کند تا یاد بگیرد چطور خوشرد باشد و احساس متفی قبل از شروع خشم را مهار کند و تحت کنترل بگیرد. تلقی و تکاه فرد تسبت به محرک‌های بیرونی در بروز خشم تلبجا تقش اساسی دارد.

بروز خشم در اقلیان به‌علت وجود هورمون‌های تستوسترون بیشتر و بارزتر است و اغلب اقلیان متأسفانه خشم خود را به‌صورت غیرکلامی تشان می‌دهند و در خانواده ابراز خشم اقلب به‌صورت غیرمستقیم است مثلا تغیبت کردن یک روش غیرمستقیم ابراز خشم است.

باوجود تفاوت ابراز خشم و برانگیزاننده‌های درونی و بیرونی در افراد مختلف، چند تکته به مورد انواع عصبانیت‌ها که به شیوه‌های گوناگونی بروز پیدا می‌کنند، مشترک است. احساس تاهیدی از دست یافتن به اهداف، صدمه‌خوردن، آزاردیدن و مورد تهدید قرار گرفتن در همه افراد عصبانی، مشترک است.

وقتی از مدیریت خشم صحبت می‌کنیم، درواقع متظورمان کنترل خشم فرد در مرحله پیش از خشم است. بعد از خشم هم افراد اقلب دچار شرمندگی، پشیمانی، خجالت و گاه احساس گناه می‌شوند.

ترک محیط، تنفس دیافراگمی، تغییر وضعیت، گفت‌وگو با فرد دیگر و شمارش اعداد به شیوه معکوس، از اصلی‌ترین قوین مهار خشم است. فرد باید به صورت خودآگاهانه به خشم خود بیندیشد و قبل از رسیدن به مرحله پرخاشگری، از تصمیم خود متصرف شود و خشم را مهار کند.

خشم یک احساس و هیجان طبیعی و مجاز است و اگر به شیوه صحیحی ابراز شود، اشکالی تلارد. بهترین شیوه برای ابراز خشم گفت‌وگوست. فرد باید یاد بگیرد بدون اینکه صدایش بلند شود یا لحن تهدیدآمیزی داشته باشد، به‌صورت خشتی، بگوید من عصبانی هستم.

وقتی عصبانی می‌شویم، بهتر است درباره خودمان بگوییم، نه چیزی یا کسی که باعث عصبانیت ما شده است. به‌جای اینکه بگوییم «تو همیشه مرا عصبانی می‌کنی»، بگوییم «من عصبانی هستم»، «من تارا خشم می‌کنی»، یا «من عصبانی هستم وقتی می‌بینم که...».

مهارت مدیریت خشم، به‌حدی اهمیت دارد که بسیاری از کارشناسان معتقدند این مهارت می‌تواند از بسیاری از تامعجاری‌ها و اتفاقات بد و شوم در اجتماع بکاهد. وقتی با فردی عصبانی روبه‌رو می‌شویم، بهتر است به او حق بدهیم و بگوییم «می‌دانم که عصبانی هستی» این جمله همدلی را می‌رساند اما باید ادامه دهیم «متم اجازه تداری توهین یا تحقیر کنی».

فرد عصبانی یا تلبی جمله احساس می‌کند عصبانیت‌اش به رسمیت شناخته‌شده اما رفتارش تا؛ باین‌ترتیب می‌تواند آرام‌تر شود. می‌توان به همسر عصبانی گفت «اگر بخواهی به کارت ادامه بدهی، من می‌روم بیرون» و ترک محیط می‌تواند در تسکین عصبانیت همسر بسیار مفیدباشد.

علی‌اکبر رمضانپور
روانشناس و کارشناس ارشد مشاوره

مقاله اختصاصی

سرنوشت بدن شما بعد از خوردن ساندویچ فست فود!

سیده هانیه رضادوست

هیچکس تاجال مدعی این نشده است که ساندویچ های برگر غذاهای سالمی هستند اما حتی خوردن هراز چندگاهی ساندویچ هم میتواند سلامتی شما را تهدید کند

همه ما در این موقعیت قرار گرفته ایم که در حین رانندگی در کنار یک فست فودی یا شکم گرسنه و قارو قورکنان توقف کنیم.در ابتدا مصداری که از آن اطلاع دارید شاید جدی به نظر نیاید . اما احساس وحشتناکی که به زودی در داخل دل و روده ی شما بوجود خواهد آمد زمانی است که پوست آخرین سس کچاپ را به دور می اندازید

از نظر علمی ثابت شده است که خوردن یک غذای فست فودی میتواند تاثیرات بسیاری که البته این تاثیرات مضر هم میباشند بر روی بدنتان داشته باشد. علاوه بر این حقیقت این است که مطالعات زیادی که تا به امروز برروی غذاهای سرد(فست فود) صورت گرفته است نشان داده است که در یک تکه از ساندویچی که پیش روبتان است کالری ، چربی و سدیم فراوانی وجود دارد که شما را با مشکل مواجه میکند.تموته ی بارز فست فود، همبرگر میباشد.حتی یک چهارم پوند(pound) از تن شیرین و گوشت حاوی پانصد کالری اضافه ، بیست ویتج گرم چربی ، (که تزدیک به تیمی از آن چربیها اشباع شده است ، که اگر محاسبه کنید بیش از تیمی از مقداری میباشد که توصیه شده بدنتان در یک روز دریافت کند و به اضافه

ی بعضی چربیهای دیگر، چهل گرم کربوهیدرات ، ۱۰ گرم شکر و هزار میلیگرم سدیم میباشد.به راحتی میتوانید لیستی از غذاهایی را که تیاد تغذیه کنید را فراهم کنید بنابراین تباید از انجام آن طفره بروید

زمانیکه آن ساندویچ برگر وارد جریان خوتتان میشود که این امر تقریبا یانزده دقیقه بعد از خوردن اولین گاز از ساندویچ محقق میشود ، موج خروشی از گلوکز را تجربه خواهید کرد که بدنتان تمامی آن کالری ها را به انرژی تبدیل میکند.

این محرک ها منجر به آزادسازی انسولین بمتظور حفظ تعادل میشود. یک لقمه کوچک حاوی مقدار زیادی انسولین است که باعث میشود در عرض چند ساعت دوباره احساس گرسنگی کنید. تکرار شدن این عمل میتواند به مقاوم شدن انسولین بیاجامد که پیش مقدمه ای برای دیابت است.محققان این موضوع را به فشار اکسیداتیو بر روی سلول ها ، که زمانیکه مصرف کالری بیش از اندازه در یک وعده ی غذایی رخ میدهد تسبت میدهند.همه ی این چربیهای اشباع شده تاثیر فوق العاده لحظه ای دارند.

زمانیکه محققان به افرادی سالم ساندویچ فست فود با چربی اشباع شده زیادی خوراندند و سپس عملکرد دروتی آنها را اندازه گیری کردند ، متوجه شدند که شریانات آنها به طور قابل ملاحظه ای آسیب دیده است و به اندازه کافی خون آنها رقیق نشده است.این اولین قدم در تصلب شریانی میباشد ، یا بین آمدن جریان خون میتواند سبب بیماریهای قلبی بشود.

حجم بالایی از سدیم موجود در همه ی آن لقمه های تان و گوشت (ساندویچ ها) میتواند مشکل ساز باشد. یک مطالعه ی جداگانه ای که در کلینیک تغذیه ی ژورنال آمریکا منتشر شد، بی برد که غذاهای شور میتواند در کمتر از سی دقیقه تاثیر متفی در عملکرد رگ خوتی داشته باشند و این همه ی ماجرا نیست. محققان تحقیقاتی را بر روی افرادی انجام دادند و طی آن غذایی با هزار کالری با چربی انسباع شده به آنها خوراندند و متوجه شدند که طی چهار ساعت همه ی کسانی که آن غذا را مصرف کرده بودند تری گلیسیرید و اسیدهای چرب خوتتان تا جایی که به عملکرد شریانات بدنتان آسیب برساند بالا رفت. تحقیق خاطرنشان کردند که سیستم ایمنی بدن افرادی که مورد آزمایش قرار گرفتند آثاری از عفونت وجود داشت.

بنابراین از این به بعد اگر وسوسه شدید که فست فود بخورید و یا خود زمزمه کردید که فقط همین یکبار این کار را میکنید، در تظر داشته باشید که یک چهارم پوند (pound) از ساندویچ مشکلی فراتر از سوءهاضمه براتون به وجود خواهد آورد و تازه این مشکل بدون مصرف نوشابه های گازدار و سرخ کردنی ها پیش خواهد آمد و بنابراین به رانندگی خود ادامه دهید و از آنجا دور شوید.

دانشکده زبان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

تازه‌های سلامت

بهترین تغذیه پس از ایمپلنت دندان چیست؟

طراحی ایمپلنت دندان به گونه‌ای است که درست همانند دندان طبیعی عمل کند و درست با همان استحکام و قدرت و دوام بتوان دوباره با آن غذا خورد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سلامتی، با این وجود برخی بیماران بر این باورند که می‌توانند بلافاصله بعد از جراحی ایمپلنت شروع به خوردن غذاهای مورد علاقه خود کنند اما حقیقت این نیست. بلکه باید مدتی صبر کرد تا دوران نقاهت پس از جراحی طی شده و محل جراحی التیام یابد. در طی این مدت باید با ملایمت با محل ایمپلنت رفتار کرد و غذاهای نرم استفاده کرد که خوردن آن‌ها چندان به دندان فشار نیاورد. این یکی از نکات مورد تاکید تمامی دندانپزشک‌هاست.

چرا نمی‌توان بلافاصله پس از ایمپلنت غذاهای جامد و سفت استفاده کرد؟ دلیل آن بسیار ساده است:

هم فرد و هم محل جراحی ایمپلنت برای درمان و بهبودی کامل نیاز به زمان دارند. زیرا بنا به نظر جامعه دندانپزشک تنها زمانی ایمپلنت در دهان فیکس شده و تبدیل به یک دندان دائمی در دهان می‌شود. که با بافت استخوانی فک کاملا جوش خورده و هماهنگ شود و هرگونه فشار یا مشکل جدی در محل جراحی می‌تواند در این فرایند طبیعی خللی وارد کند به همین دلیل است که ایمپلنتولوژیست اصرار می‌کند تا زمانی که محل ایمپلنت کاملا بهبود نیافته، بیمار باید غذاهای نرم استفاده کند. در ادامه با برخی غذاهای مجاز که ایمپلنتولوژیست پس از انجام این جراحی اغلب اصرار آن‌ها را می‌دهد و بر مصرف آن‌ها تا زمان بهبود کامل اصرار دارد، نشان داده می‌شود.

•بهترین تغذیه پس از ایمپلنت دندان:

جودوسر

جودوسر یکی از بهترین گزینه‌ها برای صبحانه است و بهتر است به جای استفاده از نان تست، وافل و دیگر گزینه‌ها که نیاز به جویدن دارند از جو دو سر پخته شده استفاده کنید. ممکن است بخواهید برای خوش‌مزه شدن به این ترکیب، میوه یا گرانولا اضافه کنید. اما حتما باید مراقب باشید زیرا جویدن این مواد می‌تواند درد ناک باشد.

ماست و سایر لبنیات

به عقیده بسیاری از ایمپلنتولوژیست‌ها، محصولات لبنی می‌تواند یکی از بهترین گزینه‌های غذایی در دوران نقاهت پس از جراحی است. مواد لبنی نه تنها حاوی کلسیم هستند بلکه فقیانرم هستند و نیاز به جویدن ندارند. برای مثال برای میان وعده می‌توانید ماست خامه‌ای یا انواع ماست‌های میوه‌ای مصرف کنید.

انواع سوپ

معمولا دو دوران نقاهت پس از ایمپلنت خوردن غذاهای جامد از جمله گوشت باعث ایجاد درد می‌شود. بنابراین دندانپزشک مصرف انواع سوپ یا ریزوتو را توصیه می‌کند که منبع خوبی برای جذب پروتئین هستند. حتما به این نکته توجه داشته باشید که تمامی مواد تشکیل دهنده سوپ باید کاملا نرم یا جرخ شده باشند. وجود هر گونه سبزیجات یا تکه گوشت جامد و سفت می‌تواند باعث آسیب به ایمپلنت دندان شود.

خوردن ریزوتو نیز آسان است و باقتی شبیه به جو دوسر پخته شده دارد.

سیب‌زمینی

سیب‌زمینی یکی از سبزیجات خارق‌العاده است زیرا تقریبا به هر شکلی قابل استفاده بوده و در هر غذایی قابل استفاده هستند. می‌توانید آن را آبپز کرده، بپزید، له یا رنده کرده آن را سرخ کنید و غیره. زیرا سیب‌زمینی به هر شکلی که پخته شود نرم می‌شود و به راحتی می‌توان آن را با نیاز اندک به جویدن، خورد درضمن می‌توانید از انواع سس‌ها همراه با سیب زمینی استفاده کرده یا آن را همراه با کره، پنیر، خامه زده شده بخورید. تنها چیزی که معمولا ایمپلنتولوژیست بر آن تاکید دارد این است که مراقب تکه‌های ریز غذا که بین دندان‌ها گیر می‌کند باشید به ویژه زمانی که ایمپلنت هنوز کاملا بهبود نیافته است.

تخم مرغ

تخم مرغ نیز از جمله مواد غذایی نرمی است که دندانپزشک مصرف آن را در دوران نقاهت جراحی ایمپلنت توصیه می‌کند. تخم مرغ را نیز همانند سیب زمینی می‌توان به روش‌های مختلفی پخت و مصرف کرد و در هر وعده غذایی از آن بهره گرفت البته به جز صحبه، همواره بنا به سلیقه خود و البته توصیه ایمپلنتولوژیست می‌توانید مواد دیگری را نیز به این لیست اضافه کنید. در هر صورت آنچه اهمیت دارد این است که هرگز بلافاصله پس از جراحی و پیش از بهبودی کامل محل ایمپلنت شروع به مصرف غذاهای سفت که نیاز به جویدن دارند نکنید و حتما در این رابطه با دندانپزشک خود مشورت کنید. زیرا جراحی ایمپلنت بر خلاف تصور بسیاری صرفا یک پروسه زیبایی نیست و تمامی مراحل آن درست مطابق جراحی عمومی است. بنابراین باید تمامی مراقبت‌های پس از جراحی عمومی نیز پس از انجام این جراحی رعایت شود. بدین ترتیب دندانپزشک می‌تواند عمر طولانی مدت ایمپلنت را تضمین کند.

با جامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

امروز بهترین فرصت است
برای پیوستن به جمع درمان یاران