گوناگون

نشانه اصلی ابتلا به تومور مغزی چیست؟

جراح مغز و اعصاب یا اشاره به اینکه سردردهای دائمی و یا بیدار شدن از خواب یا سردرد یکی از نشانه های اصلی ابتلا به تومور مغزی است گفت:خستگی و خشم بی دلیل، افزایش فشار بیش از حد در پشت سر را جدی بگیرید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، علی محمدی مقدم- جراح مغز و اعصاب درباره علائم ابتلا به تومور مغزی اظهارکرد: سردردیکی از شایع ترین نشانه های تومور مغزی محسوب می شود و این اتفاق به دلیل بزرگ شدن تومور و فشار آوردن آن به مغز و سیستم اعصاب است ولی بسیاری از افراد آن را با میگرن اشتباه می گیرند و به همین دلیل زمانی متوجه علت واقعی دردمی شوند که تومور حسابی رشد کرده است. وی با بیان اینکه هر سردردی را نمی توان نشانه سرطان دانست افزود: سردردهای تومور مغزی به هیچ وجه شبیه میگرن نیست در واقع سردردهایی که دردشان قابل تحمل نباشد و یا مسکن های معمول آرام نشود و شکل دائمی داشته باشند از جمله نشانه های تومور مغزی است. وی تصریح کرد: افرادی که از شدت سردرد از خواب بیدار می شوند و یا غالب صبحها دچار این درد همراه با تهوع و استفراغ هستند احتمالا تومور مغزی دارند. محمدی مقدم ادامه داد: افراد دچار این عارضه اغلب سابقه هیچ سردردی نداشته اند اما ناگهان دچار این عارضه آن هم به صورت مکرر و دائمی می شوند البته اگر این دردها با کاهش وزن بی دلیل و ناگهانی و یا دوبینی، تاری دید و حتی گاهی نابینایی شود نشانه پیشرفته شدن تومور است. این جراح مغز و اعصاب و ستون فقرات گفت: سردردهای تومور مغزی شکلی پیش رونده و شدیدتر دارند و سر درد صبحها شدیدتر از عصرها است، همچنین اغلب درد شدید در اطراف چشم، ناحیه شقیقه ها و ابروها وجوددارد. وی بیان کرد: درحالت پیشرفته این بیماری، تومور باعث لوچی و چپ شدن چشم خواهد شد بنابراین تشخیص زودهنگام تومور مغزی، می تواند درمان سریع تر و مؤثرتری را به دنبال داشته باشد. این جراح مغز و اعصاب تأکید کرد: خستگی و خشم بی دلیل، افزایش فشار بیش از حد در پشت سر، کم توانی در شنیدن و سرگیجه های مکرر از دیگر نشانه های تومور مغزی است که افراد با مشاهده این علائم در خود و یا نزدیکان باید با پزشک مشورت کنند. علی محمدی مقدم خاطرنشان کرد: اگر چه هر سردرد نشانه تومور مغزی نیست ولی این عارضه را باید جدی گرفت، بخصوص اگر این دردها چند روز و به شکل پیش رونده ادامه داشت باید به سرعت درجستجوی علت واقعی آن بود و نباید آن را با میگرن و یا تنش های عصبی روزانه اشتباه گرفت.

قرص ضدبارداری خطر بیماری آسم را در زنان کاهش می‌دهد

تحقیق جدید نشان می دهد قرص های ضدبارداری هورمونی می توانند مانعی در مقابل بیماری آسم ایجاد نمایند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مطالعه بیش از نیم میلیون زن در بریتانیا نشان می‌دهد آنهایی که داروهای ضدبارداری هورمونی نظیر قرص یا چسب استفاده می کردند با ریسک کمتر ابتلا به بیماری آسم مواجه بودند. هورمون های زنانه ارتباط عجیبی با بیماری آسم دارند. بیماری آسم در دوره کودکی در بین پسران شیوع بیشتری دارد اما بعد از سن بلوغ، ابتلا زنان به این بیماری بیشتر بوده و حتی علائم شدیدتری را تجربه می کنند. مطالعات نشان داده اند که هر رویداد هورمونی در چرخه باروری یک خانم نظیر بلوغ، عادت ماهیانه، بارداری و یائسگی، باعث ایجاد عوارض تشدید آسم در برخی از زنانی می شود که قبلاً آسم داشته اند. «رالف نارو»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه گوتنبرگ سوئد، در این باره می گوید: «ما می دانیم که بیش از ۴۰ درصد زنانی که دچار بیماری آسم هستند در طول دوره یائسگی، با تشدید بیماری شأن مواجه هستند که بر نقش هورمون های جنسی تاکید دارد.» هنوز علت دقیق تأثیر قرص های ضدبارداری بر کاهش بیماری آسم در زنان مشخص نیست اما یک نظریه این است که هورمون ها در التهابی که منجر به تنگ شدن مجاری هوا در بیماری مبتلا به آسم می شود نقش دارند. در این مطالعه، بیش از ۵۰۰هزارزن ۱۶ تا ۴۵ سالـه از سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۶ تحت نظر بودند. در طول این مدت حدود ۲۵هزار زن مبتلا به بیماری آسم شدند. محققان با بررسی نتایج دریافتند زنانی که هر نوع داروی ضدبارداری استفاده می کردند ۳۰درصد با کاهش خطر ابتلا به بیماری آسم مواجه بودند. محققان در انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تاکید دارند.

رژیم غذایی گیاهی موجب کاهش فشارخون می‌شود

بررسی ۷رژیم غذایی گیاهی نشان می دهد که رژیم غذایی حاوی کمی گوشت با مقادیر زیاد سبزیجات بهترین روش برای حفظ سلامت قلب است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان دانشگاه وارویک بریتانیا عنوان می کنند تغییرات در رژیم غذایی و مصرف مواد گیاهی بیشتر در رژیم غذایی نظیر سبزیجات و غلات کامل، و کاهش مصرف گوشت و لبنیات، موجب کاهش فشارخون و حفظ سلامت قلب می شود. در این مطالعه دو گروه موردمقایسه قرار گرفتند: یک گروه رژیم غذایی گیاهی ویژه و گروه دیگر رژیم غذایی استاندارد دریافت کردند. «فرانچسکو کاپوچیو»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «نتایج ما جالب بود. رژیم های غذایی که دارای میزان کمی پروتئین حیوانی بودند، در مقایسه با رژیم غذایی کاملاً گیاهی و فاقد هرگونه پروتئین گیاهی، تاثیر بیشتری بر کاهش فشارخون داشتند.» وی در ادامه می افزاید: «این نتیجه عجیب نیست چراکه رژیم غذایی گیاهی فاقد مواد مغذی مهم است وجود میزان کمی گوشت در رژیم غذایی مهم است.» در حقیقت، نتایج نشان می دهد که وجود میزان کمی پروتئین حیوانی به صورت ماهی یا تخم مرغ و لبنیات در رژیم غذایی به مراتب تاثیر بیشتری در کاهش فشارخون در مقایسه با رژیم غذایی کاملاً گیاهی دارد.

یک جرعه کتاب

از ترس تنهایی
نویسنده:امیلی گیفین
مترجم:علی شاهمرادی
نشرسنگ

پیام آشنا: از ترس تنهایی نوشته امیلی گیفین داستان تردیدهای دختر سی سالهای است که به شکلی ناخواسته در موقعیت عاشقانه پیچیده ای قرار می گیرد. او که همیشه دختر خوب و سربه راهی بوده است، در شب تولد سی سالگی اش وارد ماجرایی می شود که زندگی عاطفی اش را به کلی عوض می کند. ماجرایی که به او می فهماند مرز درست و غلط بسیار باریک است و گاهی لازم است در زندگی خطر کنیم. این رمان درست مثل زندگی است.

درباره امیلی گیفین

امیلی گیفین یکی از پرفروش ترین نویسندگان نیویورک تایمز است و همه آثارش با استقبال خوب مخاطبان روبه رو می شوند. اما در بین آثار او، رمان عاشقانه ی از ترس تنهایی بیش از دیگران مورد توجه خوانندگان قرار گرفته و از این لحاظ، در صدر فهرست آثار او قرار دارد. این رمان در سایت گودریدز نیز نزدیک به پانصدهزار رأی دارد که نشان می دهد تا چه میزان در بین علاقه مندان به آثار عاشقانه محبوب است.

بخشی از کتاب از ترس تنهایی

صدایم را پیدا می کنم و خودم را جمع می کنم تا آن جمله را به او بگویم که «دوستت دارم» کلماتی که خیلی خیلی وقت است به زبان نیاورده ام کلماتی که قبل از این معنایی نداشت. هیچ کداممان نمی دانستیم قرار است این حرف ها پیش بیاید، اما من می توانم آن را در هوایی حس کنم، که دورمان را گرفته است. چیزی است که انگار وزن دارد و بیش تر از رطوبت غلیظ قابل لمس است. می توانم آن را از طریقه نگاه کردنش به خودم حس کنم از طریقی که اسمم را می گوید. کلماتش شبیه کشیده شدن سوزن بر صفحه ی گرامافون است.

معاون درمان وزارت بهداشت:

کودکان و جوانان حلقه انتقال کرونا هستند

معاون درمان وزارت بهداشت: آسیب‌پذیرترین گروه‌ها و بیشترین مرگ‌ومیر بیماران کرونایی را مربوط به سالمندان و افراد با بیماری‌های زمینه‌ای دانست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، قاسم جان‌بابایی گفت: پزشکان ایرانی از فهرخته ترین پزشکان منطقه و دنیا هستند و از نظر توانمندی و مهارت نیروی انسانی در حوزه سلامت مشکلی نداریم اما در حوزه زیرساخت‌ها، ضعف‌هایی داریم.

وی ادامه داد: میزان تخت بیمارستانی در ایران به ازای هر ۱۰۰۰ نفر جمعیت ۱.۷ تخت است، اما در کشورهای اروپایی بیشتر از ۶ و در ژاپن ۱۳ تخت بیمارستانی به ازای هر ۱۰۰۰ نفر جمعیت است.

جان‌بابایی اضافه کرد: فکر نکنیم بیماری کرونا تمام شده است. برخی کشورها بودند که اینتا وجود موارد بیماری را انکار می کردند اما بعد از دو سه هفته گرفتار شدند و کشورهایی هستند که آمار کرونا در آنها چندین برابر ایران است اما آمار آنها شفاف و صادقانه بیان نمی شود.

معاون درمان وزارت بهداشت خاطرنشان کرد: مهم‌ترین هدف ما در کنترل بیماری کرونا باید کاهش مرگ و میر باشد، چون آسیب غیرقابل جبرانی است.

وی ادامه داد: برای بیماری های ویروسی یا باید واکسن تولید شود و یا ویروس ضعیف شده و تغییر ساختار دهد تا کنون هیچ درمان دارویی قطعی برای کرونا کشف نشده و فقط دو داروی ارزان قیمت موجب کاهش مرگ و میر بیماران می شود اما عامل اصلی در کاهش مرگ و میر بیماران در بیمارستان ها، نیروی انسانی است.

جان‌بابایی تاکید کرد: اپیدمی کرونا در یک کشور همانند یک ماهور بود که نقاط قوت و آسیب‌پذیر ما و همه نظام‌های سلامت کشورها را نشان داد و باید در فرصت پیش رو، نقاط آسیب پذیر را جبران کنیم. البته باید مراقبت کنیم تا تجمعات و مراسم ها، مدیریت شود و در فضاهایی مانند زندان ها، مراکز نگهداری سالمندان و بهزیستی ها مراقبت بیشتری کنیم.

وی تصریح کرد: آسیب پذیرترین گروه‌ها و بیشترین مرگ و میر بیماران کرونا مربوط به سالمندان و افراد با بیماری های زمینه ای است اما کودکان و جوانان حلقه انتقال کرونا هستند که باید از همه این گروه ها، مراقبت کنیم. حوزه بهداشت باید خیلی وقت بگذارد که شرایط موجود، حفظ شود و بیماریابی در همه مناطق از جمله روستاها و محلات و با استفاده از همه پتانسیل ها، تقویت شود.

هرشنبه با فناوری اطلاعات

ارتباط فرکانس ۵۰برابری "اینترنت 5G" و رشد چندبرابری "سرطان و ناباروری"!

اینترنت پرسرعت 5G در حال بهره‌برداری در کشورمان است؛ فرکانس ایجاد شده در 5G بین ۳۰گیگاهرتز تا ۳۰۰گیگاهرتز است. این مقیاس برای 2G حدود ۶گیگاهرتز بود؛ این امواج می‌تواند خطر ابتلا به سرطان، اختلال عصبی، آسیب‌های ژنتیکی و ناباروری را افزایش دهد!

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، چند سالی است که جهان تکنولوژی از نسل تازه اینترنت پرسرعت با عنوان 5G سخن می‌گوید و این نسل تازه اینترنت در کشور به بهره‌برداری رسیده است. در آینده‌ای نه‌چندان دور هم به صورت گسترده در کشور اجرایی خواهد شد. اما هنوز هیچ اظهارنظر رسمی از جانب وزارت بهداشت و درمان پزشکی در رابطه با تأثیرات مخرب احتمالی این نسل تازه اینترنت بر سلامت جسمی عموم مردم ارائه نشده است؛ اگر قرار باشد تفکر پیوست سلامت در چابی بروز و ظهور داشته باشد، دقیقا همینجاست. درباره تأثیر تکنولوژی 5G بر سلامت انسان، تاکنون اظهارنظرهای متفاوتی ارائه شده است؛ عده‌ای آن را مضر و عده‌ای دیگر آن را بی‌تأثیر بر سلامت انسان عنوان کرده‌اند اما پیش از پرداخت به این موضوع بد نیست کمی درباره ماهیت این تکنولوژی بدانیم. آنچه این تکنولوژی را از نسل گذشته خود متمایز می‌کند در مرحله اول، سرعت انتقال دیتاست اما در کنار این سرعتِ انتقال، ساز و کار عملیاتی 5G هم با نسل‌های قبلی خود متفاوت است. نسل‌های قبلی اینترنت یعنی شبکه‌های اینترنت 2G و 3G اغلب دچار تداخل فرکانسی با تهویز می‌شدند اما شبکه‌ی 5G از فرکانسی متفاوت از قبل استفاده شده که مانع این تداخل می‌شود؛ از سوی دیگر، سیستم ساطع کردن امواج شبکه‌های قبلی به صورت ۳۶۰ درجه بود اما آنتن‌های 5G دارای جهت هستند و تأخیر در شبکه‌ی 5G با نسل‌های دیگر قابل مقایسه نیست و این شبکه اینترنتی نهایتاً با یک میلی‌ثانیه فاصله‌ی بین منبع تا مصرف را طی می‌کند در صورتی که در شبکه 3G زمان تأخیر در حدود ۵۰میلی‌ثانیه است. اما باید این را در نظر داشت که این درصد از بهبودی ارتباطات در ازای چه تغییری در فرکانس‌ها ایجاد شده است؟! فرکانس ایجاد شده در 5G بین ۳۰گیگاهرتز تا ۳۰۰گیگاهرتز است. این مقیاس برای 2G حدود ۶گیگاهرتز بود که همین موضوع برای فعالان انسانی و زیست‌محیطی نگرانی‌هایی ایجاد می‌کند؛ همین فرکانس‌های بالا قدرت طی مسافت بالا را از امواج 5G می‌گیرد و باعث می‌شود برای توسعه زیرساخت این شبکه اینترنت به آنتن‌هایی به مراتب بیشتر از نسل‌های قبلی احتیاج باشد؛ شاید لازم باشد برای هر قطعه مسکونی یک آنتن نصب شود!

همین نگرانی‌ها ۳۲۰ دانشمند از ۴۰ کشور جهان را بر آن داشت که بیانیه‌ای مشترک در مورد تبعات انسانی و زیست محیطی گسترش انتشار امواج الکترومغناطیسی با توسعه نسل پنجم شبکه تلفن همراه (5G) منتشر کنند. در این بیانیه آمده است که این امواج، خطر ابتلا به سرطان، اختلالات عصبی، آسیب‌های ژنتیکی و ناباروری را افزایش و با کاهش قدرت حافظه، سطح یادگیری انسان را کاهش می‌دهد. همچنین شواهد در حال افزایشی نیز در مورد تبعات امواج الکترومغناطیسی بر زیست طبیعی گیاهان و حیوانات وجود دارد. در این بیانیه با استناد به نتایج لوایح تحقیقات برنامه ملی سم‌شناسی آمریکا (NTP)، آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان (IARC) و آژانس سرطان سازمان جهانی بهداشت (WHO)، تصریح شده که افزون بر آسیب‌های فیزیکی مورد اشاره، قرار گرفتن در مناطق تحت پوشش امواج الکترومغناطیسی موجب بروز مشکلات روانی از جمله افسردگی می‌شود. لازم به ذکر است سازمان غذا و دارو ایالات متحده آمریکا (FCC) که تاکنون در رابطه با شبکه‌های اینترنت بی‌سیم اظهارنظری نداشته از شبکه 5G انتقاد کرده و قصد دارد برخی قوانین خود را در رابطه با این نسل از اینترنت تغییر دهد. برای میزان تأثیر امواج بر انسان، سنجه‌ای تحت عنوان "SAR" وجود دارد که در واقع بیان‌کننده میزان انرژی الکترومغناطیسی جذب شده توسط بدن انسان از تلفن‌های همراه است و واحد آن «وات بر کیلوگرم» است که با وجود شبکه اینترنت جدید قرار است به استانداردهای "SAR" نگاه تازه‌ای بشود. اگر بخواهیم شفاف‌تر به این موضوع بپردازیم باید گفت امواج رادیویی ممکن است از هر منبعی ساطع شود، وقتی این امواج مضر و آسیب‌زننده تلقی می‌شوند که امکان یونیزه کردن و شکستن پیوندهای شیمیایی DNA را دارا باشند، ادعا می‌شود که امواج 5G غیر یونیزه بوده و توان آسیب به سلول را ندارد اما اثبات این ادعا هنوز کار دشواری است چرا که سازمان ملی سم‌شناسی آمریکا طی آزمایشی روی موش‌های تر با قرار دادن این حیوانات در معرض تابش‌های شبکه 2G و 3G اینترنت متوجه رشد تومورهای سرطانی در بدن موش‌های تر حاضر در این آزمایش شد اما این آزمایش روی بدن انسان صورت نگرفته و نتایج آن مشخص نیست. پیش از بهره‌برداری کامل از این شبکه در سطح کشور لازم است به اظهارنظرهای رسمی وزارت بهداشت و درمان کشور اتکا کرد و باید این آزمایشات توسط دانشمندان کشور صورت پذیرد. تاکنون یکی از معدود اظهارنظرهایی که در این رابطه و در کشور ارائه شده، مقاله‌ای تحت عنوان «فرصت‌ها و تهدیدات تکنولوژی نسل پنجم شبکه تلفن همراه (5G)» نوشته سید محمد جواد مرتضوی در دانشگاه علوم پزشکی شیراز است که در چکیده آن آمده:

«در طول دو دهه اخیر، ما در حوزه اثرات مخرب و آسیب‌زای امواج الکترومغناطیسی (RF-EMF) بر سلامت مطالعه و تحقیق کرده و طی سالهای اخیر بر روی آسیب‌های نسل پنجم شبکه تلفن همراه (5G) که در برخی از کشورها استفاده می شود، تمرکز کردیم. علی رغم گسترده نبودن استفاده از این تکنولوژی، معرفی چنین تکنولوژی ارتباط جمعی نگرانی‌های بسیار جدی در مورد پتانسیل آسیب‌زایی و خطرات این نسل از تلفن همراه در دنیا به‌کار گرفته است. از آنجائیکه نسل 5G مشابه نسل های 2G و 3G از امواج رادیوفرکانسی با فرکانس خیلی بالا بهره می‌گیرد، عمق نفوذ آن در بدن خیلی کم است. با توجه به خطرات بالقوه این نسل از تکنولوژی، دو تئوری مختلف در مورد آسیبهای نسل 5G بر پوست انسان مثل افزایش نرخ سرطان پوست، سرطان پستان و افزایش سن پوست وجود دارد. تئوری اول مجراهای عرق در بدن را به عنوان آنتن‌های مارپیچی در نظر می‌گیرد در حالیکه تئوری دوم بر روی تشکیل موج‌های ساکن بین نسوج سلولی تمرکز کرده است. از آنجائیکه این تئوریها فقط زمانی معتبر هستند که طول موج امواج رادیویی در یک محدوده مشخصی قرار بگیرند، اثرات پیشنهاد شده نمی‌تواند به کل بازه فرکانسی مورد استفاده در نسل 5G تعمیم داده شود. بر اساس مطالعاتی که ما اخیراً در این حوزه انجام دادیم، یک تئوری جدید برای توصیف اثرات امواج 5G بر سلامت انسان ارائه دادیم. این تئوری بر اساس چگالی ذرات رادیکالهای آزاد (ROS/cell) بنا شده است. مطابق تئوری ما، امواج رادیویی نسل 5G مشابه امواج یونساز با نرخ انتقال خطی انرژی (LET) بالا رفتار می‌کنند که بیشترین نرخ انتقال انرژی در واحد طول را دارند با توجه به ویژگیهای خاص امواج نسل 5G شامل عمق نفوذ کم و نرخ انتقال انرژی بسیار بالا در واحد طول، این امواج می‌توانند سطوح بالایی از رادیکالهای آزاد در فاصله کوچک و چند میلی متری از پوست را ایجاد بکنند. در نتیجه چگالی بسیار بالای رادیکالهای آزاد می‌تواند باعث بروز سرطانهای پوستی، افزایش سن پوست و بیماریهای قرنیه شوند.» جدای از لزوم بررسی دقیق آثار انسانی این پدیده لازم است آثار تخریبی زیست محیطی آن هم بررسی شود چرا که آثار بر زیست حشرات دارد و حشرات در چرخه محیط زیست نقش موثری دارند.

چرا مبتلایان به کووید ۱۹ بویایی خود را از دست می‌دهند؟

پزشکان آمریکایی می گویند علت از بین رفتن حس بویایی در پی آلودگی به ویروس کرونا می‌تواند عملکرد آنزیمی موسوم به ACE-۲ باشد

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، به نظر می‌رسد که این آنزیم ورود ویروس به درون سلول‌ها را هموار می‌کند.

تب، گلودرد، سرفه، درد قفسه سینه و ضعف شایع‌ترین علائم ابتلا به عفونت‌های کووید۱۹ هستند. بسیاری از بیماران نیز حس بویایی و چشایی خود را از دست می‌دهند.

متخصصان دانشکده پزشکی دانشگاه جان هاپکینز در بالتیمور می‌گویند یک آنزیم ممکن است مسئول از بین رفتن حس بویایی در پی این بیماری باشد. آنها در تحقیقات خود دوزهای بسیار بالایی از آنزیم "مبدل آنژیوتانسین ۲" یا مخفف آن ACE-۲ را در حفره بینی پیدا کردند که در آن، حس بویایی دریافت می‌شود.

آنها می‌گویند این آنزیم شرایط ورود ویروس کرونا به داخل سلول‌های بدن را فراهم می‌کند. مطالعات دیگری که روی این آنزیم صورت گرفته، نقش آن را در هموار کردن مسیر ورود ویروس به درون سلول‌ها نشان داده است.

متخصصان دانشگاه جان هاپکینز برای مطالعه خود بافت بینی ۲۳ نفر را که با عمل جراحی برداشته شده بود بررسی کردند. این افراد به ویروس کرونا آلوده نشده بودند، اما به دلیل وجود تومور یا عفونت‌های مزمن سینوسی تحت عمل جراحی قرار گرفته بودند.

مجله تخصصی **European Respiratory Journal** با انتشار مقاله‌ای در مورد بررسی‌های محققان دانشگاه جان هاپکینز نوشته است نتایج آزمایشات آنها حتی می‌تواند منجر به یافتن رویکرد جدید برای درمان حس بویایی از دست رفته در پی بیماری کووید۱۹ باشد.

"اندرو لین" از تجمن دانشگاه‌های آمریکا گفته است نتایج به دست آمده باید با انجام مطالعات بیشتری تأیید شود و اگر یافته‌های محققان دانشگاه جان هاپکینز تأیید شود، می‌توان با تجویز داروهای ضد ویروسی که مستقیما در داخل بینی استفاده می‌شوند با عفونت مقابله کرد.

به گزارش دویچه‌وله، "توبیاس ولت" از کلینیک نیومولوژی دانشکده پزشکی هانوفر در آلمان که در این مطالعات شرکت نداشته آن را تحقیقی هوشمندانه خوانده که می‌تواند دلیل از بین رفتن حس بویایی در بسیاری از افراد آلوده به ویروس کرونا را توضیح دهد و دستیابی به گزینه‌های جدید درمانی را ممکن کند. البته او نیز انجام تحقیقات بیشتر را ضروری دانسته است.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

راههایی برای جلوگیری از پوسیدگی دندان

پوسیدگی دندان تخریب ساختار دندان است و می تواند هم روی مینای دندان (پوشش بیرونی دندان) و هم روی لایه عاج دندان تأثیر بگذارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، پوسیدگی دندان زمانی اتفاق می افتد که مواد غذایی حاوی کربوهیدرات (قند و نشاسته) مانند نان، غلات، شیر، سودا، میوه، کیک یا آب نبات روی دندان ها باقی بماند. باکتری هایی که در دهان زندگی می کنند این غذاها را هضم کرده و آنها را به اسید تبدیل می کنند. باکتری ها، اسید، مواد غذایی باقی مانده و بزاق برای تشکیل پلاک ترکیب می شوند که به دندان چسبیده است. اسیدهای موجود در پلاک سطح مینای دندان را حل می کنند و باعث ایجاد سوراخی در دندان ها به نام حفره می شوند.

جلوگیری از پوسیدگی دندان:

در ادامه روش های برای سالم نگه داشتن دندانها و لثه ها قرار دارد.

* حداقل دو بار در روز دندان های خود را با خمیردندان حاوی فلوراید مسواک بزنید. ترجیحاً بعد از هر وعده غذایی مخصوصاً قبل از خواب، مسواک بزنید.
* روزانه بین دندانهای خود را با نخ دندان تمیز کنید.
* روزانه با دهانشویه حاوی فلوراید بشویید. برخی از دهانشویه ها همچنین دارای مواد ضد عفونی کننده ای برای از بین بردن باکتری های ایجاد پلاک هستند.
* وعده های غذایی مفتدی و متعادل بخورید و میان وعده ها را محدود کنید. از کربوهیدرات هایی مانند آب نبات، اسنک ها و چیپس که می تواند روی سطح دندان باقی بماند، خودداری کنید. اگر غذاهای چسبنده خورده اید، دقایقی بعد دندانهای خود را مسواک بزنید.
* در مورد استفاده از فلوراید مکمل، که دندان شما را تقویت می کند، با دندانپزشک خود مشورت کنید.
* از دندانپزشک خود در مورد درزگیرهای دندانپزشکی (یک پوشش محافظ پلاستیکی) که در سطح جویدگی دندانهای پشتی شما (مولرها) استفاده شده است، بخواهید تا آنها را از پوسیدگی محافظت کند.
* پوسیدگی به دلیل کمبود ویتامین D در رژیم غذایی ایجاد می شود. کودکانی که ویتامین D را به رژیم غذایی خود اضافه کرده اند، کاهش پوسیدگی را نشان دادند.
* غذاهای شیرین را قطع کنید، خوردن شکر مهمترین عامل خطر برای پوسیدگی است میزان مصرف قند را به کمتر از ۱۰ درصد برای روز کاهش دهد.
* ولرزیش های فلوراید یا همان لاک های فلوراید توسط دندانپزشک روی سطح دندان ها زده می شود و تا ۲۴ ساعت روی سطح دندان باقی می ماند به همین خاطر اثرات خود را بسیار خوب اعمال می کند.
* میان وعده های مکرر و مزمزه کردن را محدود کنید. خوردن یا نوشیدن کم کم در طی روز، دندانهای شما را مورد حمله مداوم قرار می دهد، خصوصا هنگام خوردن غذاهای شیرین. باکتری های موجود در دهان شما از کربوهیدرات ها و قندها تغذیه می کنند تا اسیدی تولید کنند که مینای دندان را از بین می برد.

باجامعه 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