پیشگیری و سلامت

لزوم افزودن فلوراید به آب لوله کشی

در عصر حاضر آمار پوسیدگی‌های دندانی درنتیجه مصرف انواع موادغذایی حاوی قند و افزودنی‌های قندی افزایش پیدا کرده است به‌گونه‌ای که همه اقشار جامعه با مشکلات عمده در این خصوص دست به گریبان هستند.

دکترمهدی نصیبی متخصص سلامت دهان و دندان پزشکی اجتماعی با اشاره به لزوم پیشگیری و بالابردن سطح آگاهی عموم جامعه در زمینه بهداشت سلامت دهان و دندان معتقد است: مناسب‌ترین و بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های دهان و دندان، کاهش مصرف مواد قندی و پایین آوردن دفعات مصرف مواد غذایی حاوی قند است.

به‌گفته وی در بیشتر جوامع پیشرفته سعی می‌شود قبل از ایجاد پوسیدگی، دندان‌ها را به وسیله ماده فلوراید مقاوم کنند، یکی از راه‌های مقاوم‌سازی دندان‌ها با فلوراید در آحاد جامعه بویژه در کودکان اضافه کردن آن به آب لوله کشی آشامیدنی شهری است.

راهکار سلامت

آسپرگر را بیشتر بشناسیم

آسپرگر نوع خفیف اوتیسم است و به نوعی زیرمجموعه این بیماری شناخته می‌شود. این بیماری در بسیاری از افراد در سنین پایین تشخیص داده نمی‌شود.

یک گفتاردرمان در این باره می‌گوید: بر اساس آمار ابتلا به آسپرگر در بیش از نیمی از افراد مبتلا، بعد از سنین ۳۰ سالگی تشخیص داده می‌شود زیرا این افراد از هوش بالایی برخوردار هستند و روند رشدی طبیعی دارند حتی زبان آموزی و حرف زدن هم به‌صورت طبیعی است. اختلال در برقراری تعاملات اجتماعی از جمله مشخصه‌هایی است که آنها را از افراد عادی جدا می‌کند.

به گفته **مهسا مقدم** چنانچه توجه لازم به فرد مبتلا به سندرم آسپرگر نشود احتمال دارد تشخیص‌های غلطی مانند اسکیزوفرنی، اختلال وسواس، اختلالات شخصیتی و موارد مشابه داده شود و در نتیجه آن شخص در جامعه با برچسب‌های نامناسب آزار روحی فراوانی ببیند. بیشترین مشکل یک فرد مبتلا به این بیماری هم این است که جامعه درک مناسبی از بیماری ندارد و با شنیدن القابی مانند منزوی، ناسازگار یا عجیب و غریب زندگی به کام آنها تلخ می‌شود. او در ادامه می‌افزاید: فرد مبتلا به آسپرگر نیاز دارد جامعه درک مناسبی از اختلال او داشته باشد تا بتواند براحتی سؤالاتی که در ذهن دارد بپرسد بدون اینکه مورد تمسخر قرار گیرد همه ما وظیفه داریم محیط و جامعه‌ای برای این افراد فراهم کنیم تا به کمک ما بتوانند محیطی آرام و همراه با امنیت داشته باشند.

گردونه سلامت

مدارا با آلرژی بهاری

مهارت سلامت

پرستو رفیعی
روزنامه نگار

این روزها بسیاری از افراد جامعه با معضلی به نام آلرژی فصلی دست به گریبانند. قرمزی و تورم چشم، ریزش اشک، گرفتگی بینی، خارش گلو همه و همه مشکلاتی هستند که مبتلایان به آلرژی فصلی را آزار می‌دهند. متأسفانه هر چقدر تماس فرد با ماده آلرژی زا بیشتر باشد، این مشکلات بیشتر خواهد شد طوری که گاهی ادامه فعالیت‌های روزمره فرد را مختل می‌کند. این موضوع باعث شده برخی خودسرانه و بدون دانش کافی برای خود دارو تجویز کنند و انواع آنتی هیستامین‌ها با وجود خواب آور بودن به جزو جدایی‌ناپذیر جعبه داروهای‌شان تبدیل شود.

دکترمریم محلوجی راد فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی در این باره به «ایران» می‌گوید: آلرژی واکنش افراطی سیستم ایمنی بدن به برخی عوامل است. آلرژی‌های بهاره معمولاً از نیمه دوم یا اواخر اسفند ماه آغاز می‌شود و تا آخرین روزهای اردیبهشت ماه نیز ادامه می‌یابد. وی می‌افزاید: آلرژی‌های بهاره معمولاً به‌صورت آلرژی بینی و سینوس ظاهر می‌شود و فرد مبتلا، عطسه، آبریزش و گرفتگی بینی و همچنین خارش در ناحیه حلق، بینی و گوش را احساس می‌کند. گاهی هم علائم آلرژی به‌صورت قرمزی و التهاب چشم و اشک ریزش نمایان می‌شود.

به گفته این متخصص، علائم آلرژی فصلی مشابه علائم سرماخوردگی است اما این علائم مانند علائم سرماخوردگی در چند روز بهبود نمی‌یابد. در حقیقت طولانی بودن مدت زمان باقی ماندن علائم آلرژی وجه افتراق آن با بیماری سرماخوردگی محسوب می‌شود.

دکتر محلوجی راد تأکید می‌کند: بیشتر مبتلایان به آلرژی‌های فصلی به‌دلیل حساسیت به پولن‌های درخت‌های بهاری مانند نارون، سرو، چنار، کاج، زبان گنجشک، اقاقیا، توت و بید دچار علائم دردسرساز و ناراحت‌کننده آلرژی می‌شوند و بعد از اردیبهشت ماه با پایان یافتن گرده افشانی این درخت‌ها علائم آلرژی آنها نیز کاهش می‌یابد.

وی توصیه می‌کند: بهتر است مبتلایان به آلرژی در مواقعی از روز مانند ساعات ابتدایی روز یا هنگام غروب که تراکم گرده‌ها زیاد است کمتر از خانه خارج شوند و هنگامی که در خانه هستند هم کمتر پنجره‌ها را باز کنند.

اگر فردی مجبور است از خانه خارج شود بهتر است با وسیله نقلیه تردد کند و شیشه خودرو هم بسته باشد.

این متخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی با اشاره به اینکه طیف علائم بالینی بیماری در افراد مختلف متفاوت است، می‌گوید: بیماری آن دسته از افرادی که علائم خفیفی دارند معمولاً با مصرف کوتاه مدت آنتی هیستامین‌های خوراکی کنترل می‌شود، اما آن دسته از افرادی که دچار علائم شدیدتری هستند مثلاً انسداد بینی شدیدی دارند که آنها را به اختلال خواب هم دچار می‌کند باید از داروهای دیگری مانند اسپری‌های موضعی استفاده کنند.

تشخیص نوع درمان و دارو تنها برعهده پزشک است و بیمار نباید خودسرانه از داروهای آلرژی استفاده کند. دکتر محلوجی راد معتقد است، درمان نشدن آلرژی‌های شدید می‌تواند به تشدید آسم، اوتیت و سینوزیت منجر شود و کیفیت زندگی بیمار را تحت تأثیر قرار دهد از این رو نباید در درمان آلرژی بهاری سهل‌انگاری کرد. وی خاطرنشان می‌کند: متأسفانه در فصول تشدید آلرژی، افرادی که به آسم آلرژی فصلی مبتلا شده‌اند هم مشاهده می‌شوند. این افراد که معمولاً از سرفه، خس خس سینه و تنگی نفس شکایت می‌کنند، باید درمان را جدی بگیرند. چون اگر درمان بدرستی و کامل صورت نگیرد ممکن است دچار حملات و تنگی نفس شدیدتر شده و نیازمند درمان بیمارستانی شوند. این متخصص در خاتمه توصیه می‌کند: مبتلایان به آلرژی فصلی نباید به هیچ وجه خودسرانه دارو مصرف کنند. آنها باید داروهای تجویز شده توسط پزشک را بموقع و درست استفاده کرده و از مصرف فست فودها و غذاهای حاوی مواد نگهدارنده و مواد افزودنی خودداری کنند.

عکس: هلث نیوز

الو دکتر ۸۸۷۵۷۷۵۸

دکتر جعفر مهوری
متخصص مغز و اعصاب
فلوشیپ تشنج

هنگام حملات تشنجی چه باید کرد؟

■ **بتازگی ازدواج کرده‌ام. همسرم بیماری صرع دارد البته به گفته پزشک، بیماری او تحت کنترل است و طی این چند ماه که با هم زندگی می‌کنیم خوشبختانه حملات تشنجی برایش پیش نیامده است. اما من همواره نگرانم که اگر این اتفاق پیش بیاید، چه باید بکنم. برای اینکه ناراحت نشود نمی‌خواهم در مورد نگرانی هایم با او صحبت کنم. لطفاً مرا راهنمایی کنید که در صورتی که همسرم دچار حملات صرع شد چه باید بکنم؟ آیا باید دوره کمک‌های اولیه را ببینم؟**

صرع یک نوع اختلال عصبی و تمایل به حمله و تشنج‌های تکراری است که با مصرف درست و بموقع داروها و رعایت برخی موارد قابل کنترل است.

هنگام تشنج همه می‌توانند به بیمار کمک کنند به شرط آنکه بتوانند خونسردی خود را حفظ کنند و نیاز به آموزش کمک‌های اولیه نیست. شما باید هنگام تشنج همسرتان، او را به پهلو بخوابانید. زیر سرش بالشی نرم یا پارچه‌ای قرار دهید که از سرش محافظت کند. اجسام و وسایل خطرناک را از اطراف او دور کنید. سعی نکنید چیزی در دهانش قرار دهید چون به فک و دندان‌هایش آسیب می‌رسد.

هنگام تشنج از خوراندن آب و مایعات به فرد مبتلا بشدت خودداری کنید. بعد از پایان حمله هم اجازه دهید بیمار استراحت کند. نکته مهمی که باید به آن توجه کنید اندازه‌گیری زمان تشنج است. در صورتی که تشنج بیش از ۵ دقیقه طول بکشد یا اینکه بیمار بعد از تشنج اول دچار تشنج دیگری شد باید بلافاصله با اورژانس تماس بگیرید و او را به نزدیک‌ترین مرکز درمانی برسانید.

زنگ سلامت

مهار میگرن با کاهش استرس

دکتر مجتبی زارعی

میگرن یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مغز و اعصاب است که معمولاً به‌صورت ضربه و تپش در سر خودنمایی می‌کند. سردردهای میگرنی معمولاً شدید بوده و برای ساعت‌ها بیمار را گرفتار می‌کند به گونه‌ای که تنها خواب و استراحت در اتاقی تاریک و آرام و استفاده از مسکن‌ها می‌تواند درد بیمار را کاهش دهد.

یک متخصص مغز و اعصاب در آستانه همایش بین‌المللی پزشکی آکادمیک ایران به خبرنگار گروه سلامت می گوید: مبتلایان به میگرن از گروه سنی خاصی نیستند. اما بررسی‌ها نشان داده این بیماری در دوران نوجوانی شدت بیشتری می‌یابد و با افزایش سن بیمار از شدت آن کاسته می‌شود و حتی گاهی متوقف می‌شود. البته دیده شده که گاهی در سنین ۶۰ سال به بالا بیماری دوباره عود می‌کند.

دکترمجتبی زارعی می‌افزاید: هرچند این بیماری با درمان‌های دارویی قابل کنترل است اما امروزه ثابت شده که درمان‌های غیردارویی نیز در کنترل بیماری مؤثر است. بهداشت خواب، توجه به تغذیه مناسب و کنترل استرس نمونه‌ای از درمان‌های غیردارویی است. از این‌رو روش‌های مدیتیشن و آرامش بخش و حتی طب سوزنی و هر شیوه‌ای که باعث کاهش استرس و تنش می‌شود در کنترل حملات میگرن و بهبود آن مؤثر است. دبیر علمی این همایش تأکید می‌کند: اصل مهم در پزشکی این است که با تجویز کمترین دارو بتوانیم بیشترین تأثیر را برای بیمار فراهم کنیم و بیشترین نتیجه را بگیریم. بنابراین بیماران نباید از پزشک توقع تجویز زیاد و انواع مسکن‌ها را داشته باشند.

عکس: نسیم

ضربان

بهار نارنج همان شکوفه‌های سفید و زیبای درخت نارنج است که در فصول پاییز و زمستان، جای خود را به میوه ترش مزه نارنج می دهند. این شکوفه‌های زیبا و خوشبو دارای خواص بسیار هستند. رایحه شگفت انگیز بهارنارنج توانسته جایگاه خاصی در صنعت ساخت اسانس و عطرسازی برای آن فراهم کند. جوشانده و عرق این شکوفه‌های بهاری روی سیستم عصبی بدن نیز تأثیر شگرفی دارد، به‌طوری که می‌توان آن را یکی از مهم‌ترین آرامبخش‌های گیاهی دانست. تحقیقات نشان داده بهارنارنج از بین برنده دردهای شکمی، نفخ و اسپاسم است و همچنین اشتهاآور و تقویت‌کننده معده محسوب می‌شود. اما باید بدانید که افراد مبتلا به فشار خون نباید از آن استفاده کنند چرا که باعث بالا رفتن فشار خون و افزایش ضربان قلب می‌شود. در دوران بارداری و شیردهی هم باید با احتیاط مصرف شود.

جدول سودوکو

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

۲۸۰۲

آسان

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

متوسط

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

سخت

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