

پرسش و پاسخ

تجویز دارو ها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤا ل ت مصرف داروینی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر باغستانی

دندان پزشکی

آیا بوی بد دهان نشان دهنده پوسیدگی دندان است یا مشکل از معده است؟

بوی بد دهان از مواردی است که علت های متنوعی می‌تواند داشته باشد. از جمله بیماری های گوارشی، مشکلات تنفسی یا مشکلات لوزه ها. اگر پزشک شما تمامی این موارد را رد کند، معمولاً برای معاینه دهان و دندان هاشمارا به دندان پزشکی ار جاع می‌دهد. منشأ بود دهان نیز متعدد است. از رعایت نکردن بهداشت دهان (تجمع مواد غذایی، جرم و پلاک) تا وجود دندان های پوسیده، مشکلات و بیماری های لثه و به ندرت به علت وجودیک نوع باکتری خاص در دهان بعضی افرادی که شامل هیچ کدام از شرایط فوق نیستند. به هر حال توصیه می‌شود برای معاینه و بررسی علت به دندان پزشکی تان مراجعه کنید.

پرزهای مسواکم به دندان های انتهایی نمی‌رسد. چه پیشنهادی دارید؟
از مسواک هایی با سرهای کوچکتر استفاده شود، مسواک های برقی هم بسیار مؤثرند و از دهانشویه ها هم می‌توانید استفاده کنید. در مواردی لازم است دندان عقل انتهایی دهان کشیده شود.

پزشکی

چرا بعد از بیداری، خوابان می‌آید؟

خیلی از روزهای زندگی مان پیش می‌آید که خسته ایم و با برنامه ریزی به رختخواب می‌رویم تا یک خواب آرام نشاط و سرزندگی را دوباره در چهره مان بنشانند اما با بیدار شدن از خواب باز هم احساس خمودگی و کسالت می‌کنیم. علت های زیادی بر این حالت بر شمرده می‌شود از جمله:

- ۱- کم خونی
 - ۲- دیابت
 - ۳- سلیاک
 - ۴- سیروز صفراوی
 - ۵- کم کاری تیروئید
 - ۶- آلزایمر
 - ۷- سندروم پای بی قرار
 - ۸- اختلال وقفه تنفسی در خواب
 - ۹- سندروم خستگی مزمن
- اگر سه چهار ماهی است که دائماً احساس خواب آلودگی می‌کنید، ممکن است به سندروم خستگی مزمن دچار شده باشید.

افسردگی بر سر دیابتی ها چه می‌آورد؟

نتایج مطالعات جدید نشان می‌دهد داستان تشخیص و درمان افسردگی بین مبتلایان به دیابت می‌تواند داستان مرگ و زندگی آن‌ها باشد



شیوارضانی | روزنامه نگار

پزشکی

مطالعات نشان می‌دهد بیماری های مزمن می‌تواند به بروز مشکلات روان شناختی در بیماران دامن بزند و سلامت روان آن‌ها را به خطر بیندازد. شیوع ۲ تا ۳ برابری افسردگی بین مبتلایان به دیابت گزارش شده است. فراموش نکنید که در ایران حد اقل چهار و نیم میلیون نفر مبتلا به دیابت هستند که البته با توجه به تغییرات در سبک زندگی، متأسفانه این آمار رو به افزایش است. بررسی های جدید نشان می‌دهد چالش های پیش روی این بیماران تنها محدود به عوارض جسمانی این بیماری نیست و بحث سلامت روان آن‌ها نیز امری است که باید بیشتر از قبل جدی گرفته شود.

● **عوامل تشدید کننده افسردگی در بیماران دیابتی**

بر خلاف تصور برخی از افراد در بسیاری از مطالعاتی که تا به امروز انجام شده است، از جمله مطالعه محققان دانشگاه کالیفرنیا، افراد مبتلا به دیابت نوع یک از نظر میزان ابتلا به افسردگی تفاوت چندانی با افراد سالم نداشته و نرخ ابتلا به افسردگی در این گروه از بیماران، پایین تر از مبتلایان به دیابت نوع دو است.

در واقع این مبتلایان به دیابت نوع دو هستند که در معرض خطر بیشتری در این زمینه هستند. **ناتوانی در مدیریت قند خون**

میزان موفقیت در کنترل قند خون و افسردگی از دیگر موضوعاتی است که در بیماری، افزایش می‌یابد. در واقع در سال های ابتدایی تشخیص بیماری، تفاوت زیادی بین ابتلا به افسردگی بین بیماران و افراد سالم دیده نمی‌شود اما با افزایش سال های ابتلا به بیش از ۲۰ سال، احتمال ابتلا به افسردگی در این افراد به بیش از دو برابر بیشتر از افراد سالم می‌رسد.

احتمال بروز افسردگی نیز افزایش می‌یابد.

● جنسیت

هر چند مطالعات نشان می‌دهد که میزان ابتلا به افسردگی در هر دو جنس میان افراد مبتلا به دیابت به نسبت بالاست اما برخی پژوهش ها از تفاوت هایی جزئی در این بین خبر می‌دهند. به عنوان مثال در پژوهشی که در میلتن - کینز انگلستان انجام شده نشان می‌دهد زنان مبتلا به دیابت نوع ۲، بیشتر علایم متوسط تا شدید اختلالات اضطرابی را گزارش می‌دهند اما در مقابل مردان مبتلا به دیابت بیشتر از علایم متوسط تا شدید افسردگی در رنج هستند.

● چرا در مان افسردگی مهم است؟

هفته گذشته مطالعه ای منتشر شد که نتایج آن نه فقط برای بیماران مبتلا به دیابت که برای پزشکان فعال در این زمینه نیز بسیار قابل تأمل است. این مطالعه که آغاز آن به سال ۲۰۰۰ باز می‌گردد، به رابطه بین افسردگی و میزان مرگ و میر در بیماران دیابتی پرداخته است. در ابتدای اجرای این پژوهش، محققان بر اساس بانک اطلاعاتی بیمه سلامت ملی

تایوان، بیش از ۵۳ هزار نفر را که مبتلا به دیابت بوده و در کنار آن تشخیص افسردگی نیز دریافت کرده بودند، شناسایی کرده و در ادامه وضعیت این بیماران را تا سال ۲۰۱۳ مورد بررسی قرار دادند. نتایج این مطالعه طولانی مدت نشان داد میزان مرگ و میر در افرادی که در این دوره داروهای ضد افسردگی مصرف کرده بودند، ۳۵ درصد کمتر از میزان مرگ بین افرادی است که مصرف دارو نداشته اند. این که چه مکانیسمی باعث این تفاوت فاحش است، هنوز مشخص نیست اما برخی معتقدند با کاهش علایم افسردگی، احتمال پایدنی افراد به اصولی که برای کنترل بیماری دیابت خود باید رعایت کنند، افزایش یافته و همین می‌تواند عوارض مرگبار دیابت را کاهش دهد. بر این اساس نیز به پزشکانی که با بیماران دیابتی سرو کار دارند، توصیه می‌شود بحث سلامت روان این گروه از بیماران را به صورت مستمر در نظر داشته باشند، چرا که به نظر می‌رسد این موضوع نقشی اساسی در موفقیت درمان بر عهده دارد.

بیشتر بدانیم

فاطمه قاسمی

مترجم

بانوان

زنان از مردان سرمایه تر هستند!

همه ما با داستان درگیری بر سر خاموش و روشن کردن کولر و یا کم و زیاد کردن سیستم گرمایش در اداره ها و محیط کار بین خانم ها و آقایان آشنایی داریم. تعجب نکردید که چرا مردان کمتر از زنان احساس سرما می‌کنند؟ مطالعات نشان داده است که زنان به دلایل فیزیولوژیکی، هورمونی و روانی، احساس سرمای بیشتری نسبت به مردان دارند و طبق مطالعه ای که در کشور هلند انجام شده است، زنان با تفاوت ۳ درجه سانتی گراد در محیط، احساس راحتی بیشتری می‌کنند. یعنی زنان در صورتی که درجه حرارت محیط مشترک کار ۳ درجه گرم تر شود، احساس بهتری خواهند داشت و این در حالی است که مرد حتی کمترین سرمای حس نکرده است! پس احتمالاً برای تان جالب است که علت احساس سرمای کمتر در مردان را بدانید:

● **سرعت سوخت و ساز بدن:** متابولیسم یا سوخت و ساز وظیفه تولید انرژی و گرما دارد. وقتی در حالت استراحت و بی حرکت هستید، میزان متابولیسم شما (در واحد زمان) در کمترین حد است. به طور کلی، میزان متابولیسم زنان کمتر از مردان است و به همین دلیل زنان، گرمای کمتری در مقایسه با مردان تولید می‌کنند و باعث احساس سردی بیشتر نسبت به مردان می‌شود.

● **اندام بدن:** زنان اندام ظریفتری نسبت به مردان دارند و حجم عضله های آن ها در مقایسه با آقایان کمتر است. با توجه به حجم و اندازه اندام آقایان، گرمای سریع تر درون بدنشان منتشر می‌شود و به همین دلیل دمای بدن مردان نسبت به زنان سریع تر تنظیم می‌شود.

● **تغییرات هورمونی:** در طول دوره قاعدگی دمای بدن زنان به دلیل بالا و پایین شدن سطح هورمون ها تغییر می‌کند. روز های قبل از شروع دوره، میزان آهن و گلبول های قرمز خون که یکی از موارد تأثیر گذار در احساس گرمای بدن است، کم می‌شود و دمای بدن نیز کاهش می‌یابد.

با این روش ها خودتان را گرم نگه دارید

* به جای یک لباس پشمی و ضخیم، لباس ها را به صورت لایه لایه بپوشید. پوشیدن چند لباس سبک تر روی هم باعث عایق بندی بهتر و حفظ گرمای بدن در بین لایه ها می‌شود. * نوشیدن مایعات گرم و آب ولرم فراموش نشود. * به طور منظم ورزش کنید. ورزش و پیاده روی سه بار در هفته باعث عضلانی تر شدن اندام شما می‌شود.

منبع: stepohealth

سلامت

عواقب استعمال سیگار و نتایج ترک آن

اگر هنوز تصمیم به ترک سیگار نگرفته اید یا ترک آن را به تعویق می‌اندازید و تا به حال هر چه دیگران شما را نصیحت کرده اند، شما شنیده اید و عمل نکرده اید، به نقل از هلت و به گفته محققان مرکز ملی تحقیقات سیگار در آمریکا، این بار بدون هیچ پیش داوری تنها به عوارضی که در آینده نه چندان دور به سراغ تان می‌آید گوشه چشمی بیندازید و تصمیم بگیرید که می‌خواهید سالم زندگی کنید یا نه؟

اگر سیگار می‌کشید....

- فساد دندان ها
- پوکی استخوان
- بیماری های قلبی
- زخم معده
- سرطان رحم و سقط جنین

- از دست دادن موها
- آب مروارید
- چین و چروک
- مشکلات شنوایی
- سرطان پوست

اما اگر سیگار را ترک کنید. در فاصله زمانی نه چندان دور از نتایج آن بهره مند می‌شوید از جمله:



آشپزی من

غذای اصلی

خوراک خون ساز جگر با جعفری



- جگر - ۲۵۰ گرم
- هویج متوسط - یک عدد
- پیاز - ۳ عدد
- زعفران - یک چهارم قاشق مربا خوری
- روغن - یک فنجان
- جعفری - یک پیمانه
- نمک، زردچوبه و فلفل - به میزان لازم

● یک عدد پیاز حلقه شده، مغز زعفران مرغ (یا یک سینه کامل مرغ)، نمک، فلفل، زردچوبه و یک لیوان آب را برای مدت یک تا یک و نیم ساعت می‌پزیم.
● جگر را جدا گانه تفت می‌دهیم تا سفت نشود.
● دو عدد پیاز را با یک فنجان روغن سرخ و کمی زردچوبه به آن اضافه می‌کنیم. سپس مرغ پخته شده و خرد شده را همراه زعفران دم

تغذیه

کمبود ویتامین D، خطر افزایش فشار خون را به دنبال دارد

بین شش تا ۱۸ سالگی، حدود ۶۰ درصد بالاتر از کودکانی است که در بدو تولد ویتامین D بدن شان در محدوده طبیعی بوده است. اما به نظر می‌رسد پایین بودن مستمر این ویتامین در دوره کودکی عوارض بدتری به دنبال دارد. چرا که پایین بودن مستمر ویتامین D در سال های ابتدایی زندگی می‌تواند احتمال بالا بودن فشار خون در سنین سه تا ۱۸ سالگی را تا دو برابر افزایش دهد. با توجه به نتایج به دست آمده در این بررسی، متخصصان معتقدند مادران باردار لازم است توجه بیشتری به میزان ویتامین D دریافتی خود داشته باشند.

این روزها صحبت از ویتامین D زیاد است و محققان به تأثیر کمبود ویتامین D بر فشار خون بالا در سال های ابتدایی زندگی اشاره دارند. در این بررسی بیش از ۷۰۰ کودک از بدو تولد تا ۱۸ سالگی در یکی از مراکز بهداشتی شهر بوستون تحت نظر قرار گرفتند و میزان ویتامین D در بدن آن‌ها به دفعات در این بازه زمانی اندازه گیری شد. در کنار میزان ویتامین D البته فاکتورهای دیگری مانند فشار خون نیز بررسی شد. نتایج این بررسی نشان می‌دهد کودکانی که ویتامین D بدن شان در بدو تولد پایین بوده، احتمال بالا بودن فشار خون شان