

پرسش و پاسخ

تجویز دارو‌ها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

پاسخ به سوالات دندان پزشکی از زبان کارشناس

دکتر سونیا پایندر
دندان پزشک

● **دندان جلوی دهانم شکست و مجبور شدم روکش بگذارم ولی لثه‌هایم کمی سیاه شده است. لطفاً من را راهنمایی کنید؟**

بهتر است که معاینه شوید ولی احتمالاً به دلیل وجود فلزی که در روکش شما وجود دارد این حالت که به اصطلاح تنوی فلز روی لثه گفته می‌شود ایجاد شده است. باید روکش تعویض شود و بهترین گزینه روکش سرامیکی است.

● **برای کاهش فاصله بین دندان‌هایم چه کار می‌توانم انجام دهم؟**

بستگی به میزان فاصله و تعداد دندان درگیر دارد که به دوروش ارتودنسی ثابت یا بستن فضا با کامپوزیت مسئله حل می‌شود.

● **بلیچینگ با جرم‌گیری چه فرقی دارد؟**

جرم‌گیری در مان حذف پلاک و جرم از ناحیه لثه است و در حقیقت برای درمان بیماری لثه مفید است البته همراه با جرم‌گیری پالایش انجام می‌شود که رنگدانه‌های سطحی دندان را تمیزی می‌کند ولی بلیچ به کمک موادی در قسمت‌های داخلی دندان موثر است و به کمک موادی با واکنش شیمیایی رنگ عاج داخلی دندان را روشن ترمی کند.

۵ علت سیاه شدن لثه و روش های خانگی درمان

تغییرات رنگ لثه می‌تواند ناشی از بیماری خاص، مصرف دارو و سیگار کشیدن باشد

پزشکی

به طور معمول رنگ لثه صورتی است اما پنا به رنگدانه موجود در لثه می‌تواند قهوه ای یا سیاه هم باشد. لثه بافتی سخت دارد تا بتواند دندان‌ها را در خود نگه دارد اما باید بدانید اگر رنگ لثه شما تغییر کرد نشان دهنده یک مشکل است و باید برای تعیین علت با پزشک مشورت کنید.

● ۵ علت رنگ سیاه لثه

● **ملانین**
ملانین تولید کنند. این تغییر رنگ می‌تواند بر لثه یا قسمت داخلی دهان تأثیر بگذارد. مصرف دارو داروی مینوسیکلین که برای درمان آکنه و برخی عفونت‌ها مانند کلامیدیا استفاده می‌شود، می‌تواند باعث تغییر رنگ در لثه و دهان شود.

● **ملانوسیت‌ها** بیش از حد معمول ملانین تولید کنند. این تغییر رنگ می‌تواند بر لثه یا قسمت داخلی دهان تأثیر بگذارد. مصرف دارو داروی مینوسیکلین که برای درمان آکنه و برخی عفونت‌ها مانند کلامیدیا استفاده می‌شود، می‌تواند باعث تغییر رنگ در لثه و دهان شود.

● **لثه نکروزه**
زخم لثه باعث تب، لثه‌های درناک و بوی بد دهان می‌شود. اگر لایه‌ای از بافت مرده روی لثه‌ها ایجاد شود، عفونت می‌تواند باعث ایجاد لثه‌های سیاه یا خاکستری شود. شست

و شوی دهان با دهانشویه دارویی و تمیز کردن دندان و لثه به جلوگیری از تکرار عفونت‌ها کمک می‌کند.

● **کیست خون‌آبه**
هنگام رشد دندان، کیستی پراز مایع ایجاد می‌شود که ترکیب آن با خون، رنگ تیره‌ای ایجاد می‌کند. کیست‌ها معمولاً بعد از رشد دندان رفع می‌شود. دندان‌پزشک می‌تواند کیست را با جراحی باز کند.

● **روغن‌های خانگی رفع سیاهی لثه**
روغن اکالیپتوس به دلیل خاصیت ضد باکتری و ضد التهابی خود به عنوان

غذای اصلی

پیراشکی خانگی

● شیر و شکر و مایع خمیر و بیکنینگ پودر را با هم مخلوط کنید. آرد را کم کم اضافه کنید تا حالتش مثل مواد کیک شود. ● تخم مرغ را با همزن دستی بزنید تا کف کند و به مواد اضافه و با قاشق چوبی مخلوط کنید. ● بعد روغن و نمک را بریزید. ● مخلوط که شد بقیه آرد را بریزید تا خمیر یک دستی شود (تا جایی آرد را اضافه کنید که خمیر به دست نچسبد) پنج دقیقه خوب با کف دست ورز دهید تا خمیر لطیف شود. ● داخل یک ظرف استیل یا پلاستیکی یا شیشه‌ای را با کمی روغن چرب کنید و خمیر را ورز دهید و روی خمیر را هم با دوسه قطره روغن چرب کنید و در جای گرم قرار دهید. ● روی خمیر را بپوشانید تا ور بیاید و حجم‌اش زیاد شود. ● یک قاشق آرد روی میز کار بریزید و خمیر را

- آرد الک شده - ۲۵۰ تا ۲۷۰ لیوان
- پودر خمیر مایه فوری - یک قاشق غذاخوری
- آب ولرم یا شیر ولرم - یک لیوان
- شکر - یک قاشق غذاخوری
- نمک - نصف قاشق چای خوری
- بیکنینگ پودر - نصف قاشق چای خوری
- روغن مایع - یک چهارم لیوان
- تخم مرغ - یک عدد
- مواد گوشت
- پیاز - ۲ عدد
- گوشت - ۲۰۰ گرم
- فلفل دلمه‌ای و قارچ - به میزان لازم
- ادویه - به دلخواه



بیماران آسمی و کووید-۱۹

نکاتی که همواره باید در نظر داشته باشید



با شروع نخستین علائم تنفسی شامل سرفه، تنگی نفس و گلودرد

- دستورات «منطقه زرد» نیمه بحرانی را عملی کنید
- اگر نیازمند داروهای تسکین دهنده فوری مانند سالبوتامول هستید: از «آسان نفس» استفاده کنید
- اگر «آسان نفس» نداشته‌اید و در صورت تشدید علائم آسم: استفاده از نیولایزر و محلول‌های آن بهتر است هنگام مصرف در اتاق تنها باشید
- نگران مصرف آن‌تنی هیستامین به عنوان داروی موقت نباشید
- کسانی که از قبل واکسن پنوموکوک تزریق کرده‌اند در برابر کروناویروس ایمن نیستند

تغذیه

مراقب تغذیه به روزه اولی‌ها باشیم

بارسیدن ماه رمضان تعداد زیادی از دختران به جمع روزه‌داران می‌پیوندند و اولین روزه‌های خود را تجربه می‌کنند. در این میان نقش والدین در حفظ سلامت و شادابی روزه‌اولی‌ها بسیار مهم است. در ادامه به یادآوری نکاتی در این باره می‌پردازیم:

● نوشیدن چای و آب زیاد در سحر ممنوع

نوشیدن چای هنگام سحری باعث دفع زیاد نمک‌های معدنی می‌شود و فرد دچار اختلال گوارشی خواهد شد. مصرف آب زیاد در هنگام سحر هم نه تنها از تشنگی در طول روز نمی‌کاهد، بلکه می‌تواند با رقیق کردن آنزیم‌های گوارشی، باعث بروز مشکلات گوارشی فراوان شود.

● سحری در وقت خودش

اغلب بچه‌ها برای خواب راحت‌تر ترجیح می‌دهند که شام را به جای وعده سحری در آخر شب میل کنند. ولی با توجه به ساعات طولانی روزه‌داری، افت قند و فشارخون به خصوص در ساعات قبل از افطار بهتر است سحری در زمان مشخص خودش خورده شود.

● سحری شبیه به وعده ناهار

برای سحری غذاهای آب‌پز، بخارپز و برنج مخلوط با حبوبات بهترین انتخاب است. خورش‌ها نیز به دلیل داشتن پروتئین، حبوبات و سبزیجات مفید است. مصرف گوشت زیاد به شکل چلوکباب، چلوگوشت و چلو مرغ باعث تشنگی می‌شود.

● افطاری مانند صبحانه مقوی

این بچه‌ها افطارشان را با نوشیدن مایعات گرم مثل شیر، چای کم‌رنگ یا آب همراه با یک ماده قندی مثل خرما و نان، پنیر و گردو شروع کنند تا معده آمادگی خوردن غذا را داشته باشد. بهتر است نان این ساندویچ سبوس‌دار باشد. برای رفع تشنگی بعد از افطار نوشیدن انواع دمنوش‌ها مانند گل‌گاوزبان و چای سبز و در روزهای گرم‌تر کاسنی و شادتره هم را با خاکشیر و تخم‌شربتی مناسب است.

● سالاد و سبزیجات بدون سس در وعده سحری

مواد تشکیل دهنده سالاد به خصوص کاهو که مقادیر زیادی دار دارد باعث تأخیر در تشنگی خواهند شد. مصرف میوه‌های کمی سالاد قبل از سحر تحریک کننده اشتهاست، به شرط این که شب‌ها زودتر بخوابند و زودتر از موعد برای سحر بیدار شوند و با کمی فاصله از غذای اصلی، میوه و سالاد بخورند.

● لبنیات را با احتیاط مصرف کنند

از آن‌جا که نوجوانان در سن رشد هستند و استخوان‌های آن‌ها به کلسیم نیاز دارد، بنابراین در طول روزه‌داری، مصرف منابع کلسیم نظیر شیر، ماست و کشک نباید به طور کامل از رژیم غذایی آن‌ها حذف شود. اما چون طبع اغلب لبنیات سرد است و باعث کرحتی، ضعف و افت فشار می‌شود، پس لبنیات را به اندازه مصرف کنند.

منبع: سلامت نیوز - تبیان

سواد سلامت

شرایط روزه داری دیابتی‌ها در روزهای کرونایی

شهرام علمداری

فوق تخصص غدد

(آن‌چه در این مطلب می‌خوانید شرایط کلی موضوع است؛ پیش از هر تصمیمی با پزشک خود مشورت دقیق و مصداقی داشته باشید.)

برای تعیین وضعیت افراد مبتلا به دیابت و امکان روزه داری آن‌ها باید چند شاخص را بررسی کرد که سن یکی از مهم‌ترین این شاخص‌هاست.

بر اساس این شاخص، گرفتن روزه برای افراد دیابتی بالای ۶۵ سال صلاح نیست و توصیه نمی‌شود. دیابتی‌های زیر ۶۵ سال هم اگر قند خون‌شان با انسولین کنترل می‌شود، معمولاً روزه‌داری باعث افت شدید قند آن‌ها شده و بنابراین گرفتن روزه برای این افراد نیز توصیه نمی‌شود مگر این که پزشک معالج با ارزیابی وضعیت دیابت بیمار تشخیص دهد که روزه برای شخص خطری ایجاد نمی‌کند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره دسته‌بندی بیماران دیابتی که با مصرف قرص، رژیم غذایی و فعالیت بدنی دیابت خود را کنترل می‌کنند، توضیح داد: قند ناشتای این افراد حتماً باید زیر ۱۴۰ و قند سه ماهه آنان زیر ۷ درصد باشد تا روزه داری برای آنان مشکلی ایجاد نکند.

بیمار دیابتی که قند خون خود را با قرص کنترل می‌کند اما قند ناشتای بالای ۱۴۰ یا قند سه ماهه بالای ۷ درصد دارد صلاح نیست روزه بگیرد.

دسته دیگری از افراد مبتلا به دیابت که قند خون خود را با ورزش، پیاده‌روی و رژیم غذایی کنترل می‌کنند، برای گرفتن روزه مشکلی نخواهند داشت.