

ضایعات و تومور های مرتبط با دندان یا غیر مرتبط با دندان و تشخیص ندادن به موقع آن ها، سبب بروز مشکلات جبران ناپذیر و حتی از دست دادن قسمتی از استخوان فک یا بدتر از آن می شود. به گزارش فارس، دکتر سمیه دبیر مشاور علمی دوازدهمین کنگره علمی سالیانه انجمن دندان پزشکان عمومی ایران گفت: انواع ضایعات غدد بزاقی شامل خشکی دهان و علائم و در مان های آن، تومور های غدد بزاقی، سنگ ها و گر فتگی ها و اختلالات عملکرد غدد بزاقی که سبب بروز مشکلات و بیماری ها و گاه در دهان و عفونت های شدید می شود، در حوزه بیماری های دهان و دندان است.

مراقبت از دانش آموز مبتلا به آرتریت

آرتریت جوانان که به آرتریت روماتوئید جوانان یا آرتریت ایدیوپاتیک جوانان نیز معروف است، شایع ترین شکل ورم مفصلی (آرتریت) پایدار در کودکان است.

بیشترین موارد بروز این بیماری در اوایل دهه دوم زندگی و قبل از ۱۶ سالگی است که باعث ایجاد التهاب در یک یا چند مفصل کودک، سفتی، تورم و درد می شود.

لنگیدن یا تمایل نداشتن به پیاده روی یا استفاده از دست ها می تواند از علائم اولیه این بیماری باشد. این بیماری، انواع مختلف و در نتیجه درمان های متفاوتی دارد.

انواع آرتریت جوانان

اولیگوآرتریت، رایج ترین نوع آرتریت در جوانان است که بیشتر زانو ها را تحت تاثیر قرار می دهد و البته خفیف است، اما ممکن است موجب تورم در چشم شود. الیگوآر تیکولار، شکل دیگری از آرتریت کودکان است و چهار یا تعداد کمتری از مفاصل را مبتلا می کند و موجب تورم و در د آن ها به ویژه در قسمت زانو ها یا قوزک پا ها می شود. پلی آر تیکولار، نوع دیگر آرتریت جوانان است که بیش از پنج مفصل را در گیر می کند و موجب در دو سفتی، خستگی و تورم در چشم ها می شود. در این بیماری، فرد مبتلا ممکن است در نوشتن و کار با ابزار دچار مشکل شود.

علت بیماری آرتریت جوانان

علت ابتلا به این بیماری هنوز کاملاً مشخص نیست. به نظر نمی آید ارثی باشد و خیلی کم پیش می آید که بیش از یک نفر از اعضای خانواده به این بیماری مبتلا باشند.

نوشیدنی های نامناسب در دوران بارداری

تقریبا بیشتر خانم ها از بایدها و نبایدهای دوران بارداری مطلع هستند ولی ممکن است هنوز هم تعدادی از خانواده ها دانش کافی در این زمینه نداشته باشند و خطاهای جبران ناپذیری از آن ها سر بزند.

قبل از نوشیدن کمی فکر کنید

برخی از نوشیدنی ها، جزو نوشیدنی های سالم محسوب می شود اما صرفا سالم بودن آن ها باعث نمی شود که تصور کنید مصرفشان در دوران بارداری بی خطر است مثل چای سبز، چای یخی، نوشابه های رژیمی، قهوه و....

چای
ممکن است چای واقعا به شما حس نشاط و انرژی بدهد اما کافئین آن بسیار بالاست و نباید مصرف شود.

قهوه

اگر نمی توانید یک روز را بدون قهوه سر کنید، بهتر است مصرف آن را در این دوران بسیار کاهش دهید. حذف قهوه از برنامه غذایی تان لازم است اما اگر نمی توانید این کار را انجام دهید، لاقول در مقدار مصرفی آن تجدیدنظر کنید. مصرف زیاد کافئین به ویژه در سه ماه نخست بارداری می تواند به سقط جنین منجر شود.

مصرف مداوم قهوه باعث تنگ تر شدن عروق خونی می شود و در نتیجه جریان خون در بدن کاهش می یابد و از همین طریق جریان خون در بدن جنین نیز کم می شود.
ترکیبات موجود در کافئین باعث کمتر جذب شدن آهن که برای رشد جنین بسیار مهم است، می شود. خانم های باردار نباید



* دانش آموز مبتلا گاهی اوقات توان حرکت ندارد و باید از ویلچر استفاده کند.
بنابر این بهتر است مدرسه این امکانات را برای مواقع ضروری در نظر بگیرد. البته می توان با کمک والدین، چنین تسهیلاتی را برای کودک بیمار فراهم کرد.

* گاهی اوقات کودک مبتلا در نوشتن دچار اشکال می شود. بنابر این در مواقع ضروری، مثلا هنگام آزمون باید برای او یک منشی در نظر گرفت.
* صندلی و نیمکت چنین کودکی باید مطابق با نیاز او باشد تا مشکلات جسمی اش بدتر نشود.

* برای دانش آموز بیمار باید برنامه های آموزشی در خانه نیز ترتیب داد تا در مواردی که کودک به ناچار از مدرسه غایب است، از درس هایش عقب نماند.
* گاهی کودک به دلیل مشکلات جسمی ممکن است مدام در خانه تنها باشد و از تعاملات اجتماعی دور بماند، در این شرایط باید از طریق پیامک، ایمیل و نامه از طرف همکلاسی های خود و همچنین مسئولان مدرسه حمایت شود. همچنین والدین و مربیان مدرسه باید با هم در ارتباط باشند.
* در مدرسه باید داروهای مورد نیاز کودک در دسترس باشد.

روزانه بیشتر از ۱۵۰ میلی گرم کافئین مصرف کنند.

شیر و آب میوه های پاستوریزه نشده

به برچسب محصولات توجه کنید. از مصرف انواع شیر و آب میوه های پاستوریزه نشده کاملاً پرهیزید. چرا که ممکن است حاوی باکتری هایی باشد که به سیستم عصبی جنین آسیب می رساند.

نوشابه ها

مصرف نوشابه ها باعث بروز مشکلاتی مثل زایمان زودرس می شود. مواد مصنوعی به کار رفته در نوشابه ها باعث تغییراتی در رحم می شود. بهترین قانون در دوران بارداری این است که از هر چیزی که دوست دارید و هوس خوردنش را می کنید، در حد متعادل و متناسب مصرف کنید.

مسقطی انار

آب انار خالص – یک لیوان
پودر نشاسته – دو قاشق غذاخوری
شکر – به میزان دلخواه
شربت انار و پودر گردو – مقداری

مواد لازم

طرز تهیه

آب انار، نشاسته و شکر را با هم مخلوط کنید و روی حرارت ملایم قرار دهید و مرتب هم بزنید تا غلظت آن مثل فرنی شود.
این مخلوط را در قالب دلخواه بریزید، داخل یخچال بگذارید تا خنک شود.
پس از سرد شدن، آن را از قالب برگردانید و با شربت انار و پودر نارگیل یا خلال پرتقال تزئین کنید.

در صورت تمایل می توانید دانه انار را هم داخل مسقطی بریزید.
برای تهیه شربت انار، آب انار را با مقداری شکر بجوشانید. پس از آن که مایع جوشانده شده غلیظ شد، شربتی خوش طعم و گوارا به دست می آید.
میزان شکر که برای تهیه شربت استفاده می کنید، بستگی به ذائقه شما دارد. اگر قصد دارید ملس یا ترش باشد، شکر کمتری استفاده کنید اگر می خواهید مسقطی تان شیرین باشد، آن را با مقدار بیشتری شکر بجوشانید.
این مسقطی برای افرادی که به دیابت مبتلا هستید، مناسب است. می توانید برای تهیه آن میزان شکر و نشاسته را کمتر کنید.

مصرف سیگار به طور کلی عامل خطر ۳۰درصد از سرطان ها و ۹۵درصد سرطان های حنجره است.

حنجره یکی از اندام های مهم در تولید و شکل دهی صدا برای ایجاد روابط انسانی است. حنجره به لحاظ آناتومیک، باعث جدا شدن مسیر عبور هوا به ریه ها از مسیر عبور غذا و مایعات به مری و معده می شود.

از نظر پزشکی، سرطان های حنجره جزو بدخیمی های سر و گردن طبقه بندی می شود و به دلیل شباهت مخاط آن به حفره دهانی، زبان، حلق و مری معمولاً عوامل خطر مشابه با آن ها دارد.

به گزارش فارس، مهدی سبحانی عضو انجمن رادیوتراپی و انکولوژی گفت: مهم ترین علت این نوع سرطان مصرف دخانیات و الکل است به طوری که تا ۹۵درصد موارد سرطان حنجره مربوط به این عوامل است.

درباره نقش عوامل شغلی و تغذیه ای هم نکاتی مطرح است که اهم آن ها، تماس با گرد و خاک، پنبه نسوز، مواد شیمیایی، فلزات سنگین و کار در صنایع چرم سازی و نساجی است.

از کمبود ویتامین های A و C هم به عنوان عوامل مساعد کننده نام برده می شود ولی تاثیر مصرف سیگار و الکل در بروز سرطان حنجره به قدری بارز است که پزشکان، عوامل دیگر را نادیده می گیرند.

شیوع این سرطان در مردان کشور ما چندین برابر زنان است و به طور کلی این سرطان به عنوان بیماری مردان شناخته می شود. با وجود افزایش شیوع آن در بین زنان در جوامع غربی، در کشور ما همچنان شیوع غالب در مردان است. سرطان حنجره به در مان های انکولوژی یعنی رادیوتراپی و شیمی درمانی پاسخ خوبی می دهد ولی باید گفت که هدف انکولوژی مدرن، فقط بهبود نیست و در دهه های اخیر، پیشرفت های بسیار خوبی برای حفظ حنجره و صدای بیماران و احتراز از نقص عضو حنجره، انجام گرفته است.

استعمال سیگار به طور کلی عامل خطر ۳۰درصد از سرطان ها و ۹۵درصد سرطان های حنجره است و با مصرف نکردن سیگار، الکل، کنترل وزن و فعال نگه داشتن بدن با ورزش، می توان از بروز ۵۰درصد همه سرطان ها پیشگیری کرد.

سلامت زندگی
ZENDEGI-SALAM

۲

فرسان
روزنامه صبح ایران
سه شنبه ۱۴ آذر ۱۳۹۶ . ۱۶ ربیع الاول ۱۴۳۹ . شماره ۱۹۶۹۹

پرسش و پاسخ

حمید چوبینه مدیر عامل مجتمع دارویی درمانی هلال احمر – فارس

س: بیماری من طوری است که باید یک دوره شیمی درمانی کنم. چون می خواهم باردار شوم به من توصیه شده است که سلول جنسی فریز کنم. لطفا در باره هزینه و چگونگی انجام این کار توضیح دهید. ج: ۲۰درصد زوج های ایرانی نابارور هستند. استرس های شغلی و ازدواج دیر هنگام احتمال ابتلا به ناباروری را افزایش می دهد. در مورد بیماری که مبتلا به انوعی از سرطان هستند، قبل از شروع شیمی درمانی اگر در سنین باروری باشند، می توان سلول های جنسی آن ها را محافظت کرد. این موضوع حتی در صورت مجرد بودن نیز حائز اهمیت است. هزینه فریز سلول های جنسی ابتدا مبلغی حدود ۲۰۰هزار تومان می شود و پس از آن هر شش ماه یک بار لازم است ۵۰ هزار تومان شارژ پرداخت کنند؛ البته این هزینه بسته به تعداد سلول های جنسی فریز شده می تواند متفاوت باشد. همچنین مدت زمان نگهداری این سلول ها نامحدود است ولی به طور متوسط این زمان ۵ تا ۱۰ سال است.

هزینه درمان ناباروری متفاوت است و به مسائل مختلفی بستگی دارد و به طور متوسط حداقل سه میلیون تومان در مراکز غیر دولتی است. البته برخی تنها با یک ویزیت پزشک و تغییر سبک زندگی مشکلتان رفع می شود. حادترین مشکل در درمان ناباروری نداشتن سلول های جنسی است. ۱۲ تا ۱۵درصد زوج ها در جهان نابارور هستند که این رقم در ایران به حدود ۲۰درصد می رسد و به عبارتی یک پنجم زوج های ایرانی نابارورند. از دواج دیر هنگام، استرس های شغلی، قرار دادن رایانه روی پاها در مردان پوشش تنگ می تواند سبب بروز ناباروری شود. همچنین در افرادی که در مشاغلی همچون نانوائی فعالیت می کنند یا خلبان هستند، خطر ناباروری افزایش می یابد.

از بردن تیغ به سمت موهای نوزاد خودداری کنید

بهترین سن برای نخستین اصلاح موهای کودکان در صورتی که موهای بلند و پرپشتی داشته باشد، ۱۸ ماهگی و اگر موهای کم پشت و کوتاهی دارد دو سالگی است. بعد از اولین اصلاح هر دو یا سه ماه، یک تادوسانتی متر سر موهای کودک را کوتاه کنید. عده ای از مادران به اشتباه فکر می کنند «هرچه بیشتر موهای بچه را کوتاه کنند، موهایش پرپشت تر و زیباتر می شود»، اما حجم موها به وضعیت ژنتیکی هر فرد بستگی دارد و موها با گذشت زمان و افزایش سن بلند می شود. با کوتاه کردن موها فقط می توان از خراب شدن سر موها پیشگیری کرد. بعضی از خانواده ها برای این که فرزندانشان موهای پرپشتی داشته باشند، سر کودک آن خود را با تیغ می زنند. حال این که این کار بسیار خطرناک است و ارزش علمی ندارد.
مورد قسمت ریشه ضخامت بیشتری دارد و با نزدیک شدن به سمت نوک، نازک تر می شود. در نتیجه وقتی شما مو را تیغ می زنید قسمت نازک مو می افتد ولی سطح مقطع و ریشه مو که ضخیم تر است باقی می ماند، در نتیجه فکر می کنید با تیغ زدن مو ضخیم تر شده است. در حالی که وقتی مو رشد کند و به سمت بالا برود، دوباره نازک می شود. در واقع همه ما با یک تعداد پیاز موی مشخص به دنیا می آییم که نمی توان این تعداد را بیشتر کرد.

مواد غذایی و نوشیدنی هایی که به سرعت چاقتان می کند!

بیشتر بدانیم

نوشیدنی های شیرین و آبمیوه پاکتی

انواع خوراک های سیب زمینی




سیبوس گندم

گوشت قرمز




شیرینی و دسر

کره




سیب زمینی سرخ کرده

چیپس سیب زمینی


