

## دهان و دندان

## کودکان را از دندانپزشکی شکی نترسانید

دکتر محمد هادی شفق | دندانپزشک

احتمال نریختن دندان‌های شیری تا سن ۴۰ سالگی وجود دارد و این دندان‌ها الزاماً نمی‌افتند. در برخی افراد دندان‌های شیری تا ۴۰ سالگی نمی‌افتند، بنابراین مراقبت از دندان‌های شیری اهمیت بسیاری دارد و از کودکی باید از این دندان‌ها مراقبت کرد.

ریشه دندان‌های شیری سست بوده و با عمقی در حدود دو میلی متر و کمتر هستند. همچنین ضریب پوسیدگی این دندان‌ها هم بسیار بالاست، بنابراین باید از قسمتی که این دندان‌ها قرار دارند، کمتر استفاده شود.

والدین و اطرافیان کودکان نباید با صحبت‌هایشان از دندانپزشکی برای کودکان غول بسازند.

مراقبت از دندان‌های شیری تاثیر بسزایی در رشد و سلامت دندان‌های دائمی که بعدها



خواهند درآمد دارد.

ترمیم یا کشیدن دندان‌های شیری در اغلب موارد بدون درد است و دلیلی برای ترس کودکان از درد وجود ندارد و والدین و اطرافیان نباید با صحبت‌های اشتباه خود، باعث ترس کودکان از دندانپزشکی شوند.

## بیماری‌ها

## علت کمر درد از دیدگاه طب سنتی

| علما رضا کردافشاری | متخصص طب سنتی

علت کمر درد می‌تواند سوء مزاج ساده در قسمتی از بدن باشد مثلاً ممکن است فرد روی زمین سرد دراز کشیده باشد و پس از بلند شدن احساس درد در کمر و ستون فقرات کند.



در این حالت وی دچار سوء مزاج ساده سرد و کمر درد شده است اما در سوء مزاج مادی، از نظر طب سنتی بلغم در ستون فقرات تجمع می‌یابد یا از قسمت‌های دیگر بدن به آنجا می‌ریزد در نتیجه عضلات کمر را درگیر می‌کند.

در نوع دیگر ممکن است تجمع بباد در آن محل، باعث ایجاد درد شده باشد. گاهی نیز به دلیل برداشتن بار سنگین، حرکات نادرست و قوز کردن، درد پشت و کمر در فرد ایجاد می‌شود.

گاهی نیز کمر درد در مشارکتی است یعنی درد کلیه، بیماری‌های ریه و حتی برخی بیماری‌های ریه باعث احساس درد در کمر می‌شوند.

اگر درد همراه با احساس سنگینی در کمر نباشد و با انجام ماساژ و ورزش کم شود یا در حالت استراحت در شب و با سرسام افزایش یابد علتش سوء مزاج سرد ساده است.

اما اگر درد همراه با احساس سنگینی موضعی باشد و بیمار قبل از شروع درد مواد غذایی سرد را مصرف کرده باشد به دلیل تجمع بلغم است.

همچنین اگر درد در جا به جا شود و احساس سنگینی در کمر کمتر باشد و درد بیمار با گرم کردن و بستن کمر کمتر شود به دلیل تجمع باد در آن ناحیه است.

در کمر درد با علت مزاج سرد باید مصرف ماست، دوغ و کشکک کاهش یافته و به جای آن مخلوط آب و عسل و گوشت شتر مرغ بیشتر شود البته مصرف جوجه مرغ و پرندگان نیز مفید است.

در غذاهای تازه از ادویه‌های گرم مانند زیره، دارچین، زعفران و رازیانه استفاده کنند.

سبزی‌هایی مثل شنبلیله، شوید، جعفری و ماش برای آنها مفید است اما در کمر درد ناشی از بلغم بهتر است غذاهای حاوی گشنیز، اسفناج، غوره، سماق و زرشک استفاده شود البته مصرف کدو، شربت آلو و آب انار نیز توصیه می‌شود. در درد کمر ناشی از فعالیت‌های سخت استراحت کردن و مالیدن روغن‌های گرم توصیه می‌شود و می‌توانند حریم‌های از ماش و شیره بادام استفاده کرده و شربت آلو و تمر هندی نیز مصرف کنند.

در درد کمر ناشی از باد باید مصرف مواد غذایی و میوه‌های نفاخ کمتر شود و غذاهای حاوی ادویه زیره و رازیانه بیشتر استفاده شود.



## مردان در مقابله با تومورهای مغزی نسبت به زنان ضعیف ترند

## رنج نارسای شناختی

دکتر جاشوا روبین به همراه تیم تحقیقاتی این دانشگاه تحقیقات خود را با انجام یک سری آزمایش بر یک مدل سلولی گلیوبلاستوم آغاز کردند که این آزمایش شامل قرار گرفتن سلول‌های مغز زنان و مردان در معرض یک عامل رشد تومور و برخی از تغییرات ژنتیکی می‌شد. از این رو، این بررسی تأیید کرد که تومور در سلول‌های مغز مرد نسبت به سلول‌های مغز زن رشد سریع‌تر و بیشتری دارد. برای آزمایش و تشخیص مکانیسم این یافته مهم، محققان ۳ ژن که به طور معمول مسئول مهار تقسیم سلول‌های سرطانی اند را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. نکته مورد توجه محققان در این زمینه این بود که در بسیاری از سرطان‌ها این ژن‌های خاص تغییر می‌یابند یا غیرفعال می‌شوند.

غیرفعال کردن پروتئین RB احتمال ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد. دکتر روبین و همکارانش دریافتند که در مقایسه با سلول‌های مغز زن، پروتئین RB در سلول‌های مغز مرد غیرفعال می‌شود. علاوه بر این، آنها دریافتند که غیرفعال کردن پروتئین RB در سلول‌های مغز زن باعث می‌شود آنها به اندازه مردان مستعد ابتلا به سرطان شوند. دکتر روبین می‌گوید: این یافته‌ها می‌تواند پیامدهای مهمی برای درمان بیماران مبتلا به تومورهای مغزی و شناسایی افراد در معرض خطر داشته باشد. این نتایج نشان می‌دهد که جنسیت تفاوتی در میزان تأثیر بگذار، تشخیص داده شده و این بسیار حیوان‌انگیز است.

به گفته این محقق نتایج نشان می‌دهد که ما نیاز

صورتی امکان‌پذیر است که ابزار پاراکلینیکی و وسایل تشخیصی مناسبی که وضع حفره داخل جمجمه را این تومورها، از طریق تقسیم سلولی کنترل نشده و غیرطبیعی ایجاد می‌شوند و به‌طور معمول یا در خود مغز (شامل: نورون‌ها، سلول‌های گلیال (آستروسیت‌ها، اولیگودندروسیت‌ها، سلول‌های ایندیمال، سلول‌های تولیدکننده میلین شوان، بافت لنفاوی، عروق خونی) یا در اعصاب جمجمه‌ای، پرده مغزی (منژ)، جمجمه، هیپوفیز و غده صنوبری ایجاد می‌شوند. همچنین این تومورها می‌توانند حاصل گسترش بدخیمی‌هایی باشند که در درجه نخست سایر ارگان‌ها را درگیر کرده بودند، که در این حالت بدان متاستاز تومور گفته می‌شود. هر چند هر گونه تومور مغزی به خاطر ماهیت تهاجمی و منتشرشونده خود در فضای محدود جمجمه‌ای، به‌طور ذاتی، حودی و تهدیدکننده زندگی به‌شمار می‌رود اما تومورهای مغزی (حتی انواع بدخیم آنها) همواره کشنده و مرگبار به‌شمار نمی‌آیند. تومورهای مغزی یا تومورهای داخل جمجمه‌ای می‌توانند ماهیت سرطانی (بدخیم) یا غیرسرطانی (خوش خیم) داشته باشند؛ با این حال، تعریف نئوپلاسم بدخیم یا خوش خیم در مغز، متفاوت از تعاریفی است که به‌طور معمول در دیگر انواع تومورهای سرطانی یا غیرسرطانی درگیرکننده سایر نقاط بدن مورد استفاده قرار می‌گیرند.

میزان تهدیدکنندگی یک تومور، بستگی به ترکیبی از مجموعه عوامل مختلف، همچون نوع تومور، محل و اندازه تومور و نحوه گسترش و توسعه آن دارد. از آنجا که مغز به‌طور کامل توسط جمجمه پوشانیده شده است، تشخیص سریع و زودرس تومور مغزی، تنها در

## چهره

## با چه صورتی، چه قضاوتی می‌شویم؟

طراحی کردند تا نشان دهد هر ویژگی صورت چه تأثیری بر قضاوت دیگران می‌گذارد. در قدم بعدی، رایانه با استفاده از این مدل ریاضی، صورت‌های کار تونی طراحی کرد که القاکننده خوش برخوردی یا سلطه‌طلبی و جنابیت (با درجات مختلف) و نیز صورت‌هایی با حالت‌های بینابین باشند.

در مرحله آخر این چهره‌های کار تونی را به افراد داوطلب نشان دادند و درباره تأثیری که بر آنها گذاشته بود، سوال کردند. پاسخ‌ها با آنچه قرار بود چهره‌ها القا کنند، مطابقت می‌کرد. برای مثال وقتی رایانه قرار بود چهره فرد خوش برخورد را طراحی کرده باشد، کسانی که آن را می‌دیدند نیز همین استنباط را داشتند.

اما آیا می‌توان گفت مثلاً مدل خاص ابرو یا چانه باعث نوع قضاوتی در افراد می‌شود؟ دکتر هارتلی محتاطانه پاسخ می‌دهد: بسیار دشوار است که بگوییم یک ویژگی مشخص یک تأثیر اجتماعی خاص را ایجاد می‌کند، به این دلیل که یک ویژگی خاص مثلاً مدل ابرو در ترکیب با ویژگی‌های دیگر صورت متفاوت به نظر می‌رسد. با این حال به‌طور کلی می‌توان به این نتیجه رسید افرادی که چهره‌های عضلانی دارند بیشتر به‌عنوان افراد سلطه‌طلب و آنها که لبخندی بزرگ بر لب دارند، افراد خوش برخورد و قابل اعتماد قضاوت می‌شوند. آنچه می‌تواند نگران‌کننده باشد، تأثیر بزرگی است که یک نگاه زودگذر به چهره افراد بر قضاوت مامی‌گذار.

دکتر هارتلی اظهار کرد: اگر ما قضاوت خود بر اساس این تأثیرات زودگذر بنا کنیم ممکن است مشکل‌ساز شود، به‌خصوص در دنیای امروز که ممکن است فقط یک عکس از کسی در شبکه‌های اجتماعی ببینیم و مجبور باشیم قضاوت خود را بر اساس آن شکل دهیم، اما از طرف دیگر این می‌تواند برای طراحان، نقاشان و عکاسان بسیار سودمند باشد و به این ترتیب نتوانند عکس و ادغام آنها با نمره‌هایی که گرفته بودند، عکس و ادغام آنها با نمره‌هایی که مدنظرشان است، تولید کنند.



اولین قضاوت ما در نخستین برخورد با افراد غریبه بر اساس ویژگی‌های چهره آنهاست.

دانشمندان اکنون این ویژگی‌های صورت را که نخستین قضاوت ما بر اساس آنها شکل می‌گیرد مشخص کرده‌اند.

اینکه قضاوت اجتماعی به ویژگی‌های جسمانی ربط دارد پدیده‌ای شناخته شده بود، اما اکنون محققان دانشگاه یورک به سرپرستی دکتر تام هارتلی، متخصص علوم اعصاب (نوروساینسیست) به آن جنبه ریاضی هم بخشیده‌اند و این موضوع توسط الیما توراها یا هر کسی که می‌خواهد مثلاً در شبکه‌های اجتماعی تأثیر مورد نظر خود را بر دیگران بگذارد، مورد استفاده قرار خواهد گرفت.

دکتر هارتلی و گروه تحقیقاتی‌اش می‌خواستند بدانند حال که نخستین قضاوت افراد فقط با نگاه کردن چهره و بر اساس ویژگی‌های آن شکل می‌گیرد، آیا می‌توان این ویژگی‌ها را به دقت

سنجید؟ در این تحقیق عکس صورت هزار نفر را به حداقل ۶ نفر نشان دادند و از آنها خواستند برای ۱۶ ویژگی مختلف مثل قابل اعتماد بودن یا هوش به عکس‌ها نمره بدهند. در نهایت این ارزیابی به ۳ خصلت کلیدی کاهش پیدا کرد: خوش برخورد بودن، سلطه‌طلبی یا جنابیت.

با اندازه‌گیری ویژگی‌های صورت در این هزار عکس و ادغام آنها با نمره‌هایی که گرفته بودند، دکتر هارتلی و همکارانش یک مدل ریاضی

## بازار تندرستی

## جلوگیری از بروز آلزایمر با انار

پژوهش‌های محققان دانشگاه سنت لوئیس آمریکان نشان می‌دهد که ترکیبات طبیعی موجود در انار از بروز آلزایمر جلوگیری می‌کند.

به گزارش هلت، ترکیبات موجود در انار خواص ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی دارند که در جلوگیری از بیماری آلزایمر موثر هستند. التهاب یکی از مهم‌ترین دلایل بیماری آلزایمر پارکینسون، آرتریت روماتوئید و سرطان است.

در این گزارش صرف منظم انار برای جلوگیری از آلزایمر توصیه شده است.

برای درمان آلزایمر معمولاً از داروهای ضد التهابی مانند ایندومتاسین استفاده می‌شود که همین ترکیب نیز در انار وجود دارد.

انار حاوی ویتامین‌های B5 و C، K و مواد معدنی کلسیم، آهن، روی، منیزیم و فسفر است. برخی از خواص انار عبارتند از:

کاهش استرس، محافظت در برابر سرطان، کاهش بیماری‌های قلبی، جلوگیری از بیوست و کمک به هضم غذا، افزایش اشتها، دارای خاصیت چربی‌سوزی، جلوگیری از پیری و کاهش احتمال سرطان سینه

بیماری پیشرونده آلزایمر شایع‌ترین نوع زوال عقل است که باعث اختلال در حافظه، تفکر و رفتار فرد می‌شود.

این بیماری از دیدگاه علمی بر اثر کاهش ماده شیمیایی سروتونین در مغز بروز می‌کند و به این ترتیب انتقال پیام‌های عصبی مختل می‌شود.

دلیل این بیماری همیشه کهولت سن نیست و عوامل ژنتیکی، سبک‌تنه مغزی و شوک عاطفی نیز



می‌تواند منجر به این بیماری شود.

آلزایمر در سال ۱۹۰۶ توسط یک پزشک آلمانی به نام آلوئیس آلزایمر شناسایی شد. در زمان طبابت این پزشک، زنی بر اثر یک بیماری روانی غیر عادی فوت کرد و قبل از مرگش نشانه‌هایی شامل از دست دادن حافظه، مشکلات تکلم و رفتار غیر قابل پیش‌بینی در او بارز دیده شده بود.

آلوئیس آلزایمر پس از بررسی مغز این زن دریافت که بافت مغز او طبیعی نبوده است و با مطالعه بیشتر، بیماری زوال عقل را شناسایی کرد. پس از مرگ این دانشمند، تحقیق‌ترین نوع بیماری زوال عقل، آلزایمر نام گرفت. افزایش سن هنوز هم بزرگ‌ترین عامل خطر آلزایمر است که از آن گریزی نیست ولی با رعایت اصول بهداشتی و روانی می‌توان از این اختلال جلوگیری کرد و تمام افراد مسن محکوم به ابتلا به آلزایمر نیستند.

پیشگیری از آلزایمر چند راهکار ساده دارد که اکثر افراد از آن بی‌خبرند. تحقیقات اخیر پژوهشگران کمریج نشان می‌دهد که آلزایمر ۷ علت عمده دارد که عبارتند از:

- دیابت

- آغاز فشار خون بالا از دوران جوانی

- چاقی

- عدم تحرک

- افسردگی

- استعمال دخانیات

- نداشتن تحصیلات آکادمیک

در حال حاضر بیش از ۵/۲ میلیون نفر در آمریکا به آلزایمر مبتلا هستند که از این میان ۲۰۰ هزار نفر جوان تر از سن ابتلا به آلزایمر؛ یعنی ۶۵ سال هستند. تعداد مبتلایان به آلزایمر و بیماری‌های مشابه در جهان حدود ۲۶ میلیون نفر گزارش شده است. اما منتظر شدن از انجمن آلزایمر آمریکا قابل تامل است؛

از هر ۴ فرد مبتلا به آلزایمر، فقط بیماری یک نفر تشخیص داده می‌شود و تحت درمان قرار می‌گیرد. در هر ۶۷ ثانیه، یک نفر در آمریکا به آلزایمر مبتلا می‌شود.

آلزایمر مهم‌ترین دلیل از کار افتادگی سالمندان در سراسر جهان است.

هزینه نگهداری از بیماران مبتلا به آلزایمر در آمریکا حدود ۲۳۰ میلیارد دلار در سال است.

سالانه بیش از ۱۷ میلیارد ساعت توسط ۱۵ میلیون آمریکایی، صرف مراقبت از کسانی می‌شود که در خانواده‌ها به آلزایمر مبتلا هستند.

هزینه نگهداری از بیماران مبتلا به آلزایمر در سراسر جهان حدود ۶۰۵ میلیارد دلار است که معادل یک درصد از تولیدات ناخالص داخلی کل جهان است.

آلزایمر ششمین علت مرگ و میر در آمریکاست.

از هر ۳ سالمندی در سراسر دنیا یک مورد بر اثر آلزایمر یا دیگر انواع زوال عقل جان خود را از دست می‌دهد.

بررسی‌های محققان مرکز آلزایمر آمریکان نشان می‌دهد که احتمال ابتلای بانوان به آلزایمر پس از ۶۰ سالگی، دو برابر سرطان سینه است.

در ادامه تحقیقات آمده است که احتمال ابتلای زنان به آلزایمر پس از ۶۰ سالگی یک به ۶ است؛ در حالی که این رقم در مردان یک به ۱۱ است.

مطالعات محققان دانشگاه ادینبورگ انگلیس نشان می‌دهد که فراگیری زبان دوم مهم‌ترین عامل برای سلامت حافظه و جلوگیری از زوال عقل است. حتی اگر زبان دوم در بزرگسالی آموخته شود، سلامت مغز و دوام حافظه تضمین می‌شود.