

مطب

دوره طلایی بهداشت دهان و دندان

دوره ۲ تا ۱۲ سالگی در کودکان دوره کلیدی و طلایی بهداشت دهان و دندان است.

دکتر وحید رضایی مؤید، متخصص دندانپزشکی ترمیمی و رئیس چهاردهمین کنگره سالانه انجمن متخصصان دندانپزشکی ترمیمی ایران با اعلام این خبر گفت: پوسیدگی دندان‌ها از سنین حدود یک تا ۲ سالگی می‌تواند شروع شود و تا پایان عمر نیز هیچ فردی در هیچ سنی از پوسیدگی دندان‌ها در امان نیست و هرچه پوسیدگی دندان‌ها در دوره دندان‌های شیری بیشتر باشد این امر در دوره دندان‌های دائمی نیز افزایش پیدا می‌کند پس توجه به بهداشت دهان و دندان و جلوگیری و درمان به موقع از پوسیدگی‌های دندان‌ها از همان ابتدا و در حدود ۲ سالگی از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است.

وی گفت: دندان‌های شیری از ۶ ماهگی تا ۲ سالگی در می‌آیند و از ۲ تا ۶ سالگی کودک تنها دندان شیری دارد و در ۶ تا ۱۲ سالگی دوره مختلط شیری-دائمی نامیده می‌شود که دندان شیری و دائمی توأمان در دهان کودک است و از حدود ۱۲ سالگی به بعد هیچ دندان شیری در دهان وجود ندارد و باید متذکر شوم که دوره



دندانپزشکی شیری و مختلط در سلامت آینده دندان‌های فرد بسیار اهمیت دارد و بایستی به کاهش پوسیدگی دندان‌ها در این دوره زمانی توجه کرد.

رئیس چهاردهمین کنگره دندانپزشکی ترمیمی، مراجعات ۶ ماهه و سسالانه به دندانپزشکی استفاده منظم از مسواک و نخ دندان و کاهش خوردن مواد قندی و انواع شیرینی را از مهم‌ترین موارد در پیشگیری از پوسیدگی دندان‌ها بر شمرد و در توضیح وظیفه دندانپزشکی ترمیمی در این زمینه گفت: دندان‌های مادر اثر شکستگی یا پوسیدگی‌ها نیازمند بازسازی هستند که رشته تخصصی دندانپزشکی ترمیمی مسئول بازسازی قسمت‌های از دست رفته در قسمت تاج دندان بوده و مهم‌ترین مزیت ترمیم انجام شده توسط متخصص ترمیمی و زیبایی کیفیت و دوام بسیار بالاتر است، چه دندان‌های قدامی که در لیختد پیدای می‌شوند و در بردن لقمه غذا مؤثرند چه دندان‌های خلفی که وظیفه اصلی آنها جویدن غذاست و یکی دیگر از اهداف رشته تخصصی دندانپزشکی ترمیمی افزایش آگاهی بیمار و انجام در مان‌های پیشگیرانه به منظور به حداقل رساندن پوسیدگی‌های دندان‌ها است که این امر سیاست اصلی انجمن متخصصان دندانپزشکی ترمیمی در حوزه اجتماعی است و بحث پیشگیری از پوسیدگی دندان‌ها هم نیازمند آموزش‌های علمی در دانشکده‌های دندانپزشکی و تربیت نیروهای متخصص و همچنین آموزش‌های لازم در حوزه اجتماعی و فردی از طریق رسانه‌ها برای عموم مردم بوده و لازم است تأکید کنیم پوسیدگی دندان‌ها تا حد زیادی قابل پیشگیری است چه با بهداشت فردی از طریق استفاده از مسواک و نخ دندان و چه با انجام فعالیت‌های اجتماعی مانند بحث فلوراید تراپی، فیشر، سیلات و باید گفت همه افراد نیازمند دندان‌هایی هم‌زی و با عملکرد مناسب‌چویدند هستند.

وی در خاتمه به برگزاری چهاردهمین کنگره سالانه انجمن متخصصان دندانپزشکی ترمیمی ایران که از ۲۲ تا ۲۴ آبان‌ماه سال جاری در هتل المپیک تهران برگزار می‌شود، اشاره کرد و گفت: تم اصلی کنگره امسال ترمیم‌های زیبا و ماندگار و توجه به پیشگیری از پوسیدگی دندان‌ها است و در این کنگره دندانپزشکان ما با تاهای علم دندانپزشکی در این رشته تخصصی و همچنین مواد و تکنیک‌های جدید آشنا می‌شوند و در این کنگره میهمانی از کشورهای مختلف جهان حضور دارند و این کنگره دارای ۱۸ تا ۲۳ امتیاز بازموزی برای شرکت‌کنندگان است و در بخش جنبی نیز نمایشگاهی جهت معرفی آخرین تجهیزات دندانپزشکی برپا خواهد شد.

وقتی یک زوج برای درمان مشکل ناباروری با هرگونه مشاوره در ارتباط با فرزند آینده خود مراجعه می‌کنند، بعد از معاینه و پرسش‌های اولیه، اولین آزمایشی که برای مرد درخواست می‌شود آزمایش بررسی و آنالیز مایع منی است. این آزمایش بعد از گذشت چندین دهه از ابداع همچنان سنگ بنای تمام درمان‌ها و اقدامات بعدی است. نکات ارزشمندی در این آزمایش وجود دارد که به برخی از آنها اشاره خواهیم کرد ولی در ابتدا باید چند پرسش متداول را در این زمینه بررسی کنیم. شاید شما هم به افرادی مراجعه کرده باشید که با دیدن آزمایش‌تان در مورد فرزند شما و سلامت او و حتی جنسیت او اظهار نظر کرده باشند؛ آیا این برداشت‌ها پشتوانه علمی دارد؟

رویت

۱- **افزودن شما پسر خواهد شد!** همانطور که می‌دانید تخمک نیمی از کروموزوم‌های لازم برای تشکیل جنین را دارد (۲۳ کروموزوم) و ۲۳ کروموزوم دیگر پس از لقاح با اسپرم به آنها خواهد پیوست. تفاوت پسر با دختر شما در یک کروموزوم X یا Y است که اسپرم آن را خواهد آورد ولی آزمایش اسپرم شما در مورد تعداد اسپرم‌های حاوی X یا Y هیچ اطلاعاتی نمی‌دهد. در آزمایش شما در صد اسپرم‌های با سرعت حرکت خوب، متوسط و ضعیف مشخص می‌شود

بسیاری از کودکان پیش از این که با دام‌زمینی بخورند، نسبت به آن آلرژی می‌شوند و هم‌اکنون مطالعاتی نشان داده‌قرار گرفتن پوست آنها در معرض با دام‌زمینی می‌تواند در بروز این حساسیت زود هنگام دخیل باشد.

در ابتدای فرآیند ابتلا به آلرژی، قرار گرفتن پوست در معرض آلرژن‌های غذایی در ایجاد این حساسیت مداخله می‌کند و این بدین معناست که از طریق قرار گرفتن مکرر پوست کودکان در معرض آن‌ژنی مانند بادام زمینی، آنها به این مولفه غذایی واکنش نشان می‌دهند.

مطالعات گذشته نشان داده‌اند، کودکان ممکن است هنگامی که از طریق شیر مادر یا غبار خانگی،

بسیاری از کودکان پیش از این که با دام‌زمینی بخورند، نسبت به آن آلرژی می‌شوند و هم‌اکنون مطالعاتی نشان داده‌قرار گرفتن پوست آنها در معرض با دام‌زمینی می‌تواند در بروز این حساسیت زود هنگام دخیل باشد.

در ابتدای فرآیند ابتلا به آلرژی، قرار گرفتن پوست در معرض آلرژن‌های غذایی در ایجاد این حساسیت مداخله می‌کند و این بدین معناست که از طریق قرار گرفتن مکرر پوست کودکان در معرض آن‌ژنی مانند بادام زمینی، آنها به این مولفه غذایی واکنش نشان می‌دهند.

مطالعات گذشته نشان داده‌اند، کودکان ممکن است هنگامی که از طریق شیر مادر یا غبار خانگی،

ناباروری، علل و درمان آن در یک نگاه

کمک‌رسانی هلال احمر به زوج‌های نابارور

دکتر مژگان سادات‌هاشمی فشارکی |

ناباروری است ولی در ۴۰-۳۰ درصد موارد به‌عنوان یکی از عوامل دخالت‌کننده در ناباروری است. استفاده از روش‌های جلوگیری از حاملگی) تعریف می‌شود که حدود ۱۵ درصد زوج‌ها را در سنین باروری گرفتار می‌کند.

ناباروری به ۲ گروه اولیه و ثانویه تقسیم می‌شود در نوع اولیه هیچ‌گونه حاملگی در گذشته اتفاق نیفتاده است. در نوع ثانویه حداقل یک بار حاملگی اتفاق افتاده حتی اگر منجر به تولد نوزاد زنده نشده باشد. است. در نوع ثانویه احتمال حامله شدن در یک سیکل قاعدگی در زوج‌های طبیعی ۲۵-۳۰ درصد است. براساس این برآورد تقریباً ۹۰ درصد زوج‌ها باید طی ۱۲ ماه زودگی بدون جلوگیری حمله شوند.

علل اصلی ناباروری شامل: علل مردانه، کاهش ذخایر تخمدانی، اختلالات تخمک‌گذاری، آسیب لوله اندر متروز، عوامل رحمی، عفونت‌ها، بیماری‌های مزمن، اختلالات خودایمنی و ایمنولوژیک و عوامل غیر قابل توجهی است. بررسی‌های پایه که باید قبل از شروع هرگونه اقدام درمانی برای ناباروری انجام شود شامل آنالیز مایع منی، تأیید تخمک‌گذاری و اثبات باز بودن لوله‌های رحمی است.

عامل مردانه در ۲۰ درصد زوج‌های نابارور تنها علت

ناباروری است ولی در ۴۰-۳۰ درصد موارد به‌عنوان یکی از عوامل دخالت‌کننده در ناباروری است. استفاده از روش‌های جلوگیری از حاملگی) تعریف می‌شود که حدود ۱۵ درصد زوج‌ها را در سنین باروری گرفتار می‌کند.

ناباروری به ۲ گروه اولیه و ثانویه تقسیم می‌شود در نوع اولیه هیچ‌گونه حاملگی در گذشته اتفاق نیفتاده است. در نوع ثانویه حداقل یک بار حاملگی اتفاق افتاده حتی اگر منجر به تولد نوزاد زنده نشده باشد. است. در نوع ثانویه احتمال حامله شدن در یک سیکل قاعدگی در زوج‌های طبیعی ۲۵-۳۰ درصد است. براساس این برآورد تقریباً ۹۰ درصد زوج‌ها باید طی ۱۲ ماه زودگی بدون جلوگیری حمله شوند.

علل اصلی ناباروری شامل: علل مردانه، کاهش ذخایر تخمدانی، اختلالات تخمک‌گذاری، آسیب لوله اندر متروز، عوامل رحمی، عفونت‌ها، بیماری‌های مزمن، اختلالات خودایمنی و ایمنولوژیک و عوامل غیر قابل توجهی است. بررسی‌های پایه که باید قبل از شروع هرگونه اقدام درمانی برای ناباروری انجام شود شامل آنالیز مایع منی، تأیید تخمک‌گذاری و اثبات باز بودن لوله‌های رحمی است.

عامل مردانه در ۲۰ درصد زوج‌های نابارور تنها علت

ناباروری است ولی در ۴۰-۳۰ درصد موارد به‌عنوان یکی از عوامل دخالت‌کننده در ناباروری است. استفاده از روش‌های جلوگیری از حاملگی) تعریف می‌شود که حدود ۱۵ درصد زوج‌ها را در سنین باروری گرفتار می‌کند.

ناباروری به ۲ گروه اولیه و ثانویه تقسیم می‌شود در نوع اولیه هیچ‌گونه حاملگی در گذشته اتفاق نیفتاده است. در نوع ثانویه حداقل یک بار حاملگی اتفاق افتاده حتی اگر منجر به تولد نوزاد زنده نشده باشد. است. در نوع ثانویه احتمال حامله شدن در یک سیکل قاعدگی در زوج‌های طبیعی ۲۵-۳۰ درصد است. براساس این برآورد تقریباً ۹۰ درصد زوج‌ها باید طی ۱۲ ماه زودگی بدون جلوگیری حمله شوند.

علل اصلی ناباروری شامل: علل مردانه، کاهش ذخایر تخمدانی، اختلالات تخمک‌گذاری، آسیب لوله اندر متروز، عوامل رحمی، عفونت‌ها، بیماری‌های مزمن، اختلالات خودایمنی و ایمنولوژیک و عوامل غیر قابل توجهی است. بررسی‌های پایه که باید قبل از شروع هرگونه اقدام درمانی برای ناباروری انجام شود شامل آنالیز مایع منی، تأیید تخمک‌گذاری و اثبات باز بودن لوله‌های رحمی است.

عامل مردانه در ۲۰ درصد زوج‌های نابارور تنها علت

آزمایشی برای تمام فصول

صنعتی برای باروری نیست

دکتر امیرمدیر |

مشکلات فرزندشمارا نشان دهد؟ باز هم جواب منفی است. هیچ ارتباط علمی بین مشکلات یافت شده در آزمایش اسپرم شما با سلامت جنین وجود ندارد. این آزمایش حتی در پیش‌بینی سقط یا سلامت دوران بارداری نیز ناتوان است. بنابراین در صورتی که آزمایش اسپرم شما مشکلات کوچکی دارد در مورد سلامت جنین حاصل‌مگن نباشد.

۲- **آیا این آزمایش شما قطعاً دارای فرزند خواهد شد!**

مسئله این آزمایش اطلاعات ارزشمندی در مورد احتمال باروری شما خواهد داد اما حتی در بهترین شرایط و آزمایش کاملاً طبیعی نمی‌تواند باروری شما را تضمین کند.

باروری روندی است وابسته به عوامل مختلف از زوجین که سادین یک آزمایش نمی‌توان نتیجه روند را پیش‌بینی کرد. علاوه بر این که حدود ۲۰ درصد زوج‌های مراجعه‌کننده مراکز ناباروری دارای آزمایشات و بررسی‌های کاملاً طبیعی هستند.

پس یک آزمایش سالم ضمانت باروری نخواهد بود. در نوشته‌های بعدی به برخی از نکات ارزشمند این آزمایش خواهیم پرداخت.

* **جراحی و متخصص کلیه و مجاری ادراری تناسلی و ناباروری مردان، عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری رویش هلال احمر**



اما آیا درصد اسپرم‌های با حرکت خوب جنسیت فرزند را مشخص می‌کند؟ پاسخ منفی است. درصد اسپرم‌های متحرک در آزمایش نمی‌تواند جنسیت فرزند حاصل از این اسپرم‌ها را مشخص کند. این برداشت پشتوانه علمی ندارد.

۲- (سلامت فرزند شما؟)

بسیاری از آزمایشات مایع منی در افراد نشان‌دهنده مشکلاتی در اسپرم‌ها است. ممکن است تعداد اسپرم‌ها، حرکت یا شکل آنها در آزمایش مشکل داشته باشد اما آیا وجود این مشکلات می‌تواند



این نتایج عناصر موجود در سیستم ایمنی پوست بدن انسان را به اهدافی برای درمان‌های آینده یا تلاش‌های پیشگیرانه از ابتلا به این آلرژی تبدیل می‌کنند. پروتئین بادام زمینی که مسئول بخش عمده واکنش‌های آلرژیک در انسان‌هاست، برای سیستم ایمنی پوست به‌عنوان مولفه‌ای خارجی یا خطرناک دانشمندان حاضر در این تحقیق، پروتئین

تغذیه

قهوه زیاد اختلال ذهنی می‌آورد

مرتیض صفوی | متخصص تغذیه

خوردن ۲ فنجان قهوه در روز سبب تمرکز و آرامش افرادی می‌شود و مصرف چندین لیوان قهوه در روز می‌تواند اختلال ذهنی ایجاد کند.

مقدار کم و مناسب کافئین می‌تواند در افراد ایجاد آرامش کند و تمرکز آنها را افزایش دهد.

خوردن ۲ تا ۳ فنجان قهوه در روز می‌تواند تمرکز کارمندان هنگام فعالیت را بالا برده و به



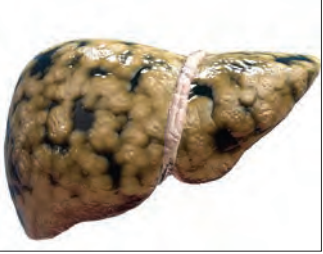
آنها آرامش می‌دهد.

مقدار زیاد آن می‌تواند اختلال ذهنی ایجاد کند و برای کودکان بیش‌فعال بسیار خطرناک باشد. در مورد نوشابه‌های سیاه نیز باید گفت، این نوشابه‌ها به‌علت داشتن کافئین و کولا هم می‌توانند آرامبخش باشند. اما نکته مهم این است که کافئین و کولا اعتیادآور هستند و فردی که نوشابه سیاه زیاد مصرف می‌کند، به نوعی معتاد شده و بسیار سخت‌تر از مصرف‌کنندگان نوشابه‌های زردموقف به ترک می‌شود.

هشدار

جاقی کبدر ابر می‌کند

پزشکان هشدار دادند: اضافه‌وزن موجب فرسودگی سریع کبد شده و همچنین خطر ابتلا به سرطان کبد در افراد چاق بیشتر است. متخصصان در این ارتباط میان اضافه‌وزن و پیری زودرس کبد اظهار داشتند: به این ترتیب می‌توان توجه کرد که چرا چاقی با بیماری‌هایی همچون سرطان کبد و مقاومت انسولینی مرتبط است.



«استیو هوروات» از دانشکده سلامت عمومی لس‌آنجلس و متخصص ارشد این مطالعه گفت: هنوز کاملاً مشخص نیست که فرسودگی کبد به‌طور مستقیم با خطر فرزند ابتلا به برخی بیماری‌های خاص مرتبط باشد اما احتمالاً در افرادی که کبدشان زودتر فرسوده می‌شود ضرورت مراقبت‌های بیشتر برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های خاص و کنترل وزن افزایش می‌یابد.

«پیری و رزانتیک» به میزان تحلیلی رفتن و فرسوده شدن بافت‌های مختلف بدن گفته می‌شود.

بر اساس سیستمی موسوم به «ساعت پیری و رزانتیک» اکثریت بافت‌ها، انواع سلول‌ها و اعضای داخلی بدن با سرعتی مشابه روند پیری شدن را طی می‌کنند اما این روند ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد. هوروات افزود: برخی افراد کاملاً از افراد دیگر پیرتر به نظر می‌آیند که ژنتیک نقش بزرگی در این زمینه بازی می‌کند. بررسی‌ها حاکی از آن است که حدود ۲۰ درصد تغییرات و شکل‌ها در «پیری و رزانتیک» عامل ژنتیکی دارد.

به گفته این متخصص، هدف از این مطالعه درک این مطلب بوده که چرا بدن فرسوده و پیری می‌شود. به همین دلیل به بررسی ۱۱۹۰ نمونه از بافت‌های انسانی از جمله نمونه‌هایی از ۱۳۰ کبد انسان پرداخته شد. به گزارش هلت‌دی نیوز، متخصصان آمریکایی دریافته‌اند که به ازای هر ۱۰ واحد افزایش شاخص توده بدنی، میزان پیری و رزانتیک در کبد ۳ سال افزایش می‌یابد.

بررسی

تغذیه ناسالم

مغز مردان را منتهب می‌کند

متخصصان سلامت در بررسی‌های آزمایشگاهی دریافته‌اند، تأثیر مخرب مصرف غذاهای ناسالم روی مغز مردان بیش از زنان است. متخصصان آمریکایی در مطالعه‌ای که روی تعدادی موش انجام دادند، مشاهده کردند که تأثیر مخرب غذاهای ناسالم با التهاب مغز در موش‌های نر مرتبط است. در حالی که مغز موش‌های ماده با هورمون استروژن محافظت می‌شود.

دکتر «دورا کالگ» متخصص ارشد این مطالعه از دانشگاه تگزاس گفت: برای انجام این مطالعه اقدام کردیم زیرا این ارتباط با التهاب در مغز موش‌های نر مشاهده شد و به این ترتیب این پرسش مطرح شد که آیا این فرآیند در موش‌های ماده هم اتفاق می‌افتد؟ در بررسی‌های پیشین آمده است، یکی از دلایل التهاب در غده هیپوتالاموس، اسید «پالمیتیک» نوعی اسید چرب اشباع شده در روغن پالم و محصولات لبنی و گوشت است و در غذاهای مایمزان چربی بالا زیاد است.

افزایش بروز حساسیت غذایی با قرار گرفتن پوست در معرض آلرژن‌ها

بادام زمینی را روی پوست موش‌ها قرار دادند و مشاهده کردند، قرار گرفتن در معرض آلرژن‌های بادام زمینی برای دومین بار، منجر به بروز حساسیت و واکنش آلرژیک شدید کل بدن آنها شد.

این تحقیق به دانشمندان در درک این نکته کمک می‌کند که چرا بادام زمینی در درک این نکته کمک آلرژنی غذایی تبدیل شده است.

چنانچه آنها بتوانند در یافتن چراسیستم ایمنی بدن، بادام زمینی را به‌عنوان یک خطر شناسایی می‌کند، می‌توانند گذرگاه حساسیت به آن را مسدود کرده و مانع از بروز آلرژنی غذایی به‌طور کلی شوند.

جزئیات این مطالعه در مجله Clinical Investigation منتشر شد.