علت خواب رفتن دست و پا چیست؟

قسمت دوم

این بیماری که به دنده گردنی هم معروف است معمولا به علت وجود یک دنده اضافی در گردن و یا وجود یک نوار بافتی سفت در این ناحیه و فشار آن به عصب ایجاد می شود. این بیماری معمولا با خواب رفتگی و گزگز انگشتان دست همراه می شود.

در تمام بیماری هایی که ذکر شد مشکلات ایجاد شده جدی بوده و نیاز به درمان دارند. گاهی اوقات میتوان این بیماری ها را با روش های غیر جراحی درمان کرد و گاهی اوقات هم نیاز به عمل جراحی وجود خواهد داشت. تاخیر در درمان این بیماری ها می تواند موجب اختلال دائم در عملکرد عصب بصورت فلج شدن دائم آن شود.

۳- خواب رفتن بدنبال فشار به ریشه اعصاب محیطی

اعصاب محیطی بعد از عبور از اندام برای ورود به نخاع از درون سوراخ بین مهره ای و از مجاورت دیسک بین مهره ای عبور میکند. فتق دیسک بین مهره ای که نوعی جابجایی این دیسک است می تواند به ریشه عصبی مجاورش فشار آورده و موجب خواب رفتگی عصب مربوطه شود.

فتق دیسک های گردنی موجب خواب رفتن دست ها و فتق دیسک های کمری موجب خواب رفتن پاها می شوند. بطور مثال هرنی یا فتق دیسک بین مهره‌ای پنجم و ششم گردنی موجب خواب رفتگی اطراف شست دست و فتق دیسک بین مهره های چهارم و پنجم کمری موجب خواب رفتگی قسمت داخلی ساق و شست پا میشود.

این بیماران معمولا همراه با بیحسی دست یا پا دچار درد گردن و یا کمر و انتشار درد به دست یا پا هم هستند. بسیاری از بیماران مبتلا به فتق دیسک بین مهره ای با انجام نرمش هایی برای تقویت عضلات گردن و کمر بهبود میابند ولی بعضی از آنها نیاز به عمل جراحی پیدا میکنند.

٤- ضایعه در مسیر انتقال پیام حسی در سیستم عصبی مرکزی

اعصاب بعد از ورود به نخاع در مسیر آن به بالا رفته و پس از عبور از بصل النخاع و قسمت های عمقی مغز به قشر مغز میروند در در آنجا بصورت حس تفسیر شوند. در این مسیر انتقال پیام های عصبی میتواند به علت آسیب های بافتی با مشکلاتی مواجه شود. این اختلال در انتقال پیام حسی بصورت خواب رفتگی دست یا پا تفسیر میشود. معروفترین این بیماری ها مولتیپل اسکلروزیس یا MS است.

۵- ضعف یا بیماری اعصاب محیطی ناشی از بیماری های متابولیك

گاهی اوقات به علت بیماری های سیستمیک کارکرد عصب حسی دچار اختلال میشود. معروفترین بیماری که این مشکلات را ایجاد میکند مرض قند یا دیابت است. وقتی بیماری دیابت مدت زیادی بدون درمان باقی میماند و یا بطور ناقص درمان میشود بتدریج عملکرد اعصاب حسی بدن دچار اختلال می شوند. این کاهش حس هر چه به سمت پایینتر اندام میرویم شدیدتر می شود.

به همین علت به آن نام بیحسی دستکش و جورابی می دهند یعنی در محلی که دست و پا در دستکش و جورای قرار میگیرند پوست دست و پا بیحس شده و فرد احساس خواب رفتگی می کند.

هرچه بیماری پیشرفته تر می شود شدت خواب رفتگی دست و پا هم افزایش میابد. این اختلالات حسی را ممکن است بتوان با کنترل دقیق قند خون ویا استفاده از ویتامین بی کم کرد.

کم کاری و پرکاری تیروئید هم میتواند موجب اختلال حسی بصورت خواب رفتگی دست و پا شود.

گاهی اوقات مسمومیت ناشی از سرب یا آلومینیم هم میتواند این مشکلات را ایجاد کند.

خواب رفتگی دست و پا مهم هستند. اگر این مشکلات تکرار شده و بطور مداوم ادامه یابند باید حتما به پزشک مراجعه کرد تا علت آن مشخص شده و درمان لازم برای آن صورت گیرد.

تسکین علائم :

۱- آنچه مهم است این است که علایم را کم اهمیت در نظر نگیریم حتی اگر برای چند ثانیه طول بکشد.

۲- در صورت ایجاد بی حسی به طور ناگهانی و یا ضعف در هر نقطه از بدن بدون وجود توضیح قانع کننده در اسرع وقت باید به اورژانس مراجعه کرد.

۳- ورزش مرتب نظیر راه رفتن و دویدن و شنا کردن جریان خون را افزایش می دهد و به کاهش وقوع بی حسی در وضعیت های بدنی مختلف کمک می کند و انتخاب نوع ورزش نیز مهم است مثلا ورزش هایی مثل دوچرخه سواری باعث بیحسی اندام ها شده و وضعیت را تشدید می کند.

۴- مصرف دخانیات باعث اختلال جریان خون می گردد و احتمال بروز بی حسی را افزایش می دهد.

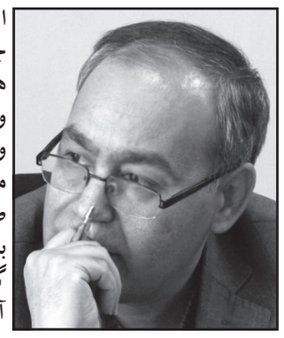
۵- اگر بیشتر در ناحیه باسن دچار بیحسی می شوید احتمال دارد مربوط به کیف جیبی و یا محتویات جیب عقب شما باشد و ایجاد مشکل می‌نماید وباعث ایجاد فشار برروی عصب سیاتیک که از میان عضلات باسن می گذرد، می نماید.

۶- اگر برای مدت طولانی کارهای تکراری انجام می دهید مثل ماشین نویسی و خیاطی و ... ممکن است به سندرم تونل کارپ دچار شوید. لذا اگر هر ۳۰ تا ۶۰ دقیقه یکبار به خود استراحت دهید ودر این بین چرخش های ملایمی به مچ دست دهید می توانید از ایجاد این مشکل جلوگیری نمایید.

مروری بر اوضاع جهان انتظار و علائم ظهور منجی آخرالزمان در دین های زرتشتی ، یهودی ، مسیحی و اسلام

✓ کرامت یزدانی (اشک)/ کارشناس ارشد فرهنگ و زبان های باستان

قسمت اول



اعتقاد به ظهور یک منجی مصلح جهانی در پایان دنیا امری عمومی و همگانی است و اختصاص به هیچ قوم و ملتی ندارد. سرمنشاء این اعتقاد کهن و ریشه دار ، علاوه بر اشتیاق درونی و میل باطنی هر انسان ، که بطور فطری و طبیعی خواهان حکومت حق و عدل و برقراری نظام صلح و امنیت در سرتاسر گیتی است ، نویدهای بی شائبه پیام آوران الهی در طول تاریخ بشریت به مردم مومن و آزادی خواه جهان است.

تمام رسولان بزرگ الهی در دوران ماموریت مقدس و الهی خویش بعنوان جزئی از رسالت خود به مردم وعده داده اند که در آخرالزمان ، در پایان روزگار یک مصلح بزرگ جهانی ظهور خواهد نمود. و مردم جهان را از ظلم و ستم ستمگران و بیدادگران نجات خواهد داد و فساد، بی عدالتی و بی دینی را در تمام جهان ریشه کن خواهد ساخت و سرتاسر جهان را پر از عدل و داد خواهد نمود و این انسان است که در همیشه زمان و در همه جای زمین ، با دل خستگی و دل بستگی روبرو بوده ، خسته از دیروز و امروز و دل بسته به فردا و در انتظار منجی ، حیات هبوط زده را به منظور نیل به حیات الهی صبر پیشه می کند. چرا که در جهان پرآشوب پیش از ظهور ، هیچ قدرت بشری توان مقاومت در برابر سیل سد شکسته انحطاط را نداشته و این آدمیزاده غافل و گنه کار، زمان ومکان را آلوده و جسم وروح خود رانیز به چنگال اهریمن سپرده که برآن نیز طبیعت به خروش می آید .

جامعه بشری در جهان پیش از ظهور(جهان انتظار) منجی عالم بشریت ، جامعه ایست ،عاری از صفات پسندیده و فضائل اخلاقی انسانی ،که پرده ظلمت ، ستم ، بیدادگری ، فساد ، بی هویتی ، پوچ گرائی ، بی دینی آن را پوشانده است . و انسان واپسین از این همه تباهی و آلودگی ، تعدی و تجاوز، جور و جفا و رنج های بیشمار بی صبرانه خیره به آسمان تا شاید نجات بخش موعود پدیدار گردد و او را از بند پریشانی و بدبختی برهاند .دراین برهه از زمان، مسلمان پیروحضرت محمد (ص) در انتظار مهدی موعود(ع) می‌باشد که پیامبر (ص) و ائمه اطهار (ع) آمدنش رانوید داده اند. زردشتی پیرو اشو زردشت (ع) چشم براه سوشیانس نجات بخش وسوددهنده می باشد که اهورامزدا ظهور او را بشارت داده است . پیرو عیسی مسیح (ع) منتظر ظهور مجدد مسیح که او امدنش رابشارت داده است. پیرو موسی (ع) در انتظار است که ماشیح منجی او را به عصر طلایی برساند. هندو چشم انتظار کاکی شمشیربدست و اسب سوار ،اسکاندیناوی منتظر اودین ،وبطور کلی پیرو هر آئینی چشم براه منجی و مصلح جهانی است که در کتب مقدسشان ظهورش رابشارت داده اند .آری همه می خواهند از این دنیای وانفسای پیش از ظهور به آرمان شهر خود برسند. لذا هدف از این نوشته اثبات ظهور منجی در ادیان نیست بلکه در صدد است تا اوضاع جهان پیش از ظهور منجی موعود (جهان انتظار) و انسان واپسین در آن که همه از علائم ظهور منجی مصلح آخرالزمان است در زمینه های فردی ، اجتماعی ، اخلاق و خانواده ، رویدادهای طبیعی. برخوردهای نظامی و فکری ، حکومت و دین را در دین های زرتشتی ، یهودی، مسیحی واسلام بر مبنای روایات دینی به طور خلاصه به تصویر کشیده شود.

جهان انتظار و نشانه های منجی آخرالزمان در دین زرتشتی

بنا بر اعتقادات زرتشتیان،جهان انتظار، جهانی است مملو از تباهی و دلواپسی، جهانی ویران که در آن همه کس و همه چیز راه نیستی و نابودی را می پاید، هرج و مرج، بدبختی ، نابرابری و نامردمی و.... بر جامعه حاکم است .و در زیر بطور خلاصه اوضاع جهان و انسان واپسین درآن را که از نشانه های ظهور منجی اخرالزمان است بازگو می شود:

۱- فرد و جامعه

در این دوره مردمی می زیند که فاقدخرد و اندیشه پاک و محکم هستند که به بدین دلیل در گفتار و عهد و پیمان آن ها اطمینان وجود ندارد. وحرص و آز بر جامعه انسانی مسلط و بشر را به سختی و تنگی می افکند ،مردم به ثروت اندوزی از هر راه ممکن مشغول هستند ،ثروتمندان از اندوخته های خود به دیگران نیاز مندان نمی دهند . مردان مومن و متقی از میان رفته وافراد پست و زبون جای آنان را می گیرند ونیاز و تنگدستی چنان به آن ها فشار می آورد که مومنان و مردم آزاده از شهر و دیار خود آواره ودربدر و خانه بدوش می شوند. بیشتر مردم کردار ، پندار و گفتار نیک را رها کرده و همرنگ جماعت می‌شوند چرا که ارزش نیکان در جامعه کاهش می یابد و حتی از میان میرود و آن ها فریبکار ،مکار و بیدادگرشده و خشونت و قساوت بر قلب هایشان چیره می گردد و اعمال انسان های کژ اندیش ، نیکوتر وپرارزش تر جلوه می کند و راستی از میانشان رخت بر می بندد و دروغ در جامعه رایج می شود. بنیاد عاطفی و شیرازه کانون گرم خانواده ها فروریخته و روسپیگری چون خوره به جان جامعه میافتد وفساد چنان در جامعه گسترش می یابد که زندگی برای مردان مومن و آزاده ناخوشایند و غیر قابل تحمل می شود که آرزوی مرگ می کنند و بر اثر کثرت گناهان پیری زود رس دربین مردم فرا رسیده و انها را رنج می دهد و مرگ های نابهنگام در چنین جامعه‌ای زیاد خواهد شد. جور وستم در تار و پود جامعه رخنه کرده و زور و پول حلال مشکلات است . وکینه و حسادت و سایر رذایل اخلاقی در بین مردم افزایش یابد و مردم به راحتی قتل و عام می شوند. و پریشانی و بدبختی چنان فضای جامعه را پر می کند که حتی کودکان و نوجوانان رغبت بازی و تفریح ندارند.وکسانی که گمنام بود ه اند به ارزش و اعتبار می رسند و ارزشمندان و معتبران و عالمان در جامعه در گمنامی بسرخواهند برد. در چنین دوره‌ای کسی به گفتار روحانیون ، موبدان و بزرگان جامعه توجه‌ای نمی کند و احکام و فتوای مجتهدین ارزشی ندارد . اما بر عکس ،کلام بی خردان ، گنه کاران ،اهل فسق و فجور ،افسونگران و دروغگویان انقدر با ارزش است که حتی بدان سوگند می خورند و نسبت های ناروا در حق دیگران رواج و بر خداوند و رسولانش نیز دروغ می بندند. در این زمان ، تنها مردم عادی گمراه نیستند بلکه دولت مردان نیز دستخوش این همه ویرانی و تباهی و آشوب می شوند ،مسئولین، فاسد و در پست های خویش تخصص ندارند وحاکمان بیگانه بر آرزوهای دیرینه خود کامروا می گردند و املاک و اماکن عمومی را متصرف و بر تمام جامعه مسلط می شوند . فرآورده های حیوانی و محصولات کشاورزی کم ،چشمه ها خشک ،جنگل ها نابود، اکثر حیوانات منقرض و فقر و تهی دستی به مردم فشار می آورد و شادی به تمام معنا از میان مردم رخت بر می بندد و گردو غبار غم و اندوه بر سیمای آن ها می نشیند.

سخنی صادقانه در مورد ارتودنسی

ارتودنسی در تاریخ اولین تخصص رسمی دندانپزشکی به شمار می آید که در ابتدا به هدف مرتب کردن دندان ها انجام می شده ولی امروزه چیزی فراتر از مرتب کردن دندان‌ها می‌باشد. با افزایش پیشرفت علم در ارتودنسی، زمینه فعالیت تخصص ارتودنسی بسیار وسیع تر شده است . به شکلی که امروزه یک ارتودنتیست علاوه بر مرتب کردن دندان‌ها می تواند فرم صورت را هم بهبود دهد و حتی بر تکلم و جویدن بیمار هم تاثیر بگذارد. ارتودنسی امروزه فقط صاف کردن دندان‌ها نیست! نحوه جفت شدن دندان‌های جلو و عقب با هم، ارتباط بین دندان‌های مجاور و مقابل، برجستگی دندان‌ها، فرم لب ها و لبخند، تناسب صورت و ... همه مواردی هستند که در یک ارتودنسی ایده‌آل و کامل باید به آن‌ها توجه شده، در جهت رسیدن به حداکثر منافع برنامه ریزی و حرکت شود.

اما چه کسانی به ارتودنسی نیاز دارند؟

ارتودنسی در اغلب بیماران یک انتخاب است و نه یک اجبار یا اضطرار! به عبارت دیگر بیمار مجبور نیست که ارتودنسی کند و ارتودنسی نکردن تهدیدی برای زندگی وی نخواهد بود. ولی اگر ارتودنسی به درستی انجام شود با اصلاح فرم دندان ها و صورت و اصلاح لبخند بیمار به بالاتر رفتن کیفیت زندگی وی کمک می کند. دهان و دندان و فرم لبخند از اولین خصوصیات یک انسان است که انسان‌های دیگر در جامعه در ارزیابی ظاهر فرد به آن توجه می کنند. این موضوع در جوامع اسلامی که پوشش ها شرایط خاصی را ایجاب می کند، بیشتر هم نمود پیدا می کند. از نظر روانشناسی و جامعه شناسی، نازیبا بودن خصوصیتی است که مغز انسان در اغلب موارد به آن عادت نمی کند! بنابراین ارتودنسی اگر درست انجام شود، گرچه زندگی فرد را متحول نمی کند ولی بر احساسی که فرد در خود دارد یا در دیگران ایجاد می کند تاثیر می گذارد و کیفیت آن را بالا می برد.

هزینه ارتودنسی زیاد نیست؟

شاید به همان دلیل که ارتودنسی یک درمان نجات بخش زندگی نیست، بسیاری به این بیاندیشند که درمان پرهزینه و لوکسی است! خوب، این تصور تا حدودی درست است! ولی همیشه باید پرسید " در برابر آن چه از دست می‌دهیم، چه به دست می آوریم؟". پاسخ درست به این سوال کلید رهایی از این درگیری فکری است!

اگر شما فکر می کنید که نیاز به ارتودنسی دارید و یک ارتودنتیست حاذق این نیاز را تایید کند، بهتر است به ارزش صرف کردن این هزینه بی اندیشید و سبک سنگین کنید که اگر گزینه بهتری برای مصرف این هزینه ندارید، به ارتودنسی، جدی فکر کنید! فراموش نکنید که در زندگی ما هزینه‌های زیادی برای زیباتر به نظر رسیدن یا شادتر شدن می کنیم ولی به ندرت پیش می آید چیزی را که با صرف هزینه به دست آورده‌ایم همیشه با خود داشته باشیم و همواره در معرض دید باشد!

اما بهترین جواب این است: ارتودنسی درست بهترین انتخابی است که توسط یک ارتودنتیست حاذق و پس از طی صحیح پروسه‌ی " تشخیص و طرح‌ریزی درمان" پیشنهاد می‌شود و با همکاری درست بیمار و " اجرای درست درمان" به انجام می‌رسد! در این بین برخی تکنیک‌ها گرانتر هستند و برخی ارزانتر! اما همه اگر به درستی و با انتخاب درست انجام شوند و مناسب شما باشند، به جواب خواهید رسید. اگر کیفیت درمان برای شما مهم است، باید کیفیت درمان‌های ارایه شده توسط ارتودنتیست مورد نظرتان را ارزیابی کنید. در این بین آنچه از تعداد کل بیماران مهمتر است، تعداد نسبی بیمارانی است که درست درمان شده‌اند و کیفیت درمان بالایی دارند! درمان خوب گاهی اتفاقی انجام می‌شود! ولی تداوم و تکرار ارایه درمان خوب است که تبحر ارتودنتیست را نشان می‌دهد و ثابت می کند که این کیفیت خوب اتفاقی نیست! فرض کنید ارتودنتیستی ۱۰۰ بیمار را درمان کرده باشد و ۵۰ نفر به درمان مناسب رسیده باشند ولی ارتودنتیست دیگری ۱۰۰۰ بیمار را درمان کرده باشد و ۲۰۰ نفر به درمان مناسب رسیده باشند: درست است که دومی تعداد کلی بیمار "خوب درمان شده" بیشتری دارد ولی اولی تعداد نسبی بالاتری را خوب درمان کرده و ارتودنتیست بهتری است!

آیا درمان ارتودنسی هیچ ناراحتی ندارد؟

درمان ارتودنسی بسیار کمتر از آن که شما نگرانش هستید درد و ناراحتی دارد! در اغلب موارد ۳-۲ روز اول بعد از ویزیت ارتودنتیست، دندان‌ها ممکن است حساس و گاه حتی دردناک شوند ولی این ناراحتی به قدری کم است که اغلب حتی نیاز به مصرف مسکن هم نیست و داروی مسکن به ندرت توسط ارتودنتیست تجویز می شود. ناراحتی در ارتودنسی اغلب محدود به ناراحتی‌های اندکی است که آن هم بعد از اتمام ارتودنسی فراموش خواهد شد! به خصوص اگر به مراد خود رسیده باشید! این مشکلات در سیستم‌هایی مثل دیمون بسیار کمتر و در سطح حداقل است به خصوص اگر بیمار در رعایت بهداشت دهان دقت کافی داشته باشد!

درمان ارتودنسی چقدر طول می کشد؟

برخی درمان ها در ۳-۲ ماه انجام می شوند ولی درمان‌های ارتودنسی جامع و کامل روی دو فک به طور متوسط ۲-۱ سال طول می کشد و به ندرت بیشتر. این زمان در موارد نیازمند کشیدن دندان به حدود حداقل ۱/۵ سال و در موارد بدون کشیدن دندان گاه حتی زیر ۱ سال است! در این بین دو مورد تاثیر زیادی دارد: عملکرد ارتودنتیست (توانایی و سلیقه و دقت و تکنیک وی) و بیمار (همکاری، بهداشت و ...) و پیچیدگی مشکل قبل و حین درمان. گاه بیمار خوشحال است که درمان وی

بدون کشیدن دندان انجام شده و زمان کوتاهی برای این کار صرف کرده در حالیکه بهتر بود برای وی دندان کشیده می شد! و گاه برای بیماری می شود با سیستم‌های نوین مانند دیمون، درمان بدون کشیدن دندان را در زمان کوتاه تر و با مشکلات کمتر انجام داد! در نهایت مهم این است که درمان بهتر و کامل تری انجام شود و ثبات درمان بالاتر باشد. حال اگر برای این کار کشیدن لازم است، بهتر است این زمان اضافی صرف شود، نه اینکه به خاطر عجله بیمار یا ارتودنتیست و به بهانه زمان کمتر، درمان کمتر مناسبی انجام شود.

آیا ارتودنسی ضرری هم دارد؟

جواب این است که هم بلی و هم خیر. ارتودنسی هم با عوارضی همراه است از جمله اندکی گردشدن نوک ریشه. مابقی عوارض ارتودنسی در حالت عادی همگی غیر پایدار و قابل برگشت هستند. البته اگر بیمار همکاری نکند و ارتودنتیست بی احتیاطی کند این صدمه ممکن است بیشتر هم باشد. در کل بالاترین صدمه‌ای که ممکن است از ارتودنسی حاصل شود نه از خود ارتودنسی بلکه از بی احتیاطی بیمار می تواند باشد: اگر بیمار در رعایت بهداشت دقت نکند دچار مشکلات پوسیدگی دندان ها و التهاب لثه ها و حتی گاه از دست رفتن استخوان خواهد شد.

پس ارتودنسی بسیار کم عارضه است مگر بیمار یا ارتودنتیست بی دقتی کنند.

آیا ارتودنسی مختص نوجوانان است؟

بهتر است اولین ویزیت ارتودنسی حدود ۸-۷ سالگی انجام شود. به ندرت در بیمارانی که شکاف لب و کام دارند یا نقص شدید فک دارند درمان حتی زودتر و نزدیک تولد لازم می شود. گاه درمان‌های نظارتی یا هدایت رشد فک و صورت و یا رویش دندان‌ها قبل از درمان ارتودنسی ثابت انجام می‌شود. به هر حال ارتودنسی امروزه محدود به سن نیست. حتی در دهه ۵۰ زندگی می توان ارتودنسی کرد و از مزایای آن بهره برد! ارتودنسی حتی در بزرگسالی و بارداری هم قابل انجام است. البته در سنین بالاتر و در شرایطی مانند بارداری محدودیت هایی وجود دارد و تبحر بیشتری برای درمان لازم است.

اینکه کجا ارتودنسی بکنم مهم است؟

ارتودنسی را ارتودنتیست انجام می‌دهد و اینکه چگونه انجام می دهد مهم تر است از اینکه کجا انجام می دهد! ممکن است ارتودنتیستی در یک درمان گاه خیریه درمانی را انجام دهد که فرد دیگر در مجلل ترین مطب انجام نمی دهد!

اما به هر حال در این بین مسایلی مهم است. طراحی مطب ریزه کاری‌هایی دارد که در مطب های خصوصی، به ویژه اگر طراحی علمی و حرفه‌ای داشته باشند این ریزه کاری‌ها بیشتر رعایت می‌شوند و این در راحتی و کیفیت روحی بیمار حین انتظار و درمان تاثیر می گذارد! یونیت (صندلی) های جدیدتر نه تنها از نظر ارگانومی راحت ترند، بلکه از نظر امنیتی و استریلیزاسیون هم امکانات بهتری ارایه می کنند. مطب های جدیدتر به سیستم‌هایی مانند ساکشن (بزاق کش) های قوی و مرکزی، مجهز هستند که همه بخارات موجود در دهان و اطراف را با مکندگی قوی از محیط دهان خارج می کنند. در مجموع جلسات درمانی راحت تر و ایمن تری خواهید داشت، خصوصا در جلسات طولانی تر چسباندن یا جابجا و جدا کردن اتصالات که زمان طولانی باید کار روی دهان شما انجام شود. در نهایت تکنولوژی مطب در کیفیت نهایی ممکن است تعیین کننده نباشد ولی در طی مسیر درمان موثر است.

از کجا بدانم درمان من با ثبات باقی می ماند و اصطلاحا نتیجه درمان برگشت نخواهد داشت؟

هیچ ارتودنتیستی نمی تواند به شما قول دهد که دندان‌های شما بعد از درمان جابجا نمی شوند، چون در واقع دندان‌های همه انسان‌ها در همه عمر جابجا می شوند.

این جابجایی در برخی باعث می شود که دندان‌ها با مرور زمان کج شوند ولی در برخی جابجایی در حدی نیست که این اتفاق بیافتد! بنابراین بعد از درمان ارتودنسی باید بیماران از ریتینر یا نگهدارنده استفاده کنند تا خیالشان راحت باشد که دندان‌ها تکان نمی خورند! البته در این بین ارتودنتیست با درمان درست و مناسب و انتخاب های به جا شانس تکان خوردن دندان‌ها را به حداقل و گاه صفر می رساند. بیمار هم باید همکاری کافی در استفاده از ریتینر داشته باشد.

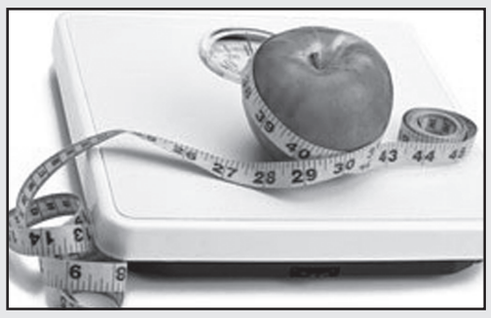
حرف آخر:

من، دکتر گوگانی، هم ارتودنتیستی هستم مثل بسیاری ارتودنتیست های دیگر. شعار من این نیست که بهترین هستم، ولی اعتقاد دارم درمان‌هایی را ارایه داده‌ام که نزدیک به ایده‌آل هستند و البته در تعداد زیاد. این مطلب را می توانید با مراجعه به گالری تصاویر بیمارانم متوجه شوید.

کافی است به بیماران بسیاری که در این آلبوم‌ها ارایه کرده‌ام توجه کنید و از نظر کیفی و کمی آن‌ها را مقایسه کنید. سعی کرده ام همواره خدماتی را ارایه کنم که سطح آن‌ها بالاتر از هزینه‌ی نسبی پرداخت شده باشد. برای این ادعاها نیز دلیل دارم.

پیشنهاد من برای عزیزانی که به ارتودنسی فکر می کنند این است که ابتدا تحقیق کافی انجام دهند و این مقاله را دوباره بخوانند. سپس با مراجعه به مطب جدید من از فرصت ویزیت و تشخیص اولیه رایگان (به یمن افتتاح مطب جدید) که تا حداقل شش ماه ادامه دارد بهره‌مند شوند و این شانس را به خود بدهند که با تشخیص و نظر من هم آشنا باشند.

لطفا بایستید!



ایستادن ۵۰ درصد نسبت به نشستن حتی اگر تحرک و فعالیتی نداشته باشیم سبب لاغری می شود. تحقیقات اخیر در آمریکا نشان می دهند ایستاده بودن حتی در حال تحرک نداشتن باعث لاغری می شود. ایستاده بودن به بهبود جریان خون در بدن کمک می کند و سبب می شود در طولانی مدت اندامی متناسب داشته باشیم. دانشمندان با انجام آزمایشاتی بر روی ۱۵۰ نفر دریافتند ایستادن ۵۰ درصد نسبت به نشستن حتی اگر تحرک و فعالیتی نداشته باشیم سبب لاغری می شود. پزشکان و متخصصان توصیه می کنند در اتوبوس و اماکن عمومی حداکثر و تا جایی که می توانیم بایستیم زیرا ایستاده بودن سبب حفظ تناسب اندام می شود.

وقتی لاغرید اما شکم تان بزرگ است!

چاقی شکمی و نه چاقی عمومی بدن، یکی ازعوامل خطرساز در بروز بیماری های قلبی است.

بر اساس تحقیقات انجام شده در دانشگاه تگزاس با بزرگ شدن شکم و افزایش نسبت دور کمر به دور باسن بروز نشانه‌های بیماری قلبی- عروقی شدت می یابد. این امر تایید کننده مطالعات پیشین است که نشان دادند چاقی شکمی و نه چاقی عمومی بدن، یکی ازعوامل خطرساز در بروز بیماری های قلبی است.

بررسی ۲۷۴۴ نفر نشان داد که اندازه دور کمر ۸۱ سانتی متر برای زنان و ۹۴ سانتی متر برای مردان صرف نظر از قد بیانگر افزایش جدی خطر بروز بیماری های گوناگون به ویژه بیماری های قلبی- عروقی است. نتایج مطالعه اخیر حاکی از این بود که سخت و سفت شدن رگ ها (تصلب شرایین) که با بروز بیماری های قلبی- عروقی ارتباط دارد در افرادی که شکم بزرگ دارند، بیشتر دیده می شود.

نکته مهم این بود که محققان دریافتند حتی اگر وزن بدن در محدوده طبیعی باقی بماند، افزایش دور کمر خطر صدمه به شریان ها را افزایش می دهد. در ضمن احتمال رسوب کلسیم در افرادی که نسبت دور کمر آنها به دور باسن شان بیشتر است، دو برابر کسانی است که این نسبت در آنها کمتر است.