



تاریخ
۱۱
دی
۱۴۰۴
پنجشنبه



بیماری تب دنگی را بشناسیم؛

از پیشگیری تا نشانه ها

کارشناس بیماری های واگیر معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز با بیان اینکه بیماری تب دنگ در اثر پشه‌های «آئدس»، به‌ویژه «آئدس احییتی» و «آئدس آلوپیکتوس»، انتشار می‌یابد، گفت: این پشه‌ها با گزش از فرد آلوده به ویروس، آلوده شده، سپس با گزش فرد سالم ویروس وارد خون فرد می‌شود و پس از چند روز علائم بیماری آغاز می‌شود.

به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز، «زهره سلطانی» با معرفی بیشتر این بیماری اظهار کرد: علائم تب دنگ اغلب پس از چهار تا هفت روز از گزش پشه آلوده ظاهر می‌شود و شامل تب بالا (تا ۴۰ درجه سانتی‌گراد)، سردرد، درد عضلانی و مفصلی، حالت تهوع، استفراغ، درد پشت چشم‌ها، تورم غدد لنفاوی و ضایعات قرمز رنگ پوستی شبیه به سرخک است.

او ادامه داد: بیشتر بیماران تب دنگ طی یک هفته بعد از شروع علائم بهبود می‌یابند، اما در صورت ابتلا به فرم شدید بیماری (تب خونریزی‌دهنده دنگی یا سندرم شوک دنگی)، علائم شدیدتر می‌شود و نیاز به مراقبت بیمارستانی دارد.

به گفته این کارشناس سلامت، بیماری تب دنگ درمان اختصاصی ندارد و درمان بر اساس علائم بیمار صورت می‌گیرد.

سلطانی با بیان اینکه در فرم خفیف تب دنگ استراحت، مصرف مایعات زیاد داروهای مسکن کم خطر مانند استامینوفن برای کاهش درد و تب تجویز می‌شود، افزود: در بیماران مبتلا به تب دنگ، باید از مصرف داروهایی مانند آسپرین، بروفن، ژلوفن و مشابه آن به علت افزایش عوارض خونریزی اجتناب شود.

روش‌های پیشگیری از ابتلا به تب دنگی

او جلوگیری از گزش را از مهم‌ترین روش‌های پیشگیری برشمرد و گفت: استفاده از لباس‌های بلند و روشن به دلیل پیشگیری از جذب پشه‌ها، پوشاندن محل‌های حساس، به ویژه در ساعت های صبح و عصر

زنجبیل و سیستم ایمنی؛ اثرات دارویی و نکات ایمنی در فصل سرما



تداخلات دارویی

زنجبیل ممکن است با برخی داروها از جمله داروهای ضد انعقاد و ضد پلاکتی، داروهای دیابت و کنترل قند خون (ممکن است اثر آنها را تقویت کند) و داروهای فشار خون که باعث کاهش فشار می‌شوند، تداخل داشته باشد، بنابراین، پیش از مصرف منظم زنجبیل همراه با داروهای شیمیایی، مشورت با داروساز ضروری است.

توصیه علمی

زنجبیل یک ابزار طبیعی با اثرات دارویی مشخص است، اما مصرف آن باید علمی و محدود به دوز مناسب باشد؛آموزش خانواده‌ها درباره اثرات، هشدارها و تداخلات آن، نقش مهمی در استفاده ایمن و موثر از این گیاه دارویی دارد؛ این اطلاعات به بیماران کمک می‌کند تا نه تنها از مزایای آن بهره‌مند شوند، بلکه از عوارض احتمالی پیشگیری کنند.

دکتر «محمد مهدی زرشناس» داروساز و عضو هیئت علمی دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

ارتباط موفق؛ قلب تپنده‌ی روابط زوجین

از خود است.

دکتر فرید گفت: این مکانیسم در کوتاه‌مدت اضطراب را کاهش می‌دهد اما در بلندمدت حل مسئله را غیرممکن می‌کند و چرخه منفی را تشدید می‌کند. مثلاً گفتن «من که چیزی نگفتم»، «تو خودت همیشه همه‌چیز را بزرگ

می‌کنی» به جای «ببخشید»، «منی‌خواستم ناراحت کنم». «بگو ببینم چه شدی که این‌قدر اذیت شدی»، «گوش می‌دهم». مانع پذیرش مسئولیت و دعوت به گفت‌وگو میشود.

دیوار کشیدن عاطفی

وی با اشاره به اینکه دیوار کشیدن عاطفی و خاموشی فیزیولوژیک به معنای قطع کامل ارتباط کلامی و غیرکلامی در زمان تعارض به دلیل غرق‌شدگی عاطفی است که سبب پاسخ‌های فیزیولوژیک مانند افزایش ضربان قلب و ترشح آدرنالین می‌شود.

دکتر فرید تصریح کرد: این وضعیت مانع پردازش منطقی اطلاعات می‌شود و در مردان بیشتر مشاهده شده و معمولاً پس از تحقیر مکرر رخ می‌دهد.

نشانه‌های خطر در روابط زوجین

وی درباره نشانه‌های خطر در روابط زوجین توضیح داد و افزود: وجود تحقیر حتی گاه‌به‌گاه، نسبت تعاملات مثبت به منفی کمتر از ۵ به ۱، شروع یا اکثر بحث‌ها با لحن خشن و تند، بی‌تاثیر شدن عذرخواهی یا ابراز محبت از نشانه های خطر در روابط زوجین است که نیازمند بررسی بیشتر توسط روانشناس می باشد.

دکتر فرید ادامه داد: بروز علائم جسمی ناشی از استرس مانند افزایش ضربان قلب، تعریق سرد و سرگیجه، ظهور علائم روانی مانند افسردگی، اضطراب، وسواس) افکار خودکشی یا خشونت فیزیکی، احساس زندگی موازی و فقدان صمیمیت عاطفی از مهم‌ترین هشدارها برای سلامت رابطه است.

مراجعه سریع به زوج درمانگر، شانس بیشتر برای نجات رابطه

وی یادآور شد: در صورت مشاهده هر یک از این موارد، مراجعه به زوج‌درمانگر در کوتاهترین زمان، شانس بهبود رابطه و جلوگیری از آسیب‌های جدی را افزایش می‌دهد و در صورت علائم شدید روانی یا خطر خشونت، ابتدا مراجعه به روانپزشک و در صورت نیاز دارودرمانی و سپس روان‌درمانی ضروری است.

ضرب‌المثل‌های جهان

با مردم مشورت کن

ولی خودت تصمیم بگیر

روسی

صفحه
۶
شماره
۴۳۸۷
سال
سی ام

آنچه باید پیش از بلیچینگ دندان بدانید

زیبایی لبخند بدون آسیب به دندان



مراقبت های بعد از بلیچینگ

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز افزود: پس از انجام بلیچینگ دندان، لازم است حداقل تا ۴۸ ساعت از مصرف مواد غذایی و نوشیدنی های رنگ‌زا مانند چای، قهوه، نوشابه، سس‌ها و آبمیوه‌های رنگی

همچنین استعمال سیگار، قلیان و سایر دخانیات خود داری شود.

دکتر جوکار رعایت بهداشت دهان و دندان با مسواک نرم، خمیر دندان مخصوص دندان‌های حساس و استفاده منظم از نخ دندان را نیز از مراقبت‌های بعد از بلیچینگ دندان عنوان کرد.

وی تصریح کرد: در روزهای ابتدایی پس از بلیچینگ، بهتر است از مصرف غذاها و نوشیدنی‌های بسیار سرد یا داغ اجتناب شود تا حساسیت دندان‌ی کاهش یابد.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز بروز حساسیت خفیف دندان‌ها پس از بلیچینگ را طبیعی دانست و گفت: این حساسیت خفیف معمولاً طی چند روز برطرف می‌شود، اما در صورت نیاز می‌توان از خمیر دندان‌ها یا ژل‌های ضدحساسیت طبق نظر دندانپزشک استفاده کرد.

چه افرادی نباید بلیچینگ دندان انجام دهند؟

وی گفت: بلیچینگ دندان برای همه مناسب نیست و در برخی شرایط می‌تواند باعث درد، آسیب دندان یا اثر نامطلوب شود.

دکتر جوکار ادامه داد: افرادی که دندان پوسیده، ترک‌خورده، ساییده شده یا بسیار حساس دارند، نباید بدون مشورت با دندانپزشک بلیچینگ انجام دهند؛ زیرا مواد سفیدکننده می‌توانند حساسیت دندان را شدیدتر کنند یا به پالپ دندان آسیب برسانند.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز تصریح کرد: همچنین افرادی که بیماری فعال لثه دارند، از جمله ژنژیویت یا پریودنتیت درمان‌نشده، نباید بلیچینگ کنند، چرا که تماس مواد با لثه می‌تواند التهاب یا سوختگی ایجاد کند.

خانم‌های باردار و شیرده نیزبتر است بلیچینگ نکنند

به گفته وی خانم‌های باردار و شیرده نیز بهتر است از این روش در این دوران خودداری کنند، چراکه هنوز اطلاعات کافی درباره ایمنی مواد برای جنین یا نوزاد وجود ندارد.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز ادامه داد: افرادی که حساسیت یا آلرژی به مواد بلیچ‌کننده دارند، یا بیماران با بیماری‌های مزمن کنترل‌نشده مانند دیابت یا بیماری‌های خودایمنی فعال، نیز باید از انجام بلیچینگ بدون مشورت پزشک پرهیز کنند.

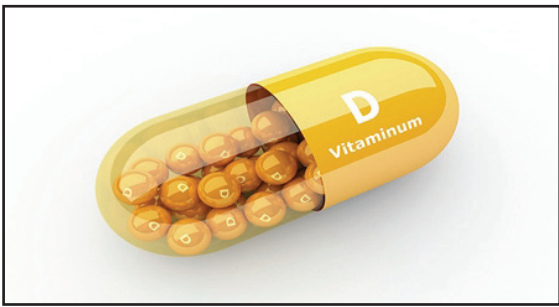
دکتر جوکار در پایان یادآورش: کسانی که انتظارات غیرواقع‌بینانه دارند یا تغییر رنگ دندان‌هایشان ناشی از داروهای مانند تتراسایکلین یا فلوروزیس شدید است، نتیجه مطلوبی از بلیچینگ دریافت نخواهند کرد.

باور خوردن بعد از ساعت ۹ شب و چاقی، پشتوانه علمی قطعی ندارد



همچنین بررسی‌ها نشان داده است افرادی که در ساعات پایانی شب و بامداد غذا مصرف می‌کنند، معمولاً کالری بیشتری در طول روز دریافت می‌کنند و همین دریافت کالری مزاد می‌تواند عامل افزایش وزن باشد. بر این اساس، دفتر بهبود تغذیه جامعه تأکید می‌کند که خوردن غذا در ساعات شب تنها در صورتی می‌تواند منجر به اضافه‌وزن شود که باعث افزایش دریافت کالری بیش از نیاز بدن شود و رعایت تعادل انرژی، اصل اساسی در مدیریت وزن است.

آیا مصرف ویتامین دی باعث افزایش وزن می‌شود



این ویتامین است.

بر اساس نظر متخصصان، افراد دارای اضافه‌وزن ممکن است به حدود ۱.۵ برابر و افراد چاق به ۲ تا ۳ برابر ویتامین D بیشتر برای حفظ سطح مناسب خونی نیاز داشته باشند. بنابراین، مصرف ویتامین D نه‌تنها موجب چاقی نمی‌شود، بلکه تأمین کافی آن می‌تواند بخشی از برنامه حفظ سلامت و مدیریت وزن باشد.

بلیچینگ دندان یکی از روش‌های محبوب و مؤثر سفید کردن دندان است که بدون آسیب به مینای دندان، نمای زرد دندان ها را تا حدودی بهبود می‌بخشد.

به گزارش روابط عمومی دانشکده دندانپزشکی و به نقل از وبدا، دکتر «زهره جوکار» متخصص دندانپزشکی ترمیمی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز گفت: این فرایند با استفاده از مواد خاص، رنگدانه‌های سطحی آلی دندان را تجزیه کرده و به دندان‌ها رنگ روشن‌تری می‌بخشد. بلیچینگ دندان، به ویژه برای افرادی که به دلیل مصرف قهوه یا افزایش سن دندان‌هایشان تغییر رنگ داده، یک راه‌حل کارآمد است.

روش های انجام بلیچینگ دندان

وی ادامه داد: برای انجام بلیچینگ، دندان‌های شما باید سالم و بدون پوسیدگی باشد. قبل از اقدام به انجام بلیچینگ، دندانپزشک وضعیت دهان و دندان شما را بررسی می‌کند، تا مطمئن شود دندان های شما برای انجام این کار مناسب است.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز ادامه داد: به طور کلی دو روش برای بلیچینگ مطرح شده است، روش اول شامل بلیچینگ در مطب می باشد؛ این نوع بلیچینگ در مطب توسط دندانپزشک انجام می‌شود که نسبت به بلیچینگ خانگی پاسخ دهی سریع‌تری دارد و دندان‌ها زودتر سفید می‌شوند.

دکتر جوکار دومین روش را بلیچینگ خانگی عنوان کرد و افزود: بلیچینگ دندان به روش خانگی نسبت به بلیچینگ در مطب نیاز به زمان بیشتری دارد، ولی معمولاً ماندگاری بیشتری نیست به بلیچینگ در مطب دارد؛ اما باید توجه کرد که انجام بلیچینگ خانگی باید تحت نظر دندانپزشک انجام شود.

کدام روش بلیچینگ بهتر است؟

وی بر این پاور است که بهترین نتایج زمانی رخ می‌دهد که هر دو روش بلیچینگ در کنار هم انجام شود؛ چرا که بلیچینگ در مطب در زمان کوتاه‌تری نتیجه بخش است اما بلیچینگ خانگی نتایج ماندگارتری را ارائه می‌دهد.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز کارهای ضروری پیش از بلیچینگ دندان را توضیح داد و گفت: اولین قدم برای انجام بلیچینگ، ویزیت توسط دندانپزشک است تا وضعیت دهان و دندان ها بررسی شود؛

قبل از انجام بلیچینگ علت تغییر رنگ دندان تشخیص داده خواهد شد. دکتر جوکار افزود: بررسی سلامت دهان و لثه قبل از انجام بلیچینگ و برطرف کردن مشکلات دندان‌ی از دیگر اقدامات تخصصی مهم است؛ برای مثال، اگر فردی دچار بیماری پریودنتال (بیماری لثه) باشد، قبل از بلیچینگ این مشکل باید درمان شود. از طرفی سلامت دندان‌ها از نظر پوسیدگی بسیار مهم است و در صورت وجود جرم بر روی دندان ها، ابتدا باید جرم گیری دندان انجام شود.

آیا بلیچینگ به دندان آسیب می‌رساند؟

وی در پاسخ به سوالی که آیا بلیچینگ به دندان آسیب می‌زند، افزود: در صورتی که لثه و دندان بیمار، پیش از درمان بلیچینگ سالم بوده و مشکلی نداشته باشد، ماده بلیچینگ آسیبی به لثه و دندان وارد نمی‌کند. دکتر جوکار تصریح کرد: در برخی موارد ممکن است در حین یا بعد از درمان بلیچینگ، حساسیت دندان ها پدیدار شود که عارضه ای موقت است و به راحتی با استفاده از خمیر دندان های حاوی نیترات پتاسیم برطرف می‌شود و تاکنون هیچ حساسیت دائمی بعد از انجام بلیچینگ گزارش نشده است.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اعلام کرد: این باور رایج که خوردن غذا یا میان‌وعده بعد از ساعت ۹ شب به‌طور مستقیم باعث افزایش وزن می‌شود، پشتوانه علمی قطعی ندارد و آنچه در افزایش وزن نقش اصلی را ایفا می‌کند، میزان کالری دریافتی روزانه است، نه صرفاً زمان مصرف غذا.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز به نقل از وبدا، بر اساس بررسی‌های علمی، برخی مطالعات حیوانی نشان داده‌اند که خوردن غذا در ساعات شب، برخلاف ریتم شبانه‌روزی بدن است و می‌تواند زمینه افزایش وزن را فراهم کند. در این مطالعات، حیواناتی که خارج از زمان طبیعی بیداری خود غذا دریافت کرده‌اند، حتی با مصرف غذای مشابه، افزایش وزن بیشتری داشته‌اند.

با این حال، شواهد انسانی این یافته‌ها را به‌طور کامل تأیید نمی‌کند. مطالعات انجام‌شده روی انسان‌ها نشان می‌دهد که زمان مصرف غذا به‌تنهایی عامل تعیین‌کننده افزایش وزن نیست و مجموع کالری دریافتی در طول شبانه‌روز نقش مهم‌تری دارد.

در یکی از مطالعات انجام‌شده روی بیش از ۱۶۰۰ کودک، هیچ ارتباط معناداری بین صرف شام بعد از ساعت ۸ شب و اضافه‌وزن مشاهده نشد.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اعلام کرد: برخلاف برخی باورهای نادرست، مصرف ویتامین D نه‌تنها باعث افزایش وزن نمی‌شود، بلکه می‌تواند در بهبود وضعیت متابولیک و کمک به روند کاهش وزن نقش داشته باشد.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز به نقل از وبدا، بررسی‌های علمی نشان می‌دهد اگرچه رابطه مستقیمی میان وضعیت ویتامین D و وزن بدن مشاهده نشده است، اما در اغلب مطالعات، افراد دارای اضافه‌وزن و چاقی نسبت به افراد با شاخص توده بدنی (BMI) طبیعی، سطوح پایین‌تری از ویتامین D دارند. این موضوع موجب شده برخی تصور کنند کمبود ویتامین D عامل افزایش وزن است. کارشناسان تغذیه توضیح می‌دهند که ویتامین D در بافت‌های چربی ذخیره می‌شود و به همین دلیل، افراد دارای چربی بدن بیشتر ممکن است برای حفظ سطح خونی مشابه با افراد دارای وزن طبیعی، به مقدار بیشتری از این ویتامین نیاز داشته باشند.

همچنین کاهش حضور در فضای باز و دریافت کمتر منابع غذایی غنی از ویتامین D در افراد دارای اضافه‌وزن، از دیگر عوامل پایین بودن سطح