

کودکان در چه مواردی به دندانپزشکی تحت بیهوشی نیاز دارند؟

یک عضو فرهنگستان علوم پزشکی گفت: اگر تعداد دندان های خراب کودک کم باشد، در مطب با تزریق آرام بخش اقدامات لازم را انجام می دهیم. معصومه مسلمی عضو فرهنگستان علوم پزشکی گفت: اگر تعداد دندان های



پوسیده کودکان زیر چهار سال خیلی زیاد باشد، در مطب قابل انجام نیست. به دلیل این که معمولا بعضی از این کودکان نمی‌توانند ارتباط بر قرار کنند و کار کردن برایشان خیلی سخت خواهد بود و ریسک آن زیاد است. وی ادامه داد: بنابراین وقتی در این کودکان تعداد دندان‌های پوسیده زیاد می‌شود و پوسیدگی‌ها فعال است، مجبوریم کودک را بیهوش کنیم که این بیهوشی باید حتما در مراکز درمانی انجام شود. اما اگر تعداد دندان‌های خراب کودک کم باشد ما سعی می‌کنیم در مطب با یک مقدار آرام بخش کار را انجام دهیم. عضو فرهنگستان علوم پزشکی بیان کرد: بیهوشی ریسک پذیر است و خطر دارد، اما ریسک اتاق عمل برای این بچه‌ها کمتر از ریسکی است که در مطب انجام می‌شود.

فواید خیار برای مفاصل چیست؟



افراد با سه گروه تقسیم شدند که دارونما یا ۲۰ میلی گرم یا ۱۰۰ میلی گرم Q-اکتین روزانه به مدت شش ماه مصرف می‌کردند. پس از ارزیابی پایه، افراد در فواصل ۳۰ روزه با استفاده از شاخص استئوآرتریٹ دانشگاه‌های غربی انتاریو و مک مستر (WOMAC) مورد ارزیابی قرار گرفتند. هر دو گروه مصرف‌کننده ی Q-اکتین کاهش قابل توجهی در درد و بهبود سایر پارامترهای عملکرد مفصل را در هر نقطه از مطالعه با هر روش ارزیابی تجربه کردند. به عنوان مثال، افرادی که روزانه ۲۰ میلی گرم Q-actin مصرف می‌کردند، ۳۲٪ در بررسی WOMAC به مدت شش ماه بهبود یافتند که در مقایسه بهبود ۵٪ برای گروه دارونما ثبت شد. مزایای سلامت Q-اکتین وابسته به دوز بود. امتیاز WOMAC در گروه ۱۰۰ میلی گرمی ۳۹ درصد در طول مدت مطالعه افزایش یافت.

مواد موجود در خیار یک حامی مغذی برای بدن است و باعث بهبود عملکرد مفصل می‌شود.

تیم تحقیقاتی مطالعه مشاهده‌ای شش ماهه بر روی ۹۱ نفر که روزانه کیو اکتین یا دارونما مصرف می‌کردند را ارزیابی کرده است. دکتر رابرت نش محقق فیتوشیمی و متخصص برجسته در iminosugars که رهبری تیم را عهده دار بود گفت: نتایج به وضوح نشان می‌دهد که شرکت‌کنندگان در مطالعه توانستند عملکرد و سلامت مفاصل خود را با مصرف روزانه ۲۰ میلی‌گرم کیو اکتین بهبود بخشند.

مزایای سلامتی از روزهای اولیه مطالعه و در هر نقطه از ارزیابی مشهود بود.

در طراحی و نتایج مطالعه‌ای که توسط PhytoQuest Limited انجام شده است، ۱۰۱ فرد مبتلا به استئوآرتریٹ متوسط مورد بررسی قرار گرفته است که ۹۱ مورد از آن‌ها قابل ارزیابی بودند.

چند نکته درباره تغذیه مبتلایان به «میگرن»



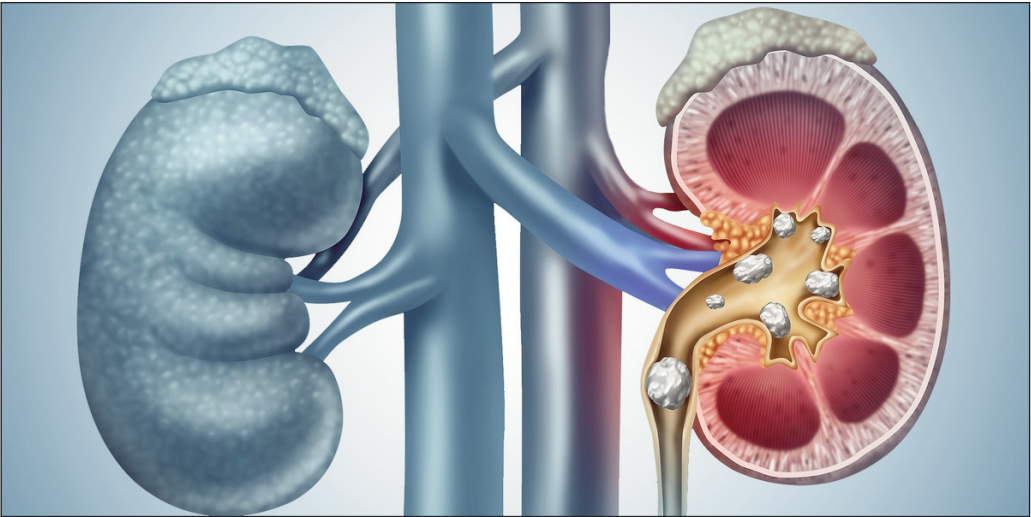
است. از آنجا که دانه کتان غیر قابل هضم است باید به شکل آسیاب شده مصرف شود. یک قاشق غذا خوری دانه کتان آسیاب شده حاوی ۳ گرم فیبر بوده که همچنین می‌تواند در متعادل کردن قند خون و سطح کلسترول خون موثر باشد.

زنجبیل را نیز می‌توان به عنوان دمنوشی برای میگرن مورد استفاده قرار داد. همچنین می‌توان زنجبیل را به عنوان نوعی

میگرن یکی از بیماری‌های شایع است که خیلی از افراد درگیر آن هستند. مبتلایان به میگرن می‌توانند با رعایت یکسری نکات تغذیه‌ای شدت این بیماری را کاهش دهند. به گزارش ایسنا، میگرن یک بیماری شایع عصبی است که باعث درد شدید و احساس تپش در یک طرف سر می‌شود که ممکن است چندین ساعت طول بکشد یا تا چند روز ادامه یابد. معمولا درد میگرن همراه با حالت تهوع، استفراغ، حساسیت به نور یا صدا، سرگیجه، اختلالات بینایی یا بی‌حسی صورت همراه است. باید توجه کرد که مکمل‌های حاوی منیزیم به عنوان درمان رایج برای میگرن در نظر گرفته می‌شوند. در واقع درد مداوم ناشی از میگرن باعث می‌شود که نوروں‌های مغز حساس‌تر و فعال‌تر از حد طبیعی شوند و این حساسیت مغرط، نقش زیادی در تداوم درد میگرن ایفا می‌کند.

رژیم غذایی مناسب برای میگرن، یک رژیم سرشار از منیزیم است که به بهبود درد کمک می‌کند. مواد غذایی مانند اسفناج، کلم پیج، شلغم، بادام حاوی مقادیر بالایی از منیزیم هستند. همچنین از جمله مواد غذایی مفید برای میگرن می‌توان به دانه کتان اشاره کرد که منبع گیاهی اسیدهای چرب امگا ۳ و منیزیم

چگونه می توان از ابتلا به سنگ کلیه پیشگیری کرد؟



ادرار وجود داشته باشد که می‌تواند ناشی از خوردن بیش از حد ماهی، صدف، مرغ و گوشت (به‌خصوص جگر) باشد که دارای سطوح بالایی از پورین هستند. نوشیدن آب کافی، کاهش مصرف غذاهای حاوی پورین و حفظ یک رژیم غذایی سالم به‌طورکلی می‌تواند به جلوگیری از سنگ‌های اسید اوریک کمک کند. در حالی که هر نوع سنگ کلیه متعصبه‌برفرد است، توصیه‌هایی وجود دارد که می‌تواند به جلوگیری از تشکیل آن‌ها کمک کند. اصلی‌ترین کار هیدراتاسیون است. به‌طورکلی نوشیدن ۸ تا ۱۰ لیوان آب و مایعات در روز از جمله قهوه، چای و آیمیهو توصیه می‌شود. رژیم غذایی DASH برای جلوگیری از افزایش فشار خون نیز می‌تواند خطر ابتلا به سنگ کلیه را کاهش دهد. رژیم DASH

صاف کننده‌های مو بر باروری زنان چه تاثیر می‌گذارد؟



طبق یک مطالعه جدید، صاف کننده‌های مو ممکن است اندکی بر باروری تأثیر بگذارند. تحقیقات انجام شده توسط محققان دانشگاه بوستون نشان داد که این صاف کننده‌های شیمیایی موسوم به ریلکسرهای مو ممکن است بر توانایی فرد برای باردار شدن تأثیر بگذارند. این نتایج مبتنی بر شواهد در مورد اثرات مواد شیمیایی موجود در محصولات زیبایی بر سلامت باروری است. «لورن وایز»، نویسنده ارشد این مقاله، گفت: «مطالعه ما بر اهمیت گسترش تحقیقات در مورد اثرات استفاده از محصولات زیبایی بر سلامت باروری تأکید می‌کند.»

طبق این تحقیق، افراد سیاهپوست و اسپانیایی تبار نسبت به سایر گروه‌های نژادی و قومی بیشتر در معرض خطر هستند چرا که بواسطه انطباق با هنجارهای زیبایی اروپامحور بیشتر خودشان را در معرض این گونه مواد قرار می‌دهند.

محققان داده‌های نظرسنجی را در مورد استفاده از صاف کننده مو در بین افرادی که قصد بارداری داشتند در مطالعه آنلاین بارداری بررسی کردند. از سال ۲۰۱۳، این مطالعه افراد را در سراسر آمریکای شمالی ثبت نام کرد و از قبل از لقاح تا شش ماه پس از زایمان آن‌ها را دنبال کرد.

بررسی فعلی شامل بیش از ۱۱۰۰۰ شرکت کننده با اطلاعاتی در مورد استفاده از این محصولات از سال ۲۰۱۴ تا ۲۰۲۲ بود.شرکت‌کنندگانی که گزارش کردند از صاف کننده‌ها استفاده کرده‌اند، احتمالاً مسن‌تر، تحصیلات و درآمد سالانه کمتر، شاخص توده بدنی بالاتر، سیگاری، مجرد و از ساکنان جنوب ایالات متحده بودند. همچنین احتمال بیشتری داشت که باردار شدن آن‌ها بیشتر طول بکشد. بررسی‌ها نشان داد شرکت‌کنندگانی که حداقل ۱۰ سال یا حداقل پنج بار در سال از صاف کننده‌ها استفاده کردند، کمترین میزان باروری را داشتند. بر اساس این مطالعه، فلاتات ها، فنول‌ها و پاراین‌ها تعدادی از مواد شیمیایی موجود در صاف کننده‌ها هستند که ممکن است منجر به بروز این مشکلات باروری شوند.

بایدها و نبایدهای متخصصین

پوست و مو

یک عضو فرهنگستان علوم پزشکی گفت: برای مراقبت از پوست باید به مراکزى مراجعه کنیم که چهار سال دوره تخصص را گذرانده باشند و پوست را بشناسند. یحیی دولتی متخصص پوست و مو گفت: تخصص پوست و مو، چهار سال دوره دارد؛ کسانی که نمره بالا می‌آورند درلای رتبه بالا در آزمون تخصصی هستند، معمولاً رشته پوست را انتخاب می‌کنند.

بایدها و نبایدهای زیبایی پوست را می‌شناسند و موادی که باید مصرف شود و موای که نباید مصرف شود را نیز می‌شناسند.این متخصص پوست و مو ادامه داد:کسی که پوست را نمی‌شناسد و تجربه کافی ندارد، نمی‌تواند متخصص زیبایی باشد.وی تصریح کرد: یک متخصص پوست و مو باید بداند پوست چیست، چه خواصی دارد و چگونه می‌توان از پوست مراقبت کرد؟ آن وقت می‌تواند پوست را درمان کند.یحیی دولتی تأکید کرد: اگر کسی برای زیبایی پوست، نیاز به توصیه‌ای برای پوست دارد، حتماً باید به متخصص پوست مراجعه کند تا عارضه‌ای نداشته باشد، چراکه در پزشکی قانونی ما به دفاعت، افراد غیر متخصصی را می‌بینیم که متخصص نبوده اند و دست به کارهایی زده اند که عارضه ایجاد کرده و بعضی عارضه‌ها متأسفانه غیر قابل جبران است.

۸ فاکتور کلیدی برای افزایش

طول عمر



برای این که زندگی سالم داشته باشیم باید ۸ اصل مهم را در نظر بگیریم. وقتی به موضوع طول عمر و زندگی سالم می‌رسیم، نکات، ترفندها و مکمل‌های بسیار متنوعی مطرح می‌شود. اگر بخواهیم گام ابتدایی و اصول اولیه زندگی سالم و طولانی را رعایت کنیم، باید ۸ اصل مهم را مدنظر داشته باشیم:

- ۱- عدم مصرف دخانیات
- ۲- ورزش منظم
- ۳- وزن در محدوده طبیعی
- ۴- رژیم غذایی سالم
- ۵- خواب سالم و با کیفیت (۷ تا ۹ ساعت در شبانه‌روز)
- ۶- فشارخون در محدوده طبیعی
- ۷- قند خون در محدوده طبیعی
- ۸- کلسترول (به‌جز HLD) در محدوده طبیعی

این معیارها معمولاً در پژوهش‌های متعدد و به

ویژه توسط انجمن قلب و عروق آمریکا به عنوان

فاکتورهای اصلی مورد بررسی و سنجش قرار

می‌گیرند.توجه کنید که در فرایند زندگی سالم، باید

باید اسراع اصلاح این معیارها برپود. بسیاری افراد به

لجی پرداختن به این هشت فاکتور کلیدی، سراغ

مصرف مکمل‌ها و رهاکارهای جانبی می‌روند. هرچند

آن‌ها هم کمک‌کننده‌اند، اما فراموش نکنید که احتمالاً

تاثیر این هشت فاکتور، بیشتر از دیگر رهاکارها است.