

دشمنی سیگار با دهان و دندان



یک متخصص جراحی لثه با اشاره به عوارض سیگار در بیماری‌های لثه گفت: روش نامناسب مسواک زدن و وجود جرم دندان باعث عفونت و التهاب حاد و مزمن لثه می‌شوند.

به گزارش خبرنگار حوزه بهداشت و درمان گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان؛ مهدی کدخدازاده، متخصص جراحی لثه در خصوص تحلیل لثه گفت: لثه جزو نسوجی است که از دندان‌ها محافظت می‌کند و جایی که تاج دندان به ریشه می‌رسد ناحیه‌ای است که به آن یقه (طوق) می‌گویند. این موقعیت تراز است که نسبت لثه به دندان را بررسی می‌کند. در حالت سلامت لثه، موقعیت لثه نسبت به یقه دندان در حد ۱-۲ میلی‌متر به سمت لبه تاج دندان بالاتر قرار می‌گیرد. اگر موقعیت لثه تغییر کند، دیگر در جای خودش قرار نداشته و حمایت‌های لازم از دندان را نخواهد داشت. به دنبال این قضیه پوسیدگی دندان، حساسیت دندان و اگر شدید باشد، از دست رفتن دندان اتفاق می‌افتد.

وی افزود: در مورد دندان‌های جلویی این امکان وجود دارد که فرد با دقت باشد و تحلیل لثه را مشاهده کند اما در مورد دندان‌های آسیاب و دندان‌های خلفی، تشخیص مشکل است. بهتر است افراد، هنگام مراجعه دوره‌ای (هر شش ماه یکبار) به دندانپزشک، از او بخواهند تحلیل لثه در دندان‌های خلفی را هم مورد بررسی قرار دهد. این تخصص جراحی لثه در خصوص مراقبت‌های دندان‌ها در سالمندان اظهار کرد: چند نکته در مورد سالمندان داریم چون عمده این افراد دندان ندارند، از دست دندان متحرک استفاده می‌کنند، دست دندان در گذر زمان، فیکس بودن با دهان را از دست می‌دهد و این مساله به لثه ضربه می‌زند. به همین علت این افراد باید به طور دوره‌ای هر چهار تا شش ماه یکبار به متخصص سازنده دست دندان مراجعه کنند تا این مساله اصلاح شود.

وی ادامه داد: بهتر است افراد به سمت ایمپلنت دندان‌ها بروند چراکه ایمپلنت دندان‌ها موجب می‌شود ضربه دست دندان به استخوان و لثه کمتر شود حتی اگر تعداد ایمپلنت بیشتر باشد ضربه‌ای به استخوان وارد نمی‌شود. این افراد برای سلامت لثه باید غذاهای حاوی ویتامین A و C میل کنند. استفاده از ماساژ لثه برای این افراد اهمیت دارد. این افراد باید زمانی را به استراحت لثه و استخوان زیرین اختصاص دهند و به طور دائم از دست دندان استفاده نکنند.

کدخدازاده در خصوص مصرف دارو در افراد مسن و تاثیر آن بر خشکی دهان گفت: معمولاً این افراد داروهای ضد پرشاری خون و ضد افسردگی مصرف می‌کنند که این داروها موجب خشکی دهان می‌شود که این عارضه آسیب بیشتری به بافت‌های نگهدارنده می‌زند و این افراد باید مصرف نوشیدنی داشته باشند چراکه اگر بزاق دهان آنها کم باشد، در طول روز باید از بزاق مصنوعی استفاده شود.

وی در پاسخ به این پرسش که آیا التهاب لثه، تحلیل لثه و از دست رفتن دندان‌ها با افزایش سن اتفاق می‌افتد؟ افزود: بحث ژنتیک در پوسیدگی دندان بسیار مهم است و برای کسی که مراقبت خوبی داشته در گذر زمان ممکن است تغییرات استخوانی ایجاد شود که در این مساله ماساژ لثه مهم است و قوام غذایی که مصرف می‌کنیم به استحکام لثه کمک می‌کند. این متخصص جراحی لثه با بیان اینکه نحوه استفاده از مسواک اهمیت زیادی دارد، بیان کرد: استفاده نامناسب از مسواک و روش نامناسب مسواک زدن باعث زخم و تحلیل لثه می‌شود بنابراین باید با کناره مسواک (نه نوک مسواک)، همچنین با انگشت ماساژ داده شود.

وی با تاکید بر اینکه سیگار از مسیرهای مختلف باعث اختلال لثه می‌شود، اظهار کرد: چیزی که در مورد سیگار اهمیت دارد این است که سیگار باعث مخفی شدن خونریزی از لثه می‌شود که از علائم مهم التهاب لثه است یعنی فرد سیگاری بیماری لثه دارد اما چون خونریزی از لثه ندارد سیگار حرارت داخل دهان را بالا می‌برد که این مساله، زمینه ساز سرطان دهان می‌شود.

سیگار حتی ترمیم را هم مختل می‌کند.

خاصیت انگور برای محافظت از نورون‌ها و مقابله با پارکینسون



محققان ترکیبی طبیعی در انگور را معرفی کرده‌اند که از نورون‌ها محافظت کرده و با بیماری پارکینسون مقابله می‌کند. باشگاه خبرنگاران جوان؛ پژوهشگران «موسسه شیمی آلی» در منطقه خاور دور روسیه کشف کرده‌اند که یک ترکیب طبیعی استخراج شده از گونه انگور «آلفا» می‌تواند در جریان بیماری پارکینسون، از مرگ نورون‌ها (سلول‌های عصبی) جلوگیری کند. در آزمایش‌های انجام شده روی موش‌ها، این ترکیب که با نام «ترانس-ویتینسین» شناخته می‌شود، نه تنها عملکردهای حرکتی را بهبود بخشید، بلکه به بازیابی حافظه نیز کمک کرد؛ آن هم بدون آنکه عوارض جانبی معمول درمان‌های رایج را به همراه داشته باشد. این موسسه خاطرنشان کرد که اگرچه دانشمندان تاکنون تنها آزمایش‌های پیش‌بالینی را انجام داده‌اند، اما این مطالعه در پیچه‌ای تازه برای فعال‌سازی مکانیسم‌های خود-محافظتی سلول‌ها با استفاده از ترکیبات طبیعی می‌گشاید؛ رویکردی که با صرف مدیریت علائم به روش‌های سنتی تفاوت دارد. بیماری پارکینسون پس از آلزایمر، دومین اختلال شایع تحلیل‌برنده عصبی (نورودژنراتیو) محسوب می‌شود. این بیماری زمانی بروز می‌کند که نورون‌های دوپامینرژیک در ناحیه خاصی از مغز به نام «ماده سیاه» به‌طور گسترده شروع به مرگ می‌کنند. در غیاب دوپامین، مغز توانایی کنترل حرکات را از دست می‌دهد و این امر منجر به بروز علائمی همچون لرزش، سفتی عضلات و کندی حرکت می‌شود. با این حال، مشکل فراتر از اختلالات حرکتی است؛ چرا که بیماران به‌مرور زمان دچار اختلالات شناختی، افسردگی و زوال عقل نیز می‌شوند. روش‌های درمانی کنونی، مانند داروی «لوودوپا»، تنها با جبران سطح کاهش یافته دوپامین، تسکین موقت علائم را فراهم می‌کنند. این داروها مانع مرگ نورون‌ها نمی‌شوند و اثربخشی آنها به‌مرور زمان کاهش می‌یابد؛ افزون بر این،

بیماری پارکینسون به وضعیتی فعال و پیش‌برنده التهاب تغییر حالت می‌دهند. در این وضعیت، آنها با آزادسازی مواد پیش‌التهابی و گونه‌های فعال اکسیژن، موجب مرگ سلول‌های عصبی می‌شوند. این مطالعه نشان داد که «ترانس-ویتینسین» حتی در غلظت‌های پایین (۰.۱ تا ۱۰ میکرومولار)، تولید سینوتکین‌های التهابی IL-1 و TNF- α را به ترتیب ۷۷ و ۱۱ درصد مهار می‌کند. این ماده همچنین سطح اکسید نیتریک و گونه‌های فعال اکسیژن را که به غشای سلولی و میتوکندری‌ها آسیب می‌رسانند، کاهش می‌دهد. جالب‌ترین مرحله زمانی آغاز شد که پژوهشگران از محیط کشت سلولی به سراغ موجودات زنده رفتند. ترانس-ویتینسین در مدل موشی بیماری پارکینسون - که توسط سم عصبی «روتون» ایجاد شده بود - نتایج امیدوارکننده‌ای از خود نشان داد.

یک ماده غذایی کم‌کالری برای افزایش احساس سیری و بهبود گوارش

می‌شوند و برخی دیگر تحت تأثیر حرارت قرار می‌گیرند. روش‌های ساده برای افزودن آنها به وعده‌های غذایی جوانه‌های بامبو طعمی ملایم و بافتی ترد دارند که آنها را برای انواع غذاها مناسب می‌سازد. می‌توان آنها را به خوراک‌های سبزیجات تفت داده، سوپ‌ها و غذاهای حاوی نودل اضافه کرد، با برنج یا کینوا مخلوط نمود و یا در تهیه تخم‌مرغ مرغ زده و املت به کار برد. زومپانو توصیه می‌کند که آنها را همراه با منابع ویتامین C -مانند فلفل قرمز، کلم بروکلی و لیمو- مصرف کنید تا به بهبود جذب آهن غیرهم (آهن موجود در غذاهای گیاهی) کمک شود. به دلیل محتوای آب و فیبر بالا و همچنین کالری اندک، جوانه‌های بامبو می‌توانند حجم وعده غذایی را بدون افزایش قابل توجه کالری دریافتی بالا ببرند؛ امری که ممکن است به ایجاد احساس سیری کمک کند. با این حال، شواهد موجود درباره نقش مستقیم آنها در کاهش وزن همچنان محدود است. بهتر است با مقدار کم شروع کنید افزایش ناگهانی مصرف فیبر ممکن است برای همه مناسب نباشد، زیرا می‌تواند در برخی افراد موجب بروز علائم گوارشی نظیر نفخ و احساس ناراحتی شود. از این رو، زومپانو توصیه می‌کند که کار را با مقدار کمی - مثلاً دو قاشق غذاخوری - آغاز کنید و متناسب با میزان تحمل بدن‌تان، به تدریج مقدار مصرف را افزایش دهید؛ ضمن اینکه باید از نوشیدن آب کافی نیز اطمینان حاصل کنید.

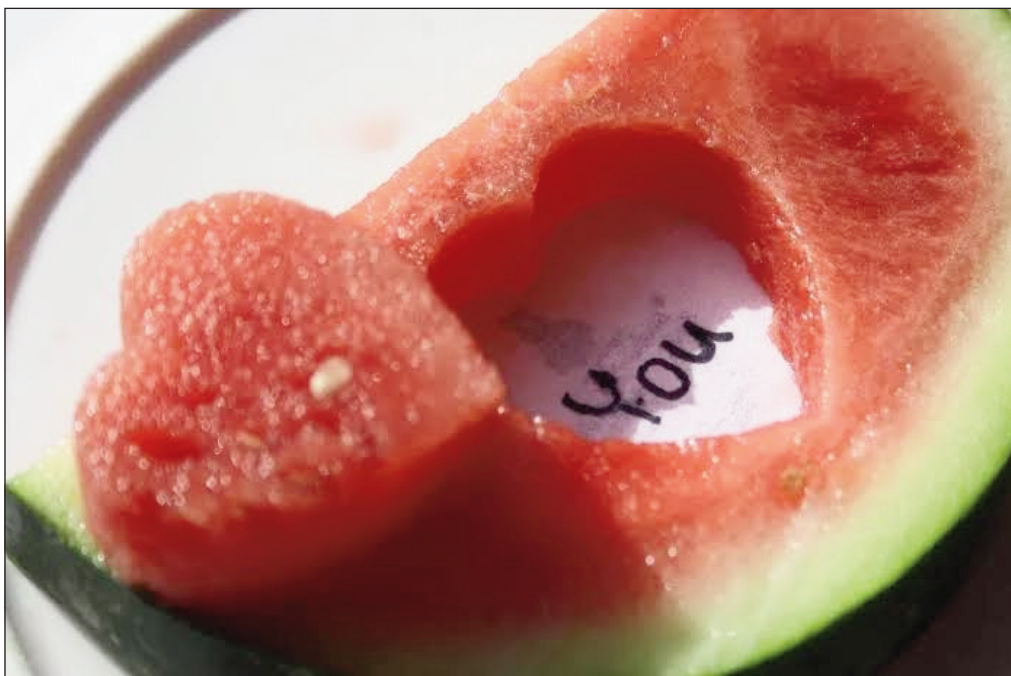


برخی مطالعات اولیه نشان می‌دهند که مصرف آنها ممکن است با مزایای بالقوه‌ای برای سلامت قلب و روده، کنترل قند خون و کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو مرتبط باشد؛ با این حال، برای تأیید این یافته‌ها به مطالعات بیشتری بر روی انسان نیاز است. استفاده از کنسرو جوانه‌های بامبو نیز راحت است، زیرا پیش از افزودن به غذا نیازی به آماده‌سازی طولانی مدت ندارند و ماندگاری بالایی دارند. توصیه می‌شود پیش از مصرف، آب نمک (محلول نگه‌دارنده) آنها را خالی کرده و آبکشی کنید. با این حال، به گفته زومپانو، فرآیند جوشاندن و کنسرو کردن ممکن است سطح برخی ترکیبات آنتی‌اکسیدانی را کاهش دهد؛ چرا که برخی از این ترکیبات در آب حل

جوانه‌های بامبو به عنوان گزینه‌ای کم‌کالری با بافتی ترد و محتوای فیبر زیاد، روزبه‌روز بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد. باشگاه خبرنگاران جوان؛ اگرچه جوانه‌های بامبو دیرزمانی است که به آشپزی آسیایی پیوند خورده‌اند، اما در بسیاری از آشپزخانه‌های دیگر نقاط جهان به آن اندازه رایج نیستند. آنها اغلب به صورت کنسرو شده به فروش می‌رسند که نگهداری و استفاده از آنها را در انواع غذاها -از خوراک‌های تفت داده (استیر- فرای) و سوپ گرفته تا غذاهای برنجی و تخم‌مرغی- آسان می‌سازد.

جولیا زومپانو، متخصص تغذیه در «موسسه بیماری‌های گوارشی کلینیک کیلپوند» در هالیو، خاطرنشان می‌کند که جوانه‌های بامبو با وجود کالری پایین، فیبر، مواد معدنی و ویتامین‌های خاصی را برای بدن تأمین می‌کنند. این جوانه‌ها حاوی هر دو نوع فیبر محلول و نامحلول هستند که ممکن است به تنظیم حرکات روده و ایجاد احساس سیری کمک کنند. آنها همچنین منبع پتاسیم، منگنز و مس هستند؛ مواد معدنی که نقش مهمی در عملکردهای مختلف بدن ایفا می‌کنند. مزایای احتمالی که نیازمند تحقیقات بیشتر هستند با وجود این ارزش غذایی، زومپانو هشدار می‌دهد که نباید جوانه‌های بامبو را به عنوان یک «برغذا» (سوپرفود) در نظر گرفت، زیرا شواهد علمی موجود در مورد فواید آنها برای سلامتی همچنان محدود است.

هندوانه دوستدار قلب شما است



زیادی برای سلامتی دارد. هر روز میوه‌های بیشتری بخورید، به خصوص هندوانه و مرکبات. مهم است که میوه‌های روزانه را به عنوان بخش مهمی از رژیم غذایی در نظر بگیرید، زیرا سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، ضدالتهاب‌ها، فیبر رژیمی و آب هستند که همگی می‌توانند عملکرد قلب و عروق، مغز، پوست را بهبود دهد و باعث کاهش برخی سرطان‌ها شود. میوه‌ها همچنین سلامت دستگاه گوارش را بهبود می‌بخشند، انرژی ما را افزایش می‌دهند و بر خلق و خوی ما

طبق نظر متخصصان، هندوانه حاوی موادی غنی است که به سلامت قلب و عروق کمک می‌کند. دکتر ریگود تدوالکار متخصص قلب و عروق گفت: ممکن است برخی هندوانه را به دلیل داشتن قند زیاد به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم برای قلب در نظر بگیرند. اما قندهای موجود در میوه دارای شاخص گلیسمی پایینی هستند به این معنی که قند خون را کمتر از قندهای سایر منابع تحت تأثیر قرار می‌دهند. فیبر و آب بالای این میوه نیز ممکن است اثرات آن بر قند خون را در صورت مصرف متوسط کاهش دهد. هندوانه حاوی انواع مختلفی از ترکیبات زیست فعال است که برای قلب مفید هستند. به عنوان مثال لیکوپن دارای خواص آنتی‌اکسیدانی است و با کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی، مانند بیماری عروق کرونر و سکته مرتبط است. میزان بالای پتاسیم هندوانه می‌تواند به تنظیم فشار خون کمک کند و میزان بالای آب، هیدراتاسیون مناسب را تضمین می‌کند. هیدراتاسیون مناسب برای حفظ غیر مستقیم و اسکوزیت خون و کاهش ترومبوز کلیدی است. ویتامین C موجود در هندوانه از سلامت اندوتلیال حمایت می‌کند و یکپارچگی رگ‌های خونی را حفظ می‌کند. بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی دیگر در هندوانه یافت می‌شوند از جمله بتاکاروتن، ویتامین B6، منیزیم و فولات که می‌توانند فواید قلبی عروقی بالقوه‌ای داشته باشند. میوه‌ها باید بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشند. دکتر جان بی هیگینز متخصص قلب و عروق ورزشی در دانشکده پزشکی مک گاورن نیز گفت: خوردن میوه‌ها فواید

آیا افراد سالمند به کالری کمتری نیاز دارند؟



رئیس دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی گفت: در تغذیه سالمندان رعایت بعضی اصول ضروری است.

محمد جواد حسین زاده رئیس دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی با اشاره به توصیه‌های تغذیه‌ای برای سالمندان، گفت: در آینده نزدیک، درصد زیادی از جمعیت ایران به سمت سالمندی پیش می‌رود و آنچه مهم است رژیم غذایی غالب هر فرد در دوران نوجوانی، جوانی و بزرگسالی است.

رئیس دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی درباره بهترین رژیم غذایی برای افراد بالای ۶۰ سال، گفت: افراد در دوران سالمندی با توجه به افزایش سن با بروز برخی بیماری‌های اجتناب‌ناپذیر مواجه می‌شوند. در بانوان به خصوص با تغییرات هورمونی بروز بعضی بیماری‌ها از جمله پوکی استخوان افزایش می‌یابد. به همین دلیل باید در دوران نوجوانی، جوانی و بزرگسالی رژیم غذایی سرشار از کلسیم باشد تا ساختار استخوانی مناسبی برای آن‌ها به وجود بیاید، تا در سن سالمندی بروز شکستگی‌های استخوانی و مشکلات ناشی از آن یا پوکی استخوان کاهش یابد. توصیه می‌شود افراد قبل از رسیدن سن سالمندی اقدامات پیشگیرانه لازم را مدنظر قرار دهند.

عضو هیات علمی گروه تغذیه بالینی افزود: در تغذیه سالمندان رعایت بعضی اصول ضروری است و باید برنامه‌ریزی اصول تغذیه‌ای به شکلی باشد که هم برای کسانی که هم اکنون در دوران سالمندی هستند و هم برای کسانی که در سال‌های آینده به سالمندی می‌رسند و حتی کسانی که تازه متولد شده‌اند یا در دوران نوجوانی و جوانی به سر می‌برند، توصیه‌های مناسب را در نظر بگیریم.

حسین زاده افزود: برنامه‌ریزی باید به صورتی باشد که فرد با رعایت اصول اساسی تغذیه‌ای و قتی به سن سالمندی می‌رسد سلامت حفظ شده باشد. عضو هیات علمی گروه تغذیه بالینی درباره میزان نیاز افراد سالمند به کالری، گفت: با افزایش سن تغییراتی در ترکیب بدن رخ می‌دهد به طور مثال اگر فردی را ۱۰ سال قبل از سن سالمندی در نظر بگیریم با زمانی که وارد سن سالمندی شده است میزان درصد چربی بدن آن فرد افزایش می‌یابد؛ بنابراین با افزایش درصد چربی بدن میزان نیاز به کالری یا انرژی دریافتی کمتر خواهد شد. با توجه به این که بیشتر افراد سالمند ورزش یا فعالیت بدنی موثر ندارند این تغییر نیاز به کالری بیشتر احساس می‌شود، در نتیجه در یک فرد قبل از بروز سالمندی در مقایسه با زمانی که وارد دوران سالمندی می‌شود میزان نیاز به کالری در همان فرد کمتر خواهد بود. حسین زاده تأکید کرد: کیفیت پروتئین دریافتی، میزان انرژی یا کالری که باید برای سالمندان در نظر گرفته شود، میزان التهاب و تعادل به سفره‌ی غذایی و همچنین سبب غذایی افراد سالمند عواملی هستند که در سیستم بهداشتی و درمانی کشور باید به آن‌ها توجه ویژه‌ای شود.

رئیس دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی تصریح کرد: با توجه به این که در سالمندی امکان بروز انواع بیماری‌ها از جمله دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی افزایش می‌یابد، بهتر است عادات غذایی آن‌ها مدیریت شود تا به سمت رژیم غذایی سالم پیش روند.

حسین زاده گفت: به طور کلی رژیم غذایی مناسب سالمندان باید تحت نظر متخصصان تغذیه و حاوی همه مواد غذایی به خصوص میوه و سبزیجات در وعده‌های مختلف و میان وعده باشد. البته با توجه به این که برخی سالمندان در این دوره دچار کاهش اشتها، مشکلات دندان‌ها، دریافت نکردن فیبر کافی به دلیل ناتوانی در جویدن میوه و سبزیجات و حذف انتخابی بعضی از آن‌ها، به این علت زمینه‌ی سوتغذیه و مشکلات ناشی از دریافت نکردن فیبر کافی بیشتر دیده می‌شود.

عضو هیات علمی گروه تغذیه بالینی همچنین تأکید کرد: عوامل زمینه ساز عادات غذایی ناسالم برای افرادی که خطر بیماری‌های قلبی بالاتری دارند با تغییر در سبک زندگی و اصلاح الگوی غذایی آنان ایجاد شود؛ بنابراین توصیه می‌شود در دوران سالمندی با توجه به افزایش خطر بیماری‌ها میزان کلسیم دریافتی از طریق لبنیات کم چرب (شیر، پنیر کم نمک و پروسوس نشده، ماست) جبران شود و دریافت پروتئین‌ها که الزاماً گوشت قرمز نیست و توصیه به مصرف گوشت سفید و ماهی و دریافت امگا ۳ در مواد غذایی که حاوی امگا ۲ هستند (مانند صدف غنی در عدد مغز گردو در طی روز) و جایگزین شدن روغن‌های نباتی جامد و روغن حیوانی به وسیله روغن‌های مفید از جمله روغن زیتون و کاهش مصرف چربی‌های اشباع و مصرف نکردن روغن‌های با ترانس بالا و دریافت حداقل ۵ سهم میوه و سبزیجات در روز توصیه می‌شود.