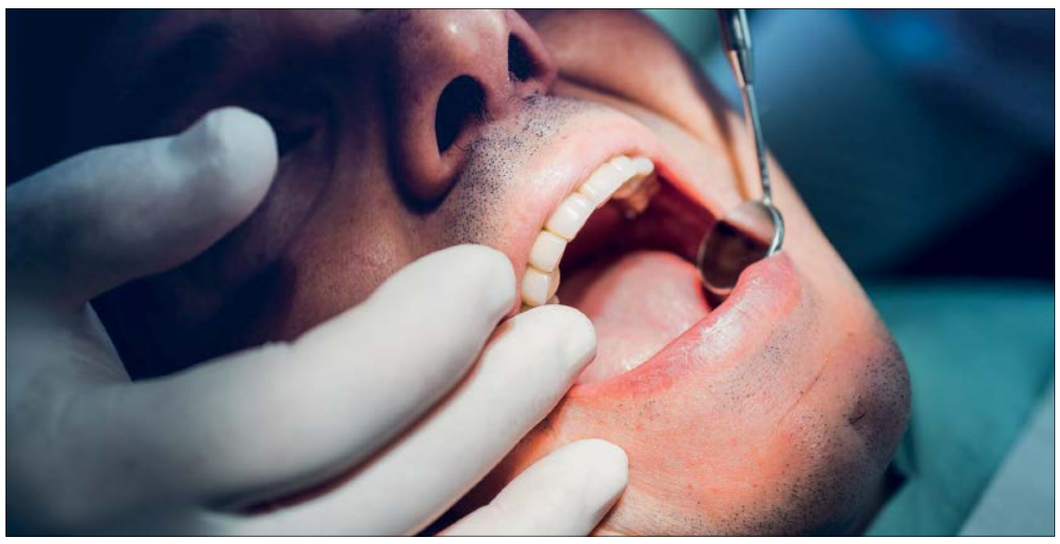
کم بودن عوارض شبه آنفلوآنزای واکسن کرونا در سالمندان

یك اپیدمیولوژیست درباره اقدامات لازم برای سالمندان بعد از تزریق واکسن کرونا گفت: این افراد باید استراحت کافی داشته باشند و مایعات فراوان بنوشند. ممکن است در ۲۴ تا ۴۸ ساعت اول علائمی داشته باشند، البته در سالمندان حتی علائم شبه آنفلوآنزا کمتر از افراد جوان‌تر است.

دکتر محسن شتی افزود: سالمندان پس از تزریق واکسن تا جای ممکن از داروی ضدالتهاب استفاده نکنند و در صورت لزوم یك استامینوفن مصرف کنند.

وی با اشاره به نگرانی‌هایی بابت مشکلات انعقادی بعد از تزریق واکسن توضیح داد: شیوع و بروز این عارضه بسیار نادر است و آن هم در روز چهار تا ۲۸ بار اتفاق می‌افتد. اگر کسانی قبلا سابقه اختلال انعقادی دارند باید با مشورت پزشك واکسن تزریق کنند و از روز چهارم به بعد مراقب علائم اختلالات انعقادی باشند تا با مداخله درمانی مشکلی پیش نیاید. / ایسنا



بررسی‌ها نشان می‌دهد بیماران کرونایی بستری شده با سابقه بیماری لثه در خطر بیشتری از حیث ابتلا به بیماری‌های تنفسی قرار می‌گیرند

کرونا از مسیر عفونت لثه

از آنجا که بهداشت دهان و دندان رابطه مستقیمی با سلامت افراد دارد کسانی که نیازمند درمان‌های اورژانسی هستند نباید درمان خود را به‌دلیل ترس از ابتلا به کرونا به‌تعویق بیندازند

پونه شیرازی

سلامت

اخیرا خبری در رسانه‌ها منتشر شد مبنی بر این‌که بیماری لثه می‌تواند احتمال ابتلا به کووید-۱۹ شدید را افزایش دهد. محققان به‌تازگی در برخی مطالعات گزارش کرده‌اند غلظت بالای کروناویروس در بزاق و بیماری‌های لثه با افزایش خطر مرگ ناشی از کووید-۱۹ ارتباط دارد. جالب‌تر آن‌که مشخص شده است کروناویروس می‌تواند از طریق بزاق وارد ریه‌ها شود، زیرا ویروس مستقیما از دهان به جریان خون، به‌ویژه در افراد مبتلا به لثه‌های بیمار منتقل می‌شود. نکته جالب دیگر این است که ویروس با رسیدن به جریان خون می‌تواند با عبور از رگ‌های گردن و قفسه سینه به قلب برسد، قبل از این‌که به رگ‌های خونی ریه‌ها پمپاژ شود. این یافته بهانه‌ای شد تا با دکتر همایون فراست، عضو هیات مدیره جامعه دندانپزشکی ایران و رئیس شصت‌ویکمین کنگره دندانپزشکی ایران در این باره گفت‌وگو کنیم.

براساس مطالعات جدید، بیماری لثه می‌تواند احتمال ابتلا به کووید-۱۹ شدید را افزایش دهد. اگر این یافته را به‌عنوان یک متخصص تایید می‌کنید علت آن را توضیح دهید؟

محققان معتقدند بیماری‌های لثه، کرونا را کشنده‌تر می‌کند. التهاب لثه می‌تواند خطرات و عوارض ناشی از بیماری و مرگ‌ومیر کرونا را افزایش دهد. این بیماری ممکن است افراد مبتلا به کرونا را در خطر بیشتری از حیث مشکلات تنفسی قرار دهد. بررسی‌های جدید نشان می‌دهد بین بیماری لثه و ابتلا به کووید-۱۹ ارتباط وجود دارد و احتمال دارد بیماران کرونای بستری شده با سابقه بیماری لثه در خطر بیشتری از حیث بیماری‌های تنفسی قرار بگیرند. بیماری لثه با سایر بیماری‌های تنفسی از جمله ذات‌الریه و بیماری انسدادی مزمن ریوی در ارتباط است. بنابراین از نظر زیستی ممکن است برای مشکلات تنفسی ناشی از کووید هم این وضعیت رخ بدهد.

مگر بیشترین خطر آلودگی با ویروس بیماری کرونا از طریق مجاری تنفسی نیست؟ پس آلودگی بیشتر با این بیماری از طریق لثه‌های بیمار چگونه اتفاق می‌افتد؟

بررسی‌های انجام‌شده نشان می‌دهد بیماران مبتلا به التهاب لثه در معرض خطر تولید سطح مضر پروتئینی هستند که به ریه‌های آنها فشار می‌آورد. وقتی این پروتئین با ویروس عامل بیماری کووید-۱۹ ترکیب می‌شود، می‌تواند فرد را در معرض خطر یک بحران تنفسی قرار دهد.

مهم‌ترین نشانه‌هایی که خبر از التهاب و عفونت لثه‌ها می‌دهند چه هستند؟

پریودنتیت یا عفونت لثه به بافت نرم آسیب می‌رساند و بدون درمان می‌تواند استخوان حمایت‌کننده دندان را از بین ببرد و باعث شل‌شدن دندان‌ها شود. علائم التهاب و عفونت لثه عبارت است از بوی بد دهان، جویدن دردناک، لثه‌های متورم و قرمز روشن، قرمز تیره یا بنفش، خونریزی هنگام مسواک‌زدن یا نخ دندان کشیدن و لثه‌هایی که به‌راحتی خونریزی می‌کنند، ایجاد فضای جدید، لق‌شدن و از بین رفتن دندان.

پیشگیری از مشکلات لثه با رعایت چه نکاتی ممکن است؟

بهترین راه پیشگیری از مشکلات لثه رعایت بهداشت دهان و دندان است. حداقل دو بار مسواک‌زدن در روز و حداقل یک‌بار در روز استفاده از نخ دندان که بهتر است قبل از مسواک‌زدن باشد و استفاده از دهانشویه‌ها به حفظ بهداشت دهان و دندان کمک می‌کند.

بهداشت دهان و دندان باعث جلوگیری از ایجاد محیط مساعد برای باکتری‌های به‌وجودآورنده بیماری‌های لثه می‌شود. مراجعه منظم به دندانپزشک (هر شش ماه یک‌بار)، به‌ویژه در کسانی که احتمال ابتلا به بیماری لثه دارند (خشکی دهان دارند)، سیگار می‌کشند یا از داروهای خاصی استفاده می‌کنند بسیار اهمیت دارد.

آیا شست‌وشوی مرتب دهان و حلق با آب نمک را برای پیشگیری از ابتلا به مشکلات لثه توصیه می‌کنید؟

شست‌وشوی دهان با آب نمک برای کاهش التهاب و تسریع روند بهبود ورم لثه گزینه خوبی است. ولی به‌تنهایی و بدون رعایت بهداشت کامل دهان و دندان نمی‌تواند از ابتلا به بیماری‌های لثه جلوگیری کند.

با توجه به شدت گرفتن خطر ابتلا به کووید-۱۹ مراجعه به دندانپزشکی و معاینه‌های دندانی را برای چه کسانی ضروری می‌دانید؟

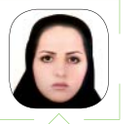
از آنجا که بهداشت دهان و دندان رابطه مستقیمی با سلامت افراد دارد، کسانی که نیازمند درمان‌های اورژانسی هستند نباید درمان‌های خود را به‌دلیل ترس از ابتلا به کرونا به‌تعویق بیندازند. ما در دوران همه‌گیری کرونا ممنوعیت خدمات دندانپزشکی نداریم و فقط درمان‌های غیرضروری را به‌زمان دیگری موکول می‌کنیم. عفونت‌های دندانی، آبسه، خونریزی از لثه، درد خودبه‌خود، حساسیت دندان‌ها به نوشیدنی‌های سرد و گرم و پوسیدگی‌های دندانی که می‌تواند شرایط بیمار را پیچیده‌تر کند ازجمله درمان‌های اورژانسی محسوب می‌شوند.

خطر ابتلا به کووید-۱۹ از طریق دندانپزشکی چقدر می‌تواند جدی باشد؟

دندانپزشکی قطعا یکی از مشاغلی بود که پس از شیوع کرونا تحت تاثیر قرار گرفت. دندانپزشکان با توجه به نوع کاری که انجام می‌دهند ناگزیر از نزدیک شدن به صورت بیمار و دهان و بینی او هستند. دندانپزشکی نسبت به برخی دیگر از رشته‌های پزشکی دارای ریسک بالاتر از حیث ابتلا و انتقال به بیماری‌های تنفسی و ویروسی است. به همین دلیل، جامعه دندانپزشکی در گذشته هم از ماسک، دستکش و شیلد استفاده می‌کرده و با موارد کنترل عفونت آشنایی داشته که این امر باعث شده شیوه‌نامه‌های بهداشتی در مطب‌های دندانپزشکی در سطح بالاتری نسبت به سایر حرفه‌های پزشکی اجرا شود. دندانپزشکان قطعا توجه لازم را به سلامت خود و بیماران‌شان دارند و رعایت شیوه‌نامه‌ها را به‌نحو شایسته‌ای انجام می‌دهند. زیرا این مسأله برای خودشان نیز یک مساله حفاظتی است.

جام خوراک

نمک‌های رنگی جذاب اما خطرناک



دکتر مریم قادری قهفرخی

متخصص صنایع غذایی

این روزها بازار فروش نمک‌های رنگی (نارنجی، آبی و...) بی‌نام‌ونشان با عناوین فریبنده در فضای مجازی، عطاری‌ها و حتی در مغازه‌های فروش لوازم‌آرایشی- بهداشتی بسیار داغ شده است. وقتی از فروشندگان از مزایای مصرف این نمک‌ها سؤال می‌پرسید فهرست بلند بالایی از خواص آنها ارائه می‌کنند بدون این‌که از پشتوانه علمی کافی برخوردار باشند. یکی از این نمک‌های پر تبلیغ نمک هیمالیاست. اصالت این نمک مربوط به منطقه‌ای در پنجاب پاکستان است اما بیشتر نمک‌های رنگی موجود در بازار ایران از معادن داخلی تهیه‌شده‌اند. کافی است سری به سایت‌های خارجی بزنید و قیمت نمک‌های اصلی را با نمک‌های موجود در بازار ایران مقایسه کنید. ادعا می‌شود مصرف این نمک‌ها به‌جای نمک خوراکی یددار می‌تواند مزایای متعددی برای بدن داشته باشد.

یکی از ادعاهایی که در مورد این نمک‌ها وجود دارد، این است که حاوی املاحی از قبیل آهن، کلسیم و روی هستند. به‌تازگی مقاله‌ای در سال ۲۰۲۰ در یکی از مجلات معتبر علمی (مجله Foods در پایگاه MPDI) روی ۳۰ نوع از این نمک‌های هیمالیای موجود در بازار استرالیا منتشر شد. نویسندگان این مقاله اذعان داشته‌اند، شاید این نمک‌ها نسبت به نمک‌های تصفیه‌شده حاوی مقادیر جزئی از سایر املاح مغذی باشند اما برای این‌که این نمک‌ها بتوانند نیاز روزمره به این املاح مفید را برطرف کنند، باید حداقل به‌میزان ۳۰ گرم در روز مصرف شوند (معادل شش قاشق چایخوری) که این میزان سطوح بالایی از سدیم را وارد بدن ما می‌کند. جالب است بدانید مقدار توصیه‌شده مصرف نمک از سوی سازمان بهداشت جهانی برای مصارف روزمره کمتر از پنج گرم در روز است. بنابراین بهتر است نیاز خود را به این املاح با مصرف سایر مواد غذایی تأمین کنیم، نه با مصرف مقادیر قابل‌توجهی نمک غیراستاندارد که حدود شش برابر مقدار توصیه‌شده نمک است.

نکته دیگری که در مورد این نمک‌ها وجود دارد این است که اینها تصفیه نشده‌اند و حاوی انواع مختلفی از فلزات سنگین نظیر آرسنیک، کادمیوم، سرب و جیوه هستند. این مواد نه‌تنها برای بدن مفید نیستند بلکه مقادیر کم آنها در اندام‌های مختلف بدن تجمع یافته و سبب بروز آسیب جدی به آنها می‌شوند. نکته مهم دیگری که در مورد معایب جایگزینی نمک‌های یددار و تصفیه‌شده با این قبیل نمک‌ها باید به آن توجه کرد، این است که این نمک‌ها بدون‌ید هستند. با توجه به تأکید سازمان بهداشت جهانی بر ضرورت مصرف نمک یددار و غنی‌سازی تمام نمک‌های مصرفی در مواد غذایی باید، خواه‌ناخواه مصرف این نمک‌ها زیر سؤال می‌رود. در پایان این‌که هیچ‌کدام از این نمک‌های رنگی دارای مجوزهای سازمان غذا و دارو نیستند و هرگونه تبلیغ با این عنوان کذب است.

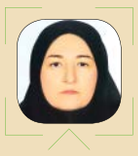
دانستنی‌ها

خطر ابتلا به آسم با سیگار الکترونیکی

گرچه برخی معتقدند سیگار الکترونیکی جایگزین بی‌خطرتری نسبت به سیگار سنتی است اما تحقیق جدید نشان می‌دهد می‌تواند خطر ابتلا به بیماری آسم را در جوانان و بزرگسالان افزایش دهد. محققان کانادایی در تحقیقات جدیدی دریافته‌اند سیگار الکترونیکی موجب تشدید مشکلات موجود نظیر بیماری آسم می‌شود. تحقیقات مشابه نیز نشان داده سیگار الکترونیکی به ریه‌ها آسیب رسانده و باعث مرگ می‌شود. این نوع سیگارها هم حاوی نیکوتین هستند که ضربان قلب و فشارخون را افزایش داده و ریسك بیماری قلبی عروقی را به همراه دارند. طبق اعلام انجمن ریه آمریکا، هر چیزی که استنشاق شده و به ریه‌ها می‌رسد، می‌تواند مضر باشد. این انجمن بر ترك هر نوع سیگار و عدم استعمال آنها تأکید دارد. / مهر

کلینیك گوش

وقتی فرم بلبله گوش را دوست نداری



دکتر مهتاب ربانی اناری

متخصص گوش‌وحلق‌وبینی

گوش‌های برجسته که در فرهنگ عامه ما گوش آینه‌ای یا بلبله‌گوش گفته می‌شود، از هر ۱۰۰ نفر پنج نفر را درگیر می‌کند. قسمت زیادی از لاله گوش ما انسان‌ها در زیر پوست حاوی غضروف است اما نرمه گوش دارای بافت چربی است. در هفته‌های اول تولد، غضروف گوش بسیار نرم و شکل‌پذیر است. کم‌کم با رشد کودك، غضروف قوام بیشتری پیدا می‌کند و تا سه سالگی گوش‌ها ۸۰ درصد رشد خود را می‌کنند و حول و حوش شش هفت سالگی گوش کودك به شکل و اندازه گوش یك بزرگسال می‌رسد.

اغلب افراد با گوش‌های برجسته از سایر جهات مانند شنوایی، طبیعی هستند و جالب است که در برخی فرهنگ‌ها گوش برجسته را خوش‌یمن می‌دانند. در ایران برخی آن را نشانه هوش زیاد می‌دانند که البته این ارتباط ثابت نشده است. اما نزد برخی افراد این فرم گوش به‌خصوص در سنین مدرسه باعث خجالت یا تمسخر از سوی هم‌شاگردی‌ها می‌شود. لذا پیشنهاد می‌شود در صورت تمایل در سن مناسب که همان پنج شش سالگی و قبل از ورود به مدرسه است، این تفاوت شکل لاله‌ها با جراحی اصلاح شود.

البته برخی معتقدند در سه هفته اول تولد که هنوز غضروف نرم است با قراردادن گوش‌ها به‌حالت طبیعی می‌توان برخی از این تغییر شکل‌ها را اصلاح کرد. علت بروز گوش برجسته می‌تواند از عدم شکل‌گیری مناسب آنتی‌هلیکس یا درون پیچه باشد یا ناشی از عمیق و اضافه‌بودن غضروف بخش کونکا یا صدفك. در این حالت گوش‌ها از سر بیش از حد (بیشتر از دو سانتی‌متر) فاصله می‌گیرند و تصویر گوش برجسته ایجاد می‌شود. عمل جراحی اصلاح این گوش‌ها را به‌اصطلاح «اتوپلاستی» می‌گویند.

مدیریت آسم

لزوم احتیاط در استفاده از کولر در مبتلایان به آسم

دکتر سید شمس‌الدین اطهاری

فلوشیپ آسم و آلرژی

آسم، نوعی بیماری است که در آن مسیرهای تنفسی تنگ و ملتهب شده و همراه با ترشح موکوس اضافی می‌تواند باعث مشکل‌شدن تنفس، سرفه، خس‌خس سینه و تنگی نفس شود. شدت بیماری در افراد مختلف متفاوت بوده و در برخی، فقط یک سری علائم جزئی داشته و اما برای بعضی از افراد، آسم می‌تواند به یک مشکل بزرگ تبدیل‌شده و حتی می‌تواند به حملات کشنده آسم منجر شود. شوربختانه درمان قطعی برای آسم وجود ندارد اما علائم آن قابل‌کنترل است.

یکی از علل آسم، حالت‌های آلرژیک و وجود مواد آلرژن و حساسیت‌زا در محیط است. با گرم‌شدن هوا استفاده از وسایل تهویه هوا و کولرهای آبی و گازی برای خنک‌کردن محیط‌های گوناگون افزایش می‌یابد. نکته بسیار مهم این است که چه در کولرهای خانگی و چه در کولر خودروها به‌خاطر وجود محیط مناسب، احتمال تجمع و رشد اسپورهای قارچی موجود در هوا و تولید احتمالی قارچ و کپک در مسیرهای هوایی بیشتر بوده

و از طرفی جمع‌شدن گردوغبار در فیلترها و دریچه‌های کولر، با شروع استفاده از کولر و تحت‌فشار هوای کولر، این مواد در محیط اطراف پخش‌شده و با ورود به مجاری هوایی و ریه بیماران مبتلا به آسم موجب تشدید بیماری یا شروع حملات آسم شود. لذا توصیه می‌شود پیش از استفاده از کولر، از تمیزی فیلترها، دریچه‌ها، مجاری هوا و سایر اجزای آن مطمئن شوید و نسبت به جرم زدایی و حذف مواد محرک اقدام کنید.

همچنین لازم است علائم و نشانه‌های بیماری به‌دقت پیگیری شده و برحسب نیاز، درمان‌های لازم به کار گرفته شود. بسیار ضروری است که مصرف هر نوع دارویی حتما با تجویز و صلاحدید پزشک مربوط باشد و همکاری لازم از سوی بیماران در این زمینه انجام شود.

حل سودوکو ۳۸۴۰

۸	۶	۷	۳	۹	۲	۵	۱	۴
۳	۲	۵	۷	۱	۴	۶	۸	۹
۱	۴	۹	۵	۸	۶	۲	۳	۷
۶	۷	۸	۲	۴	۱	۹	۵	۳
۲	۹	۳	۶	۵	۷	۱	۴	۸
۵	۱	۴	۸	۳	۹	۷	۶	۲
۴	۳	۱	۹	۷	۵	۸	۲	۶
۷	۸	۲	۱	۶	۳	۴	۹	۵
۹	۵	۶	۴	۲	۸	۳	۷	۱

۷	۶	۹	۱	۲	۴	۵	۸	۳
۳	۵	۱	۸	۷	۹	۴	۲	۶
۴	۸	۲	۵	۳	۶	۷	۱	۹
۶	۴	۷	۳	۸	۱	۲	۹	۵
۱	۳	۵	۴	۹	۲	۶	۷	۸
۹	۲	۸	۶	۵	۷	۳	۴	۱
۲	۱	۶	۹	۴	۳	۸	۵	۷
۸	۷	۳	۲	۱	۵	۹	۶	۴
۵	۹	۴	۷	۶	۸	۱	۳	۲

۹	۲	۶	۴	۳	۱	۹	۷	۵
۷	۸	۱	۲	۵	۳	۶	۴	۹
۳	۵	۴	۶	۹	۷	۸	۱	۲
۸	۶	۷	۹	۴	۲	۵	۳	۱
۵	۱	۴	۳	۷	۶	۹	۲	۸
۲	۹	۳	۵	۱	۸	۴	۶	۷
۴	۷	۸	۱	۶	۹	۲	۵	۳
۶	۳	۱	۷	۸	۴	۲	۹	۵
۹	۵	۲	۸	۳	۶	۷	۴	۱

۸	۳	۱	۷	۶	۴	۲	۹	۵
۴	۹	۶	۵	۱	۲	۷	۸	۳
۵	۲	۷	۳	۹	۸	۴	۱	۶
۷	۱	۳	۲	۸	۵	۹	۶	۴
۲	۴	۹	۶	۷	۳	۸	۵	۱
۶	۸	۵	۹	۴	۱	۳	۲	۷
۹	۷	۲	۴	۵	۶	۱	۳	۸
۱	۶	۴	۸	۳	۹	۵	۷	۲
۳	۵	۸	۱	۲	۷	۶	۴	۹

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یك سطر یاستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۸۴۱

۶				۷				۵
			۸		۳			
			۶		۲			
	۸	۱				۶	۳	
۹				۸				۷
	۲	۶				۴	۱	
			۳		۸			
			۵		۹			
۴				۶				۱

۷				۲				۱
			۶		۸			
			۴		۵			
	۳	۲				۵	۶	
۱				۳				۲
	۸	۷				۱	۴	
			۵		۲			
			۹		۳			
				۸				۶

				۷		۵		
			۴		۲		۶	
				۴		۱		
۶				۷				۲
			۶		۱			
			۴		۸			
	۷	۶				۱	۸	
۱				۹				۵
	۴	۲				۹	۷	
			۵		۷			
			۸		۹			
۸				۴				۱

			۹		۲			
			۷		۶			
			۵		۴			
	۷	۱				۴	۸	
۵				۳				۲
	۸	۶				۳	۱	
			۲		۵			
			۱		۴			
۴				۸				۶

			۲		۵			
			۹		۳			
			۷		۸			
	۴					۵	۶	
۲				۳				۱
	۱	۴				۷	۸	
			۵		۲			
			۴		۱			
۶				۸				۴