



ناسازگاری دندان با دوغ و کفیر!

پژوهشگران دانشگاهی در تحقیقی نشان داده‌اند که حتی مصرف نوشیدنی‌های با ظاهر سالمی نظیر دوغ و کفیر نیز در صورت عدم توجه و رسیدگی مناسب پس از مصرف، می‌تواند زمینه‌ساز تخریب و پوسیدگی مینای دندان‌ها شود.

با این ۷ روش، دردهای مفصلی و استخوانی را خاموش کنید

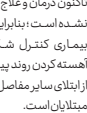
درمان آرتروز بدون دوا و دکتر

پراساس مطالعه‌ای که در کشور انجام شده، تخمین زده می‌شود از هر پنج ایرانی بالای ۱۵ سال، یک نفر به درجاتی از آرتروز زانو مبتلا باشد. آرتروز فقط یک بیماری اسکلتی عضلانی ساده نیست بلکه با کاهش توان جسمی و حرکتی بیمار، طیف وسیعی از جنبه‌های مختلف زندگی فردی، اجتماعی و شغلی وی را تحت تاثیر قرار می‌دهد.



پونه شیری دانش سلامت

به‌رغم تلاش‌ها و پژوهش‌های بسیار مانع‌سازانه تاکنون درمان و علاج قطعی برای آرتروز شناخته نشده است؛ بنابراین هدف از مدیریت این بیماری کنترل شکایات آزاردهنده بیمار، آهسته‌گرا کردن روند پیشرفت بیماری، پیشگیری از ابتلای سایر مفاصل و در نهایت بهبود عملکرد مبتلایان است.



دانش سلامت

آرتروز چگونه به جان مفاصل می‌افتد؟

عواملی مانند افزایش سن، جنس مونث، چاقی، شاخص زنتیکی، آسیب‌های قبلی به زانو که باعث صدمه دیدن مینیسک یا رباط‌های زانو شده باشد، ضعف عضلانی (به‌خصوص عضلات چهارسر ران) یا نامهارنگی قدرت و احتمال پذیردنی عضلات اندام‌های تحتانی، اختلال ایلا به آرتروز، افزایش می‌دهد. همچنین شغل‌هایی که در آنها نیاز به خم و راست کردن مکرر زانوس است یا قدر معیوس است مدت زمان زیادی با زانوی خمیده به فعالیت بپردازد و نیز برخی ورزش‌های شدید و پر برخورد حرفه‌ای در ایجاد و پیشرفت بیماری موثر هستند.

خود را فرزند کنید

معمولاً مداخلات غیردروسی و در اصل اصلاح سبک زندگی به‌عنوان اول در درمان آرتروز

محیط دهانی می‌شوند. همچنین کفیر باعث ایجاد تغییرات رنگ‌دانه روی دندان می‌شود که در بلندمدت باعث سایش و خوردگی مینای دندان می‌شود. بر اساس نتایج کمترین اثر منفی را بر زیرساختی مینای دندان در میان این سه نوشیدنی، شیرسوخت داشت. / ابسانا



شناخته می‌شود. مهم‌ترین عامل قابل اصلاح در ابتلا به آرتروز زانو و برخی دیگر از مفاصل، چاقی است. به همین دلیل، بهترین اثر در تخفیف علائم آرتروز زانو در صورت کاهش حداقل ۱۰ درصد وزن بدن به‌دست می‌آید. فرآیند کاهش وزن بدن بهتر است شامل ترکیبی از رژیم درمانی و فعالیت فیزیکی بوده و یک برنامه‌ریزی حداقل شش ماهه برای آن مناسب است.

پایه‌دروسی فرمان کنترل آرتروز

پایه‌دروسی بخصوص نوع سریع آن در دسترس‌ترین، مفیدترین و مقرون به صرفه‌ترین ورزش در سلامت سالمندان و بویژه در مبتلایان به آرتروز پوکی استخوان و بیماری‌های قلبی-عروقی است. اما باید ضمن استفاده از کشش مناسب، از پیاده‌روی در سطوح نامهارنگ و یا شیب‌های خودداری کرد. در بیماران که آرتروز متوسط و شدید دارند، ورزش‌های آبی (مانند پیاده روی در آب عمیق) شاید بیشتر از ورزش‌های دیگر قابل تحمل باشد. در افراد چاق مبتلا به آرتروز استفاده از دوچرخه ثابت یا ارتفاع بلند صندلی در مقایسه با تردمیل گزینه مناسب‌تری است.

گاهی چاره‌ای جز مصرف دارو نیست

گام بعدی در کنترل علائم در بیماران که به درمان‌های غیردروسی پاسخ مناسبی ندهاند، استفاده از درمان‌های دارویی است. استامینوفن ساده، داروهای ضد التهابی

غیراستروئیدی و بماده‌های موضعی ضد درد، رایج‌ترین داروهای مورد استفاده در مبتلایان به آرتروز هستند. همچنین برای افرادی که به روش‌های دارویی خوراکی و فیزیکی جواب خوبی نمی‌دهند، تزریق‌های داخل مفصلی مانند تزریق کورتیکواستروئیدها (کورتون) و آمپول‌های ژل‌های (هیالورونیک اسید)، اگر موثر و به‌صورت محدود صورت گیرد، می‌تواند موثر باشد.

اعتماد به درمان‌های جدید

روش بی‌آزمایی یا پلاسمای غنی از پلاکت و نیز پلاسمای غنی از فاکتور رشد یا PRGF به‌عنوان نسل جدیدی از تزریق‌های داخل مفصلی شناخته می‌شود که اثر طولانی‌تری دارند. مبتلایان به

ضعف سیستم ایمنی دندان‌ها با کشیدن سیگار. طبق نتایج یک مطالعه جدید، سیگار کشیدن، موجب تضعیف سیستم ایمنی تائیرگزار در سلامت دندان‌های افراد سیگاری می‌شود. محققان آمریکایی دریافتند سیگار کشیدن موجب کاهش توانایی مغزوری دندان‌ها در مقابله با بیماری‌ها و امراض می‌شود. همچنین افراد سیگاری، بیشتر به بیماری‌های لکه‌میتلانی می‌شوند. حدود دو برابر بیشتر نیاز به درمان ریشه دارند. با این حال محققان تأکید می‌کنند تاگزارت مضر سیگار بر سیستم ایمنی قابل بازگشت است. آنها می‌گویند با ترک سیگار سیستم ایمنی شرکت‌کنندگان دوباره تقویت می‌شود. / مهر

حلق سودوکو ۳۱۶۱. A grid of numbers for a puzzle.

عوارض پوستی را چه زمانی باید جدی بگیریم؟. یاسمین مشرف مترجم. هشورات پوستی در صورتی که شکل غیر طبیعی داشته باشند یا باکتری‌ها، ویروس‌ها یا باکتری‌ها در معرض خطر قرار دهند. در ادامه با دو عامل ایجاد کننده این هشورات که می‌توانند نگران‌کننده باشند آشنا می‌شوید.

اعتراف‌های یک روزنامه‌نگار چاق. مغزهایی برای کاهش وزن! اگر شما هم مثل من جزو طرفداران پروپاقرص آجیل و مغزها هستید و در عین حال به تناسب اندامتان اهمیت می‌دهید، این خبر مخصوص شماست. تحقیقات نشان می‌دهد خانم‌هایی که در هفته حداقل دو بار آجیل می‌خورند کمتر اضافه وزن می‌شوند.

بیماری شینگل. بیماری شینگل به‌وسیله ویروس تبخال که عامل بروز زبله مرغان است ایجاد می‌شود. اگر آبله مرغان اقبته‌ای این احتمال وجود دارد که به شینگل نیز مبتلا شوید. شینگل یک مشکل پوستی ویروسی دردناک است که بر اثر فعال شدن دوباره ویروس آبله مرغان که در بدن به حالت خفته وجود دارد ایجاد می‌شود. این اتفاق در دوره‌ای از عمر ۲۰ تا ۵۰ درصد افراد رخ می‌دهد. شینگل می‌تواند در هر سن رخ دهد البته شیوع آن با افزایش سن افزایش می‌یابد. افزایش سن، ضعف داروهای سرکوبگر ایمنی، خستگی، استرس هیجانی، رادیوتراپی و نفوق از عوامل فعال‌کننده این ویروس هستند. منبع: ba-bamall

سودوکو ۳۱۶۲. A grid of numbers for a puzzle.

حلق سودوکو ۳۱۶۱. A grid of numbers for a puzzle.

سودوکو ۳۱۶۲. A grid of numbers for a puzzle.

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع کوچک تر ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۱۶۲. A grid of numbers for a puzzle.