درمان کوچکی فک قبل از ۱۰ سالگی

دبیر اجرایی هفدهمین گردهمایی علمی سالانه و چهاردهمین کنگره بین‌المللی انجمن ارتودنتیست‌های ایران گفت: بهترین سن برای ویزیت ارتودنسی شش تا هفت سال و بهترین سن انجام درمان ارتودنسی در ناهنجاری فکی بزرگی فك پایین یا کوچکی فك بالا زیر ده سال است. دکتر فاضل فیروزی اظهارکرد: بهترین زمان درمان کوچکی فك پایین در دختران ۹ تا ۱۰ سالگی و پسران ۱۱ تا ۱۲ سالگی است همچنین بهترین سن درمان ارتودنسی ثابت در اوایل سیستم دندانی دائمی و حدود ۱۲ سالگی است، اگرچه درمان ارتودنسی ثابت برای حرکات دندانی محدودیت سنی ندارد. وی ادامه داد: نوع درمان ارتودنسی در زنان و مردان با هم تفاوتی ندارد، اما درمان ارتودنسی فکی در کوچکی فك پایین در دختران باید زودتر آغاز شود. درمان تخصصی ارتودنسی همانند سایر خدمات درمانی نیازمند پوشش بیمه‌ای است، اما متاسفانه هنوز در کشور ما این خدمات درمانی به صورت مناسبی تحت پوشش بیمه‌ها نیست. /جام جم دیلی

سلامت و ایمنی غذا

آنفلوآنزای فوق حاد پرندگان

دکتر بهادر حاجی محمدی

بازرس انجمن بهداشت و ایمنی مواد غذایی وزارت بهداشت

با آغاز فصل پاییز، سازمان دامپزشکی کشور به روال سالیان اخیر اطلاع رسانی در خصوص لزوم رعایت اقدامات بهداشتی جهت کنترل و پیشگیری از ابتلا به بیماری آنفلوآنزای فوق حاد پرندگان را آغاز کرده است.

مهم‌ترین راه ابتلای انسان به بیماری آنفلوآنزای فوق حاد پرندگان تماس مستقیم با ترشحات پرندگان است. حتی‌المقدور در فصول پاییز و زمستان از تماس بی‌مورد و غیرضروری با طیور اهلی یا وحشی پرهیز شود. همچنین باید از شکار انواع پرندگان مهاجر نظیر اردك وحشی، غاز وحشی و... که برای زمستان گذرانی اغلب از سیبری و شرق اروپا به ایران مهاجرت می‌کنند اجتناب کرد. باید هنگام خرد کردن قطعات گوشت طیور در منزل حتما از دستکش استفاده شود. بیماری آنفلوآنزای فوق حاد پرندگان یك بیماری شغلی محسوب می‌شود و در کارکنان مرغداری‌ها، آشپزها، دامپزشکان و کارکنان کشتارگاه‌های طیور شایع‌تر است. گفتنی است علائم بیماری در طیور مبتلا شامل سیاه شدن و خونریزی تاج و ساق پا، بی‌حالی، کم‌تحرکی و عدم‌تمایل به مصرف دان است.

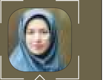
در صورت مشاهده علائم بیماری در انسان شامل بی‌حالی، سرفه، تنگی نفس، تب، گلو درد، عفونت ریوی، درد عضلانی، اسهال و خلط خونی، باید در اسرع وقت به مراکز درمانی مراجعه کرد. به طور ویژه کودکان، سالمندان و بانوان باردار بیشتر در معرض خطر هستند.

مرغ و تخم مرغ‌هایی که زیر نظر سازمان دامپزشکی در مراکز عرضه مجاز به فروش می‌رسند سالم بوده و هیچ خطری ندارند. لذا توصیه شده از خرید مرغ یا تخم مرغ محلی و بومی که خارج از نظارت سازمان دامپزشکی هستند خودداری شود. ویروس آنفلوآنزای فوق حاد پرندگان به حرارت حساس است و در صورت پخت کامل مرغ و تخم‌مرغ نابود می‌شود. بنابراین مصرف مرغ آب‌پز یا خورشتی هیچ‌گونه خطری ندارد، اما مصرف جوجه کباب آبدار و نیم پخته یا تخم مرغ عسلی اقدامی غیربهداشتی است.

خطر انتشار آلودگی از طریق اردك بیشتر از مرغ است؛ زیرا اردك آلوده معمولا علائم بیماری را نشان نداده و به عنوان مخزن پراکندگی ویروس عمل می‌کند، بنابراین در برخی مناطق کشور نظیر استان گیلان که مصرف گوشت و تخم اردك پرطرفدار است، توصیه‌های یادشده بهتر است با دقت بیشتری رعایت شوند.

آشنایی با مراقبت‌های مورد نیاز بیماران مبتلا به هپاتیت به مناسبت هفته ملی اطلاع‌رسانی هپاتیت

دنیایی بدون زردی



عسل اخویان طهرانی

دانش

ابتلا به بیماری هپاتیت یکی از شایع‌ترین بیماری‌های ویروسی در عصر حاضر به شمار می‌رود. تاکنون پنج نوع ویروس با نام‌های هپاتیت A,B,C,D,E شناخته شده که از میان آنها دو نوع B و C به دلیل شیوع بیشتر و همچنین شدت بیشتر بیماری بیش از موارد دیگر شناخته شده و برای یافتن روش درمانی قطعی و پیشگیری از آنها اقدامات گسترده‌ای انجام شده است. از آنجا که این بیماری در مراحل اولیه می‌تواند علائم خاصی از خود بروز ندهد، ممکن است خیلی دیر و پس از گسترش آن تشخیص داده شود. پیشرفته شدن این بیماری می‌تواند به بیماری‌های حاد و مزمنی مانند سیروز کبدی، سرطان کبد و نارسایی‌های کلیوی، مشکلات حاد گوارشی و حتی مرگ منجر شود. به همین علت سازمان بهداشت جهانی تلاش گسترده‌ای برای کنترل و حذف کامل این ویروس تا سال ۱۴۰۹/۲۰۳۰ در برنامه خود قرار داده است. کشور ما نیز همسو با این حرکت جهانی برنامه‌های مؤثری برای کاهش میزان ابتلا به این بیماری و مرگ‌ومیر ناشی از آن انجام داده است. هفته اول آبان، هفته ملی اطلاع‌رسانی هپاتیت نامگذاری شده است. به همین مناسبت در ادامه نگاهی به میزان شیوع این بیماری و همچنین اقدامات موثر جهت کاهش احتمال ابتلا و تغییرات مورد نیاز در سبك زندگی افراد مبتلا به این بیماری خواهیم داشت.

میزان شیوع بیماری هپاتیت در جهان

- ۱/۴ میلیون مرگ و میر در سال
- ۶۰ درصد افراد مبتلا از بیماری خود اطلاع ندارند
- ۳۲۵ میلیون نفر در دنیا مبتلا به هپاتیت B و C هستند
- ۲ میلیون و ۲۸۵ هزار نفر از سال ۹۵ به بعد به این بیماری مبتلا شده‌اند
- در ایران حدود ۱/۵ میلیون نفر مبتلا به هپاتیت B و C هستند
- ۸۰ درصد افراد مبتلا با شناسایی، پیشگیری، کنترل و درمان هپاتیت آشنا نیستند

راه‌های ابتلا به هپاتیت B

- ☐ رابطه جنسی پرخطر
- ☐ تزریق خون و فرآورده‌های خونی آلوده
- ☐ ترشحات بدن مانند ترشحات تناسلی
- ☐ استفاده از سرنگ و وسایل تزریقات آلوده
- ☐ انتقال از مادر آلوده به نوزاد هنگام زایمان
- ☐ استفاده از وسایل آرایشگاهی، خالکوبی، تتو، جراحی و دندانپزشکی آلوده

در برخی موارد از یک تا شش ماه پس از ابتلا علائم زیر بروز پیدا می‌کند:

- ☐ تب
- ☐ خستگی طولانی مدت
- ☐ تغییر رنگ ادرار و مدفوع
- ☐ شکم‌درد و کاهش اشتها
- ☐ تغییر رنگ پوست و سفیدی چشم

از هپاتیت بیشتر بدانیم

- ☐ ۵ درصد احتمال ابتلا هپاتیت مزمن در افراد بالغ
- ☐ بیماری هپاتیت به دو نوع حاد و مزمن بروز پیدا می‌کند
- ☐ هپاتیت مزمن هنوز درمان قطعی ندارد، اما قابل کنترل است
- ☐ هپاتیت C با درمان سه ماهه به صورت کامل قابل درمان است
- ☐ هپاتیت B با واکسیناسیون تا ۹۸ درصد قابل پیشگیری است
- ☐ در بسیاری از موارد ممکن است هیچ علائم مشخصی بروز نکند
- ☐ نوزادان و کودکان زیر پنج سال در ۹۷ درصد به بیماری مزمن مبتلا می‌شوند

راه‌های ابتلا به هپاتیت C و پیشگیری از آن

- ☐ استفاده از سوزن و سرنگ آلوده
- ☐ تزریق خون یا پیوند اعضای آلوده
- ☐ واکسیناسیون، روشی بی خطر و مطمئن
- ☐ در حال حاضر برنامه واکسیناسیون نوزادان، اجباری است
- ☐ نوبت اول تزریق واکسن هپاتیت در روز اول تولد انجام می‌شود
- ☐ واکسن هپاتیت B پس از انجام سه دوره تزریق، مصونیت طولانی مدت (حداقل ۲۰ سال و در مواردی برای کل عمر) ایجاد می‌کند

افرادی که باید واکسن دریافت کنند

- ☐ معتادان
- ☐ افراد زندانی
- ☐ اعضای خانواده فرد مبتلا به هپاتیت B
- ☐ افرادی که از روش دیالیز استفاده می‌کنند
- ☐ کارمندان مراکز آموزشی، مهدهای کودك، زندان‌ها
- ☐ افرادی که دوره‌ای خون و فرآورده‌های خونی دریافت می‌کنند
- ☐ کارمندان مراکز درمانی و مشاغل مرتبط با خون و فرآورده‌های خونی

سبك جدید برای زندگی با هپاتیت

در صورت ابتلا به هپاتیت با تغییر سبك زندگی خود، ضمن افزایش کیفیت زندگی خود از سرایت بیماری به سایر افراد پیشگیری کنید

- ○ مصرف نوشیدنی‌های الکلی حتی به مقدار ناچیز می‌تواند عملکرد کبد را مختل کند
- ○ بدون مشورت با پزشك هیچ داروی شیمیایی یا گیاهی مصرف نکنید
- ○ از مصرف غذاهای ناسالم و فست‌فودها خودداری کنید
- ○ میزان مصرف میوه و سبزیجات را در برنامه تغذیه روزانه افزایش دهید
- ○ در صورت بارداری حتما بیماری خود را با پزشکتان در میان بگذارید
- ○ نکات بهداشتی روابط جنسی را رعایت کنید
- ○ زخم یا خراشیدگی را بدون پانسمان رها نکنید
- ○ غذای کودکتان را با دهان امتحان نکنید
- ○ وسایل شخصی خود را با دیگران به صورت مشترك استفاده نکنید
- ○ در صورت نگهداری از فرد بیمار مبتلا به هپاتیت حتما از دستکش استفاده کنید

طراحی داده‌نما: احسان نوری نجفی

اندر مضرات ادویه زرد

صدف دژآلود

دانش و سلامت

زعفران هندی یا همان زردچوبه گیاه بلندقامتی است که در آسیا و آمریکای مرکزی می‌روید. زردچوبه‌ای که برای پخت‌وپز استفاده می‌کنیم درواقع از پودر کردن ریشه این گیاه به دست می‌آید. دانشمندان خاصیت اصلی زردچوبه را ناشی از وجود ماده‌ای به نام کورکومین می‌دانند. کورکومین ترکیب فعالی است که خواص زیستی فراوانی دارد و گفته می‌شود که در رفع دردهای مزمن و التهاب تأثیر دارد. از جمله سایر خواص احتمالی زردچوبه می‌توان به بهبود عملکرد کبد، تقویت گوارش و کمك به کاهش خطر ابتلا به سرطان اشاره کرد. اما این ادویه ارزشمند سرتاسر فایده نیست. بلکه در مواردی هم می‌تواند با مضراتی همراه باشد. بگذارید این بار به‌جای بررسی فواید این ادویه ارزشمند از مضرات احتمالی آن برایتان بگوییم.

همان ترکیباتی که در زردچوبه به تقویت گوارش کمك می‌کنند، می‌توانند درصورت مصرف مقادیر زیاد به تحریك معده منجر شوند. برای مثال در تحقیقاتی که درزمینه مصرف زردچوبه برای درمان سرطان در حال انجام بودند، برخی شرکت‌کنندگان به‌دلیل اثرات سوء زردچوبه ناگزیر به ترك آزمایشات شدند. زیرا زردچوبه معده را به تولید اسید بیشتر تحریك می‌کند و این مساله ممکن است برای برخی افراد قابل‌تحمل نباشد.

از طرفی خواص تصفیه‌کنندگی زردچوبه در برخی افراد ممکن است سبب افزایش احتمال خون‌ریزی شود. هنوز علت دقیق این قضیه معلوم نیست. اما کسانی که از داروهای رقیق‌کننده خون مانند وارفارین استفاده می‌کنند باید از مصرف زردچوبه در دوز بالا برحذر باشند.

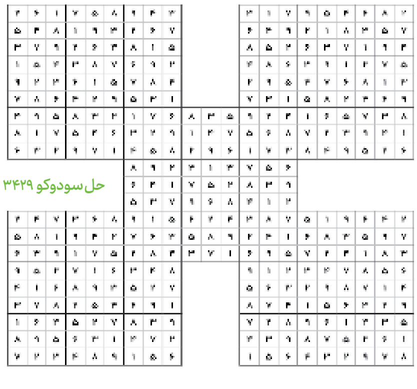
با این تفاسیر اگرچه زردچوبه ادویه پرخاصیتی است و در درمان‌های سنتی هم کاربرد دارد، اما می‌تواند برای برخی افراد چندان مفید واقع نشود. بنابراین زردچوبه‌درمانی یا مصرف مکمل‌های زردچوبه بدون دریافت مشورت پزشکی توصیه نمی‌شود.

منابع: medicalnewstoday

سودوکو ۳۴۳۰

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

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



حل سودوکو ۳۴۲۹