



اخبار علمی

دکتر سارا آربین مهر

آسپیرین

و مقابله با بیماری‌های لته

نتایج یک بررسی جدید، ارتباط بین مصرف آسپیرین و محافظت در برابر بیماری‌های لته را نشان می‌دهد. این نقش محافظتی آسپیرین، حتی در افرادی که قبلاً سیگار می‌کشیده‌اند نیز دیده شده است.

بیماری‌های لته، از مشکلات شایع در سراسر جهان به شمار می‌رود و درصد بالایی از افراد از بیماری‌های مربوط به لته و فرم شدید آن با نام «پریدونتیت» رنج می‌برند. این اختلال در افراد سیگاری و یا افرادی که قبلاً سیگار می‌کشیده‌اند، بیشتر دیده می‌شود.

طی بررسی‌های انجام شده بر روی گروهی از مردان بالای ۵۰ سال که به صورت روزانه از آسپیرین با دوز کم استفاده می‌کردند، مشخص شد سلامت لته‌ها در این افراد به‌وضوح بیش از سایر افرادی است که آسپیرین مصرف نمی‌کنند. این نتایج نشان داد دوزهای کم آسپیرین، از فیبرها و لیگامان‌هایی که سبب اتصال لته‌ها به دندان می‌شوند، محافظت می‌کند. این مسئله احتمالاً به دلیل آن است که آسپیرین عملکرد پروستاگلاندین E₂ را مهار می‌کند. بدین ترتیب افراد بالای ۵۰ سال می‌توانند خطر تخریب لته‌ها و بیماری‌های مربوط به لته را از طریق مصرف روزانه ۱۰۰ میلی‌گرم آسپیرین کاهش دهند.

منبع: Science Daily.com

نقش استرس در ایجاد

بیماری‌های پریودنتال

تحقیقات جدید وجود ارتباط قوی بین استرس و بیماری‌های پریودنتال را نشان داده است، به این معنا که بین این بیماری‌ها و فاکتورهای روانی نظیر استرس، دیسترس، اضطراب، افسردگی و احساس تنهایی رابطه محکمی وجود دارد.

تئوری که در این زمینه وجود دارد این است که هورمون کورتیزول در ارتباط بین بیماری‌های پریودنتال با استرس نقش قابل ملاحظه‌ای را ایفا می‌کند، به طوری که سطوح افزایش یافته کورتیزول، می‌تواند سبب افزایش تخریب لته‌ها و استخوان‌های آرواره شود. بیماری‌های پریودنتال در صورت عدم درمان، در نهایت منجر به از دست دادن دندان و تخریب استخوانی خواهد شد.

از سوی دیگر، افراد با سطوح بالاتر استرس، به عادت‌های بد روی می‌آورند که به سلامت لته‌ها و دندان‌ها آسیب وارد می‌کند. برای مثال استفاده از نیکوتین، الکل و یا داروها که همگی می‌توانند دارای آثار منفی بر سلامت دهان باشند. این افراد باید برای کنترل استرس خود از روش‌های سالم‌تری از قبیل ورزش و فعالیت فیزیکی، رژیم غذایی متعادل، خواب کافی و داشتن نگرش مثبت استفاده کنند.

منبع: Journal & Periodontology
September 2007



سلامت طبیب

فاطمه قنادزاده گیلانی

افسردگی

و بیماری‌های مزمن

به تازگی Cleveland Clinic Foundation به بررسی همراهی افسردگی و بیماری‌های مزمن پرداخته و به آمار جالبی در این زمینه دست یافته است که بد نیست با هم این آمار را مرور کنیم. میزان این همراهی در بیماری‌های مختلف به این شرح است:

سکته قلبی: ۶۵-۴۰ درصد

بیماری‌های عروق کرونر: ۲۰-۱۸ درصد

بیماری پارکینسون: ۴۰ درصد

بیماری MS: ۴۰ درصد

سکته مغزی: ۲۷-۱۰ درصد

سرطان: ۲۵ درصد

دیابت: ۲۵ درصد

با توجه به اینکه افسردگی، ناتوانی جسمی و بیماری‌های مزمن یک حلقه معیوب را به وجود می‌آورد لازم است تا پزشکان در کنار درمان بیماری زمینه‌ای حتماً به درمان افسردگی نیز بپردازند و یا از مشاوره روان‌پزشکان بهره گیرند.

WWW.Clevelandclinic.org/health
November 2007

«بهجت» بیماری روماتیک مولتی سیستمی است که ممکن است در هر جایی از بدن سبب التهاب عروق خونی (واسکولیت) شود. علائم بیماری با توجه به محلی که عروق خونی درگیر می‌شوند ظاهر خواهد شد.

بیماری بهجت به یاد دکتر Hulusi Behcet نام‌گذاری شده است. وی پزشکی اهل ترکیه بود و اولین بار در ۱۹۳۷ کمپلکس سه‌علامتی را از دو بیمار خود که دچار زخم‌های راجعه دهانی و ژنیتال همراه با التهاب در چشم بودند، گزارش کرد. امروزه می‌دانیم که بهجت به جز این سه علامت کلاسیک، مشکلات پزشکی وسیع‌تری برای بیمار ایجاد می‌کند. یکی از نکات جالب درباره این بیماری شیوع بالاتر و خطر بیشتر عوارض آن در کشورهای مسیر «جاده ابریشم» شامل کشورهای حوزه دریای مدیترانه، خاورمیانه و خاور دور است.

بهجت در افراد این کشورها نسبت به سایر مناطق درگیر به مراتب بیشتر باعث «کوری» می‌شود. با وجود این باید بدانیم بدون توجه به پیش زمینه ژنتیکی، هر بیماری که ملاک‌های بین‌المللی بیماری بهجت را داشته باشد حتی اگر سابقه‌ای از ارتباط با کشورهای جاده‌ابریشم نشان ندهد نیز باید از نظر تشخیص بهجت بررسی شود.

بیماری بهجت در کشورهای مسیر جاده ابریشم در مردان شایع‌تر از زنان است هر چند در کشورهای اروپای غربی و آمریکا این نسبت برعکس می‌شود.

علایم بیماری بیشتر در دهه سوم و چهارم زندگی بروز می‌کند اما

بیماری در تمام سنین (از نوزادی تا پیری) دیده می‌شود.

ملاک‌های تشخیصی بیماری بهجت چیست؟

ملاک‌های طبقه‌بندی بین‌المللی بیماری بهجت عبارتند از:

۱- وجود زخم‌های راجعه دهانی (ششبه آفت) در ۱۰۰ درصد

موارد

همراه با دو علامت از چهار علامت زیر:

۲- زخم‌های راجعه تناسلی



بیماری بهجت Behcet Disease

۳- التهاب چشم، واسکولیت شبکیه

۴- ضایعات پوستی (شامل اریتم ندروزوم، پسودوفولیکولیت و...)

۵- تست مثبت پاترژی

ممکن است علائم دیگری نیز در تشخیص بیماری بهجت کمک کننده باشند، اگرچه از ملاک‌های بین‌المللی تشخیص بهجت نیستند. این علائم عبارتند از:

• ترومبولیت‌های زیرپوستی

• آرتريت‌های غیر مخرب و درد مفصل (آرتراژی)

نشش درس مهم برای کاهش وزن

این تغییرات، نه به طور موقتی و کوتاه‌مدت بلکه باید به طور دائمی و طولانی مدت باشند.

درس ۲: شما می‌توانید در صورتی که سابقه شخصی و یا خانوادگی چاقی و اضافه وزن دارید، با ایجاد تغییرات صحیح و اصولی در شیوه زندگی، نقش این سابقه را کم رنگ کنید. بسیاری از افراد چاقی که در دوران کودکی و یا در خانواده سابقه اضافه وزن داشته‌اند، پس از رعایت اصول و رژیم غذایی مناسب به وزن ایده‌آل رسیده‌اند.

درس ۳: برای کمک به کاهش وزن لازم نیست حتماً در برنامه‌های تبلیغاتی مختلف کاهش وزن شرکت کنید، زیرا باید توجه داشت که هر فرد

باید رژیم غذایی ایده‌آل و برنامه ورزشی مناسب و متناسب با روحیات خود را بیابد. برای مثال، برخی افراد تمایل دارند تمرین‌های ورزشی را به صورت تنها و مجزا انجام دهند، اما برخی ترجیح می‌دهند در کلاس‌ها و باشگاه‌های مختلف ورزشی و به‌صورت گروهی ورزش کنند.

درس ۴: برای کمک به کاهش وزن هیچ‌گاه نباید رژیم غذایی خود را فراموش کنید. برخی افراد به‌محض کمی کاهش وزن، دوباره به عادت‌های غذایی قبلی خود بازمی‌گردند، اما باید همواره یک برنامه غذایی منظم را در نظر داشته و آن را رعایت کرد.

درس ۵: هر چه مدت زمان طولانی‌تری برنامه

منبع: Nutrition and weight control, November 2007

- سردردهای شدید همراه با خشکی گردن
- درگیری‌های گوارشی (اسهال، کرامپ، مدفوع خونی و...)
- درگیری‌های روی - کلیوی
- سابقه فامیلی

تشخیص بیماری بهجت عموماً بر مبنای داشتن مجموعه‌ای

از این علائم صورت می‌گیرد. بیشتر محققین معتقدند لازم نیست

پزشک تمام این مشکلات پزشکی را در یک زمان و در یک ویزیت

ببیند. متأسفانه هیچ تست آزمایشگاهی برای تشخیص قطعی موارد

بیماری بهجت وجود ندارد. علت اصلی ایجاد بهجت مشخص

نیست. ممکن است برخی عوامل محیطی، ویروس‌ها و باکتری‌ها

در فردی که استعداد ژنتیکی دارد، ماشه ابتلا به بیماری را بکشند.

بهجت بیماری مزمن و غیرقابل پیش‌بینی است. این بیماری مسری

نیست اما متأسفانه به دلیل اینکه علت اصلی آن معلوم نشده است،

درمان قطعی آن شناخته شده نیست. سال‌هاست استفاده از انواع

کورتیکواستروئیدها و داروهای ایمنونوساپرسیو در رأس راه‌های

درمان بهجت قرار دارد. زخم‌های دهانی بیماری بهجت بسیار شایع

آفت‌های کلاسیک هستند. با وجود اینکه درمان‌های سیستمیک

بیماری بهجت نظیر استفاده از کورتون‌های سیستمیک، کلشی سین،

ایمونوساپرسیوها و... عموماً باعث کاهش بروز و ظهور و زمان بهبود

این زخم‌ها می‌شود اما در بیماریانی که بیشتر از زخم‌های راجعه

دهانی شکایت می‌کنند استفاده از روش‌های موضعی نظیر استفاده از

دانه‌نوشه‌های بی‌حس کننده مثل دیفن‌هیدرامین، بنزیدامین و... یا به

کار بردن کورتون‌های موضعی نظیر تریامسینولون همراه با اورالیس

می‌تواند مؤثر باشد.

دکتر پژمان بکیانان وزیری

بورد تخصصی بیماری‌های دهان

استادیار دانشگاه علوم پزشکی همدان

* منابع در دفتر نشریه موجود است

طب جایگزین

دکتر مسعود اصغری

طب آیورودا

«آیورودا» یک روش درمانی قدیمی هندی است. فلسفه آیورودا (علم زندگی و عمر طولانی) مشتمل بر یک سری معالجه‌ها به وسیله گیاهان دارویی، تغییر رژیم غذایی، مراقبه، رایحه درمانی، ماساژ و حرکات یوگا برای نگهداری یا بازیابی سلامتی است. اولین سؤال در ذهن یک پزشک آیورودا این نیست که فرد مراجعه‌کننده به چه نوع بیماری دچار است، بلکه این است که بیمار چه شخصیتی دارد. خلیقات او، توانایی‌ها و استعدادها و چیست و پس از تشخیص این مسائل تصمیم‌گیری درمانی شروع می‌شود. آیورودا شامل هشت شاخه اصلی طب اطفال، طب زنان و زایمان، چشم پزشکی، طب سالمندان، گوش و حلق و بینی، مسمومیت‌شناسی، طب عمومی و جراحی است. بسیاری از روش‌های شفابخشی مدرن (طب سوزنی، طب فشاری، سنگ درمانی، رنگ درمانی و...) در اصل شاخه‌هایی از فلسفه آیورودا هستند.

ادامه دارد

مورد بالینی

دکتر فرهاد منتظری

استئوماتیت تماسی

در نتیجه مصرف آلدرونها

خانم ۳۸ ساله‌ای با پوکی استخوان شدید به علت پانسیگی و با سابقه شش ماهه erosive mucositis در کام سخت به همراه درد شدید ناحیه و دیسفاژی مراجعه می‌کند. بیمار در فک فوقانی دندان نداشت و از denture (دست‌ندان) استفاده می‌کرد. در معاینه یک زخم بزرگ بیضی (۲x۳cm) با حواشی منظم و مرکز نکروتیک مشاهده شد. درمان‌های قبلی انجام شده برای این ضایعه شامل کورتیکواستروئیدهای موضعی و سیستمیک، آنتی‌بیوتیک و داروهای ضد قارچ بود. بررسی‌های سیتولوژیک و میکروبیولوژیک، سرطان، عفونت هرپس و T. pallidum را رد کرده بودند. بیمار سابقه مصرف NSAID نداشت ولی در هشت ماه گذشته روزی ۱۰ میلی‌گرم آلدرونها برای درمان استئوپروز مصرف کرده بود. در بررسی بیشتر، بیمار یادآوری کرد که در بلع قرص‌ها مشکل داشته و قبل از بلع آنها را پشت denture نگه می‌داشته است. برای بیمار استئوماتیت تماسی با قرص آلدرونها تشخیص داده شد. به بیمار توصیه شد قرص مذکور را بدون نگاه داشتن در دهان ببلعد و قبل از آن denture خود را خارج کند. در عرض دو هفته موکوزیت بیمار بهبود قابل توجهی یافت.

منبع: NEJM 355.e25 Nov 30 2006

رایانه طبیب

دکتر فرهاد منتظری

تهیه فهرست کامپیوتری از

بیماران مراجعه‌کننده به مطب

از جمله موارد استفاده از رایانه برای پزشکان و دندان‌پزشکان تهیه فهرستی از مشخصات بیماران مراجعه‌کننده به مطب است. این مجموعه که به سادگی قابلیت گسترش دارد، می‌تواند نتایج آزمایش‌های بیماران را هم در سر گرفته و در نهایت به‌عنوان یک بانک اطلاعاتی مورد استفاده قرار گیرد. نرم‌افزارهای مختلفی امکان ایجاد این فهرست را فراهم می‌کنند. به عنوان نمونه می‌توان از نرم‌افزارهای Microsoft excel و SPSS نام برد. ورود اطلاعات در صفحاتی به نام Spreadsheet و از طریق تعریف چند متغیر انجام می‌شود. می‌توان اطلاعات مختلف مثل اسم، سن، نشانی، شماره تلفن و حتی تصویر بیماران را در قالب یک متغیر تعریف کرد. هر متغیر در واقع نام یک ستون در جدول اطلاعات بیماران است. قدم بعد، تعیین نوع مناسب متغیر برای هر داده است. به‌عنوان مثال برای وارد کردن نام و نام خانوادگی بیماران در نرم‌افزار excel، کلمات نام و نام خانوادگی را در دو خانه از سطر اول جدول تایپ کرده و سپس نام بیماران را در ستون زیر این عناوین وارد می‌کنیم. به همین روش می‌توان ستون‌هایی با عناوین «شماره تلفن»، «آدرس»، «شماره پرونده» و... ایجاد کرد.

سلامت

www.izrc.com

شهرک غرب، خیابان ایران زمین، جنب فرهنگسرای قانون
کوچه فاطمی، پلاک‌های ۱۸۵ و ۱۸۶
بازدید با وقت قبلی
تلفن: ۸۸۰۹۴۹۸۳ - ۸۸۳۶۱۳۰۵

تیمورزاده
شبکه نامین منابع علمی علوم پزشکی کشور
www.teimourzadeh.com
۸۸ ۳۲ ۹۰ ۹۰

مجتمع مسکونی ایران زمین
سرمایه گذاری ایمن برای خانواده‌هایی که به رفاه، امنیت و آرامش بها می‌دهند.

برای اطلاعات بیشتر
www.izrc.com

شهرک غرب، خیابان ایران زمین، جنب فرهنگسرای قانون
کوچه فاطمی، پلاک‌های ۱۸۵ و ۱۸۶
بازدید با وقت قبلی
تلفن: ۸۸۰۹۴۹۸۳ - ۸۸۳۶۱۳۰۵