



سلامت طبیب

حدیث جعفری

دندان شما کاملاً سفید است!

دندان‌های سفید و درخشان ستاره‌های هالیوودی، از روی بلبورد، پوسترها و پرده‌های سینما چشم افراد را خیره می‌کند، به طوری که فکر می‌کنند چطور می‌توانند با آنها رقابت کنند؟! البته سفید کردن دندان‌ها با کمک دندان پزشکی، مواد سفیدکننده و خیل عظیم داروهای که بدون نسخه هم فروخته می‌شوند، برای همه افراد میسر است.

معمولاً سفیدکننده‌ها، آماس‌های ضدپوسیدگی، ژل‌ها، حتی خمیر دندان‌ها و دهانشویه‌های درخشان کننده، بسیاری از افراد را وسوسه می‌کنند. امروز مواد سفیدکننده دندان، جزء مواد آرایشی به حساب می‌آیند و میزان تقاضا برایشان در صدر مواد دیگر قرار می‌گیرد و رواج و محبوبیت این مواد هر لحظه در حال افزایش است. نتایج یک مطالعه نشان داد نیمی از افرادی که دندان‌هایشان را سفید کرده‌اند، نوعی حساسیت نسبت به مواد سفید کننده را تجربه می‌کنند؛ از خارش ملایم لثه گرفته تا سوزش شدید لثه‌ها.

برای سفید کردن دندان‌ها از دو ماده «پراکسید هیدروژن» و «کاربامید پراکساید» استفاده می‌شود که سال‌هاست در دهانشویه‌هایی که روزانه مصرف می‌شود، وجود ندارد. همچنین ممکن است پس از سفید کردن، دندان‌ها دچار حساسیت شود به طوری که با نوشیدن چای داغ یا آب یخ و خوردن بستنی و مواد غذایی ترش، به صورت گذرا درد خواهند گرفت.

معمولاً این حساسیت گذراست و خودبه‌خود بهبود می‌یابد ولی این نوع حساسیت یکی از عوارض جانبی سفید کردن دندان‌هاست. سفید کردن دندان‌ها برای بعضی افراد جواب نمی‌دهد و یا حتی خطرناک و مضر است.

اگر مینا و یا عاج دندان‌ها به صورت مادرزادی دارای نواقص باشند و بدساخته شده باشند، بعید است که دندان‌ها به این شکل سفید شوند. حتی در بعضی افراد که دندان‌های حساسی دارند و با خوردن غذاهای گرم و ترش و یا یخ و بستنی دندان‌هایشان «تیر» می‌کشد، سفید کردن دندان‌ها، باعث تشدید حساسیت خواهد شد. خانم‌های باردار یا شیرده نیز بهتر است سفید کردن دندان‌ها را به بعد از دوران شیردهی یا بارداری موکول کنند. به طور کلی دندان‌هایی که رنگشان زرد، نارنجی و قهوه‌ای است به درمان بهتر پاسخ می‌دهند، ولی دندان‌هایی که رنگ زمینه‌ای آن خاکستری یا آبی است، چندان سفید نمی‌شوند.

در سال‌های اخیر سفید کردن دندان‌ها رشد و پیشرفت خوبی داشته است. به هر حال تمایل و علاقه ما برای داشتن ظاهری زیبا، همیشه باقی خواهد ماند، ولی بهتر است برای هر درمانی، جوانب آن را بیشتر بسنجیم؛ قبل از اینکه عملاً به روش‌های لپختن هالیوودی رو بیاوریم!

منبع: MSNBC, December 2006



خبر

تقدیر سازمان نظام پرستاری از همکاران سخت‌کوش عرصه بهداشت و درمان

در پی بازنگری‌های اخیر در روزهای گذشته و ایجاد موج سرما و یخبندان، پرسنل تلاشگر بهداشتی درمانی به ویژه پرستاران با حضور مستمر در محل کار خود به مداوا و درمان هموطنان عزیز شتافتند.

سازمان نظام پرستاری کشور بدین خاطر ضمن تشکر و تقدیر از تلاش بی‌شائبه همکاران محترم پرستاری در سراسر کشور که به رغم تعطیلی سراسری ادارات و نهادهای دولتی و آموزشی در محل کار خود حاضر شدند، برای تمامی تلاشگران عرصه خدمت سربلندی و سلامت آرزومند است. با تشکر

روابط عمومی سازمان نظام پرستاری

نحوه عملکرد مسواک زدن در حفظ سلامت لثه‌ها

در شرایط استرس فعال شده و باعث آغاز فرایند رشد و تقسیم سلول می‌شود.

بسیاری از بافت‌های بدن از طریق سازگار کردن خود و قوی‌تر شدن و محکم‌تر شدن، با استرس مقابله می‌کنند. لثه‌ها نیز با ضخیم‌تر شدن و محکم‌تر شدن، در برابر استرس ناشی از مسواک زدن واکنش نشان می‌دهند. محققان پس از تزریق یک رنگ فلورسانت به درون جریان خون و دنبال کردن مسیر آن تا سلول‌های پاره‌شده و آسیب دیده در موش‌ها، در مرحله بعد، لثه‌ها و زبان این موش‌ها را با استفاده از یک مسواک برقی، مسواک زدند. پس از مسواک کردن، سلول‌های شفاف بسیار زیادی مشاهده شد.

پنا بر نتایج این بررسی‌ها، مسواک زدن، علاوه بر توانایی فوق‌العاده در حذف باکتری‌ها و محصولات مضر آنها از دهان و دندان‌ها، از طریق اعمال تداخل در غشای پلاسمایی سلول‌ها، پاسخ سازگارکننده سلول را برانگیخته و در نهایت به حفظ

دکتر سارا آراین مهر - واضح است که مسواک زدن، کاری بسیار سالم است که نتیجه اصلی آن از بین بردن باکتری‌های موجود در دهان و دندان خواهد بود، اما دانشمندان در حال بررسی جنبه مثبت دیگری از مسواک زدن دندان‌ها هستند که عبارت است از: بررسی نحوه اثر مسواک بر حفظ سلامت لثه‌ها. نتایج مطالعات نشان می‌دهند یکی از روش‌هایی که از طریق آن مسواک زدن به سفت و محکم و سالم نگه داشتن لثه‌ها کمک می‌کند، پاره کردن سلول‌های باز موجود در لثه است. مسواک زدن سوراخ‌های موجود در سلول‌های اپی‌تلیال پوشش دهنده لثه‌ها و زسان را از بین برده و در این سلول‌ها یک پارگی موقت ایجاد می‌کند. این پاره شدن سلول‌ها، سبب ورود کلسیم موجود در بزاق دهان به درون این سلول‌ها شده و غشاهای داخلی را به سمت بالا می‌راند و به این ترتیب، سوراخ‌ها پر می‌شوند. آسیب به سلول‌ها، سبب فعال شدن بیان ژن C-fos نیز می‌شود. (نوعی ژن که اغلب

به دنبال آرامش هستید؟ چای بنوشید!



طیب و تغذیه

دکتر سارا آراین مهر - دانشمندان بر این

باورند که نوشیدن منظم چای می‌تواند در تسکین استرس‌های روزانه، مفید باشد. آن دسته از افراد که به طور منظم چای می‌نوشند، در مقایسه با سایرین که از نوشیدنی‌های جایگزین استفاده می‌کنند، با سرعت بیشتری بر استرس خود غلبه می‌کنند. در افرادی که به طور منظم از چای استفاده می‌کنند، در زمان استرس سطح هورمون کورتیزول به میزان ۴۷ درصد کاهش می‌یابد. علاوه بر این، در این افراد خطر بروز حملات قلبی کمتر است.

انواع چای: چای به سه دسته اصلی تقسیم می‌شود: چای سیاه یا تخمیری که روزانه مورد مصرف قرار می‌دهیم، چای نیمه تخمیری که به چای «ولانگ» و «پوچونگ» معروف است و رنگ آن قهوه‌ای روشن است و چای تخمیر نشده که همان چای سبز و یا چای چینی است.

ترکیبات و خواص چای

کافئین و تانین: آرام‌بخش دستگاه عصبی

توتولین: ماده‌ای با ساختار مشابه کافئین که در چای سبز و

سیاه موجود است و به شل کردن عضلات، افزایش جریان خون در کلیه‌ها، افزایش انقباض پذیری و کارایی عضلات قلب، تنظیم ضربان قلب و کاهش فشار خون کمک می‌کند.

تیانین: در واقع طعم دهنده چای به شمار می‌رود.

کانتین: در چای سبز و سیاه وجود دارد و میزان آن در چای سبز بیشتر است. این ماده، ضد سرطان، کاهش دهنده چربی خون و

ضد ویروس به شمار می‌رود.

فلوراید و فلاونوئیدها: باعث استحکام دندان‌ها شده و از ایجاد بوی بد دهان جلوگیری می‌کنند.

ویتامین‌های B کمپلکس و E: در چای وجود دارند و سبب بهبود متابولیسم بدن می‌شوند.

ویتامین C: علاوه بر کاهش اضطراب، در پیشگیری از بروز سرماخوردگی نیز مؤثر است.

رفع خواب‌آلودگی، تقویت نیروی فکر و تمرکز، هضم بهتر غذا

سلامت لثه‌ها کمک خواهد کرد. علاوه بر این، روش مسواک زدن و نوع مسواک نیز تأثیر بسیار زیادی بر میزان آسیب وارده به سلول‌ها و رهاسازی فاکتورهای مؤثر در سلامت لثه‌ها دارند. همچنین دانشمندان دریافته‌اند که مسواک زدن علاوه بر وارد کردن آسیب به سلول‌های اپی‌تلیال موجود بر روی سطح زبان، سبب صدمه زدن به سلول‌های عضلانی موجود در زیر زبان نیز می‌شود. اپی‌تلیوم در حقیقت این نیروی مکانیکی را به عضلات زیرین انتقال می‌دهد. لثه‌ها، زبان و سایر سطوح در حفره دهان به وسیله لایه‌هایی از سلول‌های اپی‌تلیال پوشانده شده‌اند که به عنوان سدهای دفاعی طبیعی بین مواد وارد شده به دهان و جریان خون عمل می‌کنند. در حین هضم غذا در دهان، مواد مغذی و ضروری، از سد دفاعی سلول‌های پوشاننده اپی‌تلیال عبور کرده و وارد لوله گوارش و جریان خون خواهد شد.

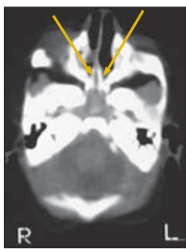
منبع: Journal of Dental Research December 2007



موردبالینی

دکتر فرهاد منتظری

Bilateral choanal atresia



مامایی در جریان زایمان واژینال خانمی شرکت دارد. زمانی که بند ناف نوزاد بریده شده و به زیر هیتز منتقل می‌شود گریه‌اش بندمی‌آید ولی نوزاد کبود و سیانوزه می‌شود. گریه نوزاد مجدداً شروع شده و رنگش به حالت طبیعی بازمی‌گردد ولی در پی قطع گریه دوباره سیانوزه می‌شود. پرستار سعی می‌کند NG را وارد بینی کودک کند تا ترشحات را suction کند ولی در این کار موفق نیست.

مختل‌ترین تشخیص این نوزاد چیست؟ برطرف شدن سیانوز نوزاد هنگام گریه (تنفس دهانی) و اشکال درد کردن NG مطرح‌کننده تشخیص Bilateral choanal atresia است. این حالت یک اورژانس پزشکی بوده و نوزاد احتمالاً به انتوبه کردن و جراحی برای اصلاح ضایعه نیاز پیدا می‌کند.

منبع: Blueprints pediatrics 4th edition



رایانه طبیب

دکتر فرهاد منتظری

آزمایش ادرار در سایت webpath

یکی از آزمایش‌های معمول و ساده مورد استفاده در تشخیص بیماری‌ها، UA یا آزمایش ادرار است. موارد استفاده زیاد این تست، بیانگر اهمیت درک علمی و دقیق آن برای همکاران علوم آزمایشگاهی است.

سایت webpath که متعلق به دانشگاه یوتا در ایالات متحده است، بحث کامل و جالب توجهی در زمینه این آزمایش را در نشانی زیر گنجانده است:

http://library.med.utah.edu/WebPath/TUTORIAL/URINE/URINE.html

مؤلفه‌های مختلف آزمایش ادرار (PH)، وزن مخصوص، پروتئین و... با زبانی ساده و علمی در این صفحه توضیح داده شده و چندین شکل شماتیک و تصویر میکروسکوپی به همراه متن گنجانده شده است که فهم کامل مطالب را تضمین می‌کنند.

منبع: Webpath. دانشگاه یوتا

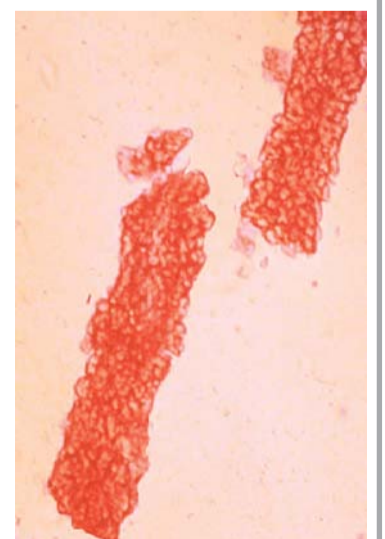


تصویر پزشکی

دکتر فرهاد منتظری

RBC Casts

وجود RBC cast در ادرار نمایانگر آسیب به گلومرول یا توپول‌های ادراری است.



منبع:

http://library.med.utah.edu/WebPath/TUTORIAL/URINE/URIN070.html

طراحی و اجرای مبلمان اداری فضایی اطمینان بخش و فوق مدرن برای کلینیک شما



نشانی:

خ مظهری - خ لارستان

کوچه ۲۴ - پلاک ۴۴ - واحد ۲

تلفن: ۵ - ۸۸ ۹۲ ۰۰ ۲۱

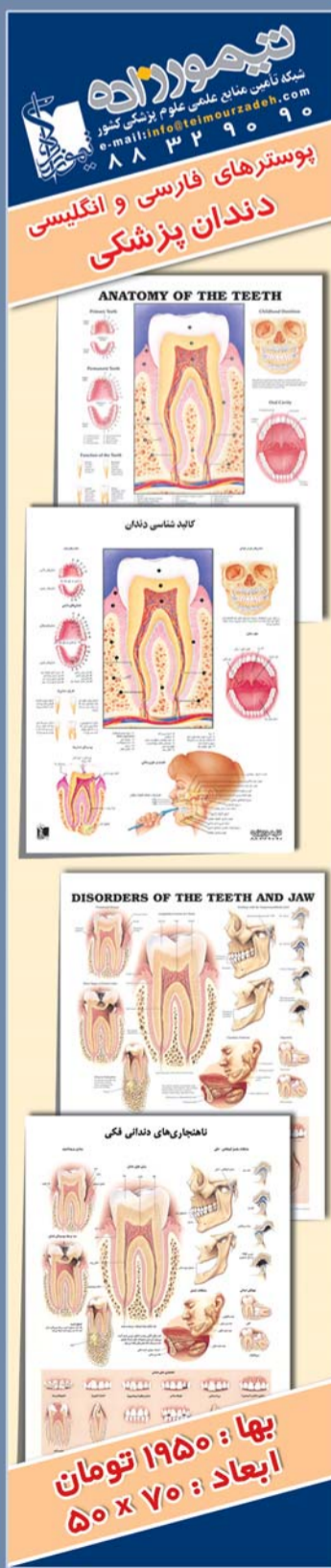
دورنگار: ۸۸ ۹۲ ۶۳ ۶۴



www.2Bsystemco.com
Dr.Aghajani@Hotmail.com

توبی سیستم 2B System

- طراح و سازنده دکوراسیون و مبلمان فضاهای مدرن اداری
- دکوراسیون کامل مطب‌ها، آزمایشگاه‌ها و بیمارستان‌ها
- میز مدیریت ویژه پزشکان و دندان‌پزشکان
- میز کنفرانس و میز منشی
- مدرن‌ترین پارتیشن‌های تک جداره و دو جداره
- انواع سقف‌های کاذب
- کانتر ویژه پذیرش و استیشن پرستاران
- قفسه‌بندی متناسب با فضای موجود جهت تجهیزات پزشکی
- انواع فایلینگ جهت پرونده‌های پزشکی



بها: ۱۹۵۰ تومان
ابعاد: ۷۰ x ۵۰