

باید و نباید های رفتن به دندانپزشکی در روزهای کرونایی

در روزهای کرونایی برای جلوگیری از انتقال کرونا ویروس در مطب های دندانپزشکی برخی موارد بهداشتی را باید رعایت کرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، پس از شیوع کرونا ویروس شده، در جهان افرادی که به دندان درد های شدید و عفونت لثه ای مبتلا هستند و حتی آن دسته از بیمارانی که روند درمانشان نیمه کاره باقی مانده به علت ترس از ابتلا به کرونا از مراجعه به دندانپزشکی پرهیز می کنند که طبق مطالعات علمی انجام شده اینگونه هراس باعث پیدایش مشکلات جدی برای بعضی از افراد شده است.

همه ما می دانیم که بهداشت دهان و دندان با سلامت افراد رابطه مستقیمی دارد و بعضی بیماران با وجود نیاز به درمان اورژانسی همچنان از مراجعه به پزشک پرهیز می کنند و همین عامل نشان دهنده مصداق «خودکشی از ترس مرگ» است.

به عقیده متخصصان علم پزشکی در سراسر جهان دندانپزشکی یکی از شاخه های علم پزشکی است و با این وجود درمانگران بیش از سایر بیماران به موضوعات بهداشتی توجه می کنند. نباید هیجانات جامعه را بی جهت

بالا ببریم و باید بدانیم که ویروس کرونا در مقایسه با سارس و دیگر بیماری ها، آنقدر کشنده و خطرناک نیست.

درمان های غیر اورژانسی دندانپزشکی در دوران کرونا

کشیدن دندان، روکش و بریج، ترمیم دندان شکسته یا خرد شده، جرم گیری، هالیتوز «بوی بدن دهان»، مشکلات مفصل فک «صدای فک یا سایش فک»، دندان های لق بدون خطر بلعیده شدن و خفگی از درمان های غیر اورژانسی دندانپزشکی در بحران کرونا هستند که باید از آن ها اجتناب کرد.درمان های اورژانسی دندانپزشکی در روزهای کرونایی

کشیدن دندان و درمان ریشه در صورت درد شدید، علامت تورم، مراقبت های بعد از عمل جراحی، خونریزی مداوم، زخم شدن و سایر مشکلات لثه از درمان های اورژانسی دندانپزشکی هستند.

پروتکل های بهداشتی در شرایط اورژانسی

مواردی از قبیل عدم پذیرش بیماران خاص، امحا پسماندها در کیسه زباله، استریل کردن مداوم دستگاه ها، استفاده از وسایل یک بار مصرف، عدم تجویز داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی، مجهز بودن دندانپزشک به ماسک N ۹۵، دستکش و شیلد یا عینک محافظ از



پروتکل های بهداشتی در شرایط اورژانسی مراجعه به دندانپزشکی هستند.

متخصصان مدعی هستند که با ایجاد ترس و استرس تنها سیستم

ایمنی بدن ضعیف خواهد شد که در این صورت حتی اگر یک ویروس ضعیف وارد بدن شود برای فرد به شدت خطرناک است و بیماری پیشرفت خواهد کرد؛ چرا که دفاع سیستم ایمنی بدن برای مقابله با کرونا کاهش می یابد.

ایجاد آرامش و ذهنی آرام در کنار توجه به مسائل پزشکی و رعایت کنترل عفونت از مهم ترین و اصلی ترین راه ها برای جلوگیری از انتشار ویروس یا عفونت خواهد بود.

تقریباً تمامی متخصصان دندانپزشکی مدعی این موضوع هستند که براساس پروتکل های بهداشتی، تمامی سطوح دندانپزشکی ها قبل و بعد ورود و خروج هر بیمار کاملاً ضدعفونی می شود. در ضمن برای جلوگیری از ابتلا به کرونا وقت دهی به بیماران طوری تنظیم می شود که پس از خروج هر بیمار، بیمار بعدی حاضر شود تا به این صورت در اتاق

کنترل فشارخون بالا با رژیم غذایی مناسب



فشار خون بالا یکی از مشکلاتی است که بطور مستقیم به رژیم غذایی مربوط می شود و اگر این رژیم اصولی باشد از پوکی استخوان، سرطان، بیماری های قلبی، سکنه مغزی و دیابت هم جلوگیری می کند.

فشار خون بالا از مهم ترین عامل خطر مرگ و میر و بیماری زایی ایرانیان در ۱۰ سال اخیر بوده، میزان مرگ و میرهای مرتبط به این بیماری ۵۵ درصد افزایش و شیوع آن افزایش سه برابری داشته است.

گزارش های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نشان می دهد در ایران حداقل ۴۰ درصد و در برخی مناطق تا ۶۰ درصد از مردم از بیماری فشار خون خود اطلاع ندارند و اکنون ۲۷ درصد از افراد بالای ۱۸ سال، فشار خون ۱۴ بالای ۹ دارند. اگر به سنین ۴۵ تا ۵۰ سال برسانیم یک سوم آنها و اگر به ۵۰ تا ۶۴ سال برسد نیمی از مردم و در سنین ۶۵ تا ۶۹ سال، ۶۰ درصد آنها و بالای ۷۰ سال نیز ۶۴ درصد یعنی دو سوم آنها فشارخون بالا دارند.

بهرترین و آسان ترین راه مقابله با فشارخون بالا استفاده از رژیم غذایی مناسب بدون استفاده از هیچ گونه دارو مکمل و غیره است که می تواند به صورت موفقیت آمیز فشار خون بالا را کاهش دهد.به طور خلاصه و ساده، در رژیم کاهش فشار خون فرد به استفاده کمتر از نمک و سدیم تشویق می شود. البته این برنامه همراه با دریافت مواد مغذی و مفید دیگر برای متعادل کردن فشار خون، مثل پتاسیم، کلسیم و منیزیم خواهد بود.عباس مدنی متخصص قلب و عروق در این زمینه به خبرنگار ایرنا می گوید: فشار خون بالا از خطرناک ترین بیماریهایی است که اگر کنترل نشود به سایر اعضای بدن آسیب جدی وارد می کند، از آنجایی که این بیماری بدون علامت بوده می تواند بسیار تخریب کننده باشد.وی با بیان اینکه تغذیه مناسب این بیماری را پیشگیری و کنترل می کند، ادامه می دهد: مصرف سبزیجات، میوه ها و غذاهای لبنی با چربی پایین و مقادیر متوسط غلات کامل

ماهی، دانه های روغنی و مغزا می تواند فشارخون بالا را تحت کنترل در آورد.

این پزشک تصریح می کند: رژیم غذایی کاهش فشار خون انواع مختلفی دارد، در حالت معمول فرد اجازه دارد در طول روز ۲۳۰۰ میلی گرم نمک مصرف کند و در صورتی که در نسخه کم نمک این رژیم، فرد نیمی از این مقدار و یعنی ۱۵۰۰ میلی گرم نمک در روز را می تواند، مصرف کند.

برای فشار خون بالا چه چیزهایی باید خورد یا نخورد؟

مدنی ادامه می دهد: غلات شامل نان، برنج، پاستا و غیره است.اگر این محصولات با استفاده از غلات کامل تولید شده باشند، در این رژیم می توانند حضور پیدا کنند. در طول روز ۶ تا ۸ واحد غلات کامل باید مصرف شود. به عنوان مثال نیم فنجان غلات صبحانه پخته شده، برنج یا پاستا به اندازه یک واحد خواهد شد. وی توضیح می دهد، استفاده از غلات کامل و از آن جهت اهمیت دارد که این محصولات فیبر و مواد مغذی بیشتری در خود دارند به عنوان مثال به جای استفاده از برنج سفید، برنج قهوه ای استفاده کنید و یا به جای ماکارونی

بهترین میوه ها و سبزیجات برای رشد مناسب کودک



در این زمینه دارند. مصرف سبزیجات در کودکان نقش کنترلی در سنین جوانی و میانسالی را ایجاد می کند.

او ادامه داد: برای جلوگیری از ابتلا به انواع بیماری ها مانند دیابت، بیماری قلبی عروقی و چاقی موثر است؛ بنابراین اگر مصرف میوه و سبزیجات را در برنامه غذایی کودک به مقدار کافی در نظر بگیرید، می توان از بیماری های مزمن و وایگردار جلوگیری کنید. در واقع زمانی که ویتامین های بدن به اندازه کافی تامین نباشد، با ضعف ایمنی رو به رو می شویم؛ به خصوص در این دوران

همه گیری ویروس کرونا برای پیشگیری و درمان بیماری بسیار حائز اهمیت است.

این رژیم شناس و متخصص تغذیه گفت: فیبر موجود در میوه و سبزیجات به کاهش سطح کلسترول خون، کاهش ابتلا به بیماری های قلبی و سکنه های مغزی در سنین بالا و عملکرد بهتر دستگاه گوارش کمک می کند. توصیه می کنیم در کنار تمام تغذیات مورد استفاده کودکان، یعنوان میان وعده از سبزیجات، میوه، آب سبزی و میوه ها مصرف شود.

راهکار طلایی برای جلوگیری از بخار شیشه عینک هنگام ماسک زدن



سبب عینک را خیس و مرطوب کرده و به لنزها صابون بزنید، سپس عینک را زیر آب گرم شسته و به آرامی آن را با یک حوله یا پارچه خشک کنید.

توجه داشته باشید که آب و صابون بر روی لنزها مانند یک کلاه عمل می کند و باعث کاهش فشار بر سطح لنزها می شود.

اگرچه چ این راهکار ساده و معمولی به نظر می رسد، اما بخار

اما و اگرهای انجام عمل های زیبایی در روزهای کرونایی



هنوز زمان مناسبی برای انجام عمل های زیبایی مانند بوتاکس یا عمل های زیبایی دیگر نرسیده است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، سحر عبدلهی متخصص پوست و مو اظهار کرد: یکی از مهم ترین راه های مقابله با ویروس کرونا شست و شوی مکرر دست ها است. البته شست و شوی دست ها با مواد شویند ضدعفونی کننده یا حتی استفاده از دستکش های لاتکس می تواند منجر به خشکی یا اگزمای شدید شود. این نوع بیماری پوستی با علائمی مثل خارش و سوزش همراه خواهد بود. او افزود: بهتر است هنگام شستن دست از شوینده حاوی کرم یا گلیسرین استفاده کرد. شما می توانید از آب ولرم برای شستشوی دست ها استفاده کنید، زیرا از خشکی پوست جلوگیری می کند.

عبدلهی بیان کرد: افرادی که سابقه بیماری پوستی یا خشکی و اگزما دارند بهتر است از کرم های مرطوب کننده به طور مداوم استفاده کنند. معمولاً کرم های مرطوب کننده برپایه وازلین یا اوسرین هستند که برای افراد نقش تامین کننده آب را ایفا می کنند.

این متخصص پوست و مو ادامه داد: استفاده از دستکش لاتکس برای افرادی که داری بیماری پوستی هستند مناسب است.

او گفت: این نوع دستکش ها هم می توانند مانع عارضه های پوستی شوند و هم در برابر ویروس ها از دست محافظت کنند. اگر افراد در منزل هنگام انجام کارهای روزمره خود از مواد شوینده زیادی استفاده می کنند، باید به همراه دستکش های پلاستیکی از نخی هم استفاده کنند. همین امر موجب می شود حساسیت فرد نسبت به دستکش های پلاستیکی کمتر شود.

تزریق بوتاکس

متخصص پوست و مو تصریح کرد: هنوز زمان مناسبی برای انجام عمل های زیبایی مانند بوتاکس یا عمل های زیبایی دیگر نرسیده است. به خصوص اقداماتی مانند لیزر که موجب می شود لا به لا یه از پوست حرارت زیادی ببیند. زمانی که حرارت صورت می گیرد، بخار ایجاد شده ممکن است حاوی ویروس باشد و وارد چشم یا مخاط بینی شود. او در پایان گفت: جراحی های ضروری اگر یک ماه به تعویق بیفتند، ممکن است بیمار را دچار مشکلاتی کنند اما عمل های غیر ضروری باید به زمانی دیگر موکول شوند.

آنتی هیستامین عمر بیماران مبتلا به سرطان پوست را افزایش می دهد



نتایج مطالعه جدید نشان می دهد داروی ضد آلرژی آنتی هیستامین به بهبود مدت زنده ماندن بیماران مبتلا به سرطان پوست موسوم به ملانوما بدخیم کمک می کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، هاکان اولسون یکی از محققان دانشگاه لوند در سوئد، درباره تأثیر مفید آنتی هیستامین بر انواع سرطان ها، گفت: مطالعات قلبی نشان داده اند که آنتی هیستامین ها می توانند باعث بقای عمر بیماران مبتلا به سرطان سینه شوند.

او افزود: در حال حاضر ما همین اثر آنتی هیستامین را بر روی بیماران بدخیم ملانوما (وخیم ترین نوع سرطان پوست) می بینیم، با این وجود، تأیید نتایج به تحقیقات بیشتری نیاز دارد.

این محقق گفت: مشاهده کردیم کسانی که از دسلوراتادین و لوراتادین نیز به ویژه در گروه سنی ۶۵ سال و بالاتر استفاده می کردند، در مقایسه با افرادی که از سایر آنتی هیستامین ها استفاده می کردند بقای قابل توجهی نداشتند. به نظر می رسد استفاده از دسلوراتادین و لوراتادین خطر ابتلا به ملانوما بدخیم را کاهش می دهد.

او افزود: این یافته برای تولید داروهای ملانوما در آینده مفید است و ممکن است در مراحل پیشرفته سرطان پوست به زنده ماندن بیمار کمک کند، علاوه بر این، هیچ عارضه جانبی ندارند.

او افزود: ما با محققان در بارسلونا همکاری می کنیم تا مطالعاتی در زمینه آزمایشات حیوانی و انسانی در مصرف آنتی هیستامین برای بیمارانی که این دارو را مصرف نمی کنند انجام دهیم تا اثر درمانی آن را اندازه گیری کنیم.

شش آنتی هیستامینی که در این تحقیق مورد مطالعه قرار گرفت

در این مطالعه، محققان شش آنتی هیستامین دسلوراتادین و لوراتادین، ستیریزین، ستیریزین، کلماستین، کلماستین، کلماستین، ستیریزین، ستیریزین (۳۴)، لوراتادین (۲۵۱)، کلماستین (۱۹۷) نفر بود و سایر آنتی هیستامین ها توسط تعداد کمی از افراد استفاده می شد.

هم اکنون این تیم تحقیقاتی برای آزمایش های حیوانی

به منظوری بردن به مکناسیم اثر گذاری برنامه ریزی کرده است. اخیراً این مطالعه در مجله تحقیقاتی آلرژی منتشر شده است.