دندان عقل را باید بکشیم؟

یک متخصص رادیولوژی فک و صورت گفت: کشیدن دندان عقل ضرورت نداشته و بستگی به نظر دندانپزشک دارد. ابراهیم صادقی اظهار کرد: دندان عقل معمولا چهار عدد بوده که قسمت انتهایی لثه می‌روید و به مرور آشکار می‌شود. وی افزود: در صورتی که دندان عقل جای کافی برای رویش داشته باشد، کشـــیدن این نوع دندان عقل ضرورتی ندارد و می‌تواند مانند سایر دندان‌ها عمل کند. صادقی با اشاره به تخریب زودهنگام دندان عقل، تصریح کرد: دسترسی به دندان عقل برای مسواک زدن، دشوار است و مورفولوژی آنها تغییرات فاحشی نسبت به سایر دندان‌ها دارد. به همین دلیل سریع‌تر از سایر دندان‌ها دچار پوسیدگی و تخریب می‌شود. این متخصص رادیولوژی فک و صـــورت اظهار کرد: چنانچه کشـــیدن دندان در زمان ویژه‌ای لازم باشد، تاخیر در کشیدن می‌تواند باعث عفونت، آبسه، سلوسیت و تخریب دندان مجاور شود. وی تصریح کرد: گاهی دندان عقل به صورت نیمه نهفته ظاهر می‌شود؛ به گونه‌ای که تاج این دندان مشخص بوده یا روی آن پوششی از بافت نرم لثه وجود دارد.

یوگا به تسکین کمردرد کمک می کند

طبق نتایج یک مطالعه جدید، یـــوگا به اندازه ورزش درمانی در کاهش پشت درد و کمر درد مزمن، مناسب و مفید است. رابرت ســـاپر، عضو تیم تحقیق از مرکز پزشـــکی بوســـتون، در این باره می گویـــد: «تاثیر و کارآمدی یوگا بســـیار در بین افرادی که یوگا کار می کردند، مشـــخص و بارز بود.» تحقیق قبلی نشان داده اســـت که یوگا موجب بهبود درد و عملکرد شـــده و استفاده از دارو را کاهش می دهد. همچنین تحقیقات نشـــان می دهد ورزش درمانی در درمان پشـــت درد بســـیار موثر اســـت. در این مطالعـــه، محققان ۳۲۰ بیمار بزرگســـال را که دارای پشـــت درد مزمن بوده، اما هیچ علت آناتومی مشـــخصی نظیر تنگی مجرای نخاعی نداشتند را مورد بررسی قرار دادند. بیماران از لحاظ میزان درد، دارای میانگین نمره ۷ از ۱۰ بودند و به معنای واقعی به خاطر پشـــت درد ناتوان شـــده بودند. تقریبا ســـه چهارم آنها دارو مصرف می کردند کـــه داروی مصرفی ۲۰ درصدشـــان مســـکن های شبه افیونی بود.

نسل فردا
NasleFarda.net
naslefardanews
naslfarda
دوشنبه ۱۹ مهر ۱۳۹۵
سال بیست و پنجم | شماره ۵۲۳۸
۱۰ اکتبر ۲۰۱۶ | ۸ محرم ۱۴۳۸
روزنامه رسمی جوانان ایران

نگاه کارشناسی به خطرات ناشی از ظروف پلاستیکی؛

اولویت توزیع غذای نذری با ظروف دائمی و ظروف گیاهی و دیگر هیچ

اصفهان پیشتاز اجرای پویش «شهر بدون کیسه پلاستیکی»

خطرات زیست محیطی کیسه‌های پلاستیکی به یک موضوع جهانی تبدیل شـــده اســـت؛ خطری که حالا تمام کره زمین را تهدید می کند. برای کاهش این خطرات با توجه به افزایش استفاده ظروف پلاستیکی در ماه محرم، توجه به توصیه‌های بهداشتی از اهمیت بالایی برخوردار است. به گزارش ایمنا، بشر امروز در دنیایی از کیسه‌های پلاســـتیکی زندگی می کند، این کیسه‌ها در هر مکان و فروشگاهی در دسترس هستند و بسیاری از افراد تنها با یک بار استفاده از این کیسه‌ها، آنها را دور می‌اندازند. اما آیا تا به حال با خود فکر کرده‌اید که این زباله‌ها پس از دور انداختن چه سرانجامی پیدا می کنند؟ متاسفانه ما انسان‌ها گاهی بی‌فکر و بدون هیچ احساس مسئولیتی از این محصولات مصنوعی و ساخته دست بشـــر استقبال می کنیم؛ ولی هرگز تصور نمی کنیم که در آستانه رقم زدن یک فاجعه زیست‌محیطی هستیم؛ فاجعه‌ای که می‌تواند ابعاد بسیار گســـترده‌ای داشته باشـــد. این رهاورد زندگی مدرن امروزی، به علت قابلیت‌های فراوانی که دارد و البته با تکیه بر قیمت ارزان آن به شیوه‌های مختلف مورد استفاده قرار می گیرد؛ غافل از اینکه برای این محصول کم‌بها به زودی باید بهای سنگینی بپردازیـــم. کیســـه‌های پلاســـتیکی پس از اختراع پلاســـتیک در ســـال ۱۸۵۶ میلادی توسط «الکساندر پارکس» مهمان خانه‌های ما شده‌اند. کیسه های پلاستیکی به دلیل قیمت ارزان، بادوام، سبک، کاربردی و بهداشتی بودن برای حمل مواد غذایی در بین مردم محبوبیت زیادی دارد. کیسه‌های یکبار مصرف پلاستیکی، خطرات بسیاری را برای محیط زیست به همراه دارند که این خطـــرات، تنها محدود به حجم بالای دفن این زباله‌ها در خـــاک نبوده، بلکه شامل منابع اولیه در تولید آنها، جابه‌جایی و به ویژه بازیافت و پیامدهای ناشی از انجام طی این مراحل می‌شود. کیسه‌های پلاستیکی یکبار مصرف نیز عوامل شناخته شده و موثر در ایجاد اختلال در اکوسیستم و بروز حوادثی چون سیل بر اثر گرفتگی لوله‌های فاضلاب هستند.

اصفهان پیشتاز اجرای پویش «شهر بدون کیسه پلاستیکی»

ایران جزو ۱۰ شـــهر تولید کننـــده این زباله هاست. گزارش ها نشان می دهد که در سال ۱۳۸۵ حدود ۵۷۰ هزار تن ظرف پلاستیکی یکبار مصرف در ایران مصرف شده است.

یکی از مشکلاتی که طبیعت ایران با آن مواجه است، حجم زیاد کیسه های پلاستیکی است که در تمام نقاط به وفور پیدا می شود و چهره حاشیه شـــهرها و جاده ها را به شدت زشت کرده است.

اولین پویش شـــهر بدون کیسه پلاستیکی با هدف برنامـــه ریزی و مدیریـــت هدفمند تلاش‌های محیط زیستی برای حذف استفاده از کیسه‌های پلاستیکی در شهر اصفهان تشکیل شد. پویش شهر بدون کیسه پلاستیکی در حال گسترش بین شهروندان است و حالا شهرداری اصفهان نیز با حذف کیسه های پلاستیکی از بازارهای روز کوثر به این پویش پیوسته است.

اولین پویش شـــهر بدون کیسه پلاستیکی با هدف برنامـــه ریزی و مدیریـــت هدفمند تلاش‌های محیط زیستی برای حذف استفاده از کیســـه های پلاســـتیکی در شهر اصفهان تشکیل شد. پویش اصفهان، شهر بدون کیسه پلاستیکی در حال گسترش بین شهروندان است و حالا شـــهرداری اصفهان نیز با حذف کیسه های پلاستیکی از بازارهای روز کوثر به این پویش پیوسته است.

مدیرعامل سازمان میادین و ساماندهی مشاغل شهری شهرداری اصفهان در خبری عنوان کرد: کیسه های پارچه ای با عنوان «من طبیعت را دوست دارم» در بازارهای روز کوثر برای آغاز جایگزین کیسه های پلاستیکی یک تن کیسه پارچه‌ای در بازارهای روز کوثر تولید شده و بین شهروندان توزیع شد.

اولویت توزیع نـــذری با ظروف دائمی و قابل شست وشو و سپس ظروف گیاهی است

با توجه به اینکه در ایام محرم و پخش نذورات بیشتر در این روزها، شهروندان برای مصرف مواد غذایی از ظروف یکبار مصرف استفاده می کنند، ارائه توضیحات بهداشتی در خصوص مصرف این ظروف، اهمیت آن را دوچندان می سازد؛ براساس آمارهای موجود در ماه محرم استفاده از ظروف یکبار مصرف و کیسه‌های پلاستیک حدود ۳ برابر ماه‌های عادی سال می‌شود.

در همین راستا، مســـئول کنترل مواد غذایی مرکز بهداشت اســـتان اصفهان و کارشناس مهندسی بهداشـــت محیط به خبرنگار ایمنا گفت: پیشـــنهاد ما ابتدا اســـتفاده از ظروف شیشه‌ای به شرط شست و شوی کامل است که مشـــکلات بهداشـــتی و زیست محیطی این ظروف به مراتب کمتر است. سید مهدی میرجهانیان در خصوص خطـــر توزیع غذا و چای نذری در ظروف پلاستیکی بیان داشت: در صورت استفاده از ظرف یکبار مصرف ابتدا ظروف گیاهی، ظروف ســـلولوزی و در نهایت ظروف پلاستیکی PP پیشنهاد می شود که می‌تواند تا ۷۰ درجه دما را تحمل کند.

وی اضافه کرد: ظروف پلاستیکی که در پخش نذری ها از آنها استفاده می شود، به خاطر وجود پلیمر برای غذاها و چای داغ خطرناک اســـت و منجر به مشکلات گوارشی و ناراحتی های کبدی می شود. این کارشناس بهداشت محیط تصریح کرد: بهتر است هیئت ها و گروه های عزاداری در هنگام توزیع نذورات تا حد امکان از لوازم یکبار مصرف کاغذی و برگشت پذیر به طبیعت استفاده کنند و با توجه به سرطان‌زا بودن لیوان های پلاستیکی به علت آزاد شدن یون های خطرناک این ظـــروف در مواجه با حرارت، حتی المکان برای نوشیدنی های گرم مانند چای از لیوان های کاغذی استفاده شود.

وی همچنین یادآور شد: برای پخش غذاهای نذری هم ظروف آلومینیومی مجوزدار و ظروف گیاهی توصیه می شـــود؛ چرا که غذای داغ و چربی موجود در غذا به ســـرعت با یون های موجود در ظروف پلاستیکی ترکیب می شود و بسیار مضر است.

وی ادامه داد: در ایام عزاداری، همچنین استفاده بیش از حـــد مردم از ظـــروف یکبار مصرف و عدم جمع آوری و رها ساختن در سطح شهر نه تنها به زیبایی شـــهر لطمه زده و کارگران شهرداری را به زحمت می اندازد؛ بلکه منجر به بروز معضلات زیست محیطی می شود که برای کاهش معضلات زیست محیطی در این ایام، افراد باید ظروف نذورات را پس از استفاده صرفا در محل‌های مشخص قرار داده و جمع آوری کنند.

وی در پایان متذکر شد: غذاهای آماده و طبخ شده نباید بیشتر از دو ساعت بماند و همچنین بهترین حالت نگهداری مواد غذایی در دمای زیر ۴ درجه یا دمای بالای ۶۰ درجه است.

ویزیت رایگان

زهرا. بهادری: خانمی ۳۰ ساله هستم. روی لب هایم برجستگی‌های سفیدرنگی شبیه غدد چربی ایجاد شـــده و رنگ لب هایم تیره شده و از چهره خودم ناراحت هستم. یادم نیست چه زمانی ایجاد شده، ولی ۸، ۹ سال بیشتر است. آیا درمانی برایم وجود دارد؟

دکتر مسعود ملکی متخصص پوست و مو: مشکل خود را درســـت حدس زدید. برجستگی روی لب‌های شما به احتمال زیاد همان توده چربی اســـت. با وجودی که این توده‌ها نباید در مخاط دهان و لب‌ها باشد، برخی افراد با چنین مشکلی روبه رو می‌شوند. برای رفع این برجستگی‌ها باید حتما به متخصص مراجعه کنید؛ چون تاحدودی قابل درمان است. تیره شدن لب‌ها هم می‌تواند علل متعددی مانند کشـــیدن قلیان یا سیگار یا ناراحتی‌های قلبی داشته باشد که در هر صورت این مورد هم بایـــد از نزدیک بررســـی و معاینه دقیق صورت بگیرد تا بتوان بـــا اطمینان گفت درمان‌شدنی است.

ن . نجفی: حدود یک سال است یک توده چربی در سینه سمت راستم ایجاد شده و در این مدت تغییر نکرده، می‌خواســـتم بدانم آیا روش گیاهی برای درمان آن وجود دارد؟ مشکل دیگر هم این است که مرتب سرما می‌خورم.

فهیمه نبی، کارشناس ارشد گیاهان دارویی: نکته مهمی را که باید درباره ایـــن گونه توده‌ها بدانید، این اســـت که به هیچ وجه نباید تحریک شوند؛ چون به سرعت بدخیم شده و عوارض بدی به دنبال خواهند داشت. مقدار مساوی از تخم کتان به همراه تخم شنبلیله را آسیاب کرده و صبح و عصر به اندازه یک قاشق مرباخوری با کمی عسل میل کنید. همچنین از مخلوط آویشن، برگ و تخم شوید و گیاه خرگوشک به مقدار مساوی هر روز عصر ۵ گرم با یک لیوان آب دم کرده و میل کنید.