

خانم‌ها دقیق‌تر بخوانند

به همین راحتی مژه‌های خود را بلندتر کنید

مژه در زیبایی چشم و چهره تأثیر بسیاری دارد. بسیاری از افراد با کاشت مژه و روش‌های مصنوعی و خطرناک مژه‌های خود را بلندتر می‌کنند. اما روش‌های مصنوعی و کاشت مژه در دراز مدت بر مژه‌ها آسیب می‌رساند. در این مقاله برای شما راهکارهایی را ارائه داده‌ایم تا بدون نیاز به کاشت و آسیب رساندن به

توصیه‌ای که باید شهروندان جدی‌تر بگیرند

درمان «ریشه‌دندان» باید اصولی باشد

دکتر محمدحسین حسام / گروه اصفهان
mh_hesam@yahoo.com

درمان ریشه که به غلط به آن «عصب‌کشی» گفته می‌شود، زمانی صورت می‌گیرد که پوسیدگی از بافت‌های سخت دندان عبور کرده و به بافت نرم زنده داخل دندان برسد. بافت‌های سخت دندان شامل مینا و بافت زیرین آن عاج است. بافت زنده داخل دندان که اصطلاحاً پالپ دندان نامیده می‌شود، محتوی عروق و اعصاب دندان‌ی است. با ورود پوسیدگی یا به عبارت بهتر ورود باکتری‌های ایجادکننده پوسیدگی «پالپ دندان» ملتهب می‌شود. التهاب پالپ همیشه به علت پوسیدگی نیست؛ ولی پوسیدگی اصلی‌ترین عامل ایجادکننده این التهاب است. از عوامل دیگر ایجادکننده التهاب می‌توان ضربه‌های شدید منجر به شکستگی دندان، سایش‌های مکانیکی یا شیمیایی و... را نام برد. با شروع التهاب در پالپ، دندان ابتدا به شیرینی، ترشی یا

سرماحساس می‌شود. این حساسیت درابتدار حدچند ثانیه بوده و با برداشت عامل تحریکی برطرف می‌شود. این مرحله التهاب پالپ بر گشت پذیر نامیده می‌شود؛ یعنی با برداشت پوسیدگی و در ادامه ترمیم (پرکردن) دندان التهاب برطرف شده و دندان بهبود می‌یابد. توصیه دندان‌پزشکان برای مراجعه سریع‌تر به مجرد احساس کوچک‌ترین ناراحتی نیز دقیقاً به همین علت است. در صورت عدم مراجعه و پیشرفت التهاب در پالپ دندان، حساسیت طولانی مدت می‌شود؛ یعنی با برطرف شدن عامل تحریکی نیز ادامه می‌یابد. با پیشرفت بیشتر، دندان دچار دردهای خودبه‌خود و حتی دردی می‌شود که در شب اجازه خوابیدن به بیمار را نمی‌دهد. این مرحله التهاب پالپ بر گشت‌ناپذیر بوده و دندان به درمان ریشه نیاز دارد. آمارها نشان می‌دهند که همه افراد درد دندان را تجربه نمی‌کنند و التهاب پالپ بدون هیچ دردی در این افراد پیشرفت می‌کند. التهاب پالپ در اثر بی‌توجهی و

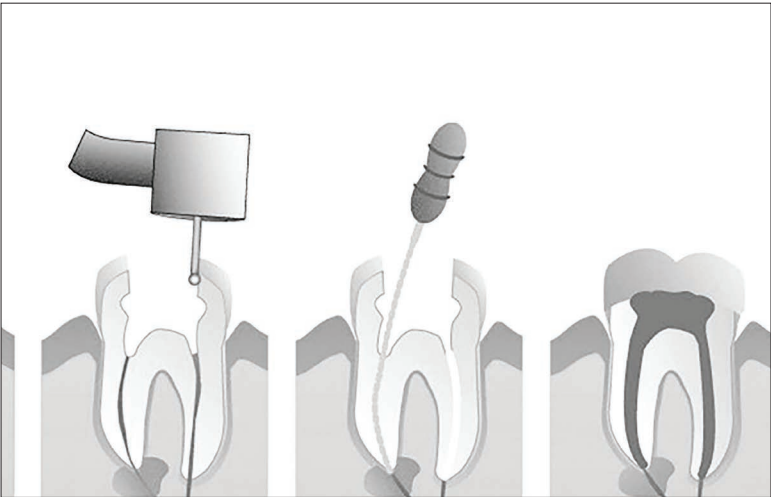
درمان نکردن به دلیل مراجعه نکردن، به مرحله‌ای می‌رسد که پالپ ملتهب سرانجام به بافتی مرده و مملو از باکتری یا به اصطلاح علمی «بافت نکروزه» تبدیل می‌شود. باکتری‌های مضر موجود در این «بافت نکروزه» می‌تواند به تدریج از سوراخ انتهای ریشه دندان وارد استخوان اطراف دندان شده، استخوان را تخریب و ایجاد ضایعه انتهای ریشه یا کیست دندان‌ی کند. آیه‌سه نیز می‌تواند در این شرایط به وجود آید. برای تمام این موقعیت‌ها نیز درمان ریشه مورد نیاز است. روند انجام کار بدین صورت است که دندان پزشک، پس از بی‌حسی موضعی دندان، بافت پالپ ملتهب و مملو از باکتری را از کانال‌های ریشه خارج می‌کند. با شست‌وشو، پاکسازی و شکل‌دهی کانال‌ها درمان ادامه می‌یابد. سپس این فضا‌های داخل ریشه برای جلوگیری از ورود دوباره باکتری‌ها با موادی مناسب مهر و موم می‌شود. تجربه و مهارت دندان‌پزشک در زمینه درمان ریشه با انتخاب

غذاخوری پوست لیموی خشک شده را در ظرفی ریخته و با روغن زیتون بخیسانید. بگذارید پوست لیمو برای دو هفته در روغن زیتون باشد. سپس با برس ریمل، قبل از خواب محلول را به چشم‌ها زده و صبح با آب گرم چشم‌ها را بشویید. پس از چند ماه تغییرات بارزی را خواهید دید.
❖ **ماساژ پلک:** با ماساژ دادن پلک نیز جریان خون افزایش می‌یابد. بنابراین این کار نیز به رشد مژه‌ها و جلوگیری از شکنندگی آن‌ها کمک می‌کند. مقدار کمی وازلین را به پلک‌ها زده و به آرامی با نوک انگشتان و با حرکات دایره‌ای ماساژ دهید. این کار را برای ۵ تا ۷ دقیقه

دو بار در روز تکرار کنید.

❖ **روغن زیتون:** این ماده به رویش مجدد مژه‌ها و افزایش حجم آن‌ها کمک می‌کند؛ زیرا سرشار از ویتامین «ای» است.

علاوه بر این، روغن زیتون مژه‌ها را تیره نگه می‌دارد. یک برس ریمل تمیز یا یک پنبه را به روغن زیتون آغشته کنید و شب‌ها قبل از خواب درست مثل ریمل زدن، به مژه‌ها بمالید. صبح چشم‌ها را با آب گرم بشویید. این کار را به صورت روزانه برای چند ماه تکرار کنید.



تا سه جلسه نیز به طول بینجامد. هرچند در بیشتر مواقع درمان ریشه در یک یا دو جلسه تکمیل می‌شود. در کل به یاد داشته باشیم که اغلب درمان ریشه و حفظ دندان طبیعی نسبت به درمان‌های جایگزین مانند ایمپلنت، هزینه کمتر، زمان کوتاه‌تر و در درسر کمتری داشته و البته واضح است که هیچ چیز دندان طبیعی را نخواهد بود.

مواد مناسب و تکنیک بی‌حسی موضعی باعث می‌شود بیمار در طول کار راحت و آرام باشد. هرچه درد دندان شدیدتر و حالت اورژانسی در مراجعه بیمار وجود داشته باشد، بی‌حسی مشکل‌تر و دیرتر اتفاق می‌افتد. درمان ریشه با توجه به شکل کانال‌های ریشه، شرایط دندان و گستردگی عوامل میکروبی، ممکن است زمان‌بر بوده و

طبق نتایج یک مطالعه جدید، داروهای مسکن نظیر «ایبوپروفن» و «استامینوفن» موجب تسکین درد می‌شود، اما می‌تواند بر افکار و هیجانات نیز تأثیر بگذارد. کیل راتنر، سرپرست تیم تحقیق، می‌گوید: «از جهاتی این یافته‌ها هشدار دهنده هستند. این داروها تأثیرات روان‌شناختی گسترده‌ای دارند.» مهر



داروهای

نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد که استفاده مداوم و یا دوز پایین اشعه فرابنفش (نوع UVC) می‌تواند ویروس‌های «انفلوآنزای هوایی» را بدون آسیب رساندن به بافت‌های انسانی از بین ببرد. ایمن‌ا



کشی

فریم

Frame

سه شنبه ۲۴ بهمن ۱۳۹۶
سال بیست و ششم | شماره ۵۶۱۶
۱۳ فوریه ۲۰۱۸ | ۲۶ جمادی الاول ۱۴۳۹

NasleFarda.net

naslefardanews
naslfarda

روزنامه سراسری صبح ایران

پیکر ۳۰ شهید گمنام دوران «دفاع مقدس» در اصفهان تشییع و خاک‌سپاری خواهد شد. ایسنا



❖

مدیر اداره ورزش و جوانان شهرستان تبران و کرون گفت: ششمین جشنواره فرهنگی-ورزشی فجر در «تبران و کرون» برگزار شد. مهدی مرادی اظهار کرد: در سی و نهمین سالروز پیروزی جمهوری اسلامی ایران و دهه فجر، ششمین جشنواره فرهنگی ورزشی فجر در تبران و کرون برگزار شد. نسل‌فردا



❖ در حالی که گفته‌ها، آمار و ارقام گواهی می‌دهد که مشکلی از بابت تأمین «گندم» و «آرد» در کشور وجود ندارد، اما این روزها ناتوایان «دهاقان» با سهمیه‌بندی آرد مواجه شده‌اند. ایمن‌ا

❖ غلامرضا صالحی، مدیر کل تعزیرات حکومتی استان اصفهان از تعطیلی یک مرکز تخصصی «نودنسی» به علت نداشتن مجوز در اصفهان خبر داد. فارس

ویزیت رایگان



س. اعرابی: موقعی که فردی «تب‌دار» است چه خوراکی‌هایی باید به او خوراند؟ چه نوع مایعاتی برای او بهتر است؟

دکتر تیرنگ نیستانی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی: افزایش دمای بدن با کاهش میزان آب بدن همراه است؛ زیرا هنگام تنفس یا عرق کردن میزان آبی که از سطح بدن تبخیر می‌شود، بالا می‌رود. پس حین تب نیاز به مایعات افزایش می‌یابد. اگر بیمار احساس تشنگی نمی‌کند و میل ندارد، نباید خیلی به حس بیمار اکتفا کنیم چه بسا امکان دارد بیمار آن قدر بدحال باشد که به هوش نباشد یا نفهمد در چه وضعیتی است پس باید به اندازه کافی مایعات به بدن بیمار برسانیم. اگر طریق ورودی به وی برسانیم، در کنار آن همه نوع آب میوه (از نوع خانگی) می‌توان به بیمار تس‌دار داد، چون هم منبع خوب ویتامین C و کربوهیدرات است و هم می‌تواند اندکی از کالری بیمار را تأمین کند. در ضمن محرک ترشح هورمون انسولین است و به ورود اسیدهای آمینه به بافت‌های ماهیچه‌ای کمک می‌کند. شیر هم از آن دست مایعاتی است که قدیم‌ها مصرف آن را برای بیمار تب‌دار، منع می‌کردند. اتفاقاً دادن شیر به بیمار چون هم از نظر پروتئین و تا حدودی از نظر کالری غنی است و کلسیم بالایی نیز دارد، توصیه می‌شود. بین میوه و سبزی‌ها نوعی را نداریم که برای کاهش تب بهتر از باقی باشد. دلیل اینکه به بیمار تب‌دار بیشتر «لیمو شیرین» می‌دهند، یک باور اشتباه است که فکر می‌کنند لیمو ویتامین C بالایی دارد و ایمنی بدن را تقویت می‌کند. در صورتی که برخی سبزی‌ها و ویتامین C بسیار بالاتری نسبت به لیمو دارند.