

مولتی ویتامینی به نام مویز

یک کاسه مویز روی میز بگذارید و هرازگاهی چند دانه از آن را میل کنید تا نیازهای بدنتان به ویتامین ها و مواد معدنی مختلف تامین شود. مویز میزان قابل توجهی ویتامین E و B، A در خود دارد و نهایتا به حفظ سلامت چشم هایتان کمک می کند، بلکه اخلاقتان را هم خوش می کند. مویز شیرین و خوش طعم سرشار از کلسیم، فسفر و پتاسیم است و میزان زیادی از اسید چرب امگا ۳ و امگا ۶ را در خود جا داده است. محققان می گویند مویز مانع ابتلا به بیماری هایی مانند آلزایمر و سرطان می شود و با وجود طعم شیرینی که دارد، از ابتلا به دیابت هم پیشگیری می کند.

یکشنبه ● ۲۱ خرداد ۱۳۹۶ ● شماره صد و شش

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲

رومبه راه

فرهنگ سالم زیستن

این راه‌ها به شما در ترک سیگار کمک می کند

خود را از شر دود خلاص کنید

بی تابانه دنبال پاکت سیگار تان می گردید، این عادات تازه را انجام دهید. شاید حالتان با این کار بهتر شد.

● **بهاره اسلامی** ●
● lili.eslami@gmail.com ●

|||

■ **شکست را تعمیم ندهید**
اغلب سیگاری ها در کارنامه شان چند شکست ثبت شده دارند. اگر شما هم درگذشته بارها ترک کرده اید و دوباره سیگار کشیدن را شروع کرده اید، شکست های قدیمی را به امروز تعمیم ندهید. از نو شروع کنید. از گذشته درس بگیرید اما اجازه ندهید دوباره تکرار شوند. چه چیزی باعث شد دفعه قبل ترکتان را بشکنید؟ ممکن است دوباره آن دلیل به زندگی تان برگردد؟ پس برای حل کردن آن مشکل تلاش کنید. گذشته از توجه به این نکته، تا آنجا که می توانید بعد از چند روز موفقیت در ترک سراغ سیگار نروید. اگر در لحظاتی که به شدت عصبی هستید، وقت هایی که دور دوستان تان جمع شده اید و شاهد سیگار کشیدنشان هستید یا زمان هایی که دلتان برای بو و دودش تنگ شده، با گفتن «فقط یک نخ!» سیگار را روشن کنید، بعید نیست بار دیگر شکست بخورید.

■ **سراغ خوراکی های شادی آور بروید**
ترک سیگار ممکن است شما را غمزه و عصبی کند، اما نگران نباشید. محققان می گویند در طبیعت خوراکی های ضد افسردگی و اضطراب فراوانی وجود دارد که می توانید روی کمکشان حساب کنید. هویج و خوراکی های نارنجی مثل کدوتیل ا زجمله آنها هستند. البته محققان تاثیر اسفناج را هم در بهبود خلق و خو اثبات کرده اند. از نظر آنها خوراکی های حاوی ویتامین B مثل برنج هم حال شما را بهتر می کند و اگر سراغ مواد غذایی حاوی ویتامین D مثل شیر و ماهی بروید روحیه تان بهتر می شود. در صورتی که مصرف این مواد غذایی حال شما را بهتر نکرد، با آزمایش خون کامل وضعیت سلامت تان را بررسی کنید. شاید بدن شما به دریافت ویتامین ها و مواد معدنی با کمک مکمل های خوراکی و تزریقی نیاز داشته باشد.

■ **هدفتان را مشخص کنید**
چرا می خواهید سیگار را ترک کنید؟ از دود کردن پول هایتان پشیمانید و می خواهید صرفه جویی کنید؟ دخترتان از سیگار به دست بودن شما عذاب می کشد؟ دکتر تاکید کرده که با این سبک زندگی عمر درازی نمی کنید؟ دلیلتان برای ترک سیگار چیست؟ قبل از هر چیز آن را پیدا کنید. سیگار برای سلامتی ضرر دارد! همه این را می دانند. اما دلیل شخصی شما برای کنار گذاشتن آن چیست؟

■ **در روزهای حساس ترک نکنید**
وقتی که تصمیمتان را گرفته اید، باید بدون هیچ وقفه ای برنامه را شروع کنید. اما حواستان باشد که ترک سیگار را در روزهای حساسی که احتمال وسوسه شدنتان هست شروع نکنید. برای مثال وقتی از قبل برنامه سفر چیده اید و می خواهید تعطیلات تان را شروع کنید، نمی توانید با ترک سیگار لذت آرام بودن در روزهای تعطیل را از خودتان سلب کنید و مشکل را دو برابر کنید. واقعیت این است که ترک سیگار سخت است. پس با شروع کردن این کار در روزهای حساسی مثل بستری بودن عزیزانتان در بیمارستان، آغاز تعطیلات، اسباب کشی و تغییر خانه و... آن را دشوارتر نکنید.

■ **روش کار را تعیین کنید**
از یک سیگاری ترک کرده شنیده اید که باید یکدفعه این کار را انجام داد؟ کسی به شما گفته که باید آرام آرام نیکوتین را از بدنتان بیرون کنید؟ این حرف ها را از گوشتان بیرون کنید. بدون روبر باستی با خودتان و طفره رفتن از انجام کار، روش ترک تان را مشخص کنید. آیا ترک تدریجی با وضعیت روانی شما سازگارتر است یا کنار گذاشتن یکباره؟ اگر قرار است تدریجی این کار را انجام دهید، برای خودتان یک جدول برنامه ریزی درست کنید. مثلا قرار است در سه روز اول، هرروز دو نخ کمتر سیگار بکشید. اگر موفق شدید در خانه های مربوط به آن روز با خودکار سبز تیک بزنید و اگر نتوانستید، در خانه مربوط به آن روزها با خودکار قرمز ضربدر بزنید. در صورتی که تعداد تخلفات شما در هفته از دو مورد بیشتر شد برای خودتان تنبیهی مشخص کنید و اگر همه روزها به قولتان وفادار ماندید، یک جایزه به خودتان بدهید. البته مطمئنا این جایزه کشیدن یک پاکت سیگار نیست! گذشته از این، وقتی تصمیمتان را گرفتید، با یک متخصص ترک سیگار در یکی از کلینیک ها صحبت کنید. آیا با برچسب نیکوتین با مصرف داروی خاصی این کار برای شما ساده تر می شود یا خیر؟ جواب این سوال را از متخصصان بگیرید.

■ **یک عادت جایگزین پیدا کنید**
برای آرام تر سپری کردن این روزها، یک عادت جایگزین پیدا کنید. ترک اندن پلاستیک های حباب دار، جویدن آدامس، خط خطی کردن کاغذ، ذکر گفتن یا شمارش دانه های تسبیح و... هریک می تواند راهی جایگزین باشد. در لحظاتی که



چه کسانی باید بیشتر مراقب بهداشت دهان خود باشند

ریشه درد دندان ها و لته ها کجاست؟

را از دست می دهند، ممکن است به بیماری مزمن کلیوی دچار باشند. اینکه چطور کلیه ها بر دندان ها تاثیر می گذارند هنوز مشخص نیست اما محققان مشکلات التهابی را که در اثر کارکرد بد کلیه ها در بدن ایجاد می شوند در این مورد مؤثر می دانند و بر این باورند که مشکلات کلیوی به لته ها و دندان ها آسیب می زنند.

■ **لته های بیمار**
دیابت می تواند مقاومت بدن در برابر ابتلا به عفونت را کاهش دهد و به همین دلیل قادر است آسیب هایی جدی را به لته ها وارد کند. قند خون بالا خطر ابتلا به بیماری های لته را افزایش می دهد و به همین دلیل محققان می گویند در صورتی که به دیابت مبتلا هستید یا در خطر ابتلا به آن قرار دارید، باید بیشتر از دیگران به فکر استفاده از نخ دندان، مرتب مسواک زدن و مراجعه مداوم به دندان پزشکان باشید.

■ **کمبود ویتامین D**
پوسیدگی و شکستگی می تواند به علت های متفاوتی سراغ دندان ها بیاید. یکی از دلایل دچار شدن به این مشکل، پوکی استخوان است. کسانی که سطح ویتامین D خونشان پایین است یا به پوکی استخوان دچار هستند، با وجود مراقبت از دندان هایشان ممکن است آنها را از دست بدهند.
ترمیم دندان توسط دندان پزشکان به این افراد کمک زیادی نمی کند؛ چراکه به خاطر پوکی استخوان ها احتمال آسیب دیدن دوباره دندان ها در فاصله ای کوتاه وجود دارد.

■ **مشکلات لته در بارداری**
اگر باردار هستید و لته هایتان دچار آسیب شده، باید احتمال تولد زودرس فرزندتان را جدی بگیرید. محققان هنوز نمی دانند که مشکلات لته و تولد زودهنگام نوزادان چطور با هم در ارتباط هستند، اما در مطالعاتی که انجام داده اند، بین این دو اتفاق ارتباطی را مشاهده کرده اند.

نفس عمیق، داروی بی خوابی

را دارند، به راحتی به خواب می روند و اگر شما هم می خواهید مثل آنها باشید، وقت بستن چشم هایتان منظره خوشایندی را تصور کنید و آرام در آن فضای آرامش بخش ذهنی دراز بکشید. سپس بلند و آرام نفس بکشید و اصلا به اینکه قرار است چند دقیقه برای به خواب رفتن منتظر بمانید فکر نکنید. از نظر محققان آرام کردن ذهن و بدن، با تمرین کردن میسر می شود و اگر چند شب را به این شیوه بگذرانید، به مرور وضعیت خوابتان بهبود پیدا می کند.

شما هم از آن دسته افرادی هستید که بعد از خاموش کردن چراغ ها، باید چندین دقیقه یا حتی یک ساعت انتظار بکشید تا خواب به چشمتان بیاید؟ خبر دهی. وقتی کم خون می شوید، بدنتان اکسیژن کافی دریافت نمی کند و نه تنها تغییراتی را در وضعیت عمومی بدنتان احساس می کنید، بلکه در ظاهر تان هم تفاوت هایی را مشاهده می کنید. یکی از این تغییرات می تواند رنگ پریده (تقریبا صورتی کمرنگ) شدن لته هایتان باشد.

■ **از دست دادن دندان**
بزرگسالانی که با وجود مراقبت بسیار از دندان هایشان آنها

● **بهبود** ●
● دکتر امین یمنی ●

|||

استرس با مفاصل فک شما چه می کند؟

کارهای پراسترس می تواند به سلامت دندان ها و فک شما آسیب بزند. شمایی که نگران درست انجام نشدن کارهایتان هستید یا به خاطر انتظارات تمام نشدنی ریستان استرس زیادی را تحمل می کنید، بعید نیست بعد از گذشت مدتی درد شدید و آزاردهنده ای را در فک و صورت تان احساس کنید. مشکلات مفصلی در ناحیه فک و صورت به دلایل مختلفی ایجاد می شوند و استرس یکی از مهم ترین این دلایل است. افراد عصبی یا کسانی که توانایی مدیریت استرس خود را ندارند، در طول روز آگاهانه یا ناآگاهانه دندان هایشان را به هم فشار می دهند و شب ها به فشار دادن دو فک به همدیگر یا دندان قروچه به مفاصل خود آسیب می زنند. این فشارهای مخرب در اغلب موارد ناخودآگاه هستند و بعد از مدتی به عادت تبدیل می شوند که کنار گذاشتنش آسان نیست. درحالی که بسیاری از افراد از تکرار این عادات بی خبرند، اغلب درد شدیدی را در ناحیه صورت خود احساس می کنند یا صبح ها با سردرد از خواب بیدار می شوند. از آنجایی که عضلات صورت این افراد مدام تحت فشار است، گاهی حتی باز کردن دهان برایشان آزاردهنده به نظر می رسد و از آنجا که مفاصل آنها به دلیل این رفتارهای تکراری آسیب دیده اند، گاهی در زمان کامل باز کردن دهان، انحرافی در فک آنها مشاهده می شود.

سندرم اختلالات عصبی عضلانی، مفاصل را درگیر می کند و اولین و مهم ترین راه برای کاهش دردهای فک و صورت این افراد کم شدن استرس است. این افراد قبل از هرچیز باید راهی برای مهار کردن استرسشان پیدا کنند و با تغییر محیطی که فشار روانی زیادی را به آنها تحمیل می کند یا با کمک گرفتن از متخصصان روانشناس و روان پزشک اضطراب خود را کاهش دهند.

وقتی این افراد در مهار اضطراب توانمند شدند، نوبت به درمان های مربوط به حوزه فک و صورت می رسد. متخصصان این حوزه با ساختن ابزار ی به نام «نایت گارد» برای افراد مبتلا به این مشکل، احتمال فشار آمدن به فک آنها را در طول شب کاهش می دهند. این وسیله امکان ساینده شدن دندان ها روی همدیگر را از بین می برد و فشار را از روی مفاصل آنها برمی دارد. گرچه در برخی موارد آسیب دیدگی های فک و صورت این افراد آنقدر شدید است که چاره ای جز جراحی باقی نمی ماند، اما در ۸۵ درصد موارد، با درمان های محافظه کارانه و غیرتهاجمی می توان این مشکل را برطرف کرد. در کنار استفاده از ابزار گفته شده، مصرف رژیم غذایی سالم و در برخی موارد دارودرمانی می تواند به بهبود وضعیت این افراد کمک کند. در صورتی که مفاصل آنها در اثر فشار ملتهب شده باشد، مصرف داروهای ضد التهاب به آنها توصیه می شود.

افرادی که شب ها و هنگام خواب آزارهای خود را به هم فشار می دهند یا دندان هایشان را روی هم می ساینند، گذشته از استفاده از نایت گارد باید مدتی رژیم غذایی خاصی را هم رعایت کنند. پرهیز از زیاد باز کردن یا پر کردن دهان، مصرف خوراکی ها و غذاهای نرم و لقمه های کوچک می تواند به کاهش مشکلات آنها کمک کند و در صورتی که وضعیت فرد وخیم باشد، خوردن غذاهای نرم و مخلوط شده تا زمان کاهش مشکل به او توصیه می شود. همان طور که گفته شد، فشار آوردن به دو فک تنها دلیل آسیب دیدگی مفاصل این ناحیه نیست. قرار گرفتن در معرض جراحی های طولانی مدت دندان، که فرد را مجبور به باز نگه داشتن دهان در زمان طولانی می کند، وارد شدن ضربه به این ناحیه حتی در سال های قبل، وجود دندان های عقل نهفته، از دست دادن دندان های عقب، پرکردگی ناهنجای دندان و بسیاری موارد دیگر نیز ممکن است فرد را به این مشکل مبتلا کند. پس در صورتی که در ناحیه فک و صورت خود احساس درد می کنید، باز کردن دهان برایتان دشوار است، صدای ناهنجاری از فک خود می شنوید یا اینکه انحرافی را هنگام باز کردن دهان مشاهده می کنید، حتما با یک متخصص در این مورد صحبت کنید. درمان این مشکلات در مراحل اولیه، به مراتب آسان تر و کم هزینه تر از زمانی است که مفاصل به آسیب دیدگی شدیدی دچار شده اند.

جراح فک و صورت



کتینو | ۱۳

