

لبخندهای هالیوودی و کسانی که نباید «لمینت» کنند



دکتر غلامرضا غزنوی درباره روش‌های جدید در طب دندانپزشکی که برای لبخند زیباتر در این روزها طرفداران زیادی جذب کرده، گفت: همانطور که در جراحی‌های زیبایی، اگر فرد مشکل خاصی نداشته باشد و تغییر چشمگیری در او ایجاد نشود، نباید تحت جراحی قرار گیرد. در دندانپزشکی نیز به همین صورت است و اگر فردی مشکل خاصی در فرم دندان‌ها نداشته باشد و صرفاً برای لبخندی زیباتر و دندان‌هایی سفیدتر تمایل به انجام لمینت و کامپوزیت داشته باشد، این دلایل برای شروع این کار در او کافی نیست. وی افزود: به طور کلی در هر کاری از پزشکی، پزشک موظف است بیمار را از هر جهت معاینه کامل کند و بعد در مرحله تشخیص نیازهای بیمار را با دانسته‌های خود تطابق دهد و در صورت لزوم درمان و پیشگیری، به بیمار کمک کند. در دندانپزشکی هم باید لزوم لمینت برای بیمار وجود داشته باشد. خیلی از هنرپیشه‌ها در دنیا با استفاده از قالب‌های چینی متحرک در مراسم‌ها لبخندشان را به نمایش می‌گذارند و حاضر نیستند به سلامت دندان خود برای زیبایی آسیب بزنند.

فواید لمینت و کامپوزیت
غزنوی ضمن اشاره به اینکه کامپوزیت و لمینت از پیشرفت‌های علم دندانپزشکی هستند، گفت: در روش پرکردگی دندان، موادی که استفاده می‌شد خاصیت چسبندگی نداشت و باید حجم زیادی از دندان تراشیده می‌شد تا این مواد به صورت قالبی در دندان جای گیرد، این در حالی است کامپوزیت طبیعتی دارد که می‌تواند به سطح دندان چسبند و از میزان تراشیدگی اضافی می‌کاهد. وی در ادامه گفت: در گذشته برای سفید کردن از روکش استفاده می‌کردند که در این روش نیز حجم زیادی از دندان را می‌تراشیدند، اما در لمینت این کار با مقدار کمتری انجام می‌شود در کامپوزیت هم که تراشیدگی وجود ندارد.

تفاوت لمینت و کامپوزیت
این متخصص پروتزهای دندانی در باره تفاوت‌های کامپوزیت و لمینت گفت: کامپوزیت ماده‌ای خمیری شکل است که به صورت آماده و با رنگ و زیرساخت مختلف روی دندان می‌چسبد و در پرکردگی و ترمیم زیبایی بکار می‌رود. در حالیکه لمینت باید به طور یک دست در لابراتوار قالب‌گیری شود و با تراشیدگی اندک روی دندان قرار می‌گیرد. در لمینت شباهت‌های مختلف روی دندان قابل ایجاد است. عده زیادی معتقدند لمینت درخشندگی و زیبایی بیشتری به دندان می‌دهد.

طول عمر کامپوزیت و لمینت چقدر است؟
غزنوی در ادامه صحبت‌هایش درباره طول عمر این روش‌های زیبایی گفت: این روش‌ها مثل تمام جراحی‌های زیبایی یک درمان دائمی است و اینطور نیست که بگوییم یک یا ۱۰ سال طول عمر دارند. لمینت و کامپوزیت هم نیازمند مراقبت هستند و با فشار بر روی دندان‌ها و... دچار شکستگی می‌شوند، اما این ایرادات قابل

نمی‌کنند، نباید از این روش‌ها استفاده کنند؛ چرا که لمینت مستلزم استفاده منظم از نخ دندان و مسواک است. وی درباره اینکه چه کسانی کاندید مناسب انجام لمینت هستند، گفت: افرادی که بدفرمی‌های مادرزادی در دندان خود دارند (میخی شکل بودن دندان) یا پوسیدگی‌هایی روی سطح بیرونی دندان دارند، بین دندان‌هایشان به طور بد شکلی فاصله است و با ارتودنسی قابل درمان نیست و یا کسانی که به دلیل املاح موجود در آب آشامیدنی محل زندگی‌شان دچار پد رنگی روی دندان‌هایشان شدند، کاندید مناسبی برای انجام لمینت هستند. وی در ادامه گفت: در صورتیکه بدفرمی دندان‌ها به گونه‌ای باشد که به صورت در هم رفته باشد و برای لمینت یا کامپوزیت نیاز باشد که حجم زیادی از دندان را تراشید و این کار موجب آسیب رسانی و پوسیدگی شود، باید از انجام کامپوزیت و لمینت خودداری کرد و بیمار را برای ارتودنسی ارجاع دهیم. غزنوی با اشاره به اینکه در دندانپزشکی معمولاً پزشکان از تعرفه‌ها تبعیت می‌کنند، گفت: بسیاری از دندانپزشکان، داوطلبانه سعی می‌کنند از افزایش قیمت دستمزد خود خودداری کنند و خواستار این هستیم دستگاه‌های دولتی نیز از افزایش قیمت ابزار و مواد دندانپزشکی جلوگیری کنند. توصیه ما این است دولت هر چه زودتر تسهیلاتی را برای تامین کالاهای موردنیاز دندانپزشکی فراهم کند. وی در پایان با بیان اینکه سواد و استعداد در دندانپزشکان ایرانی در رقابت با اروپایی‌هاست و در خارومیانه در درجه اول قرار دارد، گفت: نرخ دندانپزشکی ایران در منطقه خلیج فارس از کشورهای دیگر بسیار کمتر است و این موضوع به شدت در توریسم سلامت مورد توجه قرار گرفته و مراجعه کنندگان زیادی را از کشورهای همسایه داریم.

کاهش وزن و افزایش طول عمر با این صبحانه مقوی

کاهش وزن و افزایش طول عمر فقط با یک تغییر در رژیم غذایی آن هم در مهم‌ترین وعده یعنی صبحانه امکان پذیر است. صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی است. بنابراین باید حداکثر تلاشمان برای سالم تر کردن این وعده غذایی را به کار بندیم. اگر نمی‌دانید که بهترین گزینه برای وعده صبحانه چیست با ما همراه باشید. جو دوسر یکی از بهترین گزینه‌ها برای صبحانه است. جو دوسر علاوه بر خاصیت سیرکنندگی بالایی که دارد، سطح انرژی شما را هم افزایش می‌دهد. جو دوسر مزایای سلامتی زیادی برای بدن دارد از درمان زخم معده و مشکلات عصبی گرفته تا جوان سازی پوست و کم شدن حفرات پوستی و مشکلات رحم در خانم‌ها. جو دوسر سرشار از ویتامین E، ویتامین B1، آنتی‌اکسیدان‌ها، اسید فنولیک، سلنیوم، فسفر، منیزیم، پتاسیم، مولیبدن، و مس است. نصف لیوان بلغور جو دوسر حاوی ۱۳ گرم پرتئین است و ۴٪ منگنز مورد نیاز بدن را تامین می‌کند. خوردن بلغور جو دوسر برای صبحانه موجب افزایش طول عمر و کاهش وزن می‌شود. جو دوسر شاخص گلیسمی پایینی دارد یعنی مصرف آن به سرعت منجر به افزایش قند خون نخواهد شد. مصرف جو دوسر در وعده صبحانه باعث می‌شود احساس سیری بیشتری در طول روز داشته باشید و در نتیجه مصرف کالوری روزانه تا ۸۰٪ کاهش پیدا کند که به نوبه خود از پرخوری در طول روز پیشگیری می‌کند. مزایای جو دوسر برای کاهش وزن و افزایش طول عمر تقویت سیستم ایمنی پیشگیری از سرطان سینه منبع عالی فیبر قابل تحمل برای افراد مبتلا به بیماری سلیمان که نمی‌توانند گلوته را هضم کنند کاهش کلسترول پیشگیری از آسم تعادل قند خون و پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع ۲ کاهش بیماری‌های قلبی عروقی برای وعده صبحانه می‌تواند از شیوه‌های مختلف برای مصرف جو دوسر استفاده کنید. جو دوسر آماده و فوری که نیم پز شده و آماده هستند. پرک جو دوسر بلغور جو دوسر غله جو دوسر همیشه سعی کنید جو دوسری که کمتر فراوری شده را خریداری نمایید. از جو دوسر می‌تواند در شیک‌ها، مافین، اسموتی یا همراه با ماست استفاده نماید. از همین امروز شروع به مصرف هر روز جو دوسر کنید و شاهد تاثیر معجزه آسای آن بر بدنتان باشید.

یک چای معجزه گر برای کاهش قند خون

به گزارش پندار آنلاین، چای بابونه می‌تواند باعث کنترل قند خون و میزان آنتی‌اکسیدان‌های بدن افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ شود. محققان وطنی با انجام بررسی‌هایی روی افراد مبتلا به دیابت به این نتیجه رسیده‌اند که نوشیدن روزانه ۳ فنجان چای بابونه باعث کاهش میزان قند خون می‌شود. به عقیده ی این محققان چای بابونه باعث کاهش قند خون و افزایش میزان آنتی‌اکسیدان بدن مصرف‌کننده‌ها می‌شود. محققان وطنی به مدت ۲ ماه روی ۶۴ مرد و زن بین ۳۰ تا ۶۰ ساله که مبتلا به دیابت نوع ۲ بودند بررسی‌هایی انجام دادند. گروهی از این داوطلب‌ها روزانه ۳ فنجان چای بابونه (۳ گرم بابونه، ۱۵۰ میلی لیتر آب داغ) و گروهی دیگر ۳ بار آب نوشیدند. محققان در طی این مدت به طور مرتب تست قند خون انجام دادند. بابونه برای کنترل قند خون مفید است بعد از ۸ هفته بررسی مشخص شد که میزان انسولین در خون مصرف‌کننده‌های چای بابونه به میزان چشمگیری کاهش پیدا کرده و میزان آنتی‌اکسیدان آن‌ها افزایش یافته است. آنتی‌اکسیدان «کرسنتین» روی آنزیم‌هایی که باعث پیشرفت دیابت می‌شوند تاثیر دارد. بنابراین چای بابونه می‌تواند باعث کنترل قند خون و میزان آنتی‌اکسیدان‌های بدن افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ شود. به نظر می‌رسد چنین کشفی امید تازه‌ای برای درمان دیابت باشد. البته خاصیت بابونه صرفاً به اینجا ختم نمی‌شود. بیش از این نیز محققان آمریکایی به این نتیجه رسیده بودند که بابونه حاوی ترکیبی به نام «اپی‌ژنین» است که از پیشرفت سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کند.

چه افرادی نمی‌توانند گیاه خواری کنند؟

یک متخصص تغذیه درباره انواع رژیم‌های گیاهخواری و تاثیر آن بر سلامت توضیحاتی داد. پیام فرخ‌بخش متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به اینکه رژیم گیاهخواری به چند شکل مورد توجه قرار می‌گیرد، اظهار کرد: چهار گروه رژیم گیاهخواری داریم که اولین گروه رژیم گیاهخواری مطلق است یعنی فقط سبزیجات، میوه‌جات و حبوبات مصرف می‌شود، این رژیم، رژیم ایده‌آل و استاندارد نیست و تقریباً تازه‌ای برای درمان دیابت و تامین مواد معدنی می‌شود. وی افزود: این رژیم‌ها بیشتر بر اساس اعتقادهای خاصی رعایت شده و رژیمی نیست که افراد معمولی را جذب کند. این متخصص تغذیه با اشاره به گروه دوم و سوم گیاهخواری گفت: گروه دوم، کلسیم و ویتامین‌ها را از شیر دریافت می‌کند و فقط در مورد کمبود ویتامین B12، آهن و روی باید مکمل مصرف کنند، همچنین در گروه سوم تخم‌مرغ مصرف می‌شود تا فرد دچار کمبود اسیدآمینینه نشود. وی بیان کرد: گروه آخر علاوه بر اصل گیاهخواری، شیر و تخم‌مرغ را با هم مصرف می‌کنند و دچار کمبودی نخواهند شد، به عقیده متخصصان تغذیه کامل‌ترین گروه گیاهخواری است. فرخ‌بخش تصریح کرد: اگر فردی تصمیم به گیاهخواری دارد توصیه می‌شود از گروه آخر استفاده کند؛ این افراد به صورت مناسبی گوشت هم مصرف می‌کنند و دچار کمبودی نخواهند بود. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی در خصوص اینکه چه گروه‌هایی مجاز به استفاده از رژیم گیاهخواری نیستند، گفت: افرادی که دچار ممنوعیت خاصی در مصرف سبزی‌ها و میوه‌ها هستند همچون افراد مبتلا به مشکلات قلبی و افرادی که تعویض در پیچه قلبی داشتند و قرص وارفارین مصرف می‌کنند، نمی‌توانند سبزیجات زیادی را مصرف کنند. وی بیان کرد: افرادی که دچار نارسایی کلیه هستند، مصرف سبزیجات محدودی دارند اما برای سایر گروه‌های سنی منعی برای مصرف وجود ندارد. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی در باره استفاده از رژیم گیاهخواری برای افرادی که قصد لاغری دارند، گفت: برای لاغری نیاز به گیاهخواری نیست بلکه یک فرد سالم می‌تواند از رژیم همه‌چیز خوری اما با میزان کمتر برای کاهش وزن استفاده کند. فرخ‌بخش در خصوص اینکه آیا سویا می‌تواند جایگزین کاملی برای گوشت شود رژیم گیاهخواری باشد یا خیر، گفت: اگر دو برابر نیاز بدن به گوشت، سویا مصرف شود نیازهای پروتئینی تامین می‌شود اما سویا عکس شیر و تخم‌مرغ املاح را در اختیار بدن نمی‌گذارد و فرد دچار کمبود آهن، روی، منیزیم و غیره خواهد شد پس توصیه می‌شود در کنار گیاهخواری شیر و تخم‌مرغ مصرف شود. فرخ‌بخش افزود: توصیه‌ای برای گیاهخواری ندارم و اعتقاد من بر این است که فرد باید از ۵ گروه هرم موادغذایی استفاده کند.



مضرات باورنکردنی زردچوبه



مشکلات گوارشی، افراد ممکن است مشکلات گوارشی خفیف مانند نفخ، رفلاکس اسید معده و اسهال را در دوزهای بالاتر از ۱۰۰۰ میلی گرم تجربه کنند. سردرد و حالت تهوع، دوز ۴۵۰ میلی گرم یا بیشتر ممکن است موجب سردرد و حالت تهوع در تعداد اندکی از افراد شود. راش پوستی: برخی افراد مواجهه با راش پوستی پس از دریافت یک دوز ۸۰۰۰ میلی گرمی یا بیشتر از کورکومین را گزارش کرده‌اند، اما این شرایط بسیار نادر به نظر می‌رسد. طی یک مطالعه مشخص شد دریافت روزانه دوزهای بسیار بالای ۲،۶۰۰ میلی گرم در هر کیلوگرم از وزن بدن برای ۱۳ هفته یا تا دو سال ممکن است موجب برخی عوارض جانبی جدی در موش‌ها شود که از آن جمله می‌توان به بزرگ شدن اندازه کبد، لکه دار شدن خز، زخم‌های معده، التهاب و خطر افزایش یافته سرطان روده یا کبد اشاره کرد. در حال حاضر، هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد مصرف سطوح پایین‌تر کورکومین در کوتاه مدت موجب شکل‌گیری عوارض جانبی جدی در انسان‌ها شود، اگرچه مطالعات انسانی درباره آثار بلند مدت آن انجام نشده‌اند. مضرات مصرف زردچوبه: مصرف زردچوبه، فرآیند انعقاد خون را کند می‌کند. این مسئله می‌تواند خطر کبودی و خونریزی را

افزایش دهد. ممکن است زردچوبه با برخی داروها تداخل ایجاد کرده و باعث خونریزی شدید شود. هنگامی که زردچوبه به‌عنوان بخشی از یک کاری پخته‌شده به‌کار می‌رود، باعث هیچ‌گونه ناراحتی معده یا دیگر واکنش‌های گوارشی نمی‌شود. اما مصرف زردچوبه برای وضعیت‌های مزمن مانند آرتریت یا درد مفاصل، ممکن است باعث ناراحتی‌های گوارشی شود. زردچوبه، دارای مقادیر قابل‌توجهی اسکالات - ماده شیمیایی که می‌تواند خطر سنگ صفرا را افزایش دهد - است. در مطالعه منتشرشده در ژورنال آمریکایی تغذیه بالینی، زردچوبه، در مقایسه با پلاسیبو، سطح اسکالات را در ادرار

زردچوبه از ادویه‌های محبوب و پرطرفدار است که معمولاً در اکثر غذاها ماریبرد دارد. اما اگر زیاد از حد زردچوبه استفاده کنید مضراتی برایتان به همراه خواهد داشت که شاید باور نکنید. زردچوبه و کورکومین به طور کلی امن و بدون عوارض جانبی جدی در نظر گرفته می‌شوند. با این وجود، برخی افراد ممکن است هنگام دریافت دوزهای بالا در قالب مکمل‌ها برخی عوارض جانبی را تجربه کنند. زردچوبه حاوی دو درصد ازکالات است. در دوزهای بالا این ممکن است به شکل‌گیری سنگ‌های کلیه در افراد مستعد منجر شود. افزون بر این، تمام پودرهای زردچوبه تجاری خالص نیستند. برخی از آنها ممکن است حاوی مواد ارزان‌تر و بالقوه سمی باشند که در فهرست مواد تشکیل‌دهنده به آنها اشاره‌ای نشده است. مطالعات نشان داده‌اند که پودرهای زردچوبه تجاری ممکن است حاوی موادی مانند نشاسته کاساوا یا جو، آرد گندم یا چاودار باشند. مصرف زردچوبه‌های حاوی آرد گندم، جو یا چاودار موجب شکل‌گیری نشانه‌هایی منفی در افراد مبتلا به عدم تحمل گلوتهن یا بیماری سلیمان می‌شود. برخی پودرهای زردچوبه ممکن است حاوی رنگ‌های غذایی مشکوک باشند که برای بهبود رنگ زردچوبه هنگام ترکیب کردن با

نفس قلبتان را با داروهای بدنسازی نگیرید

تیهه هستند. وی ادامه داد: این مکمل‌ها موجب بروز نارسایی‌ها در عضوهای اصلی بدن مانند قلب، کبد، کلیه و... می‌شود. بروز علائم چنین عارضه‌هایی در جوانان بسیار دیر ظاهر می‌شود و زمانی به بیمارستان مراجعه می‌کنند که عضو در مراحل پایانی کار خود است و کار زیادی از دست پزشک هم بر نمی‌آید. این عضو هیات علمی بیمارستان قلب و عروق شهید رجایی با بیان اینکه کارکرد قلب برای یک

ورزشکاران با عارضه‌های قلبی اولیه و ثانویه به دلیل مصرف نایجا و بی‌رویه مکمل‌های بدنسازی، دکتر آذین علیزاده اصل - متخصص قلب و عضو انجمن اکوکاردیوگرافی ایران به ایسنا گفت: بسیاری از این مراجعه‌کنندگان جوانانی سالم با بنیه جسمی خوب هستند که متأسفانه بدون هیچ آگاهی و صرفاً برای افزایش و بهبود گردش خون با توصیه‌هایی که می‌شود، شروع به مصرف داروهای مکمل می‌کنند. البته بسیاری از این داروها به صورت تقریباً مجاز در داروخانه‌ها قابل

شیوع نگران‌کننده نارسایی قلبی شدید موسوم به کاردیومیوپاتی در پی مصرف داروهای بدنسازی توسط برخی ورزشکاران؛ می‌بختی است که رییس مرکز آموزشی، تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی نسبت به آن هشدار می‌دهد و خواستار اطلاع‌رسانی درباره آن و همچنین انجام اقدامات پیشگیرانه از سوی مسوولان مربوطه است. به دنبال هشدار دکتر فریدون نوحی - رییس انجمن قلب ایران مبنی بر افزایش مراجعه برخی