دندانپزشکی روزمره

## حفظ سلول‌های بنیادی دندان‌شیری، پس‌اندازی برای آینده

دکتر نیکو اثنی‌عشری

دندانپزشک

امروزه از روش‌های درمانی گوناگونی برای درمان بیماری‌ها استفاده می‌شود؛ از دارودرمانی گرفته تا جراحی‌های پیشرفته، اما برای درمان برخی بیماری‌ها اتکا به شیوه درمان با دارو جوابگو نیست. این‌گونه بیماری‌ها معمولا در نتیجه کمبود یک هورمون یا نوعی ویتامین خاص ایجاد نشده‌اند که با برطرف‌سازی کمبود آن از طریق تجویز دارو بتوانیم درمانشان کنیم. در چنین بیماری‌هایی معمولا ایجاد صدمه در یک بافت یا عملکرد نامناسب گروهی از سلول‌ها در بدن بیمار موجب بروز بیماری شده است. مثلا بیماری با مشکلات مزمن گوارشی را در نظر بگیرید؛ داروهایی که چنین بیماری مصرف می‌کند صرفا برای کنترل بیماری کاربرد دارد و فقط کمک می‌کند مشکلات گوارشی‌اش از وضع کنونی بدتر نشود. چنین داروهایی مشکل بافت بدن بیمار را که باعث بروز بیماری گوارشی شده است، درمان نمی‌کند.

با این حال اخیرا شیوه‌های درمان در حال تغییر و تحول است. از جمله روش‌های درمانی جدید سلول‌درمانی است که در جریان آن سلول‌های آسیب‌دیده در بدن بیمار با سلول‌های سالمی که می‌توانند عملکردی مشابه را ارائه دهند جایگزین می‌شوند. این‌گونه سلول‌های سالم را می‌توان از سلول‌های بنیادی فرد بیمار به‌دست آورد، زیرا سلول‌های بنیادی هم قابلیت تمایز و تبدیل‌شدن به بافت سلول‌های بافت آسیب‌دیده را دارند و هم می‌توانند تکثیر شوند. جالب است بدانید دندان‌های شیری هر فرد منبع بسیار خوبی برای سلول‌های بنیادی هستند. جمع‌آوری این سلول‌ها که در قسمت پالپ دندان شیری (محل قرارگیری اعصاب و عروق دندان) قرار دارند آسان‌تر از جمع‌آوری آنها از سایر بافت‌های بدن است. دندان‌های شیری در بیشتر کودکان معمولا بدون نیاز به دخالت خاصی می‌افتند و این امر به آسانی فرصتی بسیار عالی برای نگهداری آنها در بانک‌های سلول‌های بنیادی و استفاده از آنها در آینده را به‌دست می‌دهد. همچنین سلول‌های بنیادی که از پالپ دندان‌های شیری به‌دست می‌آیند نسبت به آنهایی که از مغز استخوان به‌دست می‌آیند نرخ تقسیم بیشتری دارند.

سلول‌های بنیادی را می‌توان از دندان‌های عقل در حال رشد و دندان‌های دائمی نیز در شرایط خاص به‌دست آورد. افراد فرصت‌های متفاوتی در مراحل مختلف زندگی برای ذخیره‌کردن سلول‌های بنیادی با ارزش خود دارند، اما بهتر است این سلول‌ها در کودکی و زمانی که سلول‌ها جوان‌تر هستند، جمع‌آوری شود. برای اطلاع از این‌که چه مراکزی در کشور قابلیت نگهداری سلول‌های بنیادی دندان‌های شیری را دارند کافی است کمی در اینترنت جست‌وجو کنید.

## تاخیر در روند تکامل مغزی کودکان در دوران کرونا

یک متخصص بیماری‌های کودکان و نوجوانان گفت: خروج کمتر کودکان از خانه و کاهش ارتباط با محیط در دوران کرونا، موجب بروز تاخیر در روند تکامل مغز کودکان می‌شود.

دکتر خدیجه ظریفی افزود: استرس ناشی از مطرح‌کردن موضوعات مرتبط با شیوع کرونا و مرگ‌ومیر ناشی از این بیماری در خانواده، تاثیرات منفی بر سلامت روان کودکان و نوجوانان خواهد داشت. وی توضیح داد: اکنون و با تغییر سبک‌زندگی، بخش عمده‌ای از فعالیت‌های آموزشی و پرورشی فرزندان متوجه والدین شده و این امر پدر و مادر را تا مرز خستگی و عصبانیت پیش می‌برد و این واقعیت احتمال کودک‌آزاری ناخواسته را افزایش می‌دهد.

وی تاکید کرد: دور ماندن از مدرسه و کلاس‌های حضوری نیز به نوبه خود اثراتی بر کودکان و نوجوانان گذاشته که نمی‌توان از آنها غافل بود و باید برای کاهش این اثرات منفی، برنامه‌ریزی و اقدام کرد./ایسنا

در آستانه اوج‌گیری تازه کووید-۱۹ در فصل سرما با آخرین توصیه‌های مراکز بهداشتی بین‌المللی برای ضدعفونی سطوح آشنا شوید

# نسخه جامع ضدعفونی سطوح

**از همان روزهای نخست که ویروس جدید کرونا جهان را درگیر خود کرد، یکی از مهم‌ترین کارهایی که اغلب افراد در محیط خانه، محیط کار یا محیط‌های عمومی انجام می‌دهند، ضدعفونی وسایل شخصی و سطوحی است که ویروس تا ساعت‌ها روی آنها باقی می‌مانند؛ کاری فرسایشی که ماه‌هاست ادامه دارد. مرکز پیشگیری و کنترل بیماری‌های آمریکا دستورالعمل‌هایی را برای ضدعفونی‌کردن تمام سطوح و وسایل اعلام کرده که با اطلاع از آن شاید راحت‌تر بتوانید این کار را بدون دغدغه نسبت به تمیزشدن سطوح انجام دهید.**

ندا اظهری

سلامت

در ضدعفونی سطوح دقت کنید هرگز حرکت رفت‌وبرگشت را انجام ندهید و دستمال آغشته به الکل را فقط یک بار در یک جهت استفاده کنید تا دوباره ویروس روی همان سطح پخش نشود

پیش از این که به ضدعفونی وسایل و سطوح آلوده به ویروس اقدام کنید، بهتر است دستکش به دست کنید. ابتدا سطوح را با آب‌وصابون تمیز و سپس ضدعفونی کنید. استفاده از آب‌وصابون ابتدا تعداد میکروب‌ها و آلودگی‌های موجود روی سطوح را کاهش داده و شما با ضدعفونی‌کردن اتاق می‌توانید میکروب‌ها و ویروس‌ها را از بین ببرید. به‌خاطر داشته باشید شست‌وشوی سطوح و حتی دست‌ها با آب و صابون، میکروب‌ها را از بین نمی‌برد؛ بلکه با این کار، ویروس از دست‌ها و سطوح پاک‌شده و به فاضلاب فرستاده می‌شوند. اگر به‌طور مداوم از سطوح استفاده می‌کنید، آنها را در فواصل نزدیک‌تر ضدعفونی کنید و مراقب باشید پیش از استفاده از مواد ضدعفونی‌کننده حتما دستورالعمل استفاده از آن را مطالعه و به نکات آن توجه کنید؛ شاید لازم باشد حتما از دستکش استفاده کنید یا در و پنجره‌ها را باز بگذارید و اجازه دهید محلول به مدت یک دقیقه روی سطوح باقی بماند و سپس آن را پاک کنید. در ضدعفونی‌کردن سطوح دقت کنید هرگز حرکت رفت‌وبرگشت انجام ندهید و دستمال آغشته به الکل را تنها یک بار در یک جهت استفاده کنید تا دوباره ویروس روی همان سطح پخش نشود.

### محلول ضدعفونی خانگی تهیه کنید

اگر از وایتکس برای ضدعفونی سطوح استفاده می‌کنید، مطمئن شوید حاوی سدیم هیپوکلریت ۵ یا ۶درصد باشد، زیرا برخی وایتکس‌ها که برای لباس‌های رنگی یا حتی به عنوان سفیدکننده به‌کار می‌روند، برای ضدعفونی مناسب نیستند. هرگز وایتکس و مواد ضدعفونی‌کننده را با مواد شیمیایی دیگر از جمله آمونیاک مخلوط نکنید. برای آماده‌کردن یک محلول ضدعفونی‌کننده در خانه، پنج قاشق غذاخوری وایتکس را معادل یک‌سوم فنجان در هر گالن آب بریزید. این مایع تا ۲۴ساعت قادر به ضدعفونی سطوح است. محلول‌های الکلی هم حتما باید حداقل دارای الکل ۷۰درصد باشند تا در ضدعفونی مؤثر عمل کنند. همچنین از ترکیب آب گرم با سرکه سفید هم می‌توانید برای ضدعفونی استفاده کنید.

### سطوح نرم، محلی مناسب برای تجمع ویروس‌ها

در خانه سطوح نرم زیادی مانند مبلمان، فرش، قالیچه و پرده‌ها وجود دارند که باید در صورت لزوم ضدعفونی شوند. یکی از راه‌ها، استفاده از آب‌وصابون یا پاک‌کننده‌های مناسب برای استفاده روی این سطوح است. در صورت امکان می‌توانید پوشش مبلمان و پرده‌ها را داخل ماشین لباسشویی بیندازید اما داغ‌ترین دمای آب را برای شست‌وشوی آنها انتخاب کنید و بگذارید خوب خشک شود. برای ضدعفونی فرش‌ها و قالیچه‌ها ابتدا با جاروبرقی آنها را تمیز کنید سپس با مواد ضدعفونی‌کننده مخصوص این سطوح به ضدعفونی آنها بپردازید. اگر بخارشو در اختیار دارید، می‌توانید با کمک آن فرش‌ها را ضدعفونی کنید؛ برای این کار حتی می‌توانید ترکیب آب و سرکه سفید را هم داخل بخارشو بریزید تا با کیفیت بالاتری ضدعفونی را انجام دهد.

### زدودن ویروس از لباس‌ها و ملحفه‌ها

در دو حالت لباس‌ها را باید ضدعفونی کرد یا این که لباس‌ها متعلق به بیمار مبتلا به کروناست و دیگر این که ساعت‌ها بیرون از منزل یا در محیط‌هایی با خطر بالا مانند بیمارستان و مراکز درمانی بوده‌اید. برای ضدعفونی لباس‌ها در ماشین لباسشویی از بالاترین دمای آب استفاده کنید. برای جداکردن لباس‌های فرد آلوده به ویروس حتما از دستکش استفاده کنید و بعد از درآوردن دستکش، دست‌هایتان را حتما با آب و صابون بشویید. هرگز لباس‌های آلوده را تکان ندهید، اما اگر دستکش در دسترس‌تان نبود و مجبور بودید با دست لباس‌ها را به ماشین لباسشویی منتقل کنید بعد از پایان کار، بدون تماس دست با صورت، دست‌ها را با آب و صابون بشویید. بهتر است پیش از شست‌وشوی لباس‌های آلوده داخل ماشین لباسشویی، آنها را داخل محلول ضدعفونی‌کننده خیس کنید تا میکروب‌ها و ویروس‌های آن از بین بروند. به گفته سازمان جهانی بهداشت، بهترین دمای آب برای شست‌وشوی لباس‌های آلوده به ویروس بین ۶۰ تا ۹۰درجه سانتی‌گراد است. توجه کنید حتما سبد لباس‌ها را هم ضدعفونی کنید. دقیقا تمام کارهایی که برای ضدعفونی‌کردن لباس‌های آلوده به ویروس انجام می‌دهید، می‌توانید برای ملحفه‌ها هم انجام دهید.

### پاک‌کردن ظروف بیماران مبتلا

یکی از معضلاتی که خانواده افراد مبتلا به کرونا با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنند، ضدعفونی و شست‌وشوی ظروفی است که بیمار از آنها استفاده کرده است. اول این که هرگز استفاده از ظروف یک‌بار مصرف را توصیه نمی‌کنیم زیرا ظروف معمولی با شست‌وشو پاک می‌شوند. فقط کافی است ظروف غذای فرد بیمار را از دیگر اعضای خانواده جدا کنید. بهتر است ظروف بیمار مبتلا به کرونا را با دستکش و همراه آب و مواد پاک‌کننده بشویید، اما اگر دستکش در اختیار ندارید، بعد از پایان شستن ظروف، دست‌هایتان را با آب و صابون خوب بشویید.

منابع:
دانشگاه یال، مرکز پیشگیری و کنترل بیماری‌های آمریکا، مدیکال نیوزتودی

### گوشی و رایانه را چطور ضدعفونی کنیم؟

وقتی حرف از ضدعفونی وسایل الکترونیک مانند تبلت، صفحه کلید رایانه، کنترل‌های ازراه‌دور، گوشی‌های لمسی و دستگاه‌های خودپرداز بانک می‌شود، کار کمی دشوارتر است. سعی کنید تا جایی که می‌توانید از پوشش‌های قابل تمیزشدن روی آنها استفاده کنید. برای بیشتر وسایل الکترونیک می‌توانید از مواد ضدعفونی‌کننده با پایه الکل حداقل ۷۰درصد استفاده کنید. به‌خاطر داشته باشید الکل را به‌طور مستقیم روی وسیله نپاشید، بلکه الکل را روی پارچه‌های مخصوص بپاشید و با پارچه آن را تمیز کنید. هرگز از وایتکس برای ضدعفونی رایانه، گوشی‌های لمسی و وسایل الکترونیک استفاده نکنید. اگر گوشی یا وسیله برقی به برق متصل است، پیش از ضدعفونی حتما آن را از برق بکشید. در مورد گوشی بهتر است حتما پیش از ضدعفونی با الکل، گوشی را خاموش کنید تا خطر انفجار را از بین ببرید. برای مثال برای ضدعفونی لپ‌تاپ می‌توانید حتی از دستمال‌های آغشته به الکل هم استفاده کنید. به‌طوری که پیش از این کار، ابتدا دست‌هایتان را بشویید و ضدعفونی کنید و سپس با دستمال، سطح خارجی دستگاه و سپس سطوح داخلی شامل صفحه کلید و نمایشگر را ضدعفونی کنید. مراقب باشید برای جلوگیری از نفوذ مواد ضدعفونی‌کننده و شیمیایی داخل دکمه‌ها، مواد را به‌طور مستقیم روی دستگاه نپاشید.

### پاک‌کردن سطوح سخت از ویروس

سطوح سخت مانند چوبی، پلاستیکی، فلزی و شیشه‌ای جزو قسمت‌هایی است که احتمال ماندگاری ویروس روی آنها بیشتر است؛ بنابراین در صورت مواجهه با ویروس بهتر است آنها را ضدعفونی کنید. برای ضدعفونی این سطوح یا از مواد ضدعفونی‌کننده مخصوص سطوح آماده یا از تهیه محلولی خانگی با آب‌گرم و سرکه برای ضدعفونی استفاده کنید. تمیزکردن مداوم سطوح با این مواد از گسترش ویروس‌ها و باکتری‌ها جلوگیری می‌کند و بهتر است برای ضدعفونی سطوحی از جنس وینیل و لمینت از ترکیب آب‌گرم و سرکه سفید استفاده کنید تا سطوح آسیب نبینند.

## حل سودوکو ۳۶۹۹

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۴ | ۵ | ۳ | ۱ | ۹ | ۸ | ۶ | ۲ | ۷ |
| ۷ | ۸ | ۱ | ۶ | ۴ | ۲ | ۹ | ۳ | ۵ |
| ۶ | ۹ | ۲ | ۳ | ۷ | ۵ | ۸ | ۱ | ۴ |
| ۳ | ۲ | ۸ | ۴ | ۶ | ۹ | ۷ | ۵ | ۱ |
| ۹ | ۷ | ۶ | ۵ | ۲ | ۱ | ۳ | ۴ | ۸ |
| ۵ | ۱ | ۴ | ۸ | ۳ | ۷ | ۲ | ۹ | ۶ |
| ۸ | ۳ | ۷ | ۲ | ۱ | ۴ | ۵ | ۶ | ۹ |
| ۱ | ۶ | ۹ | ۷ | ۵ | ۳ | ۴ | ۸ | ۲ |
| ۲ | ۴ | ۵ | ۹ | ۸ | ۶ | ۱ | ۷ | ۳ |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۷ | ۶ | ۵ | ۸ | ۳ | ۲ | ۹ | ۱ | ۴ |
| ۳ | ۲ | ۱ | ۴ | ۷ | ۹ | ۶ | ۸ | ۵ |
| ۴ | ۹ | ۸ | ۶ | ۵ | ۱ | ۷ | ۳ | ۲ |
| ۹ | ۸ | ۴ | ۲ | ۶ | ۳ | ۵ | ۷ | ۱ |
| ۱ | ۵ | ۶ | ۷ | ۹ | ۸ | ۲ | ۴ | ۳ |
| ۲ | ۷ | ۳ | ۵ | ۱ | ۴ | ۸ | ۶ | ۹ |
| ۸ | ۱ | ۲ | ۹ | ۴ | ۷ | ۳ | ۵ | ۶ |
| ۵ | ۴ | ۹ | ۳ | ۸ | ۶ | ۱ | ۲ | ۷ |
| ۶ | ۷ | ۱ | ۴ | ۸ | ۳ | ۵ | ۹ | ۲ |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۵ | ۳ | ۴ | ۹ | ۶ | ۲ | ۸ | ۱ | ۷ |
| ۶ | ۲ | ۱ | ۸ | ۵ | ۷ | ۹ | ۳ | ۴ |
| ۹ | ۷ | ۸ | ۴ | ۱ | ۳ | ۲ | ۶ | ۵ |
| ۸ | ۵ | ۲ | ۷ | ۴ | ۱ | ۳ | ۹ | ۶ |
| ۱ | ۴ | ۶ | ۳ | ۹ | ۵ | ۷ | ۸ | ۲ |
| ۳ | ۹ | ۷ | ۲ | ۸ | ۶ | ۱ | ۵ | ۴ |
| ۴ | ۶ | ۹ | ۱ | ۳ | ۸ | ۵ | ۲ | ۷ |
| ۲ | ۸ | ۵ | ۶ | ۷ | ۴ | ۹ | ۱ | ۳ |
| ۷ | ۱ | ۳ | ۵ | ۲ | ۹ | ۶ | ۴ | ۸ |

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

## سودوکو ۳۷۰۰

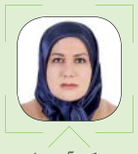
| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | ۷ | ۳ | | |
| | ۹ | ۶ | | ۳ | | | ۵ | |
| ۸ | | | ۲ | ۹ | | | ۶ | |
| ۴ | | | | ۸ | | ۲ | | |
| | ۱ | ۸ | ۶ | | ۲ | ۵ | ۴ | |
| | | ۳ | | ۱ | | | | ۷ |
| | ۶ | | ۵ | ۹ | | | | ۸ |
| | ۸ | | | ۴ | | ۱ | ۳ | |
| | | ۹ | ۱ | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | ۵ | ۲ | | |
| | ۱ | ۴ | | ۸ | | | ۹ | |
| ۷ | | | ۴ | ۶ | | | ۵ | |
| ۱ | | | | ۳ | | ۸ | | |
| | ۷ | ۲ | ۵ | | ۶ | ۱ | ۳ | |
| | | ۶ | | ۲ | | | | ۵ |
| | ۶ | | ۴ | ۷ | | | ۹ | |
| | ۸ | | | ۵ | | ۴ | ۱ | |
| | | ۳ | ۸ | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | ۵ | ۸ | |
| | ۸ | ۷ | | ۲ | | | ۴ | |
| ۲ | | | ۳ | ۵ | | | ۳ | |
| ۶ | | | | ۹ | | ۴ | | |
| | ۴ | ۲ | ۶ | | ۸ | ۵ | ۱ | |
| | | ۳ | | ۷ | | | | ۶ |
| | ۷ | | | ۶ | ۳ | | | ۴ |
| | ۲ | | | ۱ | | ۶ | ۱ | |
| | | ۹ | ۵ | | | | | |

معجزه لیزر

## کاهش علائم افسردگی با لیزردرمانی



دکتر آریستا شجاع‌الدین

لیزر تراپیست

افسردگی اختلال روانپزشکی با شیوع بالا حدود ۲۰درصد در جامعه جهانی است. شکایت‌های بالینی این بیماران شامل خستگی، خلق‌پایین، کاهش‌توجه و کاهش‌لذت و افزایش حساسیت‌پذیری است. اختلال افسردگی در یک شخص، سلامت خانواده را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد و درمان‌نشدن آن از علل ناتوانی بیمار در سال‌های زندگی است. خطر بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت نوع دو و بیماری‌های مزمن در اشخاص افسرده بالاتر از میانگین جامعه است. افسردگی اختلالی است که در آن سطح انرژی سلولی بیمار پایین است و علائم بیمار را با میزان این کمبود سطح انرژی مرتبط می‌دانند.

لیزردرمانی یک روش نوین درمانی در بسیاری از اختلالات نورودژنراتیو (تخریب عصب) با مشکلات سطح انرژی سلولی و عملکردی است که غیرتهاجمی، مؤثر و بدون عارضه بوده و با افزایش سطح انرژی سلولی به بهبود علائم بالینی بیماران افسرده کمک می‌کند.

نور لیزر با روش‌های مختلف تابش از روی سطح پوست (ازجمله روش ترانس کرانیال) موجب اثربخشی زیستی و بهبود متابولیسم سلولی و تسریع بهبود علائم جسمی این بیماران است. تشخیص صحیح بیماران افسرده و استفاده از لیزر مناسب (طول موج و شدت نور) در پاسخ‌دهی بالینی حائز اهمیت است.

مدیریت آسم

## اهمیت مراقبت از بیماران آسم در برابر وزش باد

دکتر سید شمس‌الدین اطهاری

فلوشیپ آسم و آلرژی

آسم به‌عنوان یکی از مهم‌ترین بیماری‌های غیرواگیر تنفسی به‌شدت تحت تاثیر عوامل محیطی و مواد موجود در هوای تنفسی است. با ورود این مواد به مجاری هوای افراد مستعد آسم، احتمال تشدید حملات و عود مجدد بیماری این افراد وجود دارد. گردوغبار هوا و ریزگردهای موجود در هوای بادی و توفانی می‌تواند از معضلات شدید برای بیماران مبتلا به آسم تلقی شود. جریان باد و هوای بادی از علل اصلی افزایش گردوخاک در هوا بوده و ورود هوای آلوده به مجاری هوایی بیماران آسمی می‌تواند با تحریک برونش‌ها، تنگی نفس شدید و حملات آسم را برای این افراد درپی داشته باشد. این قضیه در مناطق بادخیز و دارای گردوغبار محلی می‌تواند شدیدتر باشد. در برخی موارد بارش باران باعث فروکش گردوغبار شده و احتمالا به افراد مبتلا به آسم کمک می‌کند، ولی میزان رطوبت بالای هوا و تغییرات جوی باید مدنظر باشد و افراد مبتلا به آسم باید با ماسک و سایر تجهیزات، خود را در برابر تغییرات جوی و آب‌وهوایی حفاظت کنند. از طرفی بارش باران و رطوبت بالا همراه با رعدوبرق موجب گسیختن ذرات گرده شده و فعالیت الکتریکی رعدوبرق موجب متلاشی‌شدن ذرات و در نهایت افزایش شیوع آسم می‌شود؛ لذا افراد مستعد و بیمار باید احتیاط کامل را در زمان تغییرات جوی و هوایی درنظر داشته باشند.