

خوب به خاطر بسپارید و تکرار کنید: پری اودونتال دیزیز... پری اودونتال دیزیز... پری اودونتال دیزیز! زیرا که «پری اودونتال دیزیز» عارضه ای است بس دهشتناک و خطرناک! این عارضه چون علامت حاد ندارد اکثراً به موقع تشخیص و درمان نمی شود. لازم به تذکر است که مراقبت مرتب از دندان (مسواک، فلاس، نظافت کامل دندان در مطب دندانپزشک) قادر به جلوگیری از این مرض وخیم نیست چون که در ایجاد آن عوامل دیگری نیز دخیل هستند که از اهم آنها یکی ضعف سیستم مصونیتی است و دیگری کمبود چندین ماده غذایی. بدون این دو شق اخیر، حتی «خواندن قرآن به چهارده روایت» هیچ سود نکند.

در باره پدیده التهاب (INFLAMINATION) تا به حال بحث ها کرده ایم. وجود «التهاب» در هر نقطه ای از بدن خطرناک است ولی التهاب لثه به منزله انبار باروتی است که می تواند سرتاسر وجود آدمی را به شعله های آتش بسپارد. میکرب های دهان و سموم ناشی از آنان قادرند به سرعت و مستقیماً از طریق ورید اجوف فوقانی (بزرگ سیاهرگ زبرین) به قلب برسند و از آنجا در اقصی نقاط بدن پخش شوند.

درست است که دندان ها فقط عضوی برای جویدن و التذاز از غذا خوردن هستند، مع الوصف باید دانست که تأثیر سالم نبودن دندان روی سلامتی کل بدن بیشتر از هر عضو دیگر است. فراموش نکنیم که نه تنها تمام اعضای بدن، بلکه تک تک ۱۰۰ تریلیون یاخته های آن نیز روی یکدیگر اثر گذارند.

علل التهاب و عفونت لثه

۱- ضعف سیستم ایمنی بدن به هر دلیلی که باشد. آیا می دانید چه غذایی باعث می شود گلبول های سفید (سربازان مدافع بدن) تا ۲۴ ساعت به خواب بروند؟ درست حدس زدید... مواد قندی و نشاسته ای (کاربوهدرات)

قند و شکر اگر چه شیرین اند

لیکن این دو وبال تن اند

به فاصله نیم ساعت پس از مصرف مواد قندی ساده اثرات ذیل پدید می آید:

الف- توقف کار گلبول های سفید تا ۲۴ ساعت
ب- ایجاد انبوه رادیکال های آزاد در بدن که باعث تخریب یاخته ها و اجزاء متشکله آنها میشود.

پ- رسوب کلسترل در لایه درونی شراتین
ت- رسوب چربی در امعاد و احشاء (VISCERAL FAT) که بدترین نوع چربی است.

ث- تولید ماده موسوم به ان اف کاپا تتا و بدنبال آن ایجاد التهابات در هر جای بدن.

ج- فرار املاح معدنی کلسیم و منیزیم از استخوان به کلیه که نهایتاً به پوک شدن استخوانها و دندانها می انجامد.



محللی از اعراب ندارند.

باغذای پخته مایعات ننوشید

مصرف آب، نوشابه، و آب میوه همراه با غذای پخته ترشحات گوارشی معده را رقیق می کند و هضم معدی را به تعویق می اندازد که حاصل آن ایجاد سوء هضم و پیدایش بوهای بد در دهان است.

به جای دسر چائی بخورید

از عادات بد فرنگی ها که ما هم چه بسا از آن تقلید می کنیم صرف یک چیز شیرین مثل کیک یا بستنی در انتهای غذاست که آن را به فرانسه دسر (Dessert) و انگلیسی «دی ژرت» (تشدید روی «ز») گویند. می گویم بد به این دلیل که گوشت و چربی باید تا سه ساعت در معده بمانند تا آماده تحویل به روده بشوند در حالی که مواد قندی و نشاسته ای هضم معدی ندارند و باید به سرعت از معده بگذرند. غذای شیرین که بی خود و بی جهت در معده معطل مانده، تخمیر و فاسد می شود و ایجاد اسید و باد (گاز) می کند. سعدی گوید:

شکم زندان باد است ای خردمند

ندارد هیچ عاقل باد در بند

چو باد اندر دلت پیچید فرو هل

که باد اندر دلت بار است بر دل

بدیهی است که این فرمایش سعدی علیه الرحمه از روی هزل و مزاح بوده نه به قصد اشاعه عدم نزاکت اجتماعی. کما اینکه وقتی نوشت «ذکر جمیل سعدی در افواه عوام و خواص افتاده» غرضش «ذکر» بوده نه به فتح ذال و کاف! گفتیم که یکی از علل بوی بد دهان «عفونت لثه» است که به علت اهمیت فوق العاده این عارضه به شرح آن می پردازیم:

التهاب و عفونت لثه

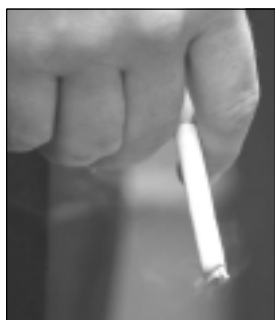
PERIODONTAL DISEASE

این اصطلاح را که معنی آن «بیماری دور و بر لثه» است

انجام شده است، اگر کسی در فاصله ۴۰ تا ۵۰ سالگی از دیابت، کلسترول و فشارخون بالا رنج ببرد و سیگار هم بکشد، احتمال آن که قوای مغزی او در دوران سالخوردگی مختل شود تقریباً «۲۴۰ درصد» افزایش پیدا می کند.

اما اگر کسی تنها از یکی از آن ها رنج ببرد احتمالاً این مشکل در سالخوردگی در او «۲۰ درصد» افزایش پیدا می کند.

دانشمندانی که این مطالعه را انجام داده اند میگویند: افرادی که به فکر سلامت قلبی خود هستند و به طرق مختلف با احتمال ابتلا به بیماری های قلبی مبارزه می



کنند، در واقع تضعیف قوای مغزی را نیز پس می زنند. مجموعه شواهد علمی تاکنون نشان داده است که یک سبک زندگی ناسالم به بسیاری از بیماری ها از جمله اختلال مشاعر، بیماری قلبی و سرطان ارتباط دارد و مطالعه تازه بروز این مجموعه می افزایش

دنیای پزشکی

به قلم دکتر فریدون منسوبی با همکاری دکتر شروین منسوبی

e-mail: droffice@mansubi.com

(408)358-2627

دکتر فریدون منسوبی به خوانندگان با وفای 'پژواک' درود می فرستد و با نگارش این سلسله مقالات، سلامت و تندرستی را که لازمه یک زندگی توأم با پیروزی و شادکامی است، برای شما از درگاه ایزدی آرزو دارد.

بوی پیاز از دهن خوبوری

به که گلاب از دهن زشتروی

سعدی

بوی خوش تو هر که زیاد صبا شنید

از یار آشنا سخن آشنا شنید

حافظ

دومقاله پیشین در باب «امراض خودشکن» شاید کمی کسل کننده و ملال آور بود. بدین جهت این ماه به مطالب ساده تری می پردازیم.

چرا دهان بعضی ها بوی بد می دهد و راه چاره آن چیست؟

علل مهم ساطع شدن بوی بد از دهان عبارتند از:

- سینوزیت مزمن
- عفونت مزمن لوزه (بخصوص در کودکان)
- عفونت مزمن لثه
- برنشیت مزمن با اختلاط (برونشیت «پخته»)
- تبلی کبد یا کلیه
- صرف سیر در سه روز گذشته
- زخم مری به علت واپس زدن اسید معده

نقش باکتری H.PYLORI در ایجاد بوی دهان چیست؟

این روزها مردم به قدری «ترش» می کنند که تقریباً همه با نام این میکرب مزاحم آشنائی دارند. نشانگان ابتلا به این عفونت که اکثراً در قسمتهای تحتانی لوله مری پدید می آید از این قرار است:

• ترش کردن (HEART BURN)

• درد نوک دل

• رودل یا سوء هضم (INDIGESTION)

• نفخ

• دفع گاز از بالا (آروغ یا «بادگلو»)

• دفع گاز از پائین (... یا...!)

این میکرب را به سهولت می توان ظرف یکی دو هفته با درمان دارویی از بین برد ولی باید دانست که علت العلل اکثر بیماری های جهاز هاضمه کاهش نفوس باکتری های مفید روده است و تا این نقیصه رفع نشود بیماری عود خواهد کرد.

سیگار، فشار خون، کلسترول و دیابت از عوامل تحلیل شدید قوای مغز در پیری

بار ارتباط جدی آن ها به تحلیل رفتن قوای مغزی در سنین پیری را نشان میدهد.

دانشمندان از قبل می دانستند که دیابت، کلسترول بالا، فشار خون بالا یا کشیدن سیگار برای قلب زیانبار است و همچنین شواهدی وجود داشت که نشان می داد این عوامل به علاوه می توانند باعث ضعف قوای مغزی یا اختلال مشاعر شود. براساس این مطالعه تازه، که طی

۲۷ سال به روی تقریباً ۹ هزار نفر در ایالت کالیفرنیا

ایران تایمز: لس آنجلس- براساس مطالعات گسترده ای که نتایج آن منتشر شده است چهار عامل بیماری قلبی یعنی کشیدن سیگار، ابتلا به دیابت، فشار خون بالا و کلسترول بالا، ممکن است در سنین پیری باعث تحلیل شدید قوای مغزی می شوند.

این عوامل در گذشته به ضعف قوای مغزی ارتباط داده شده بود، اما این تحقیقات که نتایج آن اخیراً در نشریه «نورولوژی» چاپ آمریکا منتشر شده است برای اولین

پُل هوگان

وکیل دادگستری



✓ طلاق، نفقه، هزینه و نگهداری فرزند ✓ اخذ حکم برای محدودیت ملاقات
✓ تنظیم قرارداد قبل از ازدواج ✓ تنظیم وصیت نامه و تراست ✓ انحصار وراثت
✓ وکالتنامه (مالی و پزشکی) ✓ قیمومت بزرگسالان و خردسالان

✓ Divorce, Custody, Support ✓ Trust/Wills ✓ Handling Of Descendent's Estates
✓ Conservatorship/Guardianship ✓ Restraining Orders ✓ Prenuptial Agreements
✓ Dispute Mediation/Arbitration ✓ Guardianship ✓ Step-parent Adoptions
✓ Power Of Attorney For Both Health & Financial Interests

Paul F. Hogan Attorney At Law

(408)866-9147

106 W. Campbell Ave., Campbell, CA 95008

سال نو مبارک

نهمین سال جشن و برگزاری مراسم سنتی و فرهنگی شب چهارشنبه سوری در «نیرزیج پارک» در شهر سن رافائل شب برگزار می شود

موزیک زنده: گروه جنجالی آرین و دی جی تیمور

سه شنبه ۱۷ مارچ سال ۲۰۰۹ از ساعت ۶ بعد از ظهر تا ۱۰

ورودیه به پارک ۲۰ دلار و افراد پیاده ۵ دلار خواهد بود

تلفن اطلاعات: (415)446-4424 (650)303-2082

آوردن حیوانات و توزیع و پخش هر گونه آگهی، فلاپر و فروش اجناس اکیداً ممنوع و بر خلاف مقررات پارک های مارین کانتی می باشد در صورت بارندگی مراسم اجرا نخواهد شد

Take Golden Gate Br., 101 N. Exit Central San Rafael. Make a right. Turn on 2nd Street. Stay on 2nd Street. After 3 miles you will see the entrance to the park.

Plumbing

- All Plumbing Repairs
- Copper - Repiping
- Water-Heater Replacement
- Sewer/ Drain Cleaning

All Repairs Remodeling Kitchen, Bathrooms, Room Additions

(408) 425-5033

