روزنامه سیستان و بلوچستان
یک‌شنبه ۷ شهریور ۱۳۹۵ . ۲۵ ذی‌القعده ۱۴۳۷ . شماره ۶۴۰
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com

سرپرستی زاهدان: خیابان مولوی-نبش مولوی ۲۱
تلفن آگهی و اشتراک: ۳۳۲۱۷۸۶۶ ۰۵۴
تلفن مسئول تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۹ ۰۵۴
نمابر تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۴ ۰۵۴
تلفن‌های تحریریه: ۳-۳۳۲۱۷۸۶۲ ۰۵۴
تلفن و نمابر سرپرست دفتر: ۳۳۲۱۷۸۶۵ ۰۵۴
چاپخانه: شهرچاپ خراسان

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول: محمد سعید احدیان
سردبیر: علی ولی زاده
دفتر مرکزی: مشهد، بلوار سازمان آب
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰ - ۰۵۱
نمابر شهرستان‌ها: ۳۷۶۷۴۳۳۴ ۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹

آفت دهان

شهرکی
گروه جامعه

بیماری های دهان و دندان از جمله بیماری های شایع عفوني است که عوامل مختلفی در ایجاد آن ها نقش دارند. تغییر عادات و رژیم غذایي، رعایت نکردن بهداشت دهـان و دنـدان و بي توجهي به سلامت دندان ها از مهم ترین علل ابتلا به بیماری های دهان است.آفت،یک بیماری شایع دهانی است و معمولا به صورت زخم در منطقه زبان، گونه ها و یا لثه ها ایجاد و سبب به وجود آوردن ضایعات دردناک نکروتیک در مخاط دهـان، زبـان و لثه می شود.

علت های ایجاد آفت

یکی از دندانپزشکان درباره این بیماری، علل، راه های درمان و پیشگیری از آن به روزنامه سیستان و بلوچستان می گوید: آفت یک بیماری شایع دهانی است که تاکنون علت ایجاد این زخم های دردآور در حفره دهانی پیدا نشده است. اما دلایلی شامل استرس و کمبود برخی از ویتامین ها و تغییرات هورمونی می تواند در ایجاد آن نقش داشته باشد.

دکتر «سعید شهرکی» ادامه می دهد: عوامل دیگری هم می تواند در ایجاد آفت دهانی موثر باشد که از جمله می توان به سابقه خانوادگی و ژنتیکی اشاره کرد. علاوه بر آن ضربه خوردن به بخش هایی از دهان می تواند در ایجاد آن نقش داشته باشد. این ضربه ممکن است در حین انجام تمرینات ورزشی، درمـان های دندانپزشکی، استفاده از براکت ها، انجام ارتودنسی و ... به وجود آید.وی تصریح می کند: کمبود برخی ویتامین ها نظیر فولیک اسید، ویتامین ب ۱۲ و یا آهن و نیز تغییرات هورمونی هم در تشدید آفت موثر است. به طوری که در خانم های مستعد به علت تغییرات هورمونی در دوران قاعدگی شایع تر است. همچنین آلرژی نسبت به برخی مواد غذایی هم می تواند آفت را تشدید کند.

انواع آفت

این جراح دندانپزشک عنوان می کند: آفت دهان دارای انواع مختلفی است و شامل آفت مینور، ماژور و شبه تبخال می شود. آفت مینور حدود ۸۰ درصد موارد ابتلا را شامل می‌شود. این نوع بیشتر در گروه سنی ۱۰ تا ۴۰ سال دیده شده و ناراحتی مختصری ایجاد می کند. زخم هایی بین ۲ تا ۴ میلی متر در لب‌ها، گونه‌ها، کف دهان و زیر زبان ایجاد می‌شود که در لثه‌ها، کام و روی زبان شایع نیستند. ضایعات در مدت ۷ تا ۱۰ روز بهبود می یابد ولی با فواصل نامنظمی ممکن است عود کند.وی اضافه می کند: فرم ماژور حدود ۱۰ درصد موارد را شامل می‌شود که زخم های بزرگ تر و عود بیشتری دارد و مدت بیشتری باقی می‌ماند که از نوع مینور دردناکتر است. اندازه آنها ممکن است از یک سانتی متر هم بزرگ تر شده و در هر جای دهان حتی روی زبان و کام نیز دیده شود. تعداد آنها کم و در مدت ۱۰ تا ۴۰ روز بهبود می‌یابد. البته بهبودی آنها می‌تواند با به جا گذاشتن جوشگاه باشد.وی تصریح می کند: آفت شبه تبخال در سنین کمی بالاتر از فرم های قبلی دیده می شود و در خانم ها شایع تر است. این فرم به شدت دردناک بوده و آن قدر فواصل عود کم است که زخم تقریباً به طور مداوم وجود دارد. این فرم با ایجاد تاول های ریز شروع می‌شود که به سرعت به زخم های کوچک ۲ میلی متری تبدیل می‌شود. این ضایعات در هر جای دهان ممکن است باشد. این زخم ها بزرگ تر شده و به یکدیگر می‌پیوندد تا یک زخم بزرگ که طی ۱۰ روز یا بیشتر بهبود می‌یابد، تشکیل شود. وی می گوید: اگرچه عوامل مختلفی می تواند در ایجاد و تشدید آفت موثر باشد اما پیشگیری از آن بهترین راه است که در این راستا

حداقل دو بار مسواک زدن در روز و استفاده مرتب از نخ دندان موثر است. علاوه بر آن کاهش میزان استرس، مصرف نکردن غذاهای محرک ایجاد آفت و تماس نداشتن با افراد دارای این عفونت می تواند در پیشگیری از این بیماری شایع موثر باشد.

درمان آفت

دکتر شهرکی عنوان می کند: هنگامی که آفت دهانی ایجاد می شود تنها راه مقابله با آن درمان های علامتی است که از جمله می توان به استفاده از دهانشویه های کلر هگزدین اشاره کرد. این راه درمان تا حدی درد و التهاب را کاهش می دهد اما تعداد دفعات آفت را کاهش نمی دهد. علاوه بر آن استفاده از کوتیکواستروییدهای سطحی به صورت پماد یا دهانشویه، التهاب و درد ناشی از ضایعات را کاهش می دهد. کورتون ها درد آفت را کاهش می دهد اما روی تکرر آفت نقشی ندارد. همچنین دهانشویه های بنزید آمین تنها ضد التهاب های موضعی است و به عنوان یک راه برای درمان آفت به جز کاهش دردی گذرا تاثیر شگرفی ندارد.

وی اظهار می کند: استفاده از آنتی‌بیوتیک موضعی مانند کپسول‌های ۲۵۰ میلی‌گرمیِ تتراسایکلین محلول در سرم فیزیولوژی به‌صورت دهان‌شویه، رفع کمبودهای ویتامینی و املاح سرمی همچون ویتامین ب۱۲، آهن و اسید فولیک و پرهیز از غذاهای آلرژی‌زا، استفاده از داروهای بی‌حس کننده موضعی همچون لیدوکائین یا دیفن‌هیدرامین استفاده از مواد محافظ موضعی حاوی استروئیدهای موضعی همچون تریامسینولون یا کلوبتازول یا فلاکینولون نیز از راه های درمان این بیماری است.

وی بیان می کند: باید توجه شود اگر این راه هاي درمـان آفت دهـان به صورت خود درمانی و بدون تجویز پزشک استفاده شـود، احتمال قـارچ های دهانی را بالا می برد. توصیه می‌شود افـرادی که مرتباً و به تعداد زیاد آفت می‌زنند و یا آفت آنها بزرگ است و التیام آنها زمان زیادی طول می کشد، برای شناسایی عامل و بیماری‌های زمینه‌ای مستعدکننده تحت معاینات و آزمایش‌های کامل‌تری قرار گیرند.

مشاوره خانواده

اختلاف سن در ازدواج

یکی از هم استانی ها: ۲۲ سالـه هسـتم و خواستـگاری دارم کـه از همـه لـحاظ شرایط خوبی دارد اما ۱۵ سال از من بـزرگ تر است. آیـا ایـن میـزان اخـتـلاف سـن مشـکل زاسـت؟

پاسخ از «غلامرضا بزی» مشاور و روانشناس: تفاوت سنی سه تا چهار سال میان زن و مرد، معمولی است. هرچه فاصله سنی همسران کمتر باشد، احتمال تفاهم بیشتر است. زیرا دو نفر با تفاوت سنی زیاد در دو مرحله متفاوت از زندگی هستند و نیازها و ویژگی هایشان متفاوت است. یکی از معیارهای انتخاب همسر هماهنگی و تناسب افراد از نظر فاصله سنی است. فاصله سنی از ۱۰ سال به بالا ممکن است مشکلاتی برای همسران به وجود آورد. مشکلاتی چون نداشتن درک صحیح و متقابل، برآورده نشدن انتظارات دو طرف بعد از مدتی و بی حوصلگی فرد بزرگ تر، به خصوص احساس پشیمانی و بروز مشکلات بیشتر از مواردی است که بین زوج ها با فاصله سنی زیاد دیده می شود. البته اختلاف سن به این بستگی دارد که چقدر زن و مرد بتوانند این فاصله را باور داشته باشند.

مشاوره حقوقی

حذف نام همسر از شناسنامه

یکی از هم استانی ها: مدتی پیش از همسرم طلاق گرفتم و می خواهم براي صدور شناسنامه المثني بدون نام همسر سابق اقدام کنم. آیا این کار امکان پذیر است؟

«محدثه ثقفی» کارشناس ارشد حقوق: در صورتی که زن هنگام جدایی باکره نباشد نام زوجین از شناسنامه ها حذف نمی شود. مگر اینکه زن و مرد برای ازدواج مجدد اقدام کنند و ازدواج دوم آنها ثبت شود سپس می توانند برای دریافت شناسنامه المثنی با حذف نام همسر اقدام کنند.

کیخایی: یک فقره چک را به نام شخصی صادر کرده ام که او چک را به فرد دیگری داده و نفر دوم چک را برگشت زده و از من شکایت کرده است. چه مجازاتی برای من در نظر گرفته می شود؟

پاسخ: شما به عنوان صادر کننده، مسئول پرداخت وجه چک هستید و فقط به پرداخت وجه چک محکوم می شوید و مجازاتی برای شما ندارد مگر اینکه مبلغ مورد نظر را پرداخت نکنید که در این صورت حکم جلب شما صادر می شود.

کلینیک پوست و مو

لایه برداری از پوست

موسوی: به متخصص پوست و مو مراجعه کرده ام و برای پوست صورتم لایه بردار شیمیایی تجویز کرده است. با استفاده از این کرم، صورتم پوسته پوسته می شود. آیا طبیعی است یا خطر دارد؟

«معصومه شکوهی» مشاور پوست و مو: مخاطب گرامی در پوسته بـرداری شیمیایی، از یک روش شیمیایی برای پوست استفاده می شود. در این فرایند قسمت هایی از پوست در یک روش کنترل شده از بین می رود. بنابراین پوست جدید می تواند به جای آن رشد کند. انواع پوسته برداری شیمیایی براساس چگونگی نفوذ مواد شیمیایی از یکدیگر متفاوتند. مواردی که ممکن است روی عمق پوسته بـرداری تاثیر بگذارد عبارتند از غلظت اسید در پوسته میانی، تعداد روکش های استفاده شده و میزان زمان مجاز قبل از خنثی کردن اسید.

به طور کلی سه نوع پوسته برداری وجود دارد که عبارتند از: پوسته برداری سطحی؛ ملایم ترین نوع پوسته برداری شیمیایی است و می تواند روی همه نوع پوستی انجام شود. در پوسته برداری سطحی معمولا از مایعی حاوی اسید رقیق استفاده می شود.

۲. پوسته برداری میانی؛ این پوسته برداری عمیق تر از پوسته برداری سطحی به آن نفوذ می کند و باعث سوزش دو درجه ای پوست می شود.

۳. پوسته برداری عمیق؛ این نوع پوسته برداری به لایه های مختلف پوست نفوذ می کند و باعث سوزش دو درجه ای پوست می شود. فقط برای صورت به کار می رود. ماده ای شیمیایی به نام فنول برای این نوع پوسته برداری به کار می رود.

در طول دوره بهبودی پس از پوسته برداری، باید از قرار گرفتن در معرض آفتاب خودداری کنید. پس از طی شدن دوره بهبودی استفاده روزانه از ضدآفتاب ضروری است و تا حد امکان نباید در معرض آفتاب قرار بگیرید. پوست جدید به نور آفتاب حساس تر است.

کلینیک پوست و مو

سوال پرسیدن فرزندان

یکی از هم استانی ها: پسری ۳/۵ ساله ای دارم که در زمینه های مختلف سوال و کنجکاوی می کند و به همه چیز دست می زند. گاهی از سوالات زیاد او کلافه می شوم و جوابی نمی دهم. در این زمینه من را راهنمایی کنید.

«زهرا اویسی» مشاور و روانشناس: سؤال کردن یکی از قوی‌ترین ابزارهای تفکر است و شاه‌کلید موفقیت، خوشبختی و سعادت انسان محسوب می شود.

یکی از ویژگی‌های انسان از همان نوزادی، حس کنجکاوی و پرسش است اما به جای رشد و تقویت آن، گاه این حس عمیق و روشنگرانه به دلیل تربیت نادرست، بی‌حوصلگی و نداشتن حس مسئولیت در مقابل فرزندان از همان کودکی سرکوب می‌شود.

برخی والـدین به جـای اینکه خوشحال باشند فرزندشان مراحل رشـد خـود را به‌سلامت طی می‌کند، از سؤالات فرزند خود کلافه می شوند و تصور می‌کنند کودکشان فضول است و به همه چیز کار دارد در حالی که او با پرسش در حال یادگیری و شناخت دنیای اطراف خود است. در واقع بچه‌ها از طریق کنجکاوی و جست‌وجو در حال آموختن هستند.

تقویت حس کنجکاوی بچه‌ها آثار سودمندی در موفقیت و سعادت آن ها خواهد داشت.

باید از دو سالگی به بعد برای کنجکاوی بچه‌ها قانون ایجاد کرد تا کودک دربـاره هرچیزی کنجکاوی نکند. قانون استفاده از وسایل خطرناک یکی از این قوانین است.

برای تمرین استفاده از کبریت، در بیرون شهر به او می گوییم هیزم جمع کند و آن را آتش بزند و در خلال این کار به او آموزش می دهیم استفاده از برخی ابزار نیازمند مکان خاصی است و این موضوع می تواند حس کنجکاوی کودک را طبق قانون و قالب خاصی تامین کند.

امروز	اوقات شرعی به افق زاهدان	فردا
۰۴:۴۱	اذان صبح	۰۴:۴۱
۰۶:۰۲	طلوع آفتاب	۰۶:۰۲
۱۲:۲۸	اذان ظهر	۱۲:۲۷
۱۸:۵۳	غروب آفتاب	۱۹:۱۲
۱۹:۱۰	اذان مغرب	۱۹:۰۹

امروز	زاهدان	فردا
۳۳ / ۱۴	۳۳ / ۱۴	

اخبار

۹ نفر طی ۱۰ روز در جاده های استان جان باختند

گروه جامعه- ۹ نفر در تصادفات جاده ای طی ۱۰ روز پایانی مرداد ماه جان باختند.رئیس مرکز فوریت های پزشکی دانشگاه علوم پزشکی زاهـدان به خبرنگار ما گفت: از ۲۰ تا پایان مرداد همان ماه ۹ نفر در تصادفات بین شهری فوت کردند.دکتر «فریبرز راشدی» گفت: در این مدت ۲۱۴ تصادف شهری و جاده ای گزارش شد که تصادفات شهری با ۱۵۵ مورد، بالاترین آمار تصادفات را در ۱۰ روز پایانی مرداد داشت.در این تصادفات ۱۸۶ نفر مجروح از تصادفات شهری و ۹۸ مجروح از تصادفات جاده ای به بیمارستان ها و مراکز درمانی بین راهی منتقل شدند.وی گفت: در مجموع ۲۰ مجروح از تصادفات شهری و ۸ مورد از تصادفات جاده ای به صورت سرپایی درمان شدند که ۹ مجروح در تصادفات جاده ای قبل از رسیدن آمبولانس جان خود را از دست دادند. در این مدت ۸ مأموریت شهری و جاده ای هم لغو شد.

معبر موقت تخت عدالت؛روزنه امید در دل اهالی بخش قرقری

راه اندازی معبر موقت تخت عدالت در شهرستان هیرمند باعث ایجاد درآمد برای ۵۰۰ خانوار شده است. بخشدار قرقری به روزنامه سیستان وبلوچستان گفت: فعالیت این معبر علاوه بر اینکه امید را برای اهالی بخش به همراه داشته مانع مهاجرت موقتی آنها نیز شده است. «اردشیر ارباب زهی» افزود: با راه اندازی و فعالیت این معبر، در مجموع به طور بدون‌واسطه و با واسطه برای ۵۰۰ خانوار منبع درآمد ایجاد شده و خوشحالی مردم به ویژه جوانان را به همراه داشته است. وی گفت: در این معبر موقت، جوانان با استفاده از فرغون و گاری های دستی اقدام به جابه جایی کالاهای مجاز در مسیر قانونی معبر می کنند که درآمد خوبی برایشان حاصل شده است. وی با تقدیر از اقدام دولت در این باره گفت: به طور متوسط روزانه ۵۰ دستگاه خودرو تویوتا نیز در این معبر موقت اقدام به باربری قانونی می کنند که امید است پس از اتمام مهلت زمان آزمایشی و جذب سرمایه گذار، شاهد پیشرفت بیشتر آن باشیم.

رزمایش ارتقای امنیت اجتماعی در زاهدان آغاز شد

رزمایش بزرگ ارتقای امنیت اجتماعی به مدت ۱۵ روز با حضور عوامل انتظامی و تخصصی زاهـدان و همراهی نیروهای بسیجی و حضور عوامل پلیس های تخصصی از روز گذشته در شهر آغاز شد.فرمانده انتظامی زاهدان به خبرنگار ما گفت: هدف از اجرای این طرح شناسایی و پاکسازی نقاط آلوده شهر، دستگیری سر شبکه ها و عوامل فعال در امر نگهداری و خرید و فروش مواد مخدر، سارقان، معتادان ولگرد، سرشبکه های قاچاق کالا و سوخت و اتباع غیر مجاز بیگانه ای است که اعمال مجرمانه انجام می دهند.سرهنگ «علی عارف نژاد» با بیان اینکه اجرای چنین اقدامات مشترک بین نیروهای نظامی و انتظامی باعث هم افزایی بیشتر و تسریع در رسیدن به اهداف پیش بینی شده می شود افزود: امید می رود اجرای چنین طرح هایی در افزایش رضایت مندی مردم و ارتقای احساس امنیت شهروندان نیز موثر واقع شود.وی با بیان اینکه اجرای چنین طرح هایی در طول سال به آسایش و رفاه شهروندان منجر می شود ادامه داد: مجرمان و برهم زنندگان نظم و امنیت را لحظه ای آسوده نخواهیم گذاشت. وی در پایان تاکید کرد: مجرمان و برهم زنندگان نظم و امنیت لحظه ای آسوده نخواهند بود.