



باید‌هاونباید‌های مصرف گیاهان دارویی

برخی گیاهان دارویی می‌توانند در کاهش بعضی علایم بیماری‌های تنفسی نقش داشته باشند، اما نباید آن‌ها را

جایگزین تشخیص و درمان پزشکی دانست

با افزایش موارد بیماری‌های تنفسی و همزمان با رواج توصیه‌های مختلف درباره مصرف گیاهان دارویی، این پرسش بیش از گذشته مطرح می‌شود که آیا گیاهانی مانند آویشن، نعناع فلفلی، زنجبیل، بابونه، گل‌گاوزبان و شیرین‌بیان واقعا می‌توانند بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی، آنفلوانزا و کووید ۱۹ را درمان کنند یا صرفا در کاهش برخی علایم نقش دارند؟ دکتر «امیر امانی» عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در این خصوص تأکید کرد: حتی در مورد گیاهانی که شواهد علمی بیشتری درباره آن‌ها وجود دارد، مصرف خودسرانه توصیه نمی‌شود. این دکتراى تخصصی فارماسیوتیکس با تأکید بر این که «گیاهی بودن» یک فراورده به معنای بی‌ضرر بودن آن نیست، گفت: برخی گیاهان دارویی می‌توانند در کاهش بعضی علایم بیماری‌های تنفسی نقش داشته باشند، اما نباید آن‌ها را جایگزین تشخیص و درمان پزشکی دانست. وی افزود: در بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی، آنفلوانزا و کووید ۱۹، برخی فراورده‌های گیاهی ممکن است به عنوان درمان کمکی برای تخفیف علایم مورد استفاده قرار گیرند؛ البته در شرایطی که پزشک تشخیص دهد بیماری نیازمند درمان اختصاصی، آنتی‌بیوتیک یا حمایت‌های درمانی ویژه نیست و درمان علامتی کفایت می‌کند.

تفاوت دمنوش‌های خانگی با فراورده‌های دارویی گیاهی

این عضو هیئت علمی دانشگاه با اشاره به تفاوت دمنوش‌های خانگی با فراورده‌های دارویی گیاهی توضیح داد: میزان ماده مؤثره یک گیاه می‌تواند بر اساس گونه گیاه، محل رویش، فصل برداشت و شرایط مختلف متفاوت باشد. وی ادامه داد: ممکن است یک گیاه در بهار از کوهستان برداشت شود و همان گیاه در تابستان از دشت، نمی‌توان انتظار داشت مقدار ماده مؤثره در هر دو نمونه یکسان باشد. اما در صنعت دارویی، فراورده‌ها استاندارد دسازی می‌شوند و ماده مؤثره شناسایی و مقدار آن تعیین می‌شود تا میزان مشخصی از ماده مؤثره به بدن بیمار برسد. دکتر «امانی» تصریح کرد: بنابراین نباید تصور کرد چون یک گیاه در شکل دمنوش مفید است، عصاره یا اسانس غلیظ‌شده همان گیاه نیز به همان اندازه بی‌خطر است. افزایش غلظت ماده مؤثره می‌تواند احتمال بروز عوارض را نیز افزایش دهد.

مصرف خودسرانه فراورده‌های گیاهی توصیه نمی‌شود

این دکترای تخصصی فارماسیوتیکس با بیان این که مصرف خودسرانه فراورده‌های گیاهی به‌طور کلی توصیه نمی‌شود، گفت: برخی گروه‌ها حساسیت بیشتری دارند و باید با دقت بیشتری تحت نظر باشند. از جمله کودکان، سالمندان، زنان باردار و شیرده و افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای مانند فشار خون بالا و دیابت. وی تأکید کرد: این افراد حتما باید پیش از مصرف فراورده‌های گیاهی با پزشک یا داروساز مشورت کنند.

نحوه انتخاب فراورده‌های گیاهی استاندارد

دکتر «امانی» درباره نحوه انتخاب فراورده‌های گیاهی استاندارد نیز اظهار کرد: فراورده‌هایی که از مسیر رسمی دارویی تهیه می‌شوند، از نظر تاریخ مصرف، میزان ماده مؤثره، شرایط تولید، نگهداری و سایر الزامات مورد کنترل قرار می‌گیرند. وی افزود: به همین دلیل توصیه می‌شود فراورده‌های دارویی گیاهی از داروخانه و از محصولات دارای مجوز تهیه شوند تا بیمار از استاندارد بودن و شرایط مناسب نگهداری آن‌ها اطمینان بیشتری داشته باشد.

نسخه‌های منتشرشده در فضای مجازی

این عضو هیئت علمی دانشگاه درباره نسخه‌های منتشرشده در فضای مجازی نیز هشدار داد: یکی از باورهای اشتباه این است که اگر یک ترکیب گیاهی برای یک فرد مؤثر بوده، همان ترکیب حتما برای فرد دیگری نیز مفید خواهد بود. وی گفت: شرایط بیماران با یکدیگر متفاوت است و ممکن است یک بیمار تنها به درمان علامتی نیاز داشته باشد، در حالی که بیمار دیگری به درمان دارویی اختصاصی یا حتی بستری در بیمارستان نیاز داشته باشد. دکتر «امانی» تصریح کرد: بنابراین نسخه‌ای که در فضای مجازی منتشر شده یا فرد دیگری برای یک بیماری استفاده کرده، چه شامل یک گیاه، چه ترکیبی از چند گیاه و چه ترکیب گیاهان با داروهای شیمیایی باشد، نمی‌تواند به عنوان نسخه‌ای علمی و عمومی برای همه افراد مورد استفاده قرار گیرد.

رده این باور که فراورده‌های گیاهی فاقد عارضه هستند

وی در ادامه باردا این باور که فراورده‌های گیاهی فاقد عارضه هستند، گفت: هر ماده‌ای که وارد بدن می‌شود، اگر بیش از مقدار مناسب مصرف شود، می‌تواند عوارض ایجاد کند و فراورده‌های گیاهی نیز از این قاعده مستثنی نیستند. وی افزود: برخی گیاهان می‌توانند با بیماری‌های زمینه‌ای تداخل داشته باشند و باعث بروز عوارض شوند. علاوه بر این، فراورده‌های غیراستاندارد ممکن است با آلودگی‌های میکروبی، مواد سمی یا فلزات سنگین مواجه باشند، موضوعی که مصرف کننده به‌سادگی قادر به تشخیص آن نیست.

پاسخ بدن افراد به فراورده‌های گیاهی یکسان نیست

دکتر «امانی» با تأکید بر این که پاسخ بدن افراد به فراورده‌های گیاهی یکسان نیست، اظهار کرد: یک فراورده گیاهی ممکن است برای یک فرد مفید، برای فرد دیگری بی‌اثر و حتی برای شخص دیگری مضر باشد. وی عنوان کرد: سن، جنسیت، شرایط بیماری، بیماری‌های زمینه‌ای و داروهای مصرفی فرد می‌توانند بر اثر گذاری و ایمنی یک فراورده گیاهی تأثیر بگذارند.

۳ توصیه اصلی

وی ۳ توصیه اصلی خود به مردم را این گونه بیان کرد: اول: پیش از هر چیز باید مشخص شود بیماری واقعا یک بیماری خفیف و غیرجدی است. بنابراین در صورت وجود علایم قابل توجه یا نگرانی درباره شدت بیماری، مراجعه به پزشک و معاینه ضروری است. دوم: هر دارویی، چه گیاهی و چه شیمیایی، باید برای بیماری موردنظر مناسب باشد و مصرف آن با تجویز پزشک یا مشورت داروساز انجام شود. سوم: اگر قرار است از فراورده گیاهی استفاده شود، باید از استاندارد بودن، مجوز داشتن، میزان ماده مؤثره و شرایط مناسب نگهداری آن اطمینان حاصل کرد. به همین دلیل تهیه فراورده‌های دارویی گیاهی مجاز از داروخانه توصیه می‌شود.

شواهد علمی درباره استفاده از آویشن در برخی موارد سرفه

استاد تمام رشته فارماسیوتیکس در گفت‌وگو با ویدا با اشاره به آویشن به عنوان یکی از گیاهان پرکاربرد در مشکلات تنفسی اظهار کرد: در مورد آویشن، شواهد علمی قابل قبولی درباره استفاده کمکی آن در برخی موارد سرفه و عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی وجود دارد و می‌تواند در کنترل علایم نقش داشته باشد. دکتر «امانی» ادامه داد: با این حال، حتی در مورد گیاهانی که شواهد علمی بیشتری درباره آن‌ها وجود دارد، مصرف خودسرانه توصیه نمی‌شود، به‌ویژه زمانی که احتمال دارد بیمار در مراحل اولیه یک بیماری جدی قرار داشته باشد.

نعناع فلفلی و کمک به احساس باز شدن راه‌های هوایی

وی درباره نعناع فلفلی نیز گفت: نعناع فلفلی بیشتر در مواردی مورد استفاده قرار می‌گیرد که فرد احساس گرفتگی راه‌های هوایی، گرفتگی بینی، سرماخوردگی خفیف یا سرفه خفیف دارد و می‌تواند در کاهش برخی از این علایم مؤثر باشد، اما نباید تصور کرد که مصرف آن به تنهایی بیماری را درمان می‌کند. این عضو هیئت علمی دانشگاه افزود: درباره گیاهانی مانند زنجبیل، بابونه و گل‌گاوزبان نیز شواهدی درباره برخی اثرات آن‌ها در طب سنتی و مطالعات نوین وجود دارد، اما معمولا مصرف آن‌ها به تنهایی و بدون نظر پزشک یا داروساز توصیه نمی‌شود و ممکن است در برخی فراورده‌های ترکیبی مورد استفاده قرار گیرند.

مصرف طولانی‌مدت شیرین‌بیان بدون نظر پزشک توصیه نمی‌شود

دکتر «امانی» با اشاره به شیرین‌بیان گفت: شیرین‌بیان نیز از جمله گیاهانی است که ممکن است در برخی انواع سرفه و بعضی التهابات اثر داشته باشد، اما مصرف طولانی‌مدت آن، به‌ویژه در افرادی که بیماری‌های قلبی – عروقی دارند، بدون نظر پزشک یا داروساز توصیه نمی‌شود.

کاهش علایم به معنای درمان بیماری نیست

وی با تأکید بر تفاوت جدی میان «تسکین علایم» و «درمان بیماری» اظهار کرد: ممکن است فرد مبتلا به کووید ۱۹ دچار تنگی نفس شود و با مصرف یک دارو یا فراورده، برای مدت کوتاهی احساس بهتری پیدا کند، اما این موضوع به هیچ عنوان به معنای از بین رفتن ویروس یا درمان بیماری نیست. وی ادامه داد: حتی ممکن است فرد به دلیل کاهش علایم تصور کند بهبود یافته، به محل کار یا اجتماع بازگردد و بیماری را به دیگران منتقل کند یا توصیه پزشک درباره استراحت را نادیده بگیرد و فشار بیشتری به بدن وارد شود و بیماری تشدید شود. دکتر «امانی» تصریح کرد: این باور که داروی گیاهی می‌تواند جایگزین داروی تجویز شده پزشک شود، باور درستی نیست، چرا که بیماری‌های مختلف می‌توانند علایم مشابهی داشته باشند و تشخیص صحیح بیماری و تعیین نوع درمان برعهده پزشک است.

خطر خوددرمانی

وی با هشدار نسبت به خوددرمانی گفت: گاهی بیمار تصور می‌کند به یک سرماخوردگی ساده مبتلا شده و با داروهای خانگی یا فراورده‌های گیاهی خود را درمان می‌کند، اما در واقع بیماری او ممکن است جدی‌تر باشد و زمانی به پزشک مراجعه کند که بیماری پیشرفت کرده است. این عضو هیئت علمی دانشگاه افزود: در چنین شرایطی ممکن است کنترل و درمان بیماری دشوار تر شود، بنابراین استفاده از داروهای گیاهی، همانند داروهای شیمیایی، نباید بدون نظر پزشک یا داروساز انجام شود.

یک فراورده گیاهی ممکن است اثر داروی اصلی را کاهش دهد

دکتر «امانی» درباره مصرف همزمان فراورده‌های گیاهی با داروهای تجویز شده نیز اظهار کرد: یکی از مشکلات مهم فراورده‌هایی که به صورت غیررسمی تهیه می‌شوند، مشخص نبودن میزان ماده مؤثره و استاندارد بودن آن‌هاست. وی اضافه کرد: از سوی دیگر، در برخی موارد میان داروهای گیاهی و داروهای تجویز شده توسط پزشک تداخل وجود دارد و یک فراورده گیاهی ممکن است اثر داروی اصلی را کاهش دهد، آن را خنثی کند یا حتی در شرایط خاص برای بیمار مضر باشد. این استاد دانشگاه تأکید کرد: موضوع صرفا فاصله زمانی میان مصرف دو دارو نیست، بلکه نوع گیاه، مقدار ماده مؤثره، نوع بیماری و داروهای دیگری که بیمار مصرف می‌کند اهمیت دارد. بنابراین هر گاه بیمار بخواهد دارویی، اعم از گیاهی یا شیمیایی، خارج از تجویز پزشک یا توصیه داروساز مصرف کند، باید حتما با پزشک یا داروساز خود مشورت کند.

دُر مصرف فراورده‌های گیاهی

دکتر امیر امانی درباره دُر مصرف فراورده‌های گیاهی نیز گفت: همان‌طور که هر دارویی در یک مقدار مشخص اثر درمانی دارد و مصرف بیش از حد آن می‌تواند باعث عوارض شود، داروهای گیاهی نیز از این قاعده مستثنی نیستند. وی عنوان کرد: مقدار مصرف یک فراورده باید متناسب با شرایط بیمار، نوع بیماری و ویژگی‌های فرد تعیین شود و نمی‌توان برای همه افراد مبتلا به سرفه یا بیماری تنفسی یک نسخه یکسان مانند «روزانه چند چند دمنوش» ارائه کرد. چنین رویکردی علمی نیست.

ویژگی‌های کوله پشتی استاندارد

با نزدیک شدن به سال تحصیلی جدید، کوله پشتی یکی از ضروری‌ترین وسایلی است که والدین برای فرزندانشان خود تهیه می‌کنند، اما استفاده از کوله پشتی نامناسب عارضه‌هایی برای کودک به همراه دارد که می‌تواند باعث آسیب به بدن او شود

یک متخصص طب فیزیکی و توانبخشی گفت: زمانی که کوله پشتی سنگین باشد حجم باری بر شانه و کمر کودک تحمیل می‌شود که هنوز بدن وی آمادگی کافی برای تحمل آن را ندارد، کمترین و اولین عارضه این کار دردهای کمر و پشت کودک است. دکتر «محمد تقی حلی‌ساز» با اشاره به این که با نزدیک شدن به سال تحصیلی جدید، کوله پشتی یکی از ضروری‌ترین وسایلی است که والدین برای فرزندان خود تهیه می‌کنند، توضیح داد: مهم‌ترین نکته این است که کیف مدرسه با جثه کودک همخوانی داشته باشد. وی افزود: کودکانی که به لحاظ جثه کوچک‌تر هستند، اگر از کوله‌پشتی مناسب نکنند با مشکلاتی مواجه خواهند شد. دکتر «حلی‌ساز» ادامه داد: استفاده از کوله‌پشتی نامناسب عارضه‌هایی برای کودک به همراه دارد که می‌تواند باعث آسیب به بدن او شود. وی درباره ویژگی‌های کوله پشتی استاندارد بیان کرد: کوله‌پشتی باید به شکلی انتخاب شود که از فوسی که در کمر وجود دارد پایین‌تر نیاید و زمانی که به‌طور چشمی نگاه می‌کنید از حد معمول پایین‌تر نباشد. دکتر «حلی‌ساز» با اشاره به این که کیف یا کوله‌پشتی سنگین، فشار زیادی به کمر وارد می‌کند، ادامه داد: کوله‌پشتی استاندارد مشخصه‌هایی دارد که باید هنگام خرید مورد توجه باشد؛ به‌طور مثال بندهایی که کوله‌پشتی را نگه می‌دارد نباید کم‌تر یا بیشتر از حد معمول باشد. وی تأکید کرد: کوله‌پشتی‌هایی که بندهای باریک دارند فشار زیادی به شانه‌های کودک وارد می‌کنند. بند استاندارد کوله‌پشتی باید بین پنج تا هفت سانتی‌متر باشد و بهتر است بندی در کمر داشته باشد تا روی کمر کودک قفل شود تا حین راه رفتن مدام به کمر کودک ضربه وارد نکند. استاد طب فیزیکی و توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به این که وزن کتاب و وسایلی که در کوله‌پشتی قرار می‌دهید نیز اهمیت دارد، ادامه داد: بسیاری از مدارس، این مسئله را به کودک تحمیل می‌کنند که وسایل زیادی را همراه خود حمل کند. بیشترین وزنی که کودک توانایی حمل آن را دارد، هفت درصد وزنش است؛ مثلاً یک کودک ۲۰ کیلوپی بیشتر از یک تا دو کیلو وزن را نمی‌تواند تحمل کند. این عضو هیئت علمی دانشگاه با بیان این که استفاده یک‌بند از کوله‌پشتی، به‌وارد شدن فشار به یک طرف بدن منجر می‌شود، افزود: برخی از کوله‌پشتی‌ها بندهای تکی دارند و یک طرفه پوشیده می‌شود؛ این نکته هم می‌تواند به‌شانه‌ها آسیب وارد کند. وی با بیان این که زمانی که کوله‌پشتی سنگین باشد، باری بر شانه و کمر کودک گذاشته می‌شود که هنوز بدن او آمادگی کافی تحمل آن را ندارد، هشدار داد: کمترین و اولین عارضه این کار، دردهای کمر و پشت کودک است. دکتر «حلی‌ساز» با بیان این که قوز کردن، دومین عارضه استفاده نامناسب از کوله‌پشتی است، ادامه داد: دردهای کمری در افرادی که زمینه‌های ژنتیکی دارند، با استفاده از کوله‌پشتی نامناسب تشدید می‌شود. وی با تأکید بر این که انتخاب کوله‌پشتی یکی از مهم‌ترین انتخاب‌ها در خرید است که باید با تمرکز بیشتر انجام شود، گفت: ایجاد احساس خستگی در مدرسه و پس از بازگشت به منزل از دیگر مشکلات استفاده از کوله‌پشتی نامناسب با وزن بالاست.

۳ کار صبحگاهی برای کاهش استرس طول روز

با توجه به مضرات استرس بر سلامت کل بدن باید با استفاده از راهکارهایی میزان استرس را کاهش داد. به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه و وزارت بهداشت، استرس مزمن فقط سلامت روان را تحت تأثیر قرار نمی‌دهد، بلکه می‌تواند بر عملکرد شناختی، سیستم ایمنی، سلامت قلب و عروق و دستگاه گوارش نیز اثر منفی داشته باشد. اگرچه حذف کامل استرس ممکن نیست، اما تغییرات کوچک در برنامه روزانه می‌تواند به مدیریت آن کمک کند.

۱. کشش بدن در تختخواب

قبل از بلند شدن، چند حرکت ساده مانند کشیدن زانو‌ها به سمت قفسه سینه، کشش بدن و چرخش آرام به دو طرف انجام دهید. لازم نیست تمرین ورزشی سنگینی باشد؛ حرکت آهسته همراه با تنفس عمیق و آگاهانه می‌تواند به کاهش استرس کمک کند.

۲. صبح را با نوشیدن آب شروع کنید

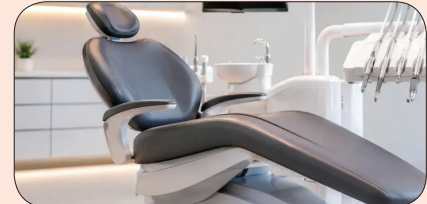
در طول خواب مقداری آب از دست می‌دهیم، بنابراین نوشیدن آب پس از بیدار شدن به جبران مایعات کمک می‌کند. دریافت ناکافی مایعات می‌تواند منجر به افزایش کورتیزول، هورمون اصلی استرس بدن، همراه باشد. قرار دادن یک لیوان آب کنار تخت می‌تواند این عادت را آسان‌تر کند.

۳. یک روتین ثابت صبحگاهی داشته باشید

داشتن برنامه‌ای مشخص در ابتدای روز، تصمیم‌گیری‌های غیر ضروری را کاهش می‌دهد و به ذهن احساس نظم و کنترل می‌دهد. این روتین می‌تواند شامل ورزش، شستن صورت، مرتب کردن تخت یا چند دقیقه کشش باشد. ورزش علاوه بر بهبود خلق و خو، می‌تواند نحوه پاسخ بدن به استرس را نیز بهبود دهد.

استرس را در طول روز هم مدیریت کنید؛ طبیعت: زمانی را در فضای سبز یا پارک بگذرانید؛ حضور در طبیعت و فعالیت بدنی می‌تواند به کاهش استرس کمک کند.
ارتباط اجتماعی: صحبت با دوست یا اعضای خانواده و دریافت حمایت اجتماعی، حتی از طریق تماس تلفنی یا تصویری، می‌تواند آرامش بخش باشد.
فاصله از تلفن همراه: مدتی از اخبار منفی و شبکه‌های اجتماعی فاصله بگیرید تا ذهن فرصت آرام شدن و تمرکز بر لحظه حال را پیدا کند.

لازم نیست کارهای پیچیده‌ای انجام دهید برای شروع یک روز آرام‌تر، لازم نیست کارهای پیچیده‌ای انجام دهید: کشش ملایم به اضافه نوشیدن آب و روتین ثابت صبحگاهی، همین عادت‌ها ساده در ۳۰ دقیقه اول صبح می‌توانند به ایجاد آرامش بیشتر و مدیریت بهتر استرس در طول روز کمک کنند.



علامت های بیماری های لثه

همه افراد مبتلا به بیماری لثه، الزاماً درد ندارند؛

گاهی بیماری برای مدت طولانی بدون درد قابل توجه پیشرفت می‌کند؛ بنابراین نبود درد، به‌تنهایی نشانه سلامت لثه نیست

سلامت دهان، تنها به سالم بودن دندان‌ها محدود نمی‌شود؛ لثه

و سایر بافت‌های نگهدارنده دندان نیز نقش اساسی در حفظ دندان‌های طبیعی و کیفیت زندگی افراد دارند. به گزارش ویدا، رشته پرودانتیکس یکی از تخصص‌های مهم دندانپزشکی است که به پیشگیری، تشخیص و درمان بیماری‌های لثه و بافت‌های اطراف دندان و ایمپلنت می‌پردازد. دکتر «علیرضا نجبران» متخصص پرودانتیکس و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، با اشاره به اهمیت سلامت لثه در سلامت دهان و حفظ دندان‌های طبیعی بیان کرد: وقتی درباره سلامت دهان صحبت می‌کنیم، نباید تنها به پوسیدگی دندان‌ها توجه داشته باشیم. دندان برای آن که بتواند در طول سال‌های زندگی در دهان باقی بماند، به مجموعه‌ای از بافت‌های نگهدارنده شامل لثه، استخوان و سایر بافت‌های اطراف خود نیاز دارد. سلامت این مجموعه، موضوع اصلی علم پرودانتیکس است. دکتر «نجبران» در خصوص علل و چگونگی ایجاد بیماری‌های لثه عنوان کرد: یکی از مهم‌ترین عوامل شروع بیماری‌های لثه، تجمع پلاک میکروبی یا بیوفیلم دندان‌ی در اطراف دندان‌ها و خط لثه است. به گفته وی، اگر این لایه به‌طور منظم و صحیح از سطح دندان‌ها و اطراف لثه پاک نشود، می‌تواند موجب ایجاد التهاب در بافت لثه شود. سازمان جهانی بهداشت نیز بهداشت ناکافی دهان و مصرف دخانیات را از عوامل خطر مهم بیماری‌های پرودنتال معرفی می‌کند. او گفت: در مراحل اولیه، التهاب با سلامت دندان ممکن است با فرمزی، تورم و خونریزی لثه همراه باشد. در صورت تداوم عوامل ایجادکننده و در افراد مستعد، بیماری می‌تواند به پرودنتیت پیشرفت کند؛ در این شرایط بافت‌های نگهدارنده دندان و استخوان اطراف آن تحت تأثیر قرار می‌گیرند و در مراحل پیشرفته ممکن است دندان‌ها دچار افزایش حرکت و حتی از دست رفتن شوند. این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز افزود: نکته مهم این است که همه افراد مبتلا به بیماری لثه الزاماً درد ندارند؛ گاهی بیماری برای مدت طولانی بدون درد قابل توجه پیشرفت می‌کند؛ بنابراین نبود درد، به‌تنهایی نشانه سلامت لثه نیست. وی یکی از شایع‌ترین علایم بیماری‌های لثه، خونریزی هنگام مسواک زدن یا تمیز کردن بین دندان‌ها عنوان کرد و گفت: فرمزی یا تورم لثه، خونریزی مکرر لثه، بوی نامطبوع یا مداوم دهان، قهقر رفتگی لثه و نمایان شدن بخشی از ریشه دندان، حساسیت دندان‌ها، به‌ویژه در ناحیه ریشه، تغییر موقعیت دندان‌ها، ایجاد فاصله جدید بین دندان‌ها، احساس قل شدن دندان، تغییر رنگ دندان‌ها روی یکدیگر، تجمع جرم و پلاک در اطراف دندان‌ها از نشانه‌های دیگری است که می‌توانند نشان‌دهنده وجود بیماری لثه باشند. دکتر «نجبران» ادامه داد: وجود هر یک از این علایم، لزوماً به معنای ابتلا به پرودنتیت نیست، اما می‌تواند ضرورت معاینه توسط دندانپزشک را مطرح کند. وی در پاسخ به این پرسش که آیا بیماری لثه فقط مربوط به دهان است، افزود: در سال‌های اخیر، توجه زیادی به ارتباط میان سلامت دهان و سلامت عمومی بدن شده است. شواهد علمی نشان می‌دهد که بیماری‌های دهان، به‌ویژه پرودنتیت، با برخی بیماری‌ها و شرایط سیستمیک ارتباط دارند. دکتر «نجبران» تصریح کرد: یکی از شناخته‌شده‌ترین ارتباط‌ها، رابطه میان دیابت و بیماری پرودنتال است. دیابت می‌تواند خطر و شدت بیماری پرودنتال را افزایش دهد و از سوی دیگر، التهاب پرودنتال نیز می‌تواند کنترل قند خون را دشوارتر کند. این عضو هیئت علمی دانشگاه در این زمینه توضیح داد: باید در بیان ارتباط میان بیماری لثه و بیماری‌های عمومی دقت کنیم. وجود ارتباط آماری یا رزسنتی میان دو بیماری الزاماً به معنای آن نیست که یکی مستقیماً علت ایجاد دیگری است. به گفته وی، با این حال، امروزه سلامت دهان بخشی از سلامت عمومی فرد در نظر گرفته می‌شود و در بیماران مبتلا به بیماری‌های سیستمیک، توجه به سلامت پرودنتال اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. او اضافه کرد: اگرچه رعایت بهداشت دهان برای همه افراد اهمیت دارد، اما برخی عوامل می‌توانند خطر ابتلا یا شدت بیماری‌های پرودنتال را افزایش دهند. مصرف دخانیات، دیابت، بهداشت ناکافی دهان، سابقه بیماری پرودنتال، برخی عوامل ژنتیکی و شرایطی که پاسخ ایمنی بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهند، از مهم‌ترین عوامل خطر به شمار می‌روند. همچنین برخی شرایط زندگی و داروها می‌توانند بر وضعیت لثه اثر گذار باشند. به همین دلیل ارزیابی وضعیت هر بیمار باید به‌صورت فردی انجام شود. به گفته دکتر «نجبران» خونریزی لثه می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد و شدت بیماری تنها بر اساس یک علامت مشخص نمی‌شود. متخصص پرودانتیکس برای تشخیص بیماری، وضعیت لثه، میزان التهاب، عمق پاکت‌ها پرودنتال، سطح اتصال لثه، وضعیت استخوان اطراف دندان و سایر عوامل خطر را بررسی می‌کند و در صورت نیاز از تصاویر رادیوگرافی یا سایر روش‌های تشخیصی کمک می‌گیرد، بنابراین خوددرمانی یا تشخیص بیماری تنها بر اساس علایم ظاهری توصیه نمی‌شود. وی با اشاره بر نقش بیمار در حفظ سلامت لثه بیان کرد: بخش مهمی از سلامت پرودنتال به رفتارهای روزمره فرد وابسته است. حذف منظم پلاک میکروبی، رعایت بهداشت بین دندان‌ها، استفاده صحیح از مسواک و خمیر دندان مناسب و پرهمیز از مصرف دخانیات از اقدامات مهم در حفظ سلامت دهان هستند. سازمان جهانی بهداشت نیز بر رویکرد پیشگیرانه و مراقبت منظم از سلامت دهان تأکید دارد. هیچ درمان تخصصی نمی‌تواند جایگزین مراقبت روزانه بیمار است. این متخصص پرودانتیکس ادامه داد: درمان موفق بیماری لثه زمانی پایدار می‌ماند که بیمار لثه‌ی در کنترل پلاک، رعایت بهداشت دهان، اصلاح عوامل خطر و مراجعه برای جلسات نگهداری همکاری داشته باشد. او تأکید کرد: حفظ دندان‌های طبیعی تا حد امکان یکی از مهم‌ترین اهداف دندانپزشکی مدرن است و سلامت بافت‌های نگهدارنده دندان در این مسیر اهمیت اساسی دارد. بیماری‌های لثه در بسیاری از موارد قابل پیشگیری و در مراحل اولیه قابل کنترل هستند، بنابراین بهتر است به جای این که منتظر درد، قل شدن دندان یا علایم شدید بمانیم، سلامت لثه را از سال‌های ابتدایی زندگی جدی بگیریم.