



دندانپزشکی پارسه

دندانپزشکی پارسه

شماره سی‌ام : ۳۰ - فصلنامه زمستان ۱۳۹۸



- ❁ پکیج آزمون‌های جامع
- ❁ پکیج آمادگی آزمون ملی
- ❁ برنامه آموزشی ۱۴۰۰
- ❁ پاسخگویی به اشکالات درسی
- ❁ پزشکی پارسه
- ❁ تارگت آموزشی
- ❁ حضور پارسه در کنگره‌های زمستان
- ❁ گروه مشاوران رزیدنتی پارسه
- ❁ مرور سریع
- ❁ پکیج مرور سریع دروس ضریب‌دار رشته‌ها
- ❁ اختلالات خواب
- ❁ اصول بهداشت خواب
- ❁ نمونه سوالات آزمونک هدایت تحصیلی

پارسه تنها مرکز مجاز عرضه پکیج‌های آموزشی آزمون دستیاری دندانپزشکی



❁ زمستان ۱۳۹۸



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دندانپزشکی پارسه

فصلنامه زمستان ۱۳۹۸

صاحب امتیاز : ویستا دندانپزشکی پارسه
مدیر مسئول : دکتر کسری طبری
سردبیر : شهاب خطیب زاده

هیئت تحریریه : دکتر کسری طبری، دکتر مائده نیکوقدم، مهندس محسن اردستانی، دکتر ساعده عطاریاشی،
دکتر کاظم دالایی، دکتر احسان اثناعشری، دکتر صادق پور احمدی، دکتر آرزو
پزشک فر، دکتر فاطمه عباسی پور، دکتر مصطفی آلام، دکتر پویا اصلانی، دکتر
سپیده نوح زاده ملکشاه، دکتر خشایار سنجری، دکتر مجتبی آزادبخت، دکتر شادی
حمیدی اول ، دکتر مصطفی اسماعیلی، دکتر محمدرضا بدیعی، دکتر سوگل نژاد
کریمی ، دکتر محمد بهناز، دکتر نینا سلامت بخش

طراح : زهرا شکیبا
تایپوگرافی و صفحه آرایی : زهرا شکیبا
چاپ و لیتوگرافی : پاپیروس
صحافی : پاپیروس
تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

با همکاری : شهاب خطیب زاده، الهام احمدی نژاد، فریبا اشرفی، فریبا زریئی، نیلوفر وکیلی پور

ارتباط با ما
تلفن : ۸۸۸۷۸۶۵۷-۶۳ و ۸۸۸۸۴۸۰۲-۳
آدرس دفتر مرکزی : تهران ، میدان فاطمی، ابتدای خیابان گمنام، ساختمان یاس، پلاک ۲۶، واحد ۹

پیامک : ۵۰۰۰۲۲۸۸۷۸۶۵۸

ایمیل : info@dparsesh.ir

وب سایت : <https://dparsesh.ir>

فهرست مطالب

۵	سخن سردبیر
۶	مقدمه
۷	پکیج آزمون‌های جامع
۸	پکیج آمادگی آزمون ملی
۹	برنامه آموزشی ۱۴۰۰
۱۰	پاسخگویی به اشکالات درسی
۱۱	پزشکی پارسه
۱۲	تارگت آموزشی
۱۳	حضور پارسه در کنگره‌های زمستان
۱۴	گروه مشاوران رزیدنتی پارسه
۱۵	مرور سریع
۱۶	پکیج مرور سریع دروس ضریب‌دار رشته‌ها
۱۷	اختلالات خواب
۱۸	اصول بهداشت خواب
۲۱	نمونه سوالات آزمونک هدایت تحصیلی

سخن سردبیر

یکی از ملزومات رسیدن به موفقیت بهره مند بودن از هوش هیجانی بالا می‌باشد؛ هوش هیجانی نحوه رفتار ما در برخورد با پیچیدگی‌های اجتماعی و اتخاذ تصمیم و رفتار درست است؛ عبارتی می‌توان گفت هوش هیجانی عبارت است از داشتن توانایی تشخیص و مدیریت هیجانات و احساسات خود و دیگران.

اینکه بتوانیم در برخی از مواقع و بدون وابستگی به اتفاقات پیرامون؛ ضمن داشتن ارتباطی سالم با خود و دیگران روش پیشبرد اهدافمان را بیابیم، نیاز به آرامش درونی و شناخت دقیقی از اهداف و انگیزه‌های درونی دارد.

در این شماره از نشریه پارسه در کنار هر آنچه رویداد زمستان امسالمان بود؛ شما را با ادامه رهنمود ارزشمند دوستان راه یافته به دوره تخصص در سال ۹۸ آشنا می‌کنیم. همزمان با آغاز دوره مرور سریع جهت تسریع در یادگیری شما دوستان بزرگوار؛ با پاسخگویی مستقیم به سوالات و اشکالات درسی در خدمتتان خواهیم بود.

مقدمه

« خداوندا، آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی‌توانم تغییر دهم، شهامتی، تا تغییر دهم آنچه را که می‌توانم و دانشی که تفاوت این دو را بدانم.»

در بسیاری از مواقع ممکن است برای همگان موانعی پیش بیاید که رخداد این اتفاقات خارج از اختیارات ایشان باشد؛ موانعی که گاهی به نظر می‌رسد تحمل کردن مشکلات ناشی از آن کاری است بس عظیم و دشوار.

اگر می‌خواهیم سرعت موفقیت خود را بیشتر کنیم، باید ریسک پذیری و احتمال شکست خود را هم تا دو برابر افزایش دهیم.

باید بتوانیم با تکیه بر اراده، عقل و هوش هیجانی هر آنچه در توان داریم با سعی و تلاش خود به ثمر برسانیم و پس از آن همه چیز را با یقین به خداوند بسپاریم.

مطمئناً بسیاری از اتفاقات اخیر مورد پسند و مطلوب ما نیست اما اکنون رخ داده است و باید بتوانیم با آرامش از کنارشان گذر کنیم....

پکیج آزمون‌های جامع

شرکت در آزمون‌های جامع پارسه با بیشترین جامعه آماری به شما این امکان را می‌دهد تا:

- با قرارگیری در شرایطی مشابه آزمون رزیدنتی؛ با شبیه سازی آزمون استرس خود را کاهش دهید.

- به طور صحیح مدیریت زمان را یاد بگیرید و موفقیت بیشتری در آزمون کسب نمایید.

- نمره تراز خود در هر رشته را ملاحظه فرموده و به میزان زیادی درصد موفقیت خود در آن رشته را ارزیابی نمایید.

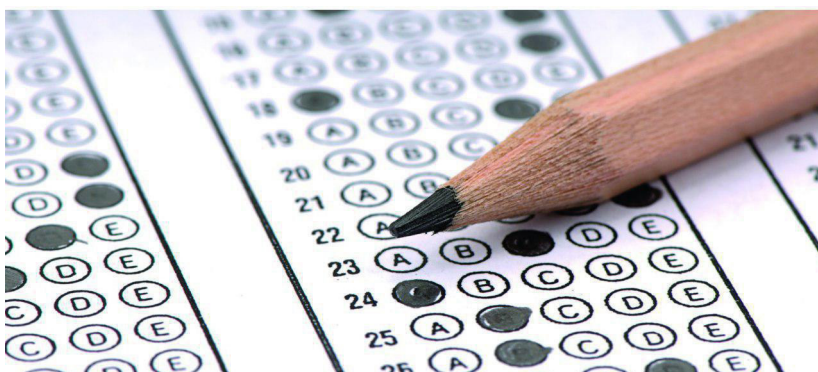
- پس از هر آزمون با آنالیز کارنامه؛ ارزشیابی درستی از میزان پیشرفت، نقاط ضعف و قوت خود داشته باشید.

- بر اساس شرایط سایر داوطلبان احتمال موفقیت خود در رشته مورد نظرتان را بسنجید تا بتوانید در ادامه مطالعه‌تان با برنامه ریزی و جهت دهی مناسب، به مسیر مطالعه خود ادامه دهید.



موسسه انتشاراتی پیشگامان پارسه

پارسه در کنار شما تا موفقیت



پکیج آمادگی آزمون ملی

گروهی از همراهان همیشگی پارسه و همکاران بزرگوارمان که دانش آموخته خارج از کشور می باشند؛ می بایست برای شرکت در آزمون ملی مطالعه منسجمی طبق آخرین دستاورهای علمی داشته باشند تا بتوانند این مرحله را به آسانی و با موفقیت پشت سر بگذارند.

با دریافت پکیج بررسی و درک مفاهیم پارسه شامل کتب تمام رنگی به همراه فایل تدریس اساتید می توانید جهت موفقیت در آمادگی آزمون ملی گام بردارید.

پکیج بررسی و درک مفاهیم علاوه بر کتب و فایل تدریس با خدمات مشاوره‌ای، آموزشی و برنامه هدایت تحصیلی و ... سعی در برآوردن تمام نیازهای آموزشی دارد.

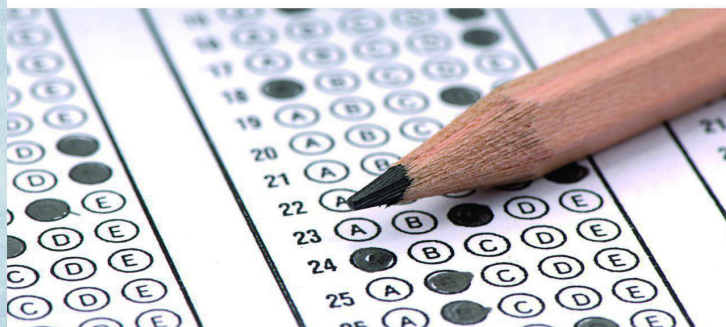
برای اولین بار با ارائه **برنامه ریزی مطالعاتی هفتگی** جهت موفقیت در آزمون ملی ۹۹ در خدمت دانش آموختگان دندانپزشکی خارج از کشور هستیم.

این پکیج در کنار اینکه برای دوستان متقاضی شرکت در آزمون تخصص تهیه گردیده است؛ برای آن دسته از عزیزانی که دانش آموخته خارج از کشور نیز هستند ارائه می گردد.



موسسه انتشاراتی پیشگامان پارسه

پارسه در کنار شما تا موفقیت



برنامه آموزشی ۱۴۰۰

امسال برای اولین بار برنامه ریزی آموزشی خود را برای گروه ایده آل از اسفندماه آغاز نمودیم تا بتوانید با خیالی آسوده و بدون نگرانی از کمبود زمان برنامه ریزی بفرمایین و با ما همراه شوید. جهت برقراری تعادل و توازن ساعات مطالعه؛ برنامه آموزشی داوطلبان آزمون ۱۴۰۰ برای دو گروه زیر ارائه می گردد:

۱- گروه اول: شروع دوره ۸ اسفند ۹۸ (ایده آل)

۲- گروه دوم: شروع دوره ۱۹ تیر ۹۹ (پس از برگزاری آزمون ورودی ۹۹)

با شروع به موقع و ایجاد تسلط کامل؛ آرامش و لذت درس خواندن را توامان تجربه نموده و با کاهش استرس روزهای آخر آزمون رزیدنتی ۱۴۰۰ را با موفقیت پشت سر بگذارید.



پیشگامان پارسه

ارانه پکیج دندانپزشکی پیشگامان پارسه
به همراه فایل تدریس

پاسخگویی به اشکالات درسی در دوره خلاصه و جمع بندی

همواره آنچه که موفقیت در مسیر مطالعه را تسهیل می‌بخشد امکان دسترسی و رفع اشکالات درسی با اساتید بزرگواری است که ماه‌ها با کلام ایشان به یادگیری مطالب درسی انس و الفت گرفته‌ایم چرا که رفع این سوالات در دور دوم مطالعاتی می‌تواند جهش بزرگی در تسریع بخشیدن به مرور مطالب در دوره‌های بعدی باشد؛ لذا موسسه دندانپزشکی پارسه به‌مراه اساتید مجرب و دلسوز خود اقدام به ارائه این دوره می‌نماید.

کلیه دانشجویان محترم پارسه می‌توانند سوالات و اشکالات درسی خود را فقط بصورت فایل متنی با شماره تلگرام ۰۹۲۰۴۰۰۱۳۵۴ همراه با ذکر نام و نام خانوادگی خود (الزامی) مطرح نمایند. بدیهی است زمان پاسخگویی به سوالات بین ۲۴ تا ۷۲ ساعت بعد می‌باشد.

در صورت تمایل نام استاد مورد نظر خود را قید فرمایید.

پیشاپیش از زحمات دلسوزانه اساتید بزرگواریمان کمال تشکر و قدردانی را داریم.



پزشکی پارسه

در راستای تحقق اهداف علمی موسسه فرهنگی انتشاراتی پیشگامان پارسه؛ ضمن ادای احترام خدمت تمام بزرگواران گروه پزشکی و در پاسخ به درخواست‌های مکرر این قشر زحمتکش مبنی بر ارائه خدمات **رزیدنتی پزشکی و پیش کارورزی** در صدد این برآمدیم تا با استفاده از تجارب ارزشمند اساتید کارآموده و با ارائه خدمات آموزشی زیر

- پکیج کامل کلیه دروس (کتب تمام رنگی مطابق با آخرین رفرنس به همراه فایل تصویری تدریس اساتید برتر به انضمام سوالات دستیاری و پیش کارورزی در انتهای هر فصل)

- تک درس

- سوالات پشتیبان

- پکیج آزمون جامع رایگان

- و ... شروع موفق در این زمینه داشته باشیم.

شروع مطالعات از مورخه ۲۲ اسفند ۹۸ با درس جراحی (لارنس ۲۰۱۹) می‌باشد.

در کنار خدمات علمی گروه پزشکی؛ مشاوره و برنامه ریزی هفتگی نیز توسط اساتید متخصص پزشکی ارائه می‌گردد.

مطمئنا بحث آموزش درمان، نیازمند همت تمام دوستان جویای علم می‌باشد و امیدواریم بتوانیم گام موفق هر چند کوچک در حوزه پزشکی برداریم... .

@pezeski_parseh



پیشگامان پارسه

۵٪ تخفیف ویژه پکیج کامل پزشکی

۲۰٪ تخفیف ویژه تک درس

جهت آمادگی آزمون رزیدنتی و پیش کارورزی

واحدیزش کی موسسه فرهنگی انتشاراتی

تارگت آموزشی

تعداد قابل توجهی از داوطلبانی که هر ساله در آزمون رزیدنتی موفق به ورود به دوره تخصص می‌گردند؛ دوستانی هستند که با آگاهی از برنامه مطالعاتی؛ برای این آزمون با برنامه دو ساله پارسه پیش می‌روند.

و بهترین گزینه برای این داوطلبان که برنامه‌ریزی دو ساله دارند (و دانشجویان ترم‌های ۷ الی ۱۰)؛ جدول مطالعاتی زیر بر اساس یادگیری مفاهیم دروس و ارزیابی روش مطالعه می‌باشد.

با مطالعه همین چند درس متوجه خواهید شد که آیا برای پاسخگویی به سوالات تیر ماه ۹۹ تسلط پیدا نموده‌اید یا خیر؟ به عبارتی دیگر آیا روش مطالعه شما صحیح است و موفقیت شما را در آزمون ۱۴۰۰ در پی خواهد داشت یا خیر؟ شما می‌توانید از امروز و با یک زمان‌بندی دقیق، بدون استرس و با حداکثر تسلط؛ خود را برای آزمون ۱۴۰۰ آماده نمایید.

تعداد دروس انتخابی	زمان شروع
۸ - ۷ درس	آبان ماه
۷ - ۶ درس	آذر ماه
۶ - ۵ درس	دی ماه
۵ - ۴ درس	بهمن ماه
۴ - ۳ درس	اسفند ماه
۳ - ۲ درس	اردیبهشت ماه
۲ - ۱ درس	خرداد ماه

حضور پارسه در کنگره‌های زمستان ۹۸

- نوزدهمین کنگره انجمن علمی پرودونتیست ایران (۱ الی ۴ بهمن)
- دومین کنگره علمی دندانپزشکی جنوب غرب ایران (۱۵ الی ۱۸ بهمن)
- هجدهمین کنگره انجمن جراحان دهان، فک و صورت ایران (۲۹ بهمن الی ۲ اسفند)
یکی از اهداف اولیه موسسه فرهنگی - انتشاراتی پارسه؛ خدمت رسانی به عموم علاقمندان و بزرگواران فعال در زمینه دندانپزشکی می‌باشد.

در پاسخ به نیاز علمی همکاران عزیز جهت دسترسی به خدمات ۷ گانه آزمون رزیدنتی و پکیج‌های کلینیکال؛ همانند سایر کنگره‌ها سعی مان بر حضور پررنگ در زمستان می‌باشد تا بتوان با تسهیل سازی در آشنایی و ارائه خدمات برای دوستانی که در این کنگره‌ها شرکت می‌نمایند با افتخار در کنار شما حضور داشته باشد.

در کنار ارائه پکیج‌های رزیدنتی و کلینیکال با ارائه کتاب علم و هنر در دندانپزشکی ترمیمی ۲۰۱۹ زیر نظر دکتر کسری طبری به همراه فایل pdf اورجینال نیز در خدمت دوستانمان هستیم.
در هجدهمین کنگره انجمن جراحان دهان، فک و صورت ایران که در هتل المپیک تهران برگزار گردید؛ پنل سخنرانی سمپوزیوم محققین جوان روز پنجشنبه مورخه ۱ اسفند ماه ساعت ۸/۳۰ الی ۱۰/۳۰ در محل هتل المپیک تهران با مدیریت جناب آقای دکتر مصطفی آلام برگزار گردید.
از تمامی دانشجویان دندانپزشکی، علاقمندان و مدعوین در این کنگره‌ها جهت بازدید از محصولات پارسه دعوت به عمل می‌آید.

حضور پارسه در نوزدهمین کنگره انجمن علمی پرودونتیست‌های ایران

(برج میلاد تهران) غرفه B3

سه‌شنبه تا جمعه
۱ الی ۴ بهمن ماه

10% تخفیف پکیج‌های کلینیکال

05% خدمات ۷ گانه پارسه

Dparsesh

هجدهمین کنگره بین‌المللی جراحان دهان، فک و صورت ایران

5% تخفیف خدمات ۷ گانه پارسه

10% تخفیف پکیج‌های کلینیکال

تهران - هتل المپیک

سه‌شنبه تا جمعه
۲۹ بهمن الی ۲ اسفند

Dparsesh

هتل پرستاران

5% تخفیف خدمات ۷ گانه پارسه

10% تخفیف پکیج‌های کلینیکال

دومین کنگره علمی دندانپزشکی جنوب غرب ایران
خوارسکان، اهواز، هتل خوارسکان
۱۵ الی ۱۸ بهمن ماه

گروه مشاوران رزیدنتی پارسه

فرصت استفاده از تجارب و رهنمود افراد موفق که بتوانند به سوالات ما پاسخ دهند؛ در مواقعی که نیاز به مشاوره داریم بسیار کمک کننده خواهد بود. در تجارب شخصی مان و در بسیاری از مواقع شاهد آن بوده ایم که یک رهنمود به موقع چه بسا حجم عظیمی از مشکلاتمان را حل نموده است... لذا اعضای پارسه می توانند جهت مشاوره آموزشی تخصصی بر اساس رشته مورد علاقه خود با رتبه های برتر آزمون دستیاری در کانال تلگرام مشاوره داشته باشند و با ارسال پیام های خود در قالب یک متن از این خدمات مشاوره ای بهره مند گردند.

گروه مشاوران رزیدنتی پارسه با استقبال جمع کثیری از داوطلبان فعال پارسه مواجه گردید که این مسئله باعث دلگرمی گروه علمی پارسه می باشد؛ امید است با همراهی دوستان عزیزمان بتوانیم همواره گام های موثرتری در پیشبرد علم دندانپزشکی داشته باشیم.

Dparseh

گروه مشاوران رزیدنتی پارسه

<p>دکتر مجید جهانگیر</p> <p>(جراحی، پروتز)</p> <p>۰۹۹۱ ۱۲۰۰ ۹۳۵</p>	<p>دکتر فاطمه اسکندری</p> <p>(اطفال، ارتودانتیکس)</p> <p>۰۹۹۱ ۱۲۰۰ ۹۳۶</p>	<p>دکتر رجا اسکیان</p> <p>(ترمیم، پرودانتیکس)</p> <p>۰۹۹۱ ۱۲۰۰ ۹۳۷</p>
<p>دکتر سپیده سلیم نژاد</p> <p>(اندودانتیکس)</p> <p>۰۹۹۱ ۱۲۰۰ ۹۳۸</p>	<p>دکتر صهبا خصوص نالی</p> <p>(رادیولوژی، تشخیص، پاتولوژی)</p> <p>۰۹۹۱ ۱۲۰۰ ۹۳۹</p>	

www.dparseh.ir

 dparseh
  dparseh86

مرور سریع

این پکیج پس از اتمام دوره بررسی و درک مفاهیم؛ جهت جمع بندی دروس ارائه می گردد؛ در این دوره مطالب مهم، نکات کلیدی و... در زمانی کوتاه مرور و طی مدت زمان معینی، فصول انتخابی از یک درس جمع بندی می گردد.

این پکیج شامل موارد زیر می باشد:

- برنامه مرور هر درس در طی یک هفته
- کتب هوشمند و تمام رنگی پارسه

- ارائه بانک سوالات پشتیبان به صورت رایگان مختص داوطلبان پارسه

- دسترسی به فایل تصویری تدریس در سامانه جامع

- ارائه برنامه زمان بندی جهت مرور در طول هفته

- برگزاری آزمون ۲۰ سوالی در پایان هر هفته با ارائه کارنامه

- دسترسی به فایل صوتی تدریس در برنامه موبایل

جزوه خلاصه شده جامعه نگر به داوطلبان مرور سریع تقدیم می گردد.

برنامه مرور سریع ۹۸ پارسه از مورخه ۱۵ اسفند ۹۸ با درس ترمیمی آغاز می گردد.

به داوطلبان عزیز توصیه می گردد جهت استفاده بهینه از برنامه مرور سریع به موارد زیر توجه فرمایند:

- پس از مشاهده فایل چکیده درس استاد مربوطه و نکات تاکید شده؛ داوطلب در طی هفته بصورت مجدانه اقدام به حفظ نکات مهم امتحانی می نماید.

- در پایان مطالعه در شب چهارشنبه در ساعت ۲۲ تا ۲۳، بیست سوال از درس مربوطه بصورت آنلاین برگزار می گردد.

پکیج مرور سریع دروس ضریب‌دار رشته‌ها

با توجه به درخواست مکرر داوطلبان گرامی پارسه پکیج مرور سریع دروس ضریب‌دار رشته‌ها ارائه می‌گردد تا دوستانی که تمایل دارند فقط از دوره خلاصه و جمع بندی (مرور سریع) دروس ضریب‌دار رشته خود استفاده نمایند؛ بتوانند مطالعات خود را تکمیل نمایند.

این پکیج نیز شامل تمام خدمات ویژه دوره کامل مرور سریع می‌باشد.

- کتب هوشمند و تمام رنگی پارسه
- دسترسی به فایل تصویری تدریس در سامانه جامع
- ارائه برنامه زمان بندی جهت مرور در طول هفته
- برگزاری آزمون ۲۰ سوالی در پایان هر هفته با ارائه کارنامه
- دسترسی به فایل صوتی تدریس در برنامه موبایل



موسسه انتشاراتی پیشگامان پارسه

دروس ضریب دار برای هر رشته

پرودانتیکس	اندودانتیکس	ارتودانتیکس	آسیب شناسی دهان و فک و صورت	رشته پروتزهای دندانی
نام دروس ضریب دار: پروتزهای دندانی - اندودانتیکس - پرودانتیکس - بیمارهای دهان و فک و صورت - جراحی دهان و فک و صورت	نام دروس ضریب دار: اندودانتیکس - پرودانتیکس - جراحی دهان و فک و صورت - دندانپزشکی ترمیمی - رادیولوژی دهان و فک و صورت	نام دروس ضریب دار: ارتودانتیکس - رادیولوژی دهان و فک و صورت - دندانپزشکی کودکان	نام دروس ضریب دار: آسیب شناسی دهان و فک و صورت - بیمارهای دهان و فک و صورت - جراحی دهان و فک و صورت - رادیولوژی دهان و فک و صورت	نام دروس ضریب دار: پروتزهای دندانی - پرودانتیکس - جراحی دهان و فک و صورت - دندانپزشکی ترمیمی - مواددندانی
رادیولوژی دهان و فک و صورت	دندانپزشکی کودکان	دندانپزشکی ترمیمی	جراحی دهان و فک و صورت	بیمارهای دهان و فک و صورت
نام دروس ضریب دار: آسیب شناسی دهان و فک و صورت - پرودانتیکس - بیمارهای دهان و فک و صورت - جراحی دهان و فک و صورت - رادیولوژی دهان و فک و صورت	نام دروس ضریب دار: ارتودانتیکس - اندودانتیکس - دندانپزشکی ترمیمی - دندانپزشکی کودکان	نام دروس ضریب دار: پروتزهای دندانی - اندودانتیکس - پرودانتیکس - دندانپزشکی ترمیمی - دندانپزشکی جامعه نگر - مواددندانی	نام دروس ضریب دار: آسیب شناسی دهان و فک و صورت - ارتودانتیکس - جراحی دهان و فک و صورت - رادیولوژی دهان و فک و صورت	نام دروس ضریب دار: آسیب شناسی دهان و فک و صورت - پرودانتیکس - بیمارهای دهان و فک و صورت - جراحی دهان و فک و صورت - رادیولوژی دهان و فک و صورت

اختلالات خواب

در مورد اختلالات خواب زمانی می‌توان صحبت کرد که با یک پر خوابی یا کم خوابی پاتالوژیک مواجه شویم؛ بدین صورت که فرد با وجود رعایت تمام موارد فرضاً دچار یک حالت پر خوابی است که از حالت نرمال خارج شده است. در حالت پر خوابی گاهی اوقات خوابیدن می‌تواند یک مکانیزم دفاعی برای پناه بردن به خواب باشد تا فرد بتواند از روبرویی با شرایط فعلی اجتناب کند. در این حالت باید شیوه زندگی خود را تغییر داد؛ بعنوان مثال با برنامه ریزی منظم و با روشی بهتر درس خواند تا از این حالت دفاعی (پر خوابی) استفاده نشود.

گاهی اوقات نیز مسائلی نظیر کم کاری تیروئید موجب می‌شود که فرد دچار پر خوابی شود و برای تمرکز کردن باید زمان زیادی صرف این کار کند. بنابراین اگر این علامت همراه با علائم دیگری مانند افزایش وزن بدون میزان دریافت کالری بالا، ریزش مو، خشکی پوست و... باشد یا اگر یکی دو مورد از این علائم در فرد وجود داشته باشد بهتر است که تیروئید فرد مورد بررسی قرار بگیرد و اگر اختلالی وجود دارد برطرف شود.

گاهی اوقات در اختلالات روانشناسی نیز پر خوابی دیده می‌شود. افسردگی سر دسته اختلالات خواب هست و نیاز به داروی خاصی برای درمان ندارد. زمانی که افسردگی را با داروهای مختلفی درمان می‌کنیم، خواب فرد هم درمان می‌شود یعنی در واقع افسردگی بعنوان یک بیماری ماژولی در نظر گرفته می‌شود که اختلالات خواب را نیز بهمراه دارد.

اما با این حال اگر ببینیم که فرد همه این موارد را رعایت می‌کند و مشکل خاصی ندارد ولی همچنان با پر خوابی مواجه است؛ گاهی اوقات از محرک‌های ضعیفی مثل قهوه و کافئین می‌توان استفاده کرد.

در مورد کم خوابی پاتالوژیک حتما اضطراب بعنوان یک عامل زمینه‌ای کم خوابی باید در نظر گرفته شود. اگر اختلال اضطرابی در فرد وجود داشته باشد اجازه نمی‌دهد که مغز استراحت کند و همواره مغز، بدن را فعال نگه می‌دارد تا از بدن محافظت کند. بنابراین با درمان اضطراب؛ کم خوابی پاتالوژیک هم برطرف می‌شود. در این مبحث مداخله دارویی نداریم و باید اضطراب را درمان کنیم.

در بعضی از انواع افسردگی فرد دچار کم خوابی می‌شود و با وجود سحرخیزی به شدت بی انرژی است و تمرکز لازم برای مطالعه کردن ندارد؛ در این حالت نیز باید اختلالات زمینه‌ای برطرف شود.

اگر با برطرف کردن تمام این عوامل فرد همچنان با کم خوابی بیمارگونه و پاتالوژیک مواجه بود داروهای مناسبی وجود دارد که البته برای تجویز این داروها باید دو شرط را در مد نظر داشته باشیم:

- عدم تاثیر بر روی حافظه فرد
- عدم وجود ریسک abuse

در برخی از مواقع نیز می‌توان از داروهای ضعیف خواب آور جهت درمان استفاده کرد.

اصول بهداشت خواب

بسیاری از همکاران متخصص در حوزه بهداشت خواب؛ بر این مطلب اتفاق نظر دارند که بیش از ۵۰ درصد بی خوابی‌ها با رعایت اصول بهداشت خواب برطرف می‌شوند و به درمان دیگری نیاز ندارند.

با توجه به اینکه زمان خوابیدن تاثیر بسزایی در پروسه یادگیری افراد دارد لذا برای داشتن یادگیری هدفمند باید به این مطلب مهم توجه نمائید.

مهمترین عامل در اصول بهداشت خواب این است که یاد بگیرید چرخه ساعات خواب و بیداری را منظم کنید؛ یعنی سر ساعت مشخص به خواب رفتن و سر ساعت مشخص بیدار شدن.

اشتباه رایجی که وجود دارد این است که انسان وقتی می‌خواهد بخوابد به نحوی انگار اصرار بر خوابیدن دارد که کار بسیار اشتباهی است. اتفاقاً اصرار بر خوابیدن و تلاش برای آن، منجر به بیداری بیشتر می‌شود. بنابراین باید یادمان باشد که حدود ۱۵ الی ۳۰ دقیقه زمان برای خوابیدن در نظر بگیرید که در محل خوابتان باشید و اگر در این مدت نتوانستید بخوابید به جای اینکه دچار اضطراب شوید بهتر است برخیزید و تا وقتی که واقعا خوابتان بگیرد درس بخوانید. مجدداً زمانی که خواب آلوده شدید به محل خوابتان بازگردید.

ولی ساعت بیدارتان صرف نظر از اینکه شب چه ساعتی خوابیده‌اید منظم باشد. نظم را در ساعت بیدارتان قرار دهید نه در ساعت به خواب رفتن، چیزی در حدود ۷ ساعت بعد از زمان خوابیدن را برای بیدار شدن در نظر بگیرید.

کم کم متوجه خواهید شد که وقتی بدن خسته می‌شود، سیکل خواب طوری تنظیم خواهد شد که به ساعت خوابی که شما در نظر گرفته‌اید نزدیک‌تر می‌شود. بنابراین نکته مهم این است که فرد نباید برای خوابیدن زور بزند و استرس ایجاد کند تا بخوابد.

نکته مهم دیگر این است که استفاده از وسایل الکترونیکی مثل گوشی موبایل یا تلویزیون را قبل از خواب حذف کنید. به این علت که نور آبی موبایل با آیت‌ها و دیتاهای زیادی که به مغز می‌دهد، مغز را فعال نگه می‌دارد و از خوابیدن جلوگیری می‌کند. به همین خاطر توصیه می‌شود که دو ساعت قبل از خواب از وسایل الکترونیکی استفاده نشود.

شرایط فیزیکی هم باید مناسب باشد، مثلاً اتاق خیلی گرم نباشد و دمای ۱۶ الی ۱۸ درجه مناسب است، سر و صدا و نور وجود نداشته باشد.

فرد اگر در طول روز فعالیت بدنی نیز داشته باشد، برای خواب کمک کننده است ولی نباید قبل از خواب فعالیت فیزیکی داشته باشید، چون بدن سر حال‌تر می‌شود و اجازه خوابیدن را به شما نمی‌دهد، از مواد محرک مانند قهوه و نوشابه‌های کافئین دار نیز نباید از عصر به بعد استفاده شود.

مواد غذایی که تریپتوفان دارند به بهتر شدن خواب کمک می کنند. مثلا ماست و پنیر، سیب و مز، کره بادام زمینی و ...؛ اگر قبل از خواب استفاده شوند در بهبود خواب کمک کننده هستند.

برعکس استفاده از غذاهای شیرین یا ادویه جات موجب به تاخیر انداختن خواب می شود.

موسیقی و یا مطالعه کتاب‌های غیر مهیج، تکنیک‌های ریلکسیشن و تمرکز روی بدن و آرام شدن عضلات و تنفس عمیق نیز می‌توانند برای داشتن یک خواب راحت به شما کمک کنند.

به هر حال کل این تکنیک‌های اصول بهداشت خواب باید به دو دلیل زیر رعایت شوند؛

اول اینکه زمان مناسبی برای خوابیدن داشته باشید و دوم اینکه از سیکل منظمی برای خواب و بیداری برخوردار باشید. ضمن اینکه آیتم یک و نیم ساعت برای بیدار شدن هم رعایت شود.

نمونه سوالات آزمونک هدایت تحصیلی ون نورت - فصل ۳ و ۴

۱) بخش عمده پرسلن‌های دندانی از کدام یک از مواد زیر تشکیل شده است؟

الف) کوارتز

ب) فلدسپار

ج) کائولن

د) سیلیکای کریستالین

پاسخ: گزینه ب صحیح می‌باشد.

طبق جدول ۳، ۴، ۱، ۶۵٪ پرسلن دندانی را فلدسپار تشکیل داده است. ص ۱۲۱

۲) کائولن (آلومینیوم سیلیکات هیدراته) به دلیل کدام یک از موارد زیر از

ترکیب پرسلن دندانی حذف شد؟

الف) اختلال در فرآیند سینترینگ

ب) اختلال در قالب ریزی پرسلن پخته نشده

ج) ایجاد عدم ترانسلوسنس در پرسلن

د) افزایش شکنندگی پرسلن

پاسخ: گزینه ج صحیح می‌باشد.

کائولن اپیک است و وجود آن به مقدار کم نیز موجب عدم ترانسلوسنس کافی پرسلن می‌شود.

ص ۱۲۹ ستون اول

ص ۱۲۱ ستون اول.

۳) کدام یک از موارد زیر در فرآیند پخت پرسلن به عنوان عامل تقویت کننده

عمل می‌کند؟

الف) کوارتز

(ب) فلدسپار

(ج) کائولن

(د) پتاس

پاسخ: گزینه الف صحیح می باشد.

کوارتز طی پخت پرسن بدون تغییر باقی مانده و به عنوان عامل تقویت کننده عمل می کند.
ص ۱۲۹ ستون دوم.

۴) کدام یک در فرآیند پخت پرسن به عنوان binder عمل می کند؟

الف) کوارتز

ب) سیلیکای کریستالین

ج) فلدسپار

د) کائولن

پاسخ: گزینه د صحیح می باشد.

کائولن به عنوان binder عمل کرده و به قالب ریزی پرسن پخته نشده کمک می کند.
ص ۱۲۹ ستون اول.

۵) کدام یک از ترکیبات زیر ماتریکس شیشه‌ای پرسن را ایجاد می کند؟

الف) کوارتز

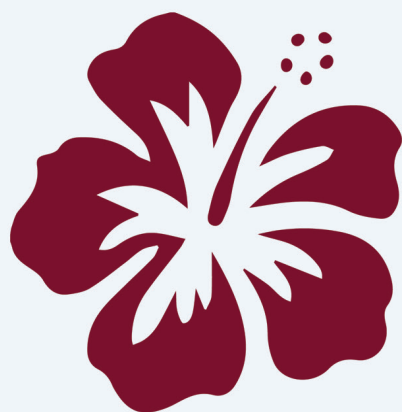
ب) فلدسپار

ج) کائولن

د) سیلیکای کریستالین

پاسخ: گزینه ب صحیح می باشد.

فلدسپار هنگام ذوب fuse شده و ایجاد این ماتریکس شیشه‌ای را می نماید.
ص ۱۲۹ ستون دوم.



دندانپزشکی پارسه



تلفن : ۸۸۸۸۴۸۰۲
www.DParseh.ir