

کلینیک درد

وقتی نقاطی در شانه دردناك می‌شود

👉 درد و گرفتگی شانه‌ها و نقاطی که با فشار دادن آنها درد شدیدی ایجاد می‌شود، خشکی و گرفتگی و کاهش دامنه تخصص درد دکتر مجید حیدریان

نقاط ماشه‌ای نوارهای سفت و باریك عضلانی هستند که اطراف آنها التهاب وجود دارد و درد در آنها می‌تواند به نقاط مجاور انتشار یابد. دلایل معمول ایجاد نقاط ماشه‌ای عبارتند از ورزش بیش از حد یا عدم تحرک کمبود خواب، کمبود بعضی مواد مغذی، استرس، وضعیت‌های بد نشستن یا ایستادن و کار کردن و فشارهای ناگهانی بر عضلات. علائم وجود نقاط ماشه‌ای: احساس درد عمیق در داخل مفصل که حتی می‌تواند شبیه درد آرتروز باشد، تیک‌تیک مفصل شانه نیز می‌تواند توسط نقاط ماشه‌ای ایجاد شود. درد در وضعیت خمیده در تمام طول روز ممکن است به علت گره‌های عضلانی متعدد در شانه باشد و حتی می‌تواند با انقباض عضلات قفسه سینه ایجاد شود. این درد می‌تواند هنگام شب و در وضعیت‌های خاص خوابیدن تشدید شود.

درمان این بیماری پس از معاینه بیمار در کلینیک درد و با درمان‌های ساده شروع می‌شود. استفاده از داروهای ضدالتهاب خوراکی و داروهای شل‌کننده عضلانی در تجویز برخی مکمل‌ها مانند منیزیم خوراکی و استفاده از ترکیبات موضعی می‌تواند قدم اول در درمان باشد. ماساژ عمقی در ناحیه نقاط ماشه‌ای خصوصا پس از سرد کردن روش مؤثری در درمان این بیماری است.

استفاده از سوزن خشك یا تزریق در نقاط ماشه‌ای راهکار دیگری است که در درمان این بیماری کاربرد دارد. تزریق داروی بی‌حسی و استروئید در نقاط ماشه‌ای و قطع باندهای عضلانی با نیدل در حین تزریق روشی است که در بیماران مقاوم به درمان‌های ساده کاربرد دارد. تزریق ازن جدیدترین راهکاری است که در کلینیک‌های درد از آن استفاده می‌شود. ازن که به‌صورت گاز است و از اکسیژن به‌دست می‌آید با کاهش التهاب و افزایش ترمیم سبب بهبود و درمان نقاط ماشه‌ای بدون ایجاد عوارض جانبی می‌شود.

توصیه به انجام ورزش‌های خاص که عمدتاً بر کشش این عضلات استوار است از عود بیماری جلوگیری کرده و درمان پایداری را ایجاد می‌کند. مراجعه بیماران با درد و گرفتگی شانه در شروع بیماری به کلینیک‌های درد درمان‌های ساده‌تر و کم‌هزینه‌تری را امکان‌پذیر می‌کند.👈



درمان‌های اورژانسی قلب را به تاخیر نیندازید

متخصص قلب و عروق دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: به هیچ عنوان درمان مشکلات اورژانسی قلبی را به دلیل ترس از ابتلا به کرونا به تعویق نیندازید. دکتر علیپور پارسا عنوان کرد: بیماران اورژانسی غیرکرونایی نباید صرفاً به دلیل ترس از ابتلا به کرونا از مراجعه به مراکز درمانی صرف‌نظرکنند زیرا یکی

از مهم‌ترین دلایل افزایش مرگ و میر، ترس بیماران از مراجعه به مراکز درمانی است. وی تأکید کرد: تمامی افرادی که دچار علائم تنگی نفس، درد قفسه سینه حاد، عرق سرد یا هر علامتی که زنگ خطر مشکلات قلبی و عروقی است، باید سریعاً خود را به مراکز درمانی دارای تجهیزات کمک‌درمانی بیماری قلبی برسانند.



رعایت الگوی تغذیه‌ای اصولی در دوران کنونی شیوع کووید-۱۹ حالا مهم‌تر از هر زمانی شده است

سفره سالم در روزگار کرونا



پونه بیزاری

سلامت

👉 حتما شما هم یادتان می‌آید با شیوع کرونا، فضای مجازی پر شد از توصیه‌های تغذیه‌ای مبنی بر این‌که طبع ویروس سرد است و حتما باید برای پیشگیری از ابتلا به کووید-۱۹ گرمی مانند آویشن، رنجهیل، عسل، شیرۀ ارده مصرف شود و... خیلی‌ها بر این اساس به مصرف افراطی غذاهایی با طبع به اصطلاح گرم روی آوردند. در حالی که این توصیه‌های تغذیه‌ای کاملاً غلط و غیرعلمی هستند، زیرا اصلاً ویروس‌ها، طبع ندارند و خوردن مواد گرمی هم هیچ نقشی در ایمنی نسبت به ویروس کووید-۱۹ ندارد! حالا بعد از گذشت چند ماه که از مطالعه ساختار ویروس کرونا و علائمش می‌گذرد، همچنان گره‌های کور زیادی در ارتباط با این بیماری وجود دارد. اما می‌توان با رعایت الگوی تغذیه‌ای درست و کاملاً علمی به تقویت سیستم ایمنی بدن در دوران شیوع این بیماری کمک کرد. همین موضوع بهانه ما برای مرور توصیه‌های تغذیه‌ای با دکتر سید مرتضی صفوی، متخصص تغذیه و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان بوده است.

هم از زمان آغاز کابوس کرونا به مصرف میوه و سبزیجات تازه به‌ویژه میوه‌های حاوی ویتامین C، به‌خصوص لیموترش تأکید زیادی بالا واپسته است. به همین علت

ثابت شده که پیشگیری از بیماری‌ها

به تقویت سیستم ایمنی از طریق مصرف مواد غذایی با آنتی‌اکسیدان بالا وابسته است.

شد. به همین دلیل دکتر صفوی نیز بر مصرف میوه و سبزی‌های تازه، حبوبات، مغزها، غلات کامل، لبنیات کم‌چرب، گوشت‌های کم‌چرب مانند مرغ، ماهی و تخم‌مرغ تأکید می‌کنند.

غذای خانگی بخورید

تا قبل از شیوع کووید-۱۹ به دلیل مشغله و نبود فرصت، بسیاری از افراد زمان کافی برای تهیه غذا در خانه نداشتند و از فست‌فودها و غذاهای رستورانی استفاده می‌کردند. اما چند ماهی است که با توجه به بیشتر در خانه ماندن و زمان کافی برای تهیه غذای خانگی، باید از فواید تهیه غذا در خانه با استفاده از مواد اولیه سالم، تازه و بهداشتی بهره برد.

حواستان به حجم غذا باشد

شکی نیست که مدت زمان زیاد در خانه ماندن و کم‌شدن تحرک می‌تواند باعث پرخوری بیشتر شود. این متخصص تغذیه در این باره می‌گوید: افراد باید میزان غذای مصرفی روزانه خود را به‌دقت زیر نظر بگیرند و میزان مصرف را از طریق راهنماهای غذایی کنترل و از پرخوری پرهیزکنند.

نمکدان‌ها را قایم کنید!

شاید بهترین توصیه برای کاهش مصرف نمک، قایم کردن نمکدان‌های خانه باشد. اما مشکل اینجاست که افزایش مصرف غذاهای شور از آن دست اشتباه‌های تغذیه‌ای است که در دوران خانه‌نشینی کرونایی به‌ویژه در کودکان و نوجوانان بسیار شایع شده‌است.

دکتر صفوی در این باره توضیح می‌دهد: در زمان خانه‌نشینی احتمال دارد دسترسی به غذاهای تازه تا حدی کاهش یابد و افراد به سمت مصرف غذاهای کنسروی، فرآوری‌شده مانند سوسیس و کالباس و تنقلات مانند چیپس و پفک تمايل پیدا کنند که این غذاها حاوی مقادیر زیادی نمک هستند. در حالی

که طبق دستورالعمل‌ها، میزان نمک مجاز مصرفی در باید کمتر از پنج گرم در روز باشد. بنابراین باید از افزودن نمک اضافه به غذاها پرهیز کرد و برای طعم‌دار کردن غذا، به جای نمک از ادویه‌جات تازه یا پودر آنها و طعم‌دهنده‌ها مانند آبلیمو و آب نارنج استفاده کرد.

معمای شیرینی دوستی ما!

سازمان بهداشت جهانی توصیه می‌کند میزان شکر مصرفی باید کمتر از ۵ درصد انرژی روزانه را به خود اختصاص دهد. در حالی که سرانه قند و شکر مصرفی ما ایرانی‌ها بیش از استاندارد جهانی است. یعنی سرانه قند و شکر مصرفی ما حدود ۶۶ گرم است، در حالی که هر فرد در هر روز نباید بیش از ۴۰ گرم قند مصرف کند! این متخصص تغذیه با اشاره به این‌که در دوران فاصله‌گذاری اجتماعی به‌خاطر شیوع کرونا، ولع نسبت به مواد غذایی شیرین خصوصاً انواع کیک‌ها و شیرینی‌ها افزایش می‌یابد، می‌افزاید: بهتر است در این هنگام، میوه و سبزی‌های تازه یا خشک‌شده، جایگزین شیرینی‌ها به‌ویژه در میان وعده‌ها شود. به‌علاوه، استفاده از شکر یا افزودن عسل به غذاها باید کاهش یابد و از مصرف نوشیدنی‌های شیرین‌شده هم باید پرهیز شود.

از غذاهای چرب دوری کنید

طبق توصیه‌ها، کل چربی مصرفی روزانه باید کمتر از ۳۰ درصد و چربی اشباع باید کمتر از ۱۰ درصد باشد. دکتر صفوی برای

اوایل شیوع کرونا به بیماران توصیه می‌شد برخی درمان‌ها را تا دوماه به تعویق بیندازند ولی با مژمن شدن کرونا و پیچیده‌تر شدن شرایط درمان برخی بیماری‌ها در حال حاضر توصیه می‌شود این بیماران در اسرع وقت به مراکز درمانی مراجعه کنند. / ایسنا

بهداشت غذایی را در خانه رعایت کنید

رعایت نکات بهداشتی در مراحل پخت غذا در خانه نیز باید کاملاً رعایت شود. رعایت نکات بهداشتی برای جلوگیری از آلودگی مواد غذایی و انتقال بیماری‌های ناشی از غذا بسیار موثر است. اصول کلیدی برای تهیه بهداشتی غذا عبارت است از:
شست‌وشوی دست‌ها به صورت مکرر
تمیز بودن محیط آشپزخانه
جداسازی مواد غذایی خام از پخته
پخت کامل غذا
نگهداری غذا در دماهای ایمن، کمتر از ۵ درجه سانتیگراد و بیشتر از ۶۰ درجه سانتیگراد
استفاده از مواد خام سالم و آب بهداشتی
فراموش نکنید که با رعایت این نکات می‌توان به ارتقای سلامت در دوران فاصله‌گذاری اجتماعی و خانه‌نشینی ناشی از شیوع کووید-۱۹ کمک کرد.

کاهش دریافت چربی روزانه پیشنهاد می‌کند: باید از روش‌های سالم پخت روز باشد. بنابراین باید از افزودن نمک سرخ‌کردن آن استفاده کرد. همچنین از روغن‌های سالم مانند روغن کلزا و زیتون باید استفاده شود. مصرف مواد غذایی حاوی چربی سالم مانند مغزها و ماهی توصیه می‌شود. به‌علاوه از مصرف گوشت قرمز پرجربی، کره، شیر و لبنیات پرچرب و محلی، روغن جامدو دنبه باید پرهیز کرد. همچنین از مصرف غذاهای دارای چربی ترانس مانند انواع بیسکویت، شیرینی‌ها، پیتزا و غذاهای فرآوری‌شده نیز باید پرهیز شود.

سلامت‌گوارش با فیبرها

دریافت فیبر کافی در طول روز، تضمین‌کننده سلامت دستگاه گوارش است و از طرفی باعث القای حس سیری می‌شود که از پرخوری به‌خصوص در ایام فاصله‌گذاری اجتماعی و بیشتر در خانه ماندن جلوگیری می‌کند. برای اطمینان از دریافت کافی فیبر، باید میوه، سبزی، حبوبات و غلات کامل به مقدار کافی در تمام وعده‌ها در طول روز مصرف شود.

روزانه آب کافی بنوشید

به‌گفته دکتر صفوی، مصرف آب کافی به انتقال مواد مغذی در خون و تنظیم دمای بدن کمک می‌کند و جایگزین خوبی برای نوشیدنی‌های شیرین، آیمیوه‌ها و چای و قهوه است. بنابراین، مصرف روزانه هشت تا ۱۰ لیوان آب توصیه می‌شود.👈

راست قامت

وقتی تاندون شانه آسیب ببیند

ورزشی و سنگین را برای بیمار ترسیم می‌کند. ترمیم تاندون به روش آرتروسکوپی تنها با ایجاد سه یا چهار سوراخ در روی شانه صورت می‌گیرد و به علت کوچک بودن محل جراحی، دوران بهبود و بازتوانی کوتاه‌تری خواهد داشت.

اما این که سه ماه بعد از عمل نیاز است تا بیمار به زندگی روزمره بازگردد و شش ماه طول می‌کشد تا او بتواند فعالیت‌های ورزشی خود را آغاز کند واقعیتی غیرقابل انکار است. فیزیوتراپیست در این مدت، دامنه حرکتی، توانایی و عملکرد شانه بیمار را به حال اول برمی‌گرداند. در دو ماه اول یک‌بالش زیر بازو قرار می‌گیرد تا مانع از اعمال وزن اندام فوقانی به شانه شود و این فشار را به تنه انتقال می‌هد تا تاندون ترمیم‌شده فرصت جوش خوردن و قوی شدن داشته باشد. در فیزیوتراپی از آنجا که در روزهای اول دست باید روی بالش و به گردن آویزان باشد، بیمار تنها تمرین‌های خم و راست کردن انگشتان، مچ و آرنج را انجام می‌دهد و چرخش ساعد را تمرین می‌کند. این تمرین‌ها با بهبود گردش خون اندام مانع تورم در مفاصل پایین‌تر و خشکی و محدودیت آنها خواهد شد. آنچه مهم است این‌که دره، علامت قابل توجهی در این زمان نیست و چه‌بسا در هفته‌های اول با بیشتر شدن دامنه حرکتی مفصل، درد افزایش یابد. استفاده از یخ و داروهای مسکن راه‌حل این مشکل است و موضوع نگران‌کننده‌ای نیست. از هفته چهارم بیمار در فیزیوتراپی اسلینگ و بالش را باز می‌کند و فیزیوتراپیست خود شروع به انجام حرکات بالا آوردن و چرخش شانه‌ها می‌کند. این پیشرفت تدریجی تمرینات زیر نظر فیزیوتراپیست تضمین‌کننده نتیجه ایده‌آل جراحی و بازگشت بیمار به فعالیت‌های شغلی و ورزشی بین چهار تا شش ماه پس از جراحی است.👈



پرهام پارسانژاد

فیزیوتراپیست

گاهی به دنبال زمین خوردن، گاهی بلند کردن و حمل یک کیسه خرید سنگین، گاهی یک پرتاب شدید و ناگهانی و گاهی پس از یک دوره فعالیت بدنی سخت شانه درد سراغ شما می‌آید. بعد از مدتی دارودرمانی وقتی درد کم نمی‌شود و فعالیت‌های شخصی و حرفه‌ای محدود می‌شود، به پزشك مراجعه می‌کنید و اینجاست که پس از معاینه و احتمالاً تهیه ام‌آر‌آی، تشخیص پارگی عضلات چرخاننده سر شانه یا روتاتورکاف، شما را دچار نگرانی و تشویش می‌کند.

آیا ضربه و بلند کردن باعث این پارگی شده یا عوامل دیگری دخالت دارند؟ افرادی که به دیابت یا اختلالات غده تیروئید دچارند بسیار مستعد فرسودگی و ریش ریش شدن این تاندون هستند.

در صورتی که پارگی وسیع نباشد، فیزیوتراپی و تقویت سایر عضلات ثبات‌دهنده کتف و شانه همراه با لیزردرمانی و انجام تکنیک‌های دستی بهترین روش است. اما وقتی پارگی وسیع باشد و فعالیت‌های بیمار دچار اختلال شده و درد غیرقابل کنترل، امان او را بریده باشد، راهی جز جراحی ترمیم این تاندون باقی نمی‌ماند. این جراحی که به دوروش آرتروسکوپیک و باز انجام می‌شود، آینده‌ای روشن برای انجام فعالیت‌های