

۱۴ زندگی سلامت

سلامت نورونی

سیاتیک چیست؟



دکتر علیرضا طبیب خویی

جراح مغز و اعصاب و مهم است که از کمر خارج شده و وارد پاها می‌شود. گاهی در کنار این اصطلاح، مشکلاتی مانند دیسک کمر، تنگی کانال کمر، آرتروز و شروخ‌رگی مهره هم شنیده می‌شود اما ارتباط این مفاهیم با یکدیگر چگونه است؟ ابتدا باید توضیح کوتاهی درباره خود عصب سیاتیک داده شود. از بین مهره‌های کمری و همچنین استخوان خاجی مانند سایر مهره‌های ستون فقرات عصب‌های نخاعی خارج می‌شوند که هر کدام وظیفه عصب‌دهی حسی و حرکتی به قسمتی از پایین‌تنه را به عهده دارند. گاهی تعدادی از این عصب‌های کوچک کنار هم جمع می‌شوند و عصب بزرگ‌تری را می‌سازند. این دقیقاً اتفاقی است که در مورد عصب سیاتیک رخ می‌دهد. این عصب از تعدادی ریشه عصبی کمری و خاجی تشکیل شده و از لگن در پشت خارج می‌شود و مسیر خود را در قسمت باسن به سمت پشت ران، پشت زانو، پشت ساق و در نهایت مچ پا ادامه می‌دهد و در طول مسیر خود به عضلات و پوست پاها شاخه‌های عصبی می‌فرستد. هر عاملی که باعث تحریک این عصب بزرگ شود سبب ایجاد درد در مسیری می‌شود که ذکر شد. این درد را «درد سیاتیک» می‌گویند، زیرا به دنبال تحریک عصبی با همین نام ایجاد می‌شود و از کمر به پشت پا تا مچ تیر می‌کشد.

به عبارت دیگر سیاتیک نه یک بیماری، بلکه نوعی درد است که علل مختلفی می‌تواند داشته باشد. بیرون‌زدگی دیسک کمر، آرتروز کمر یا ایجاد زوائد استخوانی، تنگی کانال نخاعی و هر علت دیگری که با فشار روی ریشه‌های عصبی مربوط به عصب سیاتیک همراه باشد باعث درد سیاتیک می‌شود. در واقع با ایجاد این درد باید بررسی جهت پیدا کردن علت آن انجام شده و آن وقت بیماری اصلی درمان شود؛ البته گاهی علائم دیگری هم با درد سیاتیک همراه است مانند

گزگز یا ضعف در عضلات پاها.

اگر زمانی این درد را احساس کردید، علت هر چه باشد، استراحت اولین کاری است که می‌تواند به تسکین آن کمک کند. قرار دادن بالشی زیر زانو‌ها با آژاد شدن و رفع کشش روی عصب سیاتیک و عضلات پشت پا همراه است و به کاهش درد کمک می‌کند. مصرف داروهای شل‌کننده عضلانی، ضدالتهاب و ضد درد هم بخشی از درمان است، اما تمام این موارد برای کاهش درد اولیه بوده و توصیه می‌شود برای بررسی و پیدا کردن علت و بیماری اصلی به یک جراح مغز و اعصاب و ستون فقرات مراجعه کنید.



]]]]

از دلایل بلندشدن ناخن می‌توان به عفونت قارچی، پسوریازیس، آسیب ناشی از مانیکور نامناسب ناخن یا تمیز کردن زیر ناخن با جسمی تیز و نامناسب اشاره کرد

علائم عصبی در ۸۰درصد از بیماران مبتلا به کووید - ۱۹

پزشکان براساس یافته‌های جدید خود اظهار کردند که از هر ۱۰ بیمار مبتلا به کووید-۱۹ حدود هشت نفر به علائم عصبی دچار می‌شوند. محققان آمریکایی اظهار کردند: این علائم شامل درد عضلانی، سردرد، سرگیجه، آنسفالوپاتی (اختلال عملکرد با بیماری مغز) و مه مغزی می‌شود. آنسفالوپاتی که



پزشکان می‌گویند حال و احوال ناخن‌ها از اوضاع درون بدن خبر می‌دهد و لازم است با زبان آنها آشنا باشیم

به ناخن‌هایت گوش کن!

چقدر به ناخن‌هایتان توجه می‌کنید؟ منظور هم ناخن‌های دست است و هم پا. خوب آنها را نگاه می‌کنید؟ رسیدگی به نظافت ناخن‌ها، بخشی از توجه به آنهاست ولی همه ماجرا نیست. به این دلیل که ناخن‌ها، بیانگر وضع جسمی ما هستند و از روی تغییرات ایجاد شده در آنها می‌توان نشانه بروز بیماری‌ها یا کمبود بعضی عناصر مهم در بدن را دریافت. بنابراین خوب است با بعضی تغییرات مهم و معنی‌دار در ناخن آشنا شویم، اگر دیدیم شکل ناخن غیرعادی شد، فقط درصدد تمیز و زیبا کردن آن برنزیاییم و مشکل را از ریشه حل کنیم، این عارضه‌ها ممکن است در ناخن دست یا پا یا هر دو دیده‌شود.

منبع: آکادمی پوست و درمان بیماری‌های پوستی آمریکا (AAD)

خط تیره

اگر سن و سالی داشته باشید به یاد دارید سال‌ها پیش وقتی برنامه‌های تلویزیون تمام می‌شد، خط‌های رنگی با بوق ممتد روی صفحه تلویزیون نقش می‌بست! بروز خطوط تیره در ناخن هم شبیه به همان خط‌هاست؛ با این تفاوت که فقط خط یا رد تیره قهوه‌ای وجود دارد. این عارضه که اسم علمی آن «اکرال لنیژئال ملائوما» است، باعث ایجاد رد یا خطی تیره‌رنگ روی ناخن می‌شود.

ناخن آبکشی یا حفره‌دار

برجستگی و فرورفتگی‌های روی ناخن، شبیه به آبکش، برجستگی روی چکش یخ‌شکن یا بیفتک‌زن است! در ناحیه لکه‌ها نیز تغییر رنگ به رنگ زرد- کهربایی دیده می‌شود. این تغییر ناخوشایند، نشانه وجود چند عارضه بوده و برای درمان و برطرف شدن آن باید از متخصص کمک بگیرید. نام علمی این عارضه «پیتینگ» یا ناخن آبکشی است. **نشانه‌شناسی:** احتمال بالای ابتلا به بیماری پسوریازیس، آتوپیک درماتیتیس، آلوپسی آرتا وجود دارد.

ناخن نازک و قاشقی

ناخن معمولی کمی محدب بوده اما مقعر نیست. از نظر کیفیت نیز باید چند مناسبی از استحکام را دارا باشد. اما اگر بخشی از ناخن فرورفتگی پیدا کرده و نازک شود، یعنی این‌که به عارضه ناخن قاشقی با اسم علمی «کولونیشيا» دچار شده‌اید. این عارضه به مراجعه به متخصص پوست و درمان نیاز دارد.

نشانه‌شناسی: ناخن قاشقی می‌تواند نشانه اختلال در تغذیه و تغذیه نامناسب، وجود بیماری یا مشکلی در معده یا روده کوچک، حساسیت به گلوتن گندم (ابتلا به بیماری سلیاک) یا عارضه ناشی از زندگی در سطحی خیلی بالاتر از سطح دریا باشد.

ناخن‌ها و رنگ‌ها

تا اینجا به چند مورد تغییر رنگ ناخن که نشانه ابتلا به بیماری بود، اشاره کردیم. در این جدول، به موارد بیشتر و علل آن خواهیم پرداخت. اشاره به این موارد لزوماً به این معنی نیست که اگر عارضه مورد اشاره در ناخن شما مشاهده شد حتماً به آن بیماری دچار شده‌اید.

| عارضه احتمالی | رنگ ناخن |
|---|---|
| کمبود اکسیژن درخون | ناخن آبی یا کبود رنگ روشن یا تیره |
| ابتلا به بیماری کبد یا دیابت | ناخن سفید |
| کم خونی | ناخن رنگ پریده (ناخن رنگ صورتی طبیعی ندارد) |
| بیماری کلیه | ناخن با رنگ نیمه صورتی، نیمه سفید |
| لوپوس، بیماری قلبی، آلوپسی، بیماری‌های مفصلی، درماتومبوزیس، مسمومیت | هلال قرمز یا آبی رنگ روی ناخن |

طبیب تب

چرا امواج ابتلا به کووید-۱۹ فروکش نمی‌کند؟



دکتر علیرضا فاطمی متخصص بیماری‌های عفونی

در هفته‌های اخیر موارد بیشتری از مبتلایان به کووید-۱۹ به بیمارستان‌ها مراجعه کرده‌اند و در روزهای اخیر به خصوص در تهران، تقریباً جایی برای بستری آنها نمانده است. چرا در کشور ما دریای کووید، آرام و قرار ندارد؟ از انتهای بهمن ۹۸ که اولین مورد قطعی کووید-۱۹ در ایران گزارش شد، تاکنون سه موج افزایش ابتلا به بیماری را شاهد بوده‌ایم، ولی باید توجه داشت حتی در زمان فروکش کردن نسبی آنها هم بسیاری از بیمارستان‌های مسؤول درمان کووید-۱۹ نتوانستند بخش‌های بستری مخصوص مبتلایان را ببندند یا حتی تخت‌های آن را کاهش دهند. مهم‌ترین دلیل را می‌توان عدم سازگاری با شرایط زندگی در همه‌گیری عنوان کرد. کنترل همه‌گیری بیماری‌های عفونی به محدود کردن چرخش ویروس در محیط نیاز مبرم دارد. این محدودیت با کم‌کردن هر نوع تجمع امکان‌پذیر خواهد بود. متأسفانه هنوز محدودسازی اجتماعی، کاری و تفریحی در کشور ما جدی گرفته نشده درحالی‌که تجربه کشورهای دیگر و حتی موج اول در کشور ما جلوی چشم‌مان است که به نتایج بسیار خوبی منتهی شد. کم‌اکن تعداد قابل توجهی از هموطنان باور ندارند

بیماران مشاهده شده است. ۱۶ درصد دچار اختلال چشایی و ۱۱ درصد مبتلا به اختلال بویایی بوده‌اند. پس از تریخص از بیمارستان نیز فقط ۳۲ درصد از بیماران کرونایی با علائم آنسفالوپاتی قادر به رسیدگی به امور خود بودند که این رقم در افرادی که دچار این نشانه نبوده‌اند ۸۹ درصد بوده است. /ایسنا

بلندشدن ناخن

اگر اتفاق خاصی برای ناخن نیفتاده باشد، ناخن باید کاملاً به گوشت بچسبد؛ مگر بخش‌هایی از ناخن که قدشان بلندتر از اتصال ناخن به گوشت شده باشد. اسم علمی این عارضه «اونیکولیزیس» است. این مساله به دلایل مختلفی اتفاق می‌افتد که با مراجعه به متخصص پوست و مو، دلیل اصلی آن مشخص شده و درمان آغاز می‌شود.

نشانه‌شناسی: از دلایل بلندشدن ناخن می‌توان به عفونت قارچی، پسوریازیس، آسیب ناشی از مانیکور نامناسب ناخن یا تمیز کردن زیر ناخن با جسمی تیز و نامناسب اشاره کرد.

سرخ‌ی و تورم دور ناخن

این عارضه شاید از رایج‌ترین عوارض ناخن باشد؛ به این دلیل که زیاد اتفاق افتاده ممکن است قبلاً هم با این مساله روبه‌رو شده باشید. در این شرایط ممکن است یک قسمت یا دورتادور ناخن تورم و سرخ شده باشد. اسم علمی این عارضه «پارونیشيا» است که البته تغییر حالت دیگری از ناخن هم همین اسم را دارد که به آن نیز خواهیم پرداخت.

نشانه‌شناسی: احتمالاً سرخی و تورم دور ناخن، ناشی از عفونت است. این عفونت می‌تواند فقط بخشی از ناخن یا همه آن را درگیر کند. گاهی می‌توانید با استفاده از پودر آنتی‌بیوتیک عارضه را درمان کنید. اما اگر فراگیر و زیاد باشد، باید به متخصص مراجعه کنید.

سبزشدگی ناخن

وقتی بدون دستکش سبزی پاک یا خرد می‌کنید، ناخن به رنگ سبز تغییررنگ می‌دهد. اما این سبزی جدی‌تر بوده و به سمت گوشت ناخن هم دودیده است. این رنگ، معمولاً سبز تیره است؛ به‌طوری‌که رنگ سبز آن به سمت سیاهی میل می‌کند. اسم علمی آن عارضه هم مانند عارضه سرخی و تورم دور ناخن «پارونیشيا» است، برای درمان باید به متخصص پوست و مو مراجعه کنید. **نشانه‌شناسی:** آلوده و بیمار شدن ناخن با باکتری، احتمالاً باعث این نوع واکنش و تغییررنگ می‌شود.

ناخن زرد

آهایی که اهل لاک‌زدن و باقی ماندن طولانی مدت لاک روی ناخن‌ها هستند، حتماً دیده‌اند بعد از پاک کردن لاک، رنگ ناخن زردرنگ شده است. به این دلیل که ناخن نتوانسته نفس بکشد و تغییررنگ داده است. در افراد سیگاری نیز این عارضه دیده می‌شود اما اگر بدون انجام هیچ‌کدام از کارهایی که به آنها اشاره شد، دچار تغییررنگ ناخن به رنگ زرد شده‌اید، دچار عارضه‌ای شده‌اید و باید علت آن را با مراجعه به متخصص شناسایی کنید. اسم علمی این بیماری «سندرم ناخن زرد» است.

نشانه‌شناسی: دلیل تغییررنگ ناخن‌ها به رنگ زرد، می‌تواند ناشی از ابتلا به مشکلات تنفسی و اختلال در عملکرد ریه‌ها باشد. علاوه بر این‌که ممکن است مبتلا به عفونت شدید ناخن شده باشید، البته این درصورتی است که عارضه ناشی از باقی‌ماندن بیش از حد لاک روی ناخن نباشد که در این صورت با رسیدگی به وضعیت ناخن و مدتی لاک‌زدن برطرف می‌شود.

نتایج مطالعات نشان می‌دهد

ارتباط فروکتوز با تشدید التهاب روده

مطالعه روی موش‌ها نشان می‌دهد که رژیم غذایی مملو از فروکتوز موجب تشدید بیماری التهاب روده می‌شود. به‌گزارش مهر، بیماری التهاب روده عباتی برای چند مشکل گوارشی نظیر کولیت روده و بیماری کرون است. علائم شایع بیماری التهاب روده عبارتند از اسهال مداوم، دل درد، خونریزی مقعدی یا مدفوع خونی، کاهش بی‌دلیل وزن و احساس خستگی. شیوع این بیماری در جهان روبه افزایش است. مطالعه قبلی روی حیوانات نشان داده بود که رژیم غذایی مملو از فروکتوز می‌تواند به روده‌ها آسیب رسانده و موجب التهاب شود. از این رو یافته‌های جدید بیانگر آن است که مصرف بیشتر فروکتوز نقش مهمی در افزایش احتمال ابتلا به بیماری التهاب روده در دهه‌های اخیر دارد. معمولاً فروکتوز به نوشابه‌های گازدار، آب‌نبات‌ها و غذاهای فرآوری شده افزوده می‌شود. رژیم غذایی مملو از فروکتوز موجب رشد برخی از این باکتری‌ها شده و التهاب را تشدید می‌کند.

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | ۱ | | ۸ | | ۹ |
| ۴ | | ۵ | ۱ | ۷ | ۸ |
| | ۱ | | ۳ | | |
| ۸ | | ۲ | | ۹ | ۴ |
| ۲ | | ۴ | ۹ | ۳ | ۸ |
| | ۶ | | ۷ | | |
| | ۴ | | ۹ | | |
| ۱ | | ۶ | | ۳ | |
| | ۳ | | ۱ | | |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|--|
| | ۵ | | | | |
| | | ۸ | | ۳ | |
| | | ۶ | | | |
| | | | ۳ | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | ۱ | | ۵ | | |
| ۶ | | ۸ | ۱ | ۴ | |
| | ۵ | | ۳ | | |
| | ۲ | | ۹ | | |
| ۳ | | ۹ | ۷ | ۲ | ۱ |
| | ۸ | | ۶ | | |
| | ۷ | | ۱ | | |
| ۴ | | ۳ | ۵ | ۸ | |
| | ۹ | | ۴ | | |