

درمان پلکانی

سردردهای تنشی



دکتر مجید حیدریان

فوق تخصص درد

کنید. او سؤال خواهد کرد.

سردردتان به چه شکل

ست؟ يك طرفه؟ ضربانی؟ دور پیشانی؟ پشت

سر؟ دلپیش این است که انواع مختلفی از سردرد

وجود دارد که هر کدام علل و درمان های خاص

خودشان را دارند. حتی در برخی مواقع ممکن

ست سردرد نشان دهنده مشکل جدی تری

مانند سکته مغزی باشد. پس تشخیص نوع

سردرد بسیار مهم است. یکی از سردردهای

بسیار متداولی که معمولاً هر چند وقت یک بار

تفارق می افتد، سردرد تنگی است. حدود ۴۰ درصد

افراد در مرحله ای از زندگی این سردرد را تجربه

می کنند.

❗ سردرد تنشی چیست؟ سردرد تنشی شایع‌ترین نوع سردرد است که باعث درد خفیف، متوسط یا شدید در سر، گردن و پشت چشم‌های شما می‌شود. بعضی از مردم می‌گویند سردرد تنشی مانند آن است که یک باند (نوار) سفت به دور سر شما بسته شده باشد. اکثر افرادی که سردردهای تنشی را تجربه می‌کنند، سردردهای دوره‌ای دارند. این سردردها به‌طور متوسط یک یا دو بار در ماه اتفاق می‌افتند. با این حال، سردردهای تنشی می‌تواند مزمن نیز باشد. زنان در برابر مردان به سردردهای تنشی دچار می‌شوند.

❖ علل سردردهای تشنشی: سردردهای تشنشی را تقیاض‌های عضله در نواحی سروگردن ایجاد می‌کند. انواع غذاها، فعالیت‌ها و عوامل سترسزا مانند ایجاد این نوع انقباض‌ها می‌شود. برخی از مردم نیز پس از خوردن شده به صفحه رایانه برای مدت طولانی یا پس از رانندگی طولانی مدت به سردردهای تشنشی دچار می‌شوند. هوای سرد نیز ممکن است باعث سردرد تشنشی شود. مصرف الکل، خستگی، خشکی چشم، شیاع، سرماخوردگی، استرس و عوامل دیگر، علل سردرد تشنشی است. این سردرد با این حال درد ضربانی در یک یا دو طرف سر شود. با این حال سردردهای تشنشی، تمام علائم میگرن‌ها مانند حالت تهوع یا استفراغ را ندارند. در موارد نادر، سردرد تشنشی می‌تواند مانند میگرن به صصاسیت تشنشی نسبت به نور و صدای بلند منجر شود.

این درمان زودهنگام سردرد: درمان دارویی، گاه‌گاهش استرس، اصلاح وضعیت کاری، مصرف مکمل‌های دارویی و گیاهی، طب سوزنی و بلوک‌های عصبی که در کلینیک‌های درد و توسط فوق تخصص درد انجام می‌شود درمان پلکانی این درداست.]

A young girl with brown hair tied in pigtails is wearing a light blue surgical mask. She is holding a light brown teddy bear. The image is a square with a thin black border.

علائم التهابی عفونت کرونا در کودکان

يك فوق تخصص بیماری‌های عفونی کودکان با اشاره به علائم بیماری کرونا در گفت: کودکانی كه بین يك تا چهار هفته قبل، عفونت ویروسی کرونا را گرفته باشند، معمولاً با علائمی مثل اسهال، کاهش هوشیاری و اختلال خون ریزی دهنده به مراکز درمانی مراجعه می‌کنند. دکتر کسانا منصوری با بیان این که در اسفندماه



حمام‌های سنتی آب گرم
اغلب حاوی املاح معدنی
متفاوت به خصوص
گوگرد زیادی هستند
که برخی افراد به آن
حساسیت دارند

شما هم موافقت بعد از یک روز پیکار و فعالیت در هوا گرم، یک دوش آب گرم خستگی را از تن می‌شوید و می‌برد؛ با توجه به این که امروزه در فضای مجازی نظرات متفاوتی در خصوص دوش آب سرد و گرم، مدت زمان توقف در حمام، خاصیت چاق و لاغر کنندگی استعمال، روغن مالی و کیسه کشی در حمام و... منتشر می‌شود، برای رسیدن به دیدگاهی علمی و منطقی در این خصوص با دکتر سید مهدی میرغضنفری، متخصص فیزیولوژی و پژوهشگر طب سنتی گفت‌وگو می‌کنیم.

مزاج گرمی دارد و آب حمام سرد و تراست، شرایط استحمام برای مزاج‌های مختلف متفاوت است.

استحمام با آب سرد فقط برای برخی افراد مفید است اما توقف بیشتر از یک ساعت در حمام به هیچ‌کس توصیه نمی‌شود.

با توجه به این‌که هوای حمام

باتوجه به این که هوای حمام

[illegible]

حل سودو کو ۳۶۰۰

[illegible]

همچنین هیچ عددی در يك سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

[illegible]

			۹	۴				
		۱				۵		
			۱	۷				

				Ƒ	ŋ	ʌ				Ƒ				ɔ	Ƒ	ʌ							
				ɹ			ɪ							Ƒ									
				ʌ				ɹ					ɹ										
				Ƒ				ɪ					Ƒ				ɔ	ŋ	ɹ				
ɕ					ɹ				ɹ				ɪ				Ƒ						ʌ
ɹ							ʌ							ɹ	ʌ	ɕ							ɪ
ɔ							ʌ																Ƒ
		ɕ					Ƒ													ɹ			
			ʌ	ŋ	ɪ											ɔ	ɹ	ɕ					

ویروس است که جدیداً شناخته شده، ایران کرد: تقریباً از فروردین ماه بود که با فرم جدیدی از ابتلا به کرونا در کودکان آشنا شدیم که شباهت هایی با بیماری کاوازاکی داشت و ما به آن التهاب بعد از عفونت می گوئیم؛ بنابراین هم کودکان به این ویروس مبتلا می شوند و هم می توانند آن را به سایرین انتقال دهند. / ایسنا

چه حمامی برای چه مزاجی؟

با توجه به این که آب حمام مزاج سرد و تر دارد، افراد سردمزاج نباید زیاد آب بربزند یا در آب وان توقف طولانی داشته باشند. توصیه می‌شود سردمزاجان در آب وان از افزودنی‌هایی مانند نمک یا دم‌کرده گل بابونه یا نعنا و اکالیپتوس که مزاج گرم دارند، استفاده نکنند. ضمن این که هوای گرم حمام مزاج گرم دارد در وقت حمام برای مزاج‌های گرم و تر ادیت‌کننده خواهد بود. بهتر این است که مزاج‌های حمام را سرد کرده و با استفاده از گل پنیرک، خیارزنده شده، کاهو، کنو، گلاب، ختمی یا سرکه ماهیت آب را عوض کنند. حمام کوتاه مدت و قرار گرفتن در آب گرم وان و هوای مرطوب حمام برای مزاج‌های خشک مفید است. استحمام در خشک‌مزاجان اگر شب‌هنگام باشد خاصیت خواب‌آوری دارد اما اگر در وقت طولانی شود در تعریق زیاد با تحلیل رطوبت و بخارهای بدن سبب خشکی بیش‌تر می‌شود.

پس از شست و شوی بدن و پیش از خروج از حمام انجام شود. در اثر مجاورت با هوای گرم محیط حمام، منافذ بدن باز است و بهترین و بیشترین بهره را از جذب و اثر بخشی روغن مالی دریافت خواهیم کرد.

❏ کشیدن سنگ پاولیف
برخی افراد درخصوص کشیدن سنگ پا ادعاهای مختلف مطرح می‌کنند. اما کدام ادعا را می‌توان باور کرد؟! کشیدن سنگ پا از آداب استحمام

چشم‌های گرم؛
خوب یابد؟

حمام‌های آب گرم در برخی شهرها و مناطق مختلف کشور وجود دارند که به‌دلیل بسیاری از افراد به این استخرها که با ورود به آن نوع حمام‌های بیماری‌یاد در دستان بهبود خواهد یافت، اما باید بدانیم حمام‌های سنتی آب گرم اغلب حاوی املاح معدنی متفاوت و به‌خصوص گوگرد زیادی هستند که برخی افراد به آن حساسیت دارند. این نوع حمام‌ها به‌دلیل داشتن داروهای دردها نخواهند بود و برای همه افراد مناسب نیست. ممکن است چندین زوال‌ل اثرات مفید داشته باشد اما به‌دو دهنده نخواهد بود. بهتر است حمام از دیدگاه طب سنتی آن است که نور زیادی داشته و دلباز و سقف آن

استحمام با آب سرد؛ آری یا خیر؟

روش آب سرد به‌ویژه در فصول گرم سال با خنک کردن قسمت‌های سطحی بدن می‌تواند سبب شادابی و تقویت قوای جسمی شود. فقط تعدادی از افراد می‌توانند از آن سود ببرند. در گرم‌مازبان‌ها شترتین نفع و برای کودکان و افراد لاغر و سالم‌اند به شرطی که طر در میانه روز تابستان دوش آب سرد بگیرند مناسب است. همچنین نتایج به‌پژش بینی و زکام نباید با آب سرد گمان کنند. همچنین برای سرد بالاافتل پس از صرف غذای افرادی که دچار اختلال ارشی و مشکل در هضم غذا هستند، مضر است.

پس از استحمام بخوابیم یا نه؟

خواب مختصر بعد از حمام توصیه شده است زیرا باعث کاهش تلاطم ناشی از حمام می‌شود. پس از استحمام حرارت از درون به سطح پوست بدن منتقل شده و خواب باعث می‌شود تعادل برقرار و این حرارت به درون بدن متمایل شود. گرم‌مزاجان بهتر است هنگام خروج از حمام پاهای خود را با آب سرد و

راست قامت

انواع تمرین درمانی در خانه



بهبود می بخشد.

نوع دیگر تمرین‌های فیزیوتراپی شامل فعالیت‌های عملکردی است که به منظور بهبود توانایی‌های روزانه بیمار که پس از آسیب نخاعی رخ داده‌اند، ترمیم می‌شود. این تمرین‌ها تکرار حرکاتی است که شما در طول روز در زندگی عادی، شغل یا ورزش‌تان به‌طور مرتب انجام می‌دهید.

تمرین‌های قلبی - عروقی مثلاً دوچرخه ثابت، پیاده‌روی، دویدن، اسکی فنی و شنا کردن هم نوع دیگری از ورزش‌ها هستند که به شما کمک می‌کنند، توان قلبی خود را بازیابید. یوگا هم از ورزش‌هایی است که علاوه بر انعطاف‌پذیری، قدرت، تحرک و حس عمقی، سلامت قلبی - عروقی شما را بهبود می‌بخشد. فیزیوتراپیست به شما آموزش می‌دهد که چگونه تنوعی از ورزش‌های فیزیوتراپی را انجام دهید و از بی‌سرقت خود به نحوی مناسب مطمئن باشید. ■

یکی از بخش‌های مهم
درمان فیزیوتراپی در
اختلالات اسکلتی - عضلانی،
برنامه تمرین در خانه است.
فیزیوتراپیست برنامه
تمرینی دقیق و اختصاصی را
برای شما طراحی می‌کند که
اهداف درمانی دقیقی را
دنبال کرده و از بروز صدمات جلوگیری می‌کند.
این برنامه تمرینی از سایر دستگاہ‌ها و اقدامات
درمانی فیزیوتراپی اهمیت بیشتری دارد و شامل
انواع مختلفی از تمرین‌های است که متناسب با
اختلالات موجود در شرایط خاصی که در آن قرار
دارید، تجویز می‌شود.



دکتر بهرام پارسناژاد

فیزیوتراپیست

همچنین باید پارامترهای تمرین مانند تعداد، نوبت‌های انجام تمرین، تعداد تکرار در هر نوبت، تعداد دفعات تمرین در روز یا هفته، مدت زمان انجام تمرین، ریتم انجام تمرین و مقدار وزنه یا مقاومت، مورد توجه قرار گیرد.

تمرین‌های حرکتی با دو هدف تجویز می‌شود؛ یکی روان و لغزنده کردن سطوح مفصلی و دیگری حفظ یا افزایش دامنه حرکتی مفاصل نمونه‌ای از این تمرین‌ها قرفره است که با دو دست برای بهبود حرکت شانه‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد.

نوع دیگر تمرین‌ها کشش هستند که به منظور بهبود انعطاف‌پذیری بافت‌های عضلانی انجام می‌شود.

راستای انجام این تمرین ها برای اعمال کشش مؤثر بسیار اهمیت دارد. کشش همراه با بازدم اعمال می شود تا عضله در شل ترین وضعیت ممکن قرار گیرد و معمولاً تمرین های کششی در زمان طولانی، حداقل ده ثانیه و با تعداد کم