

۱۴ زندگی سلامت

کلینیک درد

دست‌هایی که در خواب بی حس می‌شود

🕒 شب زمان آرامش است و يك خواب راحت می‌تواند صبحی پر انرژی را به همراه داشته باشد. مشکل زمانی ایجاد می‌شود که وجود يك عامل مزاحم، خواب را در چشم ما می‌شکند و شروع خواب مصادف می‌شود با سوزش، گزگز و گاهی دردی که درکف دست‌ها احساس می‌شود. بیماران مبتلا به تنگی کانال مچ دست در ابتدا این علامت را جدی نمی‌گیرند ولی وقتی این عامل مزاحم بی‌قرارشان می‌کند از بستر برمی‌خیزند، قدم می‌زنند و با تکاندن دست‌ها سعی در آرام کردن این حس ناخوشایند دارند.

اگر برای درمان این بیماری چاره‌جویی نشود کم‌کم درد به این علائم اضافه شده و در طول روز هم بیمار احساس ناراحتی می‌کند. در طولانی مدت، این درد به ضعف عضلات بین انگشتی می‌انجامد و قدرت عضلانی دست روز به روز ضعیف‌تر می‌شود.

تنگی کانال مچ دست یا اصطلاحا سی‌تی‌اس بیماری‌ای است که مستقیما با میزان فعالیت بیمار و استفاده از دست‌ها برای انجام کار ارتباط دارد. وجود بعضی بیماری‌های داخلی مانند تیروئید یا آسیب‌هایی مانند شکستگی در ناحیه مچ دست بر بروز این بیماری موثر است. عصب‌هایی که مسؤول عصب‌دهی عضلات دست هستند در ناحیه مچ دست از زیر يك تونل یا غلاف می‌گذرند که شبیه بند ساعت در ناحیه مچ است. کارهایی که در آنها بیشتر از حرکت مچ دست استفاده می‌شود سبب التهاب و افزایش ضخامت این تونل و نهایتا ایجاد فشار روی عصب‌هایی می‌شود که از این کانال می‌گذرد.

در کلینیک‌های درد، روش‌های مختلف درمانی برای این درد وجود دارد که با توجه به شدت درگیری عصب انجام می‌شود. انجام معاینه و نوار عصب معمولا برای تشخیص کافی است و به‌جز در موارد خیلی شدید، درمان از تجویز دارو و آتل مخصوص جهت بی‌حرکت کردن مفصل مچ دست شروع می‌شود. لیزر درمانی خصوصا با لیزرهای پرتوان می‌تواند در شمار زیادی از بیماران با کاهش التهاب سبب درمان مناسبی شود. تزریق استروئید در کانال مچ دست می‌تواند در موارد متوسط بیماری راهکار درمانی بعدی باشد. جراحی باز و باز کردن تونل مچ دست گزینه آخر درمان است که در موارد مقاوم یا بسیار شدید انجام می‌شود. در کلینیک درد پس از درمان به‌منظور جلوگیری از عود بیماری، آموزش‌های لازم در اختیار بیماران قرار می‌گیرد.

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در يك سطر یاستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

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

		۴			
			۵		۶
				۷	

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



زایمان زودرس بر اثر عفونت لثه

دبیر شورای آموزش دندانپزشکی وزارت بهداشت، با بیان این‌که تاثیر عفونت لثه در بسیاری از فاکتورهای خطر بیماری‌های غیرواگیر ثابت شده است، گفت: آسیب‌ها و بیماری‌های لثه و دهان نسبت به زخم‌های سطحی بدن به دلیل این‌که حجم زیادی از باکتری‌ها در حفره دهان وجود دارد، به‌مراتب می‌تواند برای

رئیس انجمن چشم‌پزشکی ایران از باید‌ها و نباید‌ها در درمان بیماری‌های چشمی می‌گوید

عینک را فراموش نکنید

🕒 **رئیس انجمن چشم‌پزشکی ایران معتقد است به‌رغم ارائه روش‌هایی چون لیزیک و لازک برای رفع عیوب انکساری چشم، اما همچنان عینک، بهترین و سلامت‌ترین وسیله برای اصلاح عیوب انکساری است. با این حال اثربخشی اعمال جراحی لیزیک و لازک برای رفع دوربینی و نزدیک‌بینی از ۱۹ تا ۵۵ سالگی به شرط انتخاب درست بیمار به قوت خود باقی است. با این تفاسیر در گفت‌وویی با دکتر محمود جباروند، رئیس انجمن چشم پزشکی ایران بر باید‌ها و نباید‌های عمل لیزیک مروری خواهیم داشت.**

پونه شیرازی

دانش و سلامت

🕒 **چه افرادی برای انجام عمل لیزیک مناسب هستند؟**

گزینه‌های مناسب برای اصلاح عیوب انکساری از میان افرادی که حاضر به استفاده از عینک نیستند با معاینات لازم انتخاب می‌شوند. اولین و مهم‌ترین عامل در انتخاب گزینه مناسب عمل لیزیک، ثابت بودن شماره چشم بیمار در فاصله شش تا ۹ ماه و ترجیحا تا يك سال است که اگر اینها رعایت شود و بیمار تحت عمل جراحی قرار بگیرد، احتمال برگشت اثرات درمانی این نوع جراحی بسیار کم است. به بیان دیگر اگر تغییرات

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

حل سودوکو ۳۴۱۹

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

سودوکو ۳۴۲۰

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

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

بدن فرد مخرب‌تر و بیماری‌زا باشد.

بهزاد هوشمند افزود: تاثیر عفونت‌های لثه در بسیاری از فاکتورهای خطر بیماری‌هایی غیرواگیر مانند امراض قلبی-عروقی، عروق مغزی، غدد درون ریز و دیابت، چاقی و افزایش توده بدنی ثابت شده است.



مواجه خواهد شد؟

کسانی که عمل لیزیک یا لازک می‌شوند، بهتر است سه تا چهار هفته از کوهنوردی و شنا پرهیز کنند، چون باعث تغییراتی در چشم‌شان می‌شود.

🕒 **تاری دید به‌ویژه در کارهای نزدیک**

مثل مطالعه بعد از جراحی طبیعی است؟

تاری دید برای کارهای نزدیک، طبیعی است که البته ظرف دو تا سه هفته بهبود می‌یابد. ولی در سنین بالای ۴۰ سال به‌ویژه در چشم‌های آستیگمات حتما بعد از

لیزیک برای چه کسانی ممنوع است؟

شرایطی که باعث می‌شود شخص نتواند داوطلب عمل لیزیک شود، عبارتند از:

بارداری و شیردهی: در دوره بارداری و شیردهی، نمره چشم ممکن است تغییر کند و به همین دلیل عمل لیزیک انجام نمی‌شود.

تغییر شماره عینک: تغییرات شماره عینک، نشان‌دهنده این است که نمره چشم شخص ثابت نیست.

نوسانات هورمونی: نوسانات هورمونی ممکن است بر اثر بیماری‌های مختلفی مانند دیابت ایجاد شود.

مصرف داروهایی که روی بینایی اثر می‌گذارد: مصرف برخی داروها احتمال ایجاد عوارض جدی بعد از لیزیک را افزایش می‌دهد.

سوابق بیماری: ابتلا به بیماری‌های قرنیه، دیابت یا بیماری‌های خودایمنی لزوم بررسی دقیق قبل از انجام عمل لیزیک را ضروری می‌سازد.

راست قامت

استفاده از کفش نامناسب می‌تواند موجب کمردرد و فشار به ستون فقرات شود

کفش مناسب به پا کنید

صندل‌ها هم که کفه تخت و بدون پاشنه دارند، قوس‌کف پا را پر نمی‌کنند و سبب بروز درد کف پا، مچ و زانو‌ها می‌شوند. در بررسی و ارزیابی بیماران کمردرد، فیزیوتراپیست‌ها علاوه بر معاینه و ارزیابی ستون فقرات کمری و مفاصل لگن، میزان تحرک و راستای مفاصل مچ و زانو را هم بررسی می‌کنند و قوس‌های کف پا را هم مد نظر قرار می‌دهند. زانوهای پرانتری و ضربدری، مچ پاهای به داخل یا به بیرون منحرف شده و قوس کف پای بیش از حد یا پای صاف با تجویز کفی و کفش طبی مناسب و آموزش تمرینات کششی و تقویتی به بیمار اصلاح یافته و فشارغیرطبیعی از روی ستون فقرات کمری برداشته می‌شود.

گاهی يك کمردرد قدیمی و مقاوم به درمان‌های دارویی، با يك ارزیابی دقیق در فیزیوتراپی و تجویز يك جفت کفی ساده و آموزش چند تمرین کششی عضلات پشت ساق و ران کاملاً برطرف می‌شود. از آنجا که شکل پای شما در طول زمان تغییر می‌کند و کفی و کفش طبی اصلاحاتی را در آن ایجاد می‌کنند لازم است هر سه تا شش ماه مجدداً ارزیابی و تغییراتی در کفی و کفش انجام شود. توجه به میزان ساییدگی کفش‌ها در تجویز اصلاحات مناسب بسیار مؤثر است. کفش باید کاملاً پای بیمار را در برگیرد و پا داخل کفش آزاد نباشد و لق نزنند. کفه کفش باید انعطاف‌پذیری مناسب داشته باشد و بخشی از نیروهای عکس‌العمل وزن وارد از زمین را جذب کند تا سبب آسیب به مفاصل بالایی و ستون فقرات کمری نشود. دوتا سه سانتی‌متر پاشنه می‌تواند اندام تحتانی را نسبت به تنه در وضعیت مناسب قرار دهد.

خبر سلامت

رژیم کتوژنیک چیست؟

تحریک تولید کتون‌ها در بدن‌شان به کاهش سختگیرانه‌تر کربوهیدرات‌ها نیاز دارند. بنابراین تا اینجا دریافتیه که در رژیم کتوژنیک خبری از کربوهیدرات‌ها نیست. در این رژیم در عوض باید مقدار زیادی پروتئین و چربی مصرف کنید. ازجمله مواد غذایی رایج در رژیم کتوژنیک عبارتند از گوشت، تخم‌مرغ، گوشت‌های فرآوری‌شده، پنیر، ماهی، مغزها و دانه‌ها، کره، روغن و سبزیجات فیبری.

کتوژنیک در کل رژیم سختگیرانه‌ای است و در طولانی‌مدت قابل ادامه نیست. منتقدان کتوژنیک می‌گویند که مردم معمولاً برای این رژیم به مصرف بیش از حد پروتئین‌ها و چربی‌های مضر روی می‌آورند و میوه و سبزیجات کافی مصرف نمی‌کنند. بنابراین به‌خصوص بیماران کلیوی باید محتاط‌تر باشند؛ چراکه این رژیم می‌تواند وضعیت‌شان را وخیم‌تر کند. از جمله عوارض این رژیم می‌توان به بوی بد دهان، تهوع، استفراغ، یبوست و مشکلات خواب اشاره کرد.

منبع: health.harvard

همچنین سلامت دهان و دندان به عنوان معبر ورود به مسیر گوارشی نیز بسیار مهم است.

وی تاکید کرد: حتی در دوران بارداری نیز بیماری‌های لثه در نتیجه زایمان و تولد نوزاد نارس یا نوزاد با وزن کم، طبق مکانیسم اثبات شده‌ای اثرگذار است. / مهر