

کلینیک درد

درد و خشکی گردن درمان می‌شود

استفاده از گوشی همراه، پشت میزنشینی، کار با رایانه و انجام فعالیت‌هایی که در جریان آن گردن به صورت طولانی در یک وضعیت باقی می‌ماند، می‌تواند دردهایی را ایجاد کند که از ناحیه گردن شروع شده و تا مناطق فوقانی شانه انتشار می‌یابد. ستون فقرات گردنی از روی هم قرار گرفتن مهره‌ها تشکیل شده که در بین آنها دیسک‌های گردن وجود دارند. در سمت چپ و راست هر مهره یک پایه استخوانی وجود دارد که محل اتصال مهره‌ها به همدیگر هستند. نقاطی که این پایه‌های استخوانی روی هم قرار می‌گیرند، مفصلی کوچک ایجاد می‌شود که اصطلاحا مفصل بین مهره‌ای یا فاست نام دارند.

فعالیت‌هایی که در حین انجام آن گردن به صورت طولانی در وضعیت ناصحیح قرار می‌گیرد فشار زیادی روی مفصل ایجاد کرده و سبب ایجاد التهاب و درد در این مفصل می‌شود. بیماران مبتلا به این درد معمولا درجاتی از خشکی و محدودیت حرکت را در ناحیه گردن احساس می‌کنند. احساس صدای خردشدن در چرخش گردن می‌تواند در بسیاری از این بیماران بیانگر آسیب به مفاصل بین مهره‌ای گردن باشد. سردرد در این بیماران شایع است که به علت التهاب عصب پس سری ثانویه به التهاب مفصل فاست است.

آرایشگرها، دندانپزشکان، نقاش‌ها، افرادی که زیاد مطالعه می‌کنند یا کسانی که طولانی رانندگی می‌کنند در معرض ابتلا به این بیماری هستند. درد مفاصل بین مهره‌ای گردن الزاما با آسیب به دیسک همراه نیست و در صورتی که درمان نشود، ممکن است به آسیب دائمی منجر و موجب آرتروز گردن شود.

در کلینیک درد درمان این بیماران پس از معاینه دقیق با تجویز دارو و گردن‌بند نرم شروع می‌شود. اصلاح وضعیت زندگی و فیزیوتراپی تخصصی با استفاده از لیزرهای با توان بالا کام بعدی درمان بیماران در کلینیک درد است. در بیمارانی که به درمان‌های اولیه مقاومند تزریق داخل مفصلی یا اصطلاحا بلوک مفصل گردنی در اتاق عمل کلینیک درد و توسط پزشک فوق تخصص درد انجام می‌شود. این کار تحت نمایشگر دستگاه تصویر برداری و بدون نیاز به بیهوشی انجام می‌شود. در بیمارانی که به بلوک مفصلی پاسخ مناسبی داده و مجدد دچار عود علائم می‌شوند مسیر عصب در اتاق عمل به وسیله رادیوفرکونسی نورولیز می‌شود. مراجعه بیماران مبتلا به درد و خشکی گردن به کلینیک‌های درد استفاده از روش‌های جدید موثر و کم‌تهاجم را برای درمان امکان پذیر می‌سازد.



استفاده از رنگ موهایی با کیفیت نازل و نامناسب، زمینه‌ساز ابتلا به برخی از انواع سرطان خون مانند لوسمی، سرطان غدد لنفاوی و مثانه است

آزمایش انسانی واکسن زوال عقل

براساس مقاله جدیدی که در مجله تخصصی معتبر منتشر شده، واکسن تولید شده برای پیشگیری از زوال عقل به‌زودی روی نمونه‌های انسانی آزمایش می‌شود. با موفقیت‌آمیز بودن نتایج آزمایش‌ها، واکسن تولید شده برای پیشگیری از زوال عقل روی موش‌ها محققان اعلام کردند. این واکسن



دکتر مجید حیدریان فوق تخصص درد همراه، پشت میزنشینی، کار با رایانه و انجام فعالیت‌هایی که در جریان آن گردن به صورت طولانی در یک وضعیت باقی می‌ماند، می‌تواند دردهایی را ایجاد کند که از ناحیه گردن شروع شده و تا مناطق فوقانی شانه انتشار می‌یابد. ستون فقرات گردنی از روی هم قرار گرفتن مهره‌ها تشکیل شده که در بین آنها دیسک‌های گردن وجود دارند. در سمت چپ و راست هر مهره یک پایه استخوانی وجود دارد که محل اتصال مهره‌ها به همدیگر هستند. نقاطی که این پایه‌های استخوانی روی هم قرار می‌گیرند، مفصلی کوچک ایجاد می‌شود که اصطلاحا مفصل بین مهره‌ای یا فاست نام دارند.



دکتر طباطبایی یزدی؛ مدت زمان مناسب برای ماندن رنگ روی سر را به دقت کنترل کنید. رنگ نباید بیش از زمان مشخص شده روی موها بماند

شاید پس از استفاده از رنگ مو، به‌ویژه برای نخستین بار، دچار خارش پوست سر، پوست صورت، تورم چشم‌ها و... شوید. دکتر مریم طباطبایی در توضیح این تغییرات می‌داند. بروز این نشانه‌ها و نشانه‌هایی شبیه آن، می‌تواند ناشی از حساسیت به رنگ مو باشد. به این دلیل که پایه اصلی بسیاری از رنگ‌موها مشتقات شیمیایی- نفتی

متهاب خسروشاهی

سلامت

است که البته درحال حاضر براساس قوانین FDA نباید مشتقات نفتی در رنگ مو گزارش شود. وی ادامه می‌دهد: شاید به همین دلیل رنگ‌مو را یکی از عوامل ایجاد سرطان می‌دانند. براساس پژوهش‌های انجام شده توسط مرکز تحقیقات سرطان آمریکا، استفاده از رنگ موهایی با کیفیت نازل و نامناسب، زمینه‌ساز ابتلا به برخی از انواع

روی نمونه‌های انسانی آزمایش می‌شود. پزشکان تاکید کردند، درصورتی که اثربخشی این دارو روی نمونه‌های انسانی تایید شود، در مدت یک دهه دسترسی به واکسن پیشگیری از زوال عقل ممکن خواهد شد.

این روش درمانی بر اساس ترکیب دو داروی مختلف است که پلاک‌های مغز



برای رنگ کردن موها باید به چه نکته‌هایی دقت کنیم؟

از این رنگ به اون رنگ، خطره!

حتما با خودمان رواست نیستیم اگر بگوییم به زیباتر شدن علاقه نداریم. شاید این علاقه بیشتر در خانم‌ها دیده شود، اما مسلمانا مردها نیز از این قاعده مستثنا نیستند و تفاوت فقط در نوع این نیاز است. بخشی از این زیبایی به وضعیت ظاهری برمی‌گردد. تغییر رنگ مو هم یکی از همین موارد است؛ به‌ویژه این‌که درباره خانم‌ها، رنگ‌هایی هم برای فصل‌های مختلف، رنگ پوست، سن و... پیشنهاد می‌شود. رنگ کردن مو، به‌ویژه بعد از شروع سفید شدن موها، انتخاب بسیاری از خانم‌ها و حتی آقایان است، اما نکته مهم این‌که برای درست کردن ابرو، چشم را کور نکنیم! یعنی این‌که برای داشتن ظاهری زیباتر، به سلامت موها آسیب نزنیم. با دکتر سیده مریم طباطبایی یزدی، متخصص پوست، مو و زیبایی درباره همین موضوع، یعنی ملاحظات لازم برای رنگ کردن موها صحبت کرده‌ایم که می‌خوانید.

سرطان خون مانند لوسمی، سرطان غدد لنفاوی و مثانه است؛ بنابراین پیش از خرید رنگ مو از کیفیت آن مطمئن شوید.

نکته‌های ایمنی را بشناسید

بعضی افراد با سفید شدن موها مشکلی ندارند. بعضی دیگر هر از گاهی آن را رنگ می‌کنند، اما هستند افرادی که سال‌ها پیش از شروع سفید شدن موها، رنگ آن‌ها را تغییر می‌دهند. دکتر طباطبایی در این باره می‌گوید: به هیچ‌کسی نمی‌توان گفت کاری را که دوست دارد، انجام ندهد، اما می‌توان به او توصیه کرد که برای انجام هر کاری، ابتدا نکته‌های ایمنی را در نظر بگیرد. بنابراین برای رنگ کردن موها هم باید به نکته‌هایی دقت کنید.

دکتر طباطبایی ادامه می‌دهد: رنگ موی ارزان و از مارک‌های غیرمعتبر انتخاب نکنید. گرچه باید مبلغ بیشتری بپردازید، اما این باعث می‌شود تا سلامتی شما کمتر به خطر بیفتد. دکتر مریم طباطبایی در ادامه می‌گوید: مدت زمان مناسب برای ماندن رنگ مو روی سر را به دقت کنترل کنید. رنگ نباید بیش از زمان مشخص شده روی موها بماند.

حتما پس از رنگ کردن موها، آن‌ها را خوب بشوید. بهتر است اصلا زمان استحمام را با رنگ کردن موها همزمان در نظر بگیرید تا پس از رنگ کردن موها، حمام کنید. فقط موها نیست که باید مراقب‌شان باشید. حتما دستکش بپوشید و بعد موها را رنگ کنید. رنگ نباید تاحد ممکن با پوست در تماس باشد.

دکتر طباطبایی اضافه می‌کند: اطلاعات و نکته‌های نوشته شده روی جعبه یا بروشور داخل جعبه رنگ مو را به دقت بخوانید و انجام دهید. گرچه قیمت رنگ مو بالا است، اما مخلوط کردن باقیمانده رنگ موها با هم و استفاده از آنها مناسب نیست. برای جلوگیری از هدر رفتن رنگ مو، دوباره از همان رنگ بخريد و بعد باقیمانده قبلی را با رنگ موی جدید از همان نوع مخلوط کرده و استفاده کنید.

پیش از استفاده امتحان کنید

در ابتدای گفت‌وگو اشاره شد که ممکن است رنگ مو حساسیت بدهد. اما چطور باید به این مساله پی برد؟ دکتر طباطبایی در این باره می‌گوید: معمولا رنگ موها دارای

را که عامل افت شناختی و ضعف حافظه هستند، مورد هدف قرار می‌دهد و سپس آنها را از بین می‌برد. همچنین به گفته محققان این دارو از قابلیت لازم برای پیشگیری از بروز آلزایمر در افرادی که در معرض ابتلا به این بیماری هستند، برخوردار است. / ایپسا

اگر در خانه رنگ می‌کنید

۱] **دوتا بخريد:** اگر موهای شما بلند است، از همان ابتدا دو عدد رنگ مو بخريد. به این دلیل که نباید باقی‌مانده رنگ‌های قدیمی را به این رنگ اضافه کنید. ۲] **به زمان توجه کنید:** با طولانی‌تر شدن زمان ماندن رنگ روی موها، فقط آسیب به آن‌ها و پوست سر زیاد می‌شود؛ بنابراین دقتا در زمان مناسب، موها را بشوید. ۳] **با روغن طبیعی رنگ کنید:** برای این‌که به موها و پوست سر آسیب نرسد، باید زمانی موها را رنگ کنید که موها چربی طبیعی دارند. بنابراین حداقل با فاصله دو روز قبل از رنگ کردن موها، حمام بروید. ۴] **پس از رنگ مراقب باشید:** استفاده از مواد شیمیایی باعث تغییر حالت و کیفیت موها می‌شود. بنابراین از تقویت‌کننده‌ها و شامپوهای مناسب برای حفظ کیفیت موها کمک بگیرید. ۵] **فاصله را رعایت کنید:** فرقی ندارد در منزل موها را رنگ می‌کنید یا در آرایشگاه؛ مساله تماس مواد شیمیایی با موها و پوست سر است. بنابراین حداقل فاصله زمانی چهار هفته را برای رنگ کردن مجدد موها در نظر بگیرید، اما بهترین فاصله، هفت هفته است. ۶] **اگر استخر می‌روی:** کلر استخر معمولا تغییرات خاص خودش را روی موها دارد، بنابراین اگر استخر می‌روید باید به شکل ویژه‌تری مراقب سلامت موها باشید. برای این منظور با متخصص پوست و مو مشورت کنید. ۷] **بدون آمونیاک:** از رنگ موهایی بدون آمونیاک استفاده کنید.

کاهی و... را دیده‌اید. از آن طرف، حتما اسم اکسیدان به گوش شما خورده است. برای این‌که رنگ اصلی موها رفته و رنگ جدید بهتر و بیشتر روی آنها بنشیند، از اکسیدان استفاده می‌کنند. دکتر طباطبایی در این باره می‌گوید: به اندازه مناسب از اکسیدان استفاده کنید. استفاده از این ماده رنگ‌بر می‌تواند سلامت موها را به شدت تهدید کند که خشکی، شکنندگی، نازک شدن موها، موخوره و... از جمله آنهاست.

ابرو را رنگ، رنگ نکنید

وقتی درباره رنگ کردن ابروها از دکتر طباطبایی سؤال می‌کنم، در این باره می‌گوید: یکی از رایج‌ترین کارها، چه در سالن‌های آرایشی و چه زمانی که در منزل موها را رنگ می‌کنید، رنگ کردن ابروها با همان رنگ مو است. دیده شده که بعضی نیز مژه‌ها را رنگ می‌کنند! از نظر سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA)، این دو کار ممنوع است. به این دلیل که می‌توانند سلامت چشم‌ها را به خطر انداخته و از حساسیت‌های شدید چشمی تا نابینایی ایجاد کنند.

رنگ موها را نبرید

حتما رنگ موهای عروسکی، یخی، رعایت شود.]

راست قامت

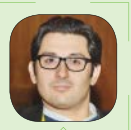
کاهش دردهای سالمندی با فیزیوتراپی

کلسیم در استخوان‌ها و پوکی استخوان مهم‌ترین علت درد و ناتوانی افراد در دوران سالمندی است.

پروتکل‌های مختلف تمرین درمانی در فیزیوتراپی وجود دارد که برای هر یک از مشکلات فوق می‌تواند کمک‌کننده باشد. تمرینات هوازی همچون راه رفتن و دوچرخه ثابت با پا و دست برای بیماری‌های قلبی و تنفسی درمانی موثر است که باید تحت نظارت مستقیم فیزیوتراپیست و همراه با کنترل ضربان قلب و نبض و وضعیت تنفس صورت گیرد.

تمرینات دامنه حرکتی همچون استفاده از قرقره‌ها و میله می‌تواند از خشکی مفاصل جلوگیری کند و تمرینات عملکردی مانند حمل اشیای سبک و انجام کارهای روزانه به روش صحیح می‌تواند استقلال افراد را در دوران سالمندی حفظ کند. تمرینات تعادلی و هماهنگی هم از برنامه‌های تمرین درمانی مهمی است که مانع زمین خوردن افراد و افزایش چابکی و سرعت عمل آنان می‌شود.

دستگاه‌های فیزیوتراپی مانند تحریکات الکتریکی و لیزر و اولتراسوند همراه گرما و سرمادرمانی نقش مهمی در کاهش دردها و التهابات مفصلی و عضلانی سالمندان دارند. مگنت تراپی هم در پوکی استخوان و بدجوش خوردن شکستگی‌هایی‌تواند به سالمندان کمک‌کند. ماساژ و تکنیک‌های دستی در بازگرداندن دامنه حرکتی مفاصل و انعطاف پذیری بافت‌های نرم‌روش‌هایی مفید و تأثیرگذار هستند. تمرینات گروهی تحت نظارت یک فیزیوتراپیست هم از روش‌های بسیار مورد علاقه سالمندان است که به درمان حرکتی افراد، انگیزه و نشاط را هم اضافه می‌کنند و همراهی محرک‌های روحی و روانی با فعالیت‌های جسمانی اثر این درمان‌ها را دوچندان می‌کند.]



دکتر پرهام پارسانژاد

فیزیوتراپیست

سازمان جهانی بهداشت ۶۰ سالگی را ورود به دوران سالمندی تعریف کرده است. با افزایش سن به مرور توانایی‌ما در جابه‌جاشدن و حرکت کردن کاهش می‌یابد و تحرک سخت‌تر می‌شود. این موضوع به علت مشکلات مرتبط با سلامت یا صدمات خاص بروز می‌یابد. در این زمان همه ما به دنبال کیفیت بالاتر زندگی در دوران سالمندی هستیم. فیزیوتراپی می‌تواند در درا در این دوره کاهش دهد، تحرک را بهبود بخشد و حتی آمادگی جسمانی از دست رفته را به سالمندان بازگرداند. فیزیوتراپیست‌ها تلاش می‌کنند تا حد ممکن زندگی فعال طولانی‌تری را برای سالمندان فراهم کنند و تا حد ممکن آنها را مستقل و توانمندتر نگه دارند.

فیزیوتراپی فعالیت‌ها روز به روز راحت‌تر می‌شوند. برای مثال اگر در راه رفتن، بالا رفتن از پله‌ها و خوابیدن و برخاستن از تخت‌خواب مشکل دارید فیزیوتراپی می‌تواند کمکتان کند. همچنین بعد از زمین خوردن شما را به شرایط قبل باز می‌گرداند و در بسیاری مواقع می‌تواند جایگزین درمان‌های جراحی شود.

گردن درد و کمردردهای دوران سالمندی، صدمات ورزشی، التهابات مفصلی، بیماری‌های قلبی، اختلالات تنفسی به دنبال اسیم و بیماری انسدادی مزمن ریه، مشکلات مرتبط با دیابت، کشیدگی‌های مکرر عضلانی، بیماری‌های مغز و اعصاب مانند پارکینسون، آلزایمر، سکته مغزی و ای آل اس، پوکی استخوان، سرطان‌ها و بی اختیاری‌ها از موارد شایعی در دوران سالمندی است که فیزیوتراپی می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. اما به طور کلی ساییدگی و فرسودگی مفاصل و غضروف‌های آنها و افزایش روند از دست دادن