

کلینیک درد

## انگشت ماشه‌ای دردناک

👉 انگشت ماشه‌ای يك بیماری دردناك است كه باعث می‌شود انگشت هنگام خم شدن درد بگیرد یا قفل شود. وقتی كه تاندون داخل غلاف‌هایی عبور می‌کند تا به محل اتصالشان به استخوان انگشتان برسند.

گاهی اوقات ممکن است تاندون، ملتهب و متورم شود. وقتی این اتفاق افتاد، در حین خم‌کردن انگشت تاندون متورم در داخل غلاف گیر می‌کند که سبب ایجاد درد و قفل شدن انگشت می‌شود. با کمی فشار تاندون انگشت به‌صورت ناگهانی در غلاف آزاد می‌شود و به این حالت انگشت ماشه‌ای گویند چون شبیه فشار دادن ماشه تفنگ حرکت انگشت به‌صورت ضربه‌ای صورت می‌گیرد. چه دلایلی باعث ایجاد بیماری انگشت ماشه‌ای می‌شود؟

انگشت ماشه‌ای می‌تواند از تکرار يك حرکت یا ایجاد فشار روی انگشت حین انجام کار انگشت ناشی شود. روماتیسم، نقرس و دیابت نیز می‌توانند باعث ایجاد این بیماری شوند. همچنین گرفتن چیزی مانند يك ابزار قوی با يك بست و دستگیره محکم برای يك مدت‌زمان طولانی، می‌تواند باعث ایجاد انگشت ماشه‌ای شود. کشاورزان، کارگران صنعتی و نوازندگان هم اغلب به بیماری انگشت ماشه‌ای مبتلا می‌شوند، زیرا آنها انگشت و شست خود را خیلی زیاد حرکت می‌دهند. حتی افراد سیگاری می‌توانند با استفاده مکرر از قندك مبتلا به شست ماشه‌ای شوند. انگشت ماشه‌ای در زنان نسبت به مردان بیشتر شایع است و اغلب در افراد با سن ۴۰ تا ۶۰ سال اتفاق می‌افتد.

### علائم انگشت ماشه‌ای

یکی از اولین علائم انگشت ماشه‌ای وجود درد در پایین انگشت یا شست است. شایع‌ترین نشانه آن ایجاد يك فشار و ضربه دردناك در هنگامی است كه انگشت خم و راست می‌شود. در برخی موارد انگشت یا شست در موقعیت خم یا راست قفل می‌شود و شرایط بدتر می‌شود. در این صورت انگشت باید با کمک دست دیگر به آرامی صاف شود. درمان در کلینیک درد با استفاده از داروهای ضدالتهاب و يك دوره بی حرکت کردن انگشتان با استفاده از آتل انجام می‌شود. استفاده از لیزرهای با توان بالا در کاهش التهاب و درد تاثیر زیادی دارد. در صورت عدم پاسخ به این درمان‌ها تزریق استروئید یا تزون راهکار ساده‌ای است که در ۹۰ درصد بیماران بهبودی ایجاد می‌کند. در بیماران مقاوم به درمان جراحی و آزادسازی عصب پیشنهاد می‌شود.👈



### مراقب سوختگی‌های الکتریکی در محل کار باشید

رئیس مرکز تحقیقات سوختگی دانشگاه علوم پزشکی ایران، از سوختگی الکتریکی به عنوان یکی از سوختگی‌های پرچالش با پتانسیل ناتوان‌کنندگی و حتی معلولیت قطع اندام دانست.

دکتر طبیب قدیمی گفت: هزینه پیشگیری از وقوع سوختگی الکتریکی با

استانداردسازی توسط نهادها و سازمان‌های مسؤول و ناظر این موضوع بسیار کمتر از هزینه درمان است و قسمت عمده آن می‌تواند در راستای آموزش برای پیشگیری باشد. وی تاکید کرد: هر چند سوختگی الکتریکی نسبت به سایر سوختگی‌ها از شیوع کمتری برخوردار است، اما با ضایعات و مشکلات منجر به



در هفته ارتقای آگاهی درباره بارداری، درباره مراقبت‌های پزشکی پیش از بارداری بیشتر بدانیم

# چند قدم مانده به مادرانه...

👉 می‌گویند تولد هر کودک نشان می‌دهد خدا هنوز به انسان امیدوار است. می‌گویند، تولد کودک زندگی را شیرین‌تر می‌کند و می‌گویند مادر شدن، حس منحصر به‌فردی از تجربه عشق و علاقه و از خودگذشتگی است. همه اینها، واقعیت است؛ زیرا خنده کودک، فارغ از هر شیرین‌زبانی دیگرش، از زیباترین تصاویر هستی است. اما بچه‌دار شدن یا بهتر بگویم پدر و مادر شدن، پیش‌نیازهای خودش را دارد که از مهم‌ترین آنها می‌توان به ارتقای آگاهی درباره تمهیدات پیش از بارداری و مراقبت‌های درطول بارداری اشاره کرد. البته که بعد از تولد، پدر و مادر باید از اصول فرزندپروری کاملاً آگاه باشند تا بتوانند کودک را به درستی تربیت کنند. در کشور ما، ۱۴ تا ۲۸ بهمن ماه، هفته «ارتقای آگاهی درباره بارداری» نامگذاری شده است. به همین مناسبت با دکتر الهام السادات هاشمیان نائینی، متخصص زنان و زایمان و نازایی، درباره مراقبت‌ها و نیازهای پیش از بارداری گپی زده‌ایم که در ادامه می‌خوانید.

متهاب خسروشاهی

سلامت

### دکتر هاشمیان:

زمانی که تصمیم به بارداری دارید، باید از مکمل‌های حاوی اسیدفولیک استفاده کنید.

کافی بودن این ماده در بدن مادر، خطر بروز ناهنجاری‌های مادرزادی را به نحو چشمگیری کاهش می‌دهد

«برای داشتن فرزندی سالم باید پیش از بارداری به این مهم توجه کرده و برای آن برنامه‌ریزی کنید. درواقع مراقبت‌های پیش از بارداری باعث حفظ و بهبود سلامت در دوران بارداری شده و در نتیجه بارداری بهتری در انتظار مادر خواهد بود.» دکتر الهام السادات هاشمیان ادامه می‌دهد: «پیش از بارداری لازم است آزمایش‌ها و بررسی‌هایی انجام شود. علاوه براین، مشاوره قبل از بارداری زمینه‌ساز افزایش آگاهی و اطلاع شما درباره مسائل مربوط به زمان لقاح و بارداری خواهد شد و تا حد زیادی اضطراب والدین کاهش خواهد یافت. برای دریافت این مشاوره‌ها باید به متخصص زنان یا ماما‌های متبحر مراجعه کنید.»

### در نخستین مراجعه انجام می‌شود

پس از مراجعه به متخصص زنان یا ماما، باید بعضی از آزمایش‌ها و بررسی‌ها از همان اولین مراجعه آغاز شود. دکتر هاشمیان در این باره توضیح می‌دهد: «در نخستین مراجعه، فشار خون شما اندازه‌گیری می‌شود. در صورتی که فشار شما بالاتر از حد طبیعی باشد، دارو تجویز خواهد شد.» او ادامه می‌دهد: «علاوه براین آزمایش‌های لازم پیش از بارداری از جمله آزمایش کم خونی، گروه خون و RH، قند خون و آزمایش ادرار نیز در همین مراجعه توسط

پزشك درخواست می‌شود.» دکتر هاشمیان درباره تزریق واکسن‌ها می‌گوید: «آزمایش آنتی‌بادی ضدسرخچه در فردی که سابقه ابتلا به سرخچه یا تزریق واکسن مربوط به آن را نداشته باشد، توصیه می‌شود. علاوه براین بهتر است آزمایش مربوط به بررسی بیماری هپاتیت و تیروئید نیز انجام شود.»

### آزمایشی که باید تکرار شود

«معاینه داخل و تست پاپ اسمیر از دیگر مراحل بررسی است» دکتر هاشمیان ادامه می‌دهد: «برای خانم‌های جوان انجام تست پاپ اسمیر هر دو سال يك بار توصیه می‌شود. در صورتی که جزو گروه پرخطر هستید -برای مثال ابتلا به سرطان دهانه رحم یا رحم در خانواده درجه يك شما گزارش شده است-

انجام واکسیناسیون علیه ویروس زگیل تناسلی به شما پیشنهاد می‌شود.»

### به دندان‌ها برسید

یکی از بخش‌هایی که ممکن است در صورت بی‌احتیاطی در دوره بارداری دچار آسیب شوند، دندان‌ها هستند. دکتر الهام هاشمیان در این باره می‌گوید: «قبل از اقدام به بارداری از سلامت دندان‌ها مطمئن شوید. زیرا در زمان بارداری به دلیل تغییرات هورمونی، دندان‌ها و لثه‌ها دچار مشکلات متعددی خواهند شد.» دکتر هاشمیان تاکید می‌کند: «حتماً باید به دندان‌ها رسیدگی کنید زیرا انجام هر عمل دندانپزشکی در بارداری مخصوصاً در سه ماهه نخست و آخر قابل انجام نیست، بنابراین سعی کنید پیش از بارداری، به دقت سلامت دندان‌ها و لثه‌ها را بررسی کنید.»

### خطر مصرف الکل

آمار مربوط به مصرف الکل در بین خانم‌های ایرانی خوشبختانه پایین است، اما اگر اتفاقی این کار را انجام دادید، به توصیه دکتر هاشمیان دقت کنید. دکتر الهام السادات هاشمیان در این باره می‌گوید: «حداقل دو ماه قبل از اقدام به بارداری باید نوشیدن نوشیدنی‌های الکلی و کشیدن سیگار را کاملاً کنار بگذارید.» او ادامه می‌دهد: «این ممنوعیت به این دلیل از دو ماه پیش از اقدام به بارداری باید اعمال شود که تشخیص بارداری ممکن است هفته‌ها طول بکشد و با توجه به این‌که اعضای مهم جنین مانند قلب و نخاع در اوایل دوران بارداری شکل می‌گیرند، کشیدن سیگار و نوشیدن نوشیدنی‌های الکلی می‌توانند زمینه‌ساز خطرات جدی بوده و سلامت جنین را تهدید کنند.»

### اگر جلوگیری می‌کنید

«خوردن قرص‌های ضد بارداری رایج

### از نخستین اقدام تا يك سال بعد

شاید تصور این باشد که بارداری بلافاصله بعد از تصمیم به آن انجام می‌شود. اما دکتر الهام السادات هاشمیان در این باره می‌گوید: «باردار شدن همیشه به سرعت رخ نخواهد داد و گاهی بارداری ممکن است تا يك سال بعد از تصمیم به آن، به طول انجامد.» دکتر هاشمیان ادامه می‌دهد: «برای بارداری کوتاه مدت برای باردار شدن، نتیجه معکوس به دنبال خواهد داشت.» او اضافه می‌کند: «به خاطر داشته باشید که تصمیم‌گیری برای بچه‌دار شدن کار بزرگی است. قبل از تلاش برای باردار شدن، مطمئن شوید که هم خودتان و هم همسرتان، از سلامت جسمی، روانی و احساسی لازم برای پذیرش مسؤولیت مهم پدر و مادر شدن، برخوردار هستید.»

ناتوانی فرد آسیب‌دیده همراه است. قریب به اتفاق سوختگی‌های الکتریکی در محیط کار رخ می‌دهد که لازم است به مقوله ایمنی محیط کار و نیروهای شاغل، بیش از پیش توجه شود. وی بر اصلاح رفتار مردم در پیشگیری از سوختگی تاکید و اظهار کرد: سالانه ۱۳۰۰ نفر بر اثر سوختگی الکتریکی دچار قطع عضو می‌شوند. / جام جم‌دیلی

مثل ال دی و انواع جدیدتر آنها، حاوی مقدار کمی هورمون بوده و مصرف این داروها تغییری در باروری شما ایجاد نخواهد کرد.» دکتر هاشمیان ادامه می‌دهد: «اگر برای مدت طولانی است که این داروها را مصرف می‌کنید، حداقل دو ماه قبل از اقدام به بارداری، مصرف آنها را متوقف کنید. اگر دوره عادت ماهیانه شما دچار اختلال شد، به متخصص مراجعه کرده و جویای علت آن باشید.»

### بار اضافه نداشته باشید

بارداری، تاحدی باعث افزایش وزن می‌شود. ضمن این‌که اضافه وزن پیش از بارداری خودش مشکلاتی را به همراه دارد. دکتر هاشمیان در این باره توضیح می‌دهد: «اضافه وزن غیرطبیعی هیچ‌وقت خوب نیست، به‌ویژه اگر تصمیم به بارداری دارید.» او می‌گوید: «در صورتی که چاق بوده یا دارای اضافه وزن هستید، باید قبل از اقدام به بارداری وزن‌تان را کاهش دهید. چاق بودن خطرات بارداری، از جمله دیابت و فشار خون بارداری را به نحو چشمگیری افزایش می‌دهد.»

### باید واکسینه شوید تا مادر شوید

پیش از بارداری، بدن باید نسبت به ابتلا به بعضی بیماری‌ها کاملاً ایمن شود. دکتر الهام السادات هاشمیان در این باره می‌گوید: «دریافت واکسن‌هایی مثل کزاز، دifterی، هپاتیت B و آنفلوآنزا در دوران بارداری بی‌خطر هستند. اما در مقابل، دریافت واکسن‌های آبله‌مرغان، سرخك، سرخچه، اوریون و فلج اطفال در بارداری مجاز نیستند.» او ادامه می‌دهد: «در صورتی که هنوز به بیماری‌هایی مانند سرخچه و آبله مرغان مبتلا نشده‌اید و واکسن مربوط به این بیماری‌ها را تزریق کنید تا در زمان بارداری به این بیماری‌ها مبتلا نشوید. اگر واکسن هپاتیت را قبلاً دریافت نکرده‌اید، بهتر است پیش از بارداری این واکسن را نیز تزریق کنید.»

### قرص معجزه‌آسای مادرانه

«در دوران بارداری، مصرف دارو، به غیراز داروهای تجویز شده توسط پزشك ممنوع است.» دکتر هاشمیان ادامه می‌دهد: «زمانی که تصمیم به بارداری دارید، باید از مکمل‌های حاوی اسید فوليك استفاده کنید. کافی بودن این ماده در بدن مادر، خطر بروز ناهنجاری‌های مادرزادی را به نحو چشمگیری کاهش می‌دهد.»👈

### راست قامت

## به داد عضلات کوتاه شده خود برسید!

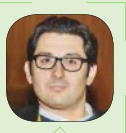


باید توجه شود که این تمرینات در مرحله حاد بیماری‌ها و اختلالات مفصلی و عضلانی ممنوعیت دارد و حتی می‌تواند علائم بیمار را تشدید کند. همچنین فیزیوتراپیست با بررسی کلیشه‌های رادیوگرافی و سلامت مفاصل و غضروف‌ها، ورزش‌های کششی مناسب را برای انجام در منزل به او آموزش می‌دهد. آنچه که اهمیت دارد تداوم انجام این ورزش‌ها در منزل است. تداوم انجام این ورزش‌ها سبب تغییر پایدار در طول ماهیچه‌ها خواهد شد و گرنه افزایش طول به دست آمده در جلسات فیزیوتراپی ناپایدار و احساس بهبودی و سبکی بیمار موقت خواهد بود.

از نکات مهم دیگر در درمان کششی عضلات، مقدار نیروی وارد شده بر عضله است. در صورت اعمال نیروی بیش از حد به عضله و کشش شدید آن، احتمال پارگی برخی از فیبرهای آن وجود دارد که می‌تواند با خون‌ریزی داخل عضله همراه شود و وضعیت بیمار را بدتر از قبل کند. بنابراین در فیزیوتراپی به بیمار توصیه می‌شود که این تمرین‌ها را در حد تحمل انجام دهد و حتی به آنها آمونش داده می‌شود که قبل از کشش از انقباض‌های ایزومتریک استفاده کند. انقباض‌های ایزومتریک عضله پیش از کشش باعث آزادسازی فیبرهای کوتاه شده در عمق آن شده و کشش مؤثرتری را برای ما فراهم کرده و نتایج درمان مطلوب‌تر خواهد بود.👈

👉 با تغییر الگوی زندگی انسان‌ها از فعالیت‌های بدنی سنگین و تحرك زیاد به سوی زندگی شهرنشینی و تحرك كم و قرار گرفتن افراد در يك وضعیت خاص به مدت طولانی، توازن میان عضلات مختلف بدن به هم خورده و برخی از آنها در زمان طولانی در وضعیت کشیده قرار می‌گیرند و ضعیف می‌شوند و گروه دیگر در طول کوتاه، باقی می‌مانند و استخوان‌ها و سایر ساختارهای ستون فقرات را با خود جابه‌جا می‌کنند.

راهکار هم کاملاً واضح است. باید فعالیت‌های بدنی سبك و مداوم در برنامه‌های روزمره گنجانده شود تا این عدم توازن را جبران کند؛ فعالیت‌هایی كه عضلات ضعیف شده را تقویت کرده و عضلات کوتاه شده را در وضعیت کشیده قرار دهد. از جمله وضعیت‌هایی كه افراد بسیاری در جامعه به مدت طولانی در آن قرار دارند، حالت نشسته پشت میز یا روی صندلی است. در حالت نشسته عضلات شكم و جلوی ران در وضعیت کوتاه خود است، عضلات پشت زانو و ساق هم چنین شرایطی دارد. در ناحیه بالاتنه هم عضلات سینه‌ای و صاف‌کننده بالایی گردن کوتاه می‌شود و ضمن ایجاد قامت نادرست در فرد، هنگام برخاستن و فعالیت، سبب اعمال نیروهای صدمه‌زننده و مخرب به مفاصل می‌شود. کارمندان بانک‌ها و ادارات، کاربران رایانه در مشاغل مختلف و رانندگان از جمله کسانی هستند که بیش از سایر اقشار در معرض این اختلالات قرار دارند. با مراجعه به فیزیوتراپیست و ارزیابی بالینی بیمار، عضلات کوتاه شده مشخص می‌شود و براساس تکنیک‌های کشش درمانی، این عضلات آزاد می‌شود. بیماران پس از يك جلسه درمان کششی عضلات، احساس افزایش دامنه حرکتی در مفاصل خود را داشته و سبکی و روانی غیرمنتظره‌ای را در حرکات خود خواهند یافت.



دکتر پرهام پارسانژاد

فیزیوتراپیست