

## ۱۴ زندگی سلامت

#### کلینیک درد

### مروری بر درمان‌های سردرد تنشی



دکتر مجید حیدریان

فوق تخصص درد

❗ اگر به‌خاطر سردرد به پزشك مراجعه كنيد، او سؤال خواهد كرد سردردتان به چه صورت است؟ يك طرفه ؟ ضرباني؟ دور پيشاني؟ پشت سر؟ دليش اين است انواع مختلفی از سردرد وجود دارد كه هر کدام علل و درمان‌های خاص خودشان را دارند. حتی دربرخی مواقع ممكن است سردرد نشان‌دهنده مشکل جدی‌تری مانند سكته مغزی باشد. پس تشخیص نوع سردرد واقعا مهم است. يکی از سردردهای بسیار متداولی كه معمولاً هر چند وقت يك بار اتفاق می‌افتد، سردرد تنشی است. حدود ۴۰ درصد از افراد دربرهه‌ای از زندگی‌شان به اين نوع سردرد مبتلا می‌شوند. بعضی از مردم می‌گویند سردرد تنشی، مانند آن است كه يك باند(نوار) سفت به دور پيشاني‌شان بسته‌شده باشد. بیشتر افرادی كه سردردهای تنشی را تجربه می‌کنند، سردردهای دوره‌ای دارند. اين سردرها به‌طور متوسط يك يا دو بار در ماه اتفاق می‌افتند. با اين حال سردردهای تنشی می‌توانند مزمن نیز باشند. سردردهای تنشی توسط انقباضات عضله در نواحی سر و گردن ایجاد می‌شوند. انواع غذاها، فعاليت‌ها و عوامل استرس را می‌توانند باعث ایجاد اين نوع انقباضات شوند. برخی مردم نیز پس از خيره‌شدن به صفحه رایانه برای مدت طولانی یا پس از رانندگی برای مدت زمان طولانی به سردردهای تنشی دچار می‌شوند. هوای سرد نیز ممكن است باعث سردرد تنشی شود. ساير محرك‌هایی برای سردردهای تنشی عبارتند از:مصرف الكل، خستگی، سیگار کشیدن وسرماخوردگی. علائم سردرد تنشی احساس درد مبهم در سر، احساس فشار در دور پيشاني، حساسيت به لمس دور پيشاني و پوست سر است. اين نوع سردرد باعث درد ضربانی در يك يا دو طرف سر شما می‌شود. با اين حال سردردهای تنشی، تمام علائم میگرن‌ها مانند تهوع يا استفراغ را ندارند. در موارد نادر، سردرد تنشی می‌تواند مانند میگرن به حساسيت نسبت به نور و صدای بلند منجر شود. درمان ياداروهای ضد درد ساده و ضد التهاب وآسپيرين شروع می‌شود. اگر داروهای مسكن مؤثر واقع نشدند، پزشك‌تان ممكن است يك شل‌كننده عضلانی برای شما تجویز كند. كلاس‌های مدیریت استرس نیز می‌توانند راه‌هایی برای مقابله با استرس و چگونگی کاهش تنش به شما بیاموزند. بیوفيديك نیز يك تكنيك آرام سازی است كه به شما آموزش می‌دهد. درد و استرس رامديریت كنيد. درمان رفتاری ـ شناختی نیز به شما كمك می‌كند وضعیت‌هایی را كه باعث استرس، اضطراب و تنش تان می‌شوند، شناسایی كنيد. طب سوزنی نیز می‌تواند به کاهش استرس و تنش كمك كند.❗



#### اندازه دور کمر نشانه سلامتی است

یافته‌های جدید تحقیقاتی بر اهمیت اندازه دور کمر برای سلامت عمومی بدن تأکید دارد. محققان تأکید دارند اندازه‌گیری اندازه دور کمر علاوه بر شاخص توده بدنی برای کنترل سلامت و طول عمر افراد و جلوگیری از خطرات ناشی از چاقی ضروری است. یافته‌های محققان نشان می‌دهد شاخص توده بدنی (BMI) برای ارزیابی خطرات



دکتر دانیلیان:

يکي از راهکارهای داشتن رابطه خوب، دور شدن از نگاه و مسائل منفی است. افرادی كه رابطه موفق دارند نمی‌گذارند افکار و رفتار منفی هدایای رابطه آنها را به دست بگیرد

مهتاب خسروشاهی

سلامت

«رابطه عاطفی، بهترین و درست‌ترین وسیله برای ارضای نیازهای فردی است.» «هرچه رضایت طرفین بیشتر باشد، رابطه بهتری است و هرچه ارتباط بهتر باشد، طرفین رابطه برای ایجاد رضایت در خود و طرف مقابل تلاش بیشتری خواهند کرد. اما این مهم چطور میسر می‌شود؟» دکتر دانیلیان با توضیح این‌که در دوره‌ای كه ما زندگی می‌کنیم، رابطه سالم تعریف و ویژگی‌های خودش را

کار دیومتابوليك ناشی از چاقی به تنهایی کافی نیست، بلکه اندازه دور کمر قوی‌ترین عامل پیش‌بینی‌کننده چربی ذخیره شده در داخل حفره شکمی و اطراف چند عضو حیاتی بدن است و بیشترین خطر را برای سلامت دارد.

محققان حداقل اندازه دور کمر برای وزن‌های مختلف را به شرح زیر پیشنهاد می‌کنند:



❗ بخورید. بغض روی بغض آمده و حالا دیگر توان نفس کشیدن ندارید. خوشحالید. اگرچه بخشی از وضعیت یا حال روحی و جسمی ما در ارتباط با جامعه و افرادی كه با آنها سر و کار داریم تعریف می‌شود، اما وضعیت ارتباطی ما با همسر یا نامزدمان، جایگاه خاص خودش را دارد؛ به این دلیل كه طرفین يك رابطه عاطفی، بیشترین تأثیر را روی یکدیگر دارند. برای آن‌که بدانیم مشخصات يك رابطه عاطفی سالم چیست و اگر جایی از رابطه بیمار شد، باید چه کار کنیم، با دکتر هرایر دانیلیان، روان‌شناس و زوج‌درمانگر، گپی زده‌ایم كه در ادامه می‌خوانید.

افراد می‌تواند ناشی از دیدگاه خود فرد، تربیت خانوادگی یا فرهنگ او باشد. بنابراین بهتر است طرفین با گفت‌وگو، به تفاهم برسند. يك رابطه خوب، رابطه‌ای است كه كارکرد اجتماعی خوبی هم دارد.» دکتر دانیلیان در توضیح اجتماع مرتبط به يك رابطه عاطفی می‌گوید: «اجتماع، خانواده‌ها - به عنوان يك اجتماع تازه - با مشکلاتی روبه‌رو می‌شود. دکتر دانیلیان اضافه می‌کند: «در این بین این طرفین هستند كه می‌توانند شرایط را مدیریت کنند.»

❗ **گفت‌وگو، گفت‌وگو و بازهم گفت‌وگو** «ایجاد فرصت گفت‌وگو حتی درباره ناراحت‌کننده‌ترین مسائل، یکی از بزرگ‌ترین و کلیدی‌ترین راهکارها برای هدایت يك رابطه به مسیر درست است.» دکتر دانیلیان ادامه می‌دهد: «اگر نشود درباره مسائل، از ساده‌ترین تا خاص‌ترین مسائل، گفت‌وگو کرد، مسائل روی هم جمع شده و می‌تواند رابطه را به مسیری که نباید، هدایت کند.» او ادامه می‌دهد: «طرح نکردن مسائل باعث می‌شود تا حرف‌ها در ذهن افراد به درگیری ذهنی تبدیل شده و رابطه از کنترل و مسیر درستش خارج شود.» دکتر دانیلیان اضافه می‌کند: «باید سر فرصت درباره مسائل صحبت کرد.

❗ **تداخل نظرهارا هگشانیست**

❗ اگر هر بار كه می‌نشینید، استخوان ناحیه باسن در يك طرف یا هر دو طرف دردناك می‌شود و محل درد به لمس حساس است، و اگر این درد و حساسیت را درست در زیر استخوان نشیمن‌گاه در ناحیه پایین عضلات باسن احساس می‌کنید، شما مبتلا به بورسیت استخوان نشیمن‌گاه شده‌اید. بورس ها کیسه‌های كوچکی هستند كه از مایعی لغزنده پر شده‌اند و در جاهایی كه تاندون عضلات بروص اصطكاك و فرسایش و نهایتاً پارگی تاندون می‌شوند. عضلات پشت ران مسؤول انجام کارهایی مانند دویدن، پریدن و لگد زدن در ورزش‌های رزمی هستند. هنگام انجام این کارها عضلات پشت ران با قدرت منقبض می‌شوند و فشار به محل اتصال تاندون آنها به استخوان نشیمنگاهی وارد شده و سایش و فشار باعث التهاب و تورم بالشتك بین آنها یعنی بورس می‌شود. خصوصاً زمانی كه بیمار به صورت تکراری از تاین عضلات كار می‌كشد مثلاً طولانی یا كام‌های بلند می‌دود و یا يك حرکت لگد زدن یا پریدن را به دفعات تمرین می‌كند.

گاهی نشستن طولانی روی يك پله یا صندلی چوبی كه سفت است هم باعث این مشکل می‌شود. زمین خوردن روی باسن یا ضربه مستقیم به این ناحیه هم می‌تواند باعث بروز بورسیت استخوان نشیمنگاهی می‌شود. درد دائمی و حساسیت به لمس حتی شب هنگام خواب از نشانه‌های حاد این مشکل است و در موارد خفیف‌تر بیمار احساس يك درد پخش و خشکی هنگام استراحت بعد از مدتی انجام فعالیت‌های دویدن و پریدن و ضربه زدن با پا خواهد كرد. راه رفتن بیش از حد و از پله بالا رفتن زیاد هم فعالیت‌هایی

❗ ۸۰ سانتی‌متر برای زنان و ۹۰ سانتی‌متر برای مردان دارای وزن متعادل.

❗ ۹۰ سانتی‌متر برای زنان و صد سانتی‌متر برای مردان دارای اضافه وزن.

❗ ۱۰۵ سانتی‌متر برای زنان و ۱۱۰ سانتی‌متر برای مردان دارای چاقی درجه یک.

❗ ۱۱۵ سانتی‌متر برای زنان و ۱۲۵ سانتی‌متر برای مردان دارای چاقی درجه دو و سه. / مهر

رابطه خوب و سالم، رابطه‌ای است كه می‌دهد: «بنابراین هر فرد، نیاز دارد دو طرف بگذارد.» دکتر دانیلیان درباره راهکارها توضیح داده و می‌گوید: «علاوه بر ضرورت یادگیری مهارت حل مساله، هر رابطه، اتفاق جدیدی است كه مختصات خاص خودش را دارد. پس نیازمند راه‌حل‌ها و راهکاری منحصر به فرد خود است.» او ادامه می‌دهد: «با ایجاد مساله‌ای در رابطه، باید هر دو طرف با همفکری، در پی یافتن راه تازه برای رابطه خود باشند. بی‌تردید كمك‌گرفتن از راهکارهای قبلی برای رابطه جدید مناسب نیست. پس باید بتوانند با هم به راه‌حلی برسند كه مختص همان رابطه و متولد شده از همان رابطه و مشکل مرتبط به آن است.» او در پایان می‌گوید: «گفت‌وگوی درست، كمك می‌كند تا راهکارهای جدید برای مشکل جدید در رابطه جدید پیدا شود.»

❗ **ما كمك هم هستیم**

«طرفین، كمك هم هستند.» دکتر دانیلیان در این باره توضیح می‌دهد: «رابطه‌ای سالم است كه طرفین كمك هم باشند. این شامل شباهت‌ها و تفاوت‌های طرفین است. برای مثال شاید هر دو نفر دوست داشته باشند در طول روز در ساعت‌های مشخصی به کارهای شخصی برسند. وقتی هر دو روی این مساله اتفاق نظر داشته باشند، درواقع كمك یکدیگر بوده‌اند. این احترام باید در تفاوت‌ها نیز دیده شود.»

❗ **با تغییر، تغییر کنیم**

«با توجه به اهنگ تند تغییرات در شرایط کنونی، نمی‌توان همواره برهر مشکلی، يك راهکار مشخص ارائه كرد.» دکتر دانیلیان با این توضیح ادامه می‌دهد: «اما اصولی وجود دارد كه براساس آن افراد می‌توانند در راستای رسیدن به راهكار مناسب، به توانایی ذهنی و روانی خود و طرف مقابل قدم برداشته و كمك كنند.» او ادامه می‌دهد: «درواقع براساس این اصول می‌توان زمان بیشتری به طرف مقابل بدهند تا راهكار مناسب برای حل مساله را پیدا كند، پیش از آن‌كه مساله‌ای تبدیل به مشکل شود.»

دکتر دانیلیان ادامه می‌دهد: «در حال حاضر جمله‌کلیدی در روابط عنوان می‌شود و آن این‌که اگر می‌خواهی، طرف مقابل را خوب بشناسی، خودت را خوب معرفی کن. این جمله‌ها، معمولاً در حرف آسان است، اما در عمل با سختی‌های

زیادی روبه‌روست.» او ادامه می‌دهد: «بنابراین هر فرد، نیاز دارد با كمك روش‌های خودشناسی، ابتدا به درستی از حالت‌های روحی و جسمی خودش آگاه شود.» دکتر هرایر دانیلیان اضافه می‌کند: «فرد باید بتواند به درستی از نگاه و ویژگی‌های مذهبی، اجتماعی، فرهنگی، شخصیتی و... خود آگاه شود تا بتواند به شكل درستی وارد رابطه شده و به خوبی خودش را معرفی كند، اما اگر این خودشناسی ضعیف باشد، پیام انتقال یافته از فرد به دیگران، در جوامع مختلف متفاوت است و دیگران هم نمی‌توانند ارزیابی درستی از رفتار و روحیات او داشته باشند.» دکتر دانیلیان می‌گوید: «بنابراین خودشناسی می‌تواند به انتخاب درست و مدیریت درست رابطه منجر شود.»

❗ **يك مثال بیشتر بدانیم**

«یکی از راهکارهای داشتن رابطه خوب، دور شدن از نگاه و مسائل منفی است.» دکتر دانیلیان ادامه می‌دهد: «افرادی كه رابطه موفق دارند، نمی‌گذارند افکار و رفتار منفی، هدایت رابطه آنها را به دست بگیرد.» او ادامه می‌دهد: «براساس نظر اريكسون، شك يك يا عدم اعتماد به دنيا متولد می‌شود و نحوه رفتار با او، عدم اعتماد یا اعتماد او به دنيا را شكل می‌دهد. به همین دلیل هم در بزرگسالی معمولاً تأثیر افکاری بیشتر از افکار مثبت است؛ بنابراین باید روی موارد مثبت تأکید بیشتری داشت و اجازه نداد افکار منفی یا حتی افراد منفی، کنترل و هدایت رابطه را به دست بگیرند.»

❗ **تشديد را برادريد**

«برای داشتن رابطه خوب، آموزش مهارت‌های مختلف مهم است؛ این مهارت‌ها می‌توانند مانع از تشديد تنش‌ها و مشکلات رابطه شوند.» دکتر دانیلیان ادامه می‌دهد: «برای مثال، گفت‌وگو مهم‌ترین و بهترین روش حل مساله است. اما اگر ما شیوه درست گفت‌وگو را ندانیم، خود به عاملی برای مشاجره و تشديد تنش‌ها تبدیل می‌شود.» دکتر هرایر دانیلیان در پایان می‌گوید: «گوش‌کردن به نصیحت و توصیه‌های کلی، راهگشا نیست. با مطالعه کتاب، دیدن فیلم یا گفت‌وگو با افرادی كه راهکارهای دقیقی ارائه می‌دهند، می‌توان مشکلات را قدم به قدم حل كرد.» او در پایان می‌گوید: «بهتر است مشكلات فردی نیز با مراجعه به متخصص، درمان شوند تا روی رابطه اثر منفی نگذارند.»❗

#### راست قامت

## درمان درد استخوان نشیمن‌گاه با فیزیوتراپی

هستند كه باعث این درد می‌شوند.

با پیشرفت بیماری ضعف در اندام تحتانی و سخت شدن راه رفتن در سربلایی و بالا رفتن از پله بروز می‌یابد. اکثر افرادی كه به این درد دچار می‌شوند طی چند هفته فیزیوتراپی بهبود می‌یابند و به ورزش و فعالیت گذشته خود برمی‌گردند. در صورتی كه درمان فیزیوتراپی دیر شروع شود یا فرد به ورزش خود با این التهاب ادامه دهد مدت درمان ممكن است تا چند ماه طولانی‌تر شود.

فیزیوتراپیست با ارزیابی بیمار ممكن است از مواردی همچون خشکی و محدودیت مفصل لگن آگاه شود كه می‌تواند علت بروز این درد باشد. کوتاهی عضلات پشت ران و باسن هم از دیگر عوامل زمینه ساز بورسیت استخوان نشیمن‌گاه است. ضعف عضلات، تمرین بیش از حد، عدم اختصاص زمان کافی برای گرم كردن پیش از ورزش، مشکل در بالانس و توازن میان عملکرد عضلات مختلف در بدن، ضعف عضلات مرکزی و ثبات دهنده كمر و لگن و اختلاف طول هر دو پا از دیگر عوامل مستعد كننده مفصل لگن در این آسیب هستند. آموزش تمرین‌های كششی عضلات پشت ران مانند بالا آوردن پا با زانوئی صاف در حالت خوابیده یا قرار دادن پا روی يك سكوتوسط فیزیوتراپیست و تکرار آن در منزل می‌تواند برای کاهش علائم بسیار مؤثر باشد. كشش عضلات باسن در حالت طاقباز خوابیده و كشیدن يك زانو و سپس هر دو زانو داخل شكم هم تمرین مفید دیگری برای برداشتن فشار از روی بورس ناحیه نشیمن‌گاه است. سوزن زدن، لیزر پرتوان، شاك ویو و تمرینات ثبات دهنده درمان‌های جدیدتر هستند كه در فیزیوتراپی علاوه بر كشش درمانی، تكنيك‌های دستی، یخ درمانی و تحریكات الكتريكی زمان درمان و احتمال تکرار آسیب را به حداقل می‌رسانند.



دکتر پیرهم پارسانپور

فیزیوتراپیست