

## ۱۴ زندگی سلامت

کلینیک درد

## علائم بیرون زدگی دیسک کمر

❖ بسیاری از ماکمرد را در دوره‌ای از زندگی مان تجربه کرده‌ایم. چه علائمی نشان‌دهنده بیرون زدگی دیسک کمر می‌تواند باشد؟ شاید‌ترین علامت بیرون زدگی دیسک کمر احساس درد و خشکی در قسمت تحتانی کمر است که این درد عمدتاً با خم شدن به سمت جلو بیشتر می‌شود. کمردردهایی که در چرخش یا خم شدن به سمت عقب افزایش می‌یابند معمولاً مربوط به التهاب مفاصل بین مهره‌ای کمر هستند. احساس درد در ناحیه باسن و ران، ساق پا و انگشتان همراه با سوزش، گرم شدن، احساس سردی یا بی‌حسی می‌تواند به فق دیسک کمر و فشار روی عصب سیاتیک مربوط باشد.



ضعف قدرت حرکتی در اندام تحتانی در بیماران مبتلا به فتق دیسک نشان‌دهنده فشارشدیدی روی عصب و احتمالاً نیاز به انجام مداخله جراحی است. در بعضی از موارد بیرون زدگی دیسک می‌تواند علائم واضحی نداشته باشد و بیمار فقط با مختصر درد یا اسپاسم ناحیه کمر به کلینیک مراجعه کند. در این بیماران معاینه دقیق و ام آرآی می‌تواند به نکته مهم در بیمارانی که دچار بیرون زدگی یا پارگی دیسک کمر می‌شوند، تشخیص سریع و انجام اقدامات درمانی در اولین فرصت است. با توجه به این‌که راهکارهای متعددی برای درمان بیرون زدگی یا فتق دیسک وجود دارد و جراحی فقط در تعداد محدودی از بیماران ضروری است، تشخیص به موقع امکان انجام راهکارهای غیرجراحی را برای درمان محتمل می‌سازد. در کلینیک درد درمان بیماران مبتلا به دیسک کمر با روش‌های ساده مانند درمان دارویی، آب درمانی و فیزیوتراپی شروع می‌شود. بیمارانی که به روش‌های ساده پاسخ نمی‌دهند در کلینیک‌های درد تحت انجام عمل‌های جراحی بسته به صورت سرپایی قرار می‌گیرند که با لیزر یا اُزن انجام می‌شود.



### تاخیر کاهش حافظه با تغییر سبک زندگی

محققان انگلیسی معتقدند که جنبه‌های خاصی از سبک زندگی مانند رژیم غذایی سالم و ورزش و فعالیت بدنی از طریق مسیرهای مولکولی خاص پیرشدن مغز را تحت‌تأثیر قرار داده و به این ترتیب کاهش حافظه به تأخیر می‌افتد. معمولاً همه افراد به يك منوال پیر نمی‌شوند؛ برخی حتی در سنین بالا



### اختلاف دقت تشخیصی تست کرونا با سی‌تی اسکن ریه چقدر است؟

## مچگیری از کرونا با اسکن ریه

❖ خوشبختانه این روزها بیشتر مردم اطلاعات زیادی از بیماری کووید-۱۹ دارند و می‌دانند اپتلا به این بیماری در ۸۰ درصد موارد خطرناک نیست؛ ولی در سالمندان و کسانی که دچار مشکلات زمینه‌ای مانند فشار خون بالا، مشکلات قلبی، ریه یا دیابت هستند، ممکن است به شکل وخیم بروز کنند.

با این حال با وجود ضروری بودن انجام تست خونی و پی‌سی‌آر (PCR)، تأیید مطمئن و دقیق بیماری ویروسی کرونا از طریق سی‌تی اسکن ریه‌های يك فرد دچار ذات‌الریه کرونا ویروسی صورت می‌گیرد. در واقع درگیری گسترده ریه‌ها با مشاهده بخش‌های سفیدشده در دو طرف و در حاشیه دو ریه که اصطلاحاً «نمای شیشه مات» خوانده می‌شود از طریق متخصص قابل مشاهده است.

با این تفاسیر با دکتر مهرداد بخشایش‌گرم، استاد رادیولوژی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی گفت‌وگوی کوتاهی کرده‌ایم تا از ضرورت انجام سی‌تی اسکن ریه در مبتلایان به بیماری کرونا بیشتر بدانیم.

پونه شیرازی

دانش و سلامت

۴	۸	۱	۳	۶	۲	۵	۹	۷	۲	۱	۷	۸	۹	۶	۴	۳	۵
۶	۵	۹	۸	۷	۴	۲	۱	۳	۸	۶	۵	۳	۴	۱	۹	۷	۶
۳	۷	۲	۵	۹	۱	۸	۴	۶	۴	۹	۳	۷	۵	۱	۸	۶	۴
۵	۲	۶	۳	۸	۳	۱	۷	۹	۹	۲	۸	۶	۱	۷	۵	۴	۳
۷	۹	۸	۱	۲	۶	۴	۳	۵	۱	۷	۴	۵	۲	۳	۸	۶	۱
۱	۴	۳	۷	۵	۹	۶	۸	۲	۵	۳	۶	۹	۸	۴	۲	۱	۷
۹	۶	۴	۲	۳	۸	۷	۵	۱	۸	۲	۶	۳	۴	۹	۱	۶	۲
۲	۱	۷	۹	۴	۵	۳	۶	۸	۹	۴	۱	۷	۵	۲	۴	۳	۸
۸	۳	۵	۶	۱	۷	۹	۲	۴	۳	۷	۵	۶	۸	۱	۷	۵	۹
حل سودوکو ۳۵۴۸																	
۴	۷	۱	۶	۸	۳	۵	۹	۲	۱	۶	۴	۸	۷	۳	۹	۶	۱
۹	۸	۶	۵	۴	۲	۱	۳	۷	۵	۸	۲	۶	۵	۷	۱	۸	۳
۳	۲	۵	۹	۱	۷	۸	۴	۶	۷	۳	۹	۲	۱	۵	۴	۳	۸
۲	۹	۴	۳	۷	۵	۶	۸	۱	۱	۵	۷	۶	۲	۹	۳	۴	۸
۶	۳	۸	۲	۹	۱	۴	۷	۵	۳	۲	۹	۸	۷	۴	۶	۱	۵
۱	۵	۷	۴	۶	۵	۸	۹	۲	۳	۶	۸	۴	۵	۱	۳	۷	۲
۷	۶	۹	۱	۳	۴	۷	۵	۸	۷	۴	۸	۳	۹	۲	۵	۶	۱
۵	۱	۳	۸	۲	۹	۷	۶	۴	۵	۳	۲	۱	۸	۶	۴	۹	۷
۸	۴	۲	۷	۵	۶	۳	۱	۹	۶	۱	۳	۴	۵	۷	۸	۳	۲

### سودوکو ۳۵۴۹

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

								۷		۲							
									۸								
											۴						

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



هم از نظر مغزی بسیار هوشیار هستند، در حالی که بعضی دیگر به مرور حافظه خود را از دست می‌دهند. علت این امر دقیقاً مشخص نیست اما محققان ردیابی از تغییرات ژنتیکی مرتبط به شیوه تغذیه‌ای پیدا کرده‌اند. به گزارش مدیرکل نیوتزودی، تغییرات سبک زندگی از جمله ایجاد تغییرات

❖ **چندی پیش پژوهشگران اعلام کردند با کمک سی‌تی‌اسکن می‌توانند میزان تخریب بافت ریه افراد مبتلا به بیماری کرونا را به آسانی مشاهده کنند و به این ترتیب خیلی زود قادر خواهند بود این بیماری مهلك را تشخیص دهند. آیا شما هم معتقدید از طریق اسکن ریه می‌توان به تایید قطعی بیماری رسید؟**

بررسی‌ها نشان داده است که در مقایسه با تست کرونا از طریق خون و پی‌سی‌آر، انجام اسکن ریه (به روش اسپیرال و با ضخامت مقاطع سی‌تی-۶/۵ تا ۵/۱ میلی‌متر) حساسیت بسیار بالاتری دارد.

یعنی در بهترین شرایط که تست کرونا با کیت تشخیصی پی‌سی‌آر کاملاً استاندارد و بدون اشکال انجام شود، حداکثر ۷۷درصد دقت تشخیصی برای کرونا دارد؛ در حالی که در سی‌تی‌اسکن به روش اسپیرال و اشعه در دوز پایین، این حساسیت برای تشخیص به ۹۷درصد می‌رسد که این اختلاف دقت تشخیصی بین این دو روش قابل ملاحظه است.

❖ **پس هر فردی که علائم مشکوک به کرونا دارد باید حتماً سی‌تی‌اسکن ریه بدهد؟**

در مورد این که سی‌تی‌اسکن ریه آیا باید برای همه انجام شود یا نه، باید گفت که خیر. یعنی ضرورت انجام این تست برای کسانی است که علائم کلینیکی تنفسی را مثل سرفه، تنگی نفس و تب را نشان می‌دهند و به این ترتیب ما را به تشخیص کرونا از طریق سی‌تی اسکن ریه هدایت می‌کند؛ به‌ویژه وجود تنگی نفس نیز ما را به انجام اسکن ریه بیشتر تشویق می‌کند.

توجه داشته باشید رادیولوژی ساده، حساسیت

### بررسی اثر بخشی درمان گیاهی بر کرونا در سازمان بهداشت جهانی

در برخی از کشورها، مردم بدون هیچ دلیل علمی وثابت‌شده‌ای برای مقابله با کرونا ویروس به مصرف داروهای گیاهی رو آورده‌اند. سازمان بهداشت جهانی تأکید کرده بود که مصرف داروهای سنتی توصیه نمی‌شود و پس از آن سخنگوی این سازمان اذعان کرد که برخی افراد برای تسکین علائم خفیف در بیماری کووید-۱۹ به داروهای جایگزین رو آورده‌اند. به بیان دیگر، نبود داروی تأییدشده برای مقابله با کرونا ویروس جدید منجر به آن شده است که برخی افراد به داروهای جایگزین رو آورند. مدیر اجرایی برنامه فوریت‌های بهداشتی سازمان بهداشت جهانی تأکید کرده است: از انجام مطالعات مفید باهدف مقابله با کرونا در حوزه درمان‌های جایگزین همچون داروهای دیگر استقبال می‌شود و در حال حاضر آزمایشات و تحقیقات متعددی در چین در حوزه داروهای سنتی در حال انجام است که نتایج آنها در صورت قطعی شدن اعلام خواهد شد. ایسا



شگردهای سلامت

## محافظت از مودر برابر کووید-۱۹

❖ باتوجه به همه‌گیری کرونا ویروس، بهداشت و ضد عفونی کردن همه چیز به یکی از موضوعات داغ این روزها تبدیل شده است. حتما در مورد شست‌وشوی دست‌ها، خرید ایمن مواد غذایی و ضد عفونی کردن خانه چیزهای زیادی شنیده‌اید. در ادامه نگاه دقیق‌تری به بهداشت مو و شامپوهایی خواهیم داشت که به این منظور از آن استفاده می‌کنیم.

### آیا شامپو در آیین بردن میکروب‌ها مؤثر است؟

کارایی اصلی شامپو کشتن باکتری‌ها نیست، اما شامپوها نقش موثری در خلاصی ما از شر باکتری‌ها دارند. کارایی اصلی شامپو تمیزکردن پوست سر و مو از چربی‌های اضافی، خاک و دیگر آلاینده‌هاست. در طی فرآیند شست‌وشو با شامپو، بسیاری از میکروارگانیسم‌هایی که در موهای ما پنهان شده‌اند از بین می‌روند. افزون بر این، شامپوها حاوی مواد شوینده هستند و می‌توانند چربی‌های اضافی را از موهای ما بزدایند. ترکیبات شوینده موجود در شامپوها نسبت به نمونه‌های موجود در صابون ضعیف‌تر هستند تا موها صدمه نبینند و از خشک شدن آنها نیز جلوگیری شود. اما این ترکیبات شوینده برای از بین بردن غشای برخی باکتری‌ها و ویروس‌ها به اندازه کافی قدرتمند هستند و بنابراین آنها را از بین می‌برند. حتی اگر شامپوها قاتل قدرتمندی برای پاتوژن‌ها نباشند، می‌توانند آنها را شست‌وشو داده و روانه فاضلاب کنند.

### بهداشت موها در دوره همه‌گیری بیماری

نکته قابل توجه این است که موها متخلخل‌اند و ثابت شده است کرونا ویروس با ماندن روی سطوح متخلخل مشکل دارد. افزون بر این، موهای ما با روغن‌های طبیعی پوشیده شده‌اند که دارای خواص ضد میکروبی هستند و توانایی ارگانیسم‌ها برای اتصال به مو را محدود می‌کنند. اما نمی‌توانیم به این روغن‌های طبیعی به تنهایی اعتماد کنیم و باید این واقعیت را در نظر داشته باشیم که افراد مختلف دارای موهای مختلف با خواص مختلف هستند. بنابراین، بهترین راه برای ایمن ماندن، فقط شستن موهاست. در مواقع عادی، شستن موها به طور روزانه توصیه نمی‌شود. اما کارشناسان می‌گویند در دوره همه‌گیری بیماری بهتر است موها يك بار در روز شسته شوند. حتما به طور مرتب برس و شانه موی خود را ضد عفونی و برای جلوگیری از انتقال میکروب، از به اشتراك گذاشتن محصولات شوینده مو با دیگران خودداری کنید. بهتر است بدون توصیه پزشک از شامپوهای ضد باکتری و ضد قارچ استفاده نکنید. به گفته کارشناسان، خطر استفاده از محصولات پزشکی غیرضروری این است که ترکیبات ضد میکروبی آنها باکتری‌های مفیدی را که به طور طبیعی در موها وجود دارد، از بین می‌برد و در بسیاری از موارد باعث تقویت مقاومت آنتی‌بیوتیکی شده و عفونت‌های قارچی ایجاد می‌کند.

منبع:bamail.com.ba

### دانشتنی‌ها

تغذیه‌ای در آرایش ژنتیکی نقش دارد که می‌تواند کاهش حافظه را هم به تأخیر بیندازد. تغییرات ایجادشده در مواد غذایی و ورزش کردن، رفتار سلول‌ها را هم تغییر می‌دهد که ارتباطی مولکولی را بین سبک زندگی و حافظه برقرار می‌کند و می‌تواند تغییرات حافظه‌ای را در افراد سالمند ایجاد کند. / جام‌چم دیلی

زیادی در تشخیص این بیماری ندارد ولی انجام سی‌تی‌اسکن در شرایطی که گفته شد، می‌تواند به تشخیص قطعی (بالای ۹۷درصد) کمک کند.

❖ **آیا ممکن است در افرادی که به دلایلی درگیری‌های ریوی دارند یا مثلاً سیگاری هستند، خطایی در تشخیص بیماری اتفاق بیفتد؟**

در مورد افسرد سیگاری و کسانی که زمینه بیماری‌های قلبی- ریوی دارند اگر تغییرات آناتومیک در ریه وجود داشته باشد ممکن است تشخیص با مشکل روبه‌رو شود. گرچه تشخیص قطعی در چنین مواردی نیز غیرممکن نیست و با نظر تخصصی پزشک مجرب ممکن است.

❖ **چرا در پروتکل‌های درمانی کشورهای غربی پیشرفته بر کاربرد سی‌تی‌اسکن ریه در تشخیص کرونا، به‌طور مشخص تأکید نمی‌شود؟**

علت این است که در آنجا هزینه انجام سی‌تی‌اسکن بالاست و دولت‌ها نمی‌خواهند این هزینه را متقبل شوند. از این رو روشن است که به روش‌های ارزان‌تر رومی‌آورند. ولی در کشور ما هزینه سی‌تی‌اسکن در بخش خصوصی و بدون بیمه حداکثر ۱۵۰ تا ۱۶۰هزار تومان است و با بیمه نیز در برخی مراکز دولتی، حداکثر ۱۰ تا ۲۰ هزار تومان هزینه می‌شود. پس به نظر می‌آید که ما در این زمینه چندان مشکل هزینه نسبت به کشورهای غربی نداریم.

نکته مهم دیگری که وجود دارد این است که خوشبختانه سی‌تی‌اسکن اکنون در همه استان‌های کشور در دسترس است. در حالی که شاید شخصی که تست کرونا توسط کیت‌های تشخیصی را انجام می‌دهد تبصر کافی نداشته باشد که در چنین شرایطی، ارزش تشخیصی از ۷۷درصد تا ۵۰درصد تنزل پیدا می‌کند.

راست قامت

## کمر درد، بلای کم تحرکی

❖ در روزهایی که توصیه می‌شود تا حد امکان از خانه بیرون نرویم و کم‌تحرکی ما مدام رو به افزایش است، کاهش فعالیت‌های بدنی، تغییر الگوی زندگی و قرار گرفتن طولانی مدت در وضعیت‌های نامناسب مثل لم دادن روی کاناپه‌ها می‌تواند دردهای ستون فقرات را در پی داشته باشد.



دکتر پیرهام پارساترژاد

فیزیوتراپیست
دراز کشیدن روی مبل‌های راحتی که تشک نرمی دارند می‌تواند باعث تغییر شکل در قوس کمر شود. به‌ویژه اگر در این وضعیت از دسته مبل به عنوان بالش زیر سر استفاده شود به علت ارتفاع زیاد آن معکوس شدن قوس گردن را هم در پی خواهد داشت. از آنجا که ما در فعالیت‌های شغلی و خارج از منزل از کفش با پاشنه و کفی خاص استفاده می‌کنیم و این روزها در منزل با پای برهنه یا صندل‌های تخت بیشتر روی زمین راه می‌رویم، دردهای کف پا و پاشنه، زانودرد و کمردرد ما را تهدید می‌کند. بنابراین بهتر است زمان‌های نشستن را کوتاه کنیم و هر نیم‌ساعت از جای خود برخاسته کمی راه برویم یا چند تمرین کششی انجام دهیم و سپس بنشینیم. در نشستن‌های طولانی مدت به جای مبل‌های راحتی و کاناپه‌ها از صندلی‌هایی با پشتی مناسب استفاده کنیم و در منزل با دمپایی‌های طبی که کفی و پاشنه مناسب و انعطاف پذیر دارند استفاده کنیم. با پنجه پاها لبه يك پله بایستیم و سعی کنیم که به آرامی پاشنه‌های پا را به پایین ببریم تا عضلات پشت ساق پا به حد کافی کشش پیدا کنند. ۱۰شماره پاشنه‌ها پایین بمانند و سپس به وضعیت هم‌سطح پله برگردیم. باید این تمرین را ده مرتبه و سه بار در روز تکرار کنیم. کشش این عضلات از بروز دردهای پاشنه و کف پا جلوگیری می‌کند. در حالت چهار دست و پا مثل گربه روی زمین قرار بگیرد و سعی کنید به آرامی روی زانو‌ها به سمت عقب بروید تا باسن‌ها به پاشنه‌ها پتان بچسبند. در حالی که سر در میان دست‌های کشیده به سمت جلو روی زمین قرار دارد. ۱۰شماره در این وضعیت بمانید و سپس به حالت چهار دست و پای اولیه برگردید. این تمرین را ۱۰مرتبه و سه بار در روز انجام دهید. در تمرین بعد روی شکم دراز بکشید در حالی که آرنج‌ها در حالت کاملاً خم همراه با ساعدها و کف دست‌ها در کنار بدن روی زمین قرار می‌گیرند. سعی کنید با فشار روی آرنج و ساعد و کف دست‌ها، سر و تنه را بلند کرده تا صورت روبه جلو واقع شود و سپس به آرامی به حالت اول برگردید. این تمرین را ۱۵بار آرام و پشت سر هم و بدون مکث انجام دهید. این تمرین‌ها با کشش عضلات باسن و پشت و شکم از بروز کمردرد در این ایام جلوگیری می‌کنند.