انجام فیزیوتراپی بدون ماسک، ممنوع!

رئیس انجمن علمی فیزیوتراپی ایران، گفت: ورود بیمار و همراه او به مراکز فیزیوتراپی سطح کشور بدون ماسك ممنوع است. احمد موذن‌زاده، افزود: با توجه به کنترل نسبی شیوع بیماری کووید-۱۹ در سطح کشور و بررسی تمامی مسائل حفاظتی و بهداشتی، تصمیم گرفته شد فعالیت مراکز فیزیوتراپی که در برخی استان‌ها در فروردین متوقف شده بود، دوباره آغاز شود.

وی گفت: با به این‌که بیماری کووید-۱۹ کاملا ریشه‌کن نشده است، توصیه می‌کنیم برای افرادی که بیماری‌های مزمن و ناتوان‌کننده‌ای دارند حتی‌الامکان خدمات مورد نیاز آنها در قالب آموزش، ورزش و توانبخشی و فیزیوتراپی از راه دور صورت گیرد و از مراجعه حضوری تا کنترل کامل این بیماری پرهیز کنند.

وی گفت: همچنین لازم است بیمار از لوازم شخصی شامل ملحفه، پد الکترود، حوله و... استفاده کند تا احتمال انتقال هرگونه آلودگی منتفی شود./ جام جم‌دیلی

سلامت جنسی

کرونا با روابط زناشویی منتقل نمی‌شود

دکتر شاداب شاه‌علی

عضو تیم تخصصی کلینیک سلامت جنسی ابن‌سینا

ویروس کووید-۱۹ همچنان پدیده‌ای است که بسیاری از ویژگی‌ها و جوانب آن در هاله‌ای از ابهام است و دانشمندان و متخصصان اطلاعات دقیقی درباره ماهیت و عوارض آن ندارند. با این حال تاکنون انتقال این ویروس از راه مجاری دهان، بینی و چشم به اثبات رسیده است. اما هیچ مدرکی مبنی بر انتقال ویروس کرونا از طریق روابط زناشویی وجود ندارد و هنوز گزارشی از یافت شدن ویروس در ترشحات دستگاه تناسلی آقایان و خانم‌ها گزارش نشده است. با این حال، در صورت ابتلای یکی از زوجین به کووید-۱۹ در صورت رعایت نکردن فاصله شخصی، این ویروس از طریق تنفس و هوای بازدم یا از طریق بزاق قابل انتقال است.

اگر یکی از زوجین مبتلا به کووید-۱۹ باشد باید تا حد امکان از یکدیگر دور بمانند و روابط زناشویی نداشته باشند. اما برای افرادی که علائم بیماری را ندارند و در معرض بیماری کووید-۱۹ قرار نداشته و شرایط قرنطینه در خانه را رعایت کرده‌اند، جای نگرانی وجود ندارد و با حفظ نکات بهداشتی روابط زناشویی، خطر ابتلا به این بیماری را به همراه نخواهد داشت. باید توجه داشت که حفظ رابطه زناشویی در این دوره پراسترس می‌تواند به تحکیم روابط عاطفی خانواده و کاهش اضطراب و تنش زوجین کمك کند. در این رابطه لازم است حداقل ۲۰ ثانیه قبل و بعد از روابط زناشویی دست‌ها با آب و صابون شسته شود. همچنین استفاده از وسایل محافظتی، امکان انتقال ویروس کرونا را طی رابطه کاهش می‌دهد.

اگر فرد احساس بیماری دارد (علائمی شامل تب، سرفه، گلودرد یا تنگی نفس) بهتر است از نزدیك شدن به همسر خود خودداری کرده و فاصله یك تا ۱/۵ متر را از او حفظ کند. همچنین، اگر فرد به یك بیماری مبتلا است که آسیب‌پذیری او را در مقابل ویروس کرونا افزایش می‌دهد، بهتر است از روابط زناشویی خودداری کند. اگر زوج قصد بارداری ندارند باید از روش‌های پیشگیری از بارداری استفاده کنند. استفاده از این روش‌ها به پیشگیری از انتقال عفونت‌های مقاربتی کمك می‌کند.

برای پیشگیری از بارداری بهتر است وسایل مربوطه برای حداقل ۳۰ روز یا بیشتر تهیه شود.

همچنین با توجه به این‌که دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی در دوران شیوع کووید-۱۹ سخت‌تر خواهد بود، ممکن است استفاده از برخی از این روش‌ها با دشواری همراه باشد که در این صورت بهتر است خانم با ماما یا پزشك خود تماس بگیرد و از او راهنمایی بخواهد.

۷ ترفند ترمیم و بازسازی بدن پس از وضع حمل

بازگشت به دوران پیش از بارداری

مترجم: نادیا زکالوند

دانش و سلامت

بارداری موجب تغییراتی در بدن می‌شود که زنان را نه تنها از نظر فیزیکی، بلکه از جهت احساسی نیز تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. این موضوع را می‌توان از حس و حال افرادی فهمید که خیلی تلاش می‌کنند فرم بدنشان را به پیش از بارداری برگردانند. از رایج‌ترین تغییراتی که زنان نسبت به آن ابراز ناخرسندی می‌کنند، می‌توان به مواردی از جمله ترك و افتادگی پوست، لك بارداری، تغییر در ویژگی‌های صورت مانند ایجاد خطوط، چروك و پف کردن صورت و همچنین چربی‌هایی اشاره کرد که در بدن جا خوش می‌کنند. تمام این مشکلات معمولا ناشی از افزایش حجم خون، اضافه وزن سریع و تغییرات هورمونی هستند. خوشبختانه درمان‌های مختلفی برای هر یك از این مشکلات وجود دارد که در ادامه به آنها اشاره شده است.

در تکنیك میکرونیدلینگ با تحریك کلاژن‌سازی به‌وسیله سوزن‌های بسیار ریز و ظریف، ساختار و عملکرد پوست آسیب‌دیده و تغییریافته ترمیم می‌شود

۱ از بین بردن چربی‌های اضافی

چربی‌ها معمولا در ناحیه شکمی، ران و باسن ذخیره می‌شود که با یك یا دو روش قابل درمان است. یکی از این درمان‌ها، روش تهاجمی لیپولیز است که در آن چربی‌های بدن با لیزر آب شده و حذف می‌شوند. در این روش ابتدا بخش مورد نظر به صورت موضعی بی‌حس و سپس روی پوست، سوراخ‌های یك تا دو میلی‌متری ایجاد می‌شود و یك فیبر نوری باریك وارد قسمت زیرین پوست شده و چربی‌ها را آب می‌کند. این چربی‌ها یا جذب بدن شده یا با فشار از بدن خارج می‌شوند. روش‌های غیرتهاجمی مانند ورزش و برخی شیوه‌های مورد وثوق در طب سنتی نیز در برطرف کردن چربی‌های اضافی موثرهستند.

۲ ترك پوست

ترك‌های پوست احتمالا از رایج‌ترین مشکلات بارداری است که بیشتر زنان باردار گرفتار آن می‌شوند. وقتی هنگام بارداری، پوست به دلیل بزرگ شدن شکم، به‌سرعت کشیده می‌شود، ترك‌های پوست به وجود می‌آیند. درواقع در این زمان پوست سعی می‌کند برای مراقبت از خود کلاژن بیشتری تولید کند اما به دلیل سرعت غیرمعمول آن، کلاژن‌های ناقصی تولید می‌شود. به همین دلیل پوست به صورت رنگ‌پریده، سفید، قرمز یا حتی صورتی دیده می‌شود. مطلوب‌ترین روش درمان، تحریك کلاژن سالم است که با رادیو فرکانسی می‌توان به شکلی کنترل‌شده آن را انجام داد. رادیو فرکانسی، بافت‌های زیر پوست را سایيده و از بین می‌برد و موجب تولید کلاژن سالم می‌شود. در عین حال پوست شل‌شده را هم سفت می‌کند. روش درمانی دیگری به نام موزوتراپی وجود دارد که از پلاسمای غنی از پلاکت استفاده می‌کند. این روش بسیار موثر است زیرا می‌تواند علاوه بر تولید کلاژن، بافت‌های منعطفی به وجود آورد.

البته چند روش درمان خانگی و طبیعی نیز وجود دارد که از برخی از آنها می‌توان به این موارد اشاره کرد: استفاده از روغن‌های طبیعی مانند روغن بادام، آرگان، جوجوبا، خردل، نارگیل و کرچك در کنار روغن‌های آووکادو، اسطوخودوس، دانه انگور و کنفی، کره کاکائو، آلوئه‌ورا، سفیده تخم‌مرغ، دانه‌های قهوه، سرکه سیب، جوش شیرین به همراه لیموترش.

۳ افتادگی پوست

بیشتر مواقع پوست زنان باردار، پس از گذراندن دوران بارداری، شل و دچار افتادگی می‌شود. این موضوع به دلیل کشیدگی پوست و ماهیچه‌های شکم رخ می‌دهد. برای درمان این مشکل روش‌های مختلف غیرتهاجمی یا جراحی وجود دارد. استفاده از رادیوفرکانسی یا فرکانس الکترومغناطیس پالسی از نوع درمان‌های غیرتهاجمی هستند و چنانچه این درمان‌ها نتیجه‌بخش نبودند، می‌توان از روش‌های جراحی مانند جراحی زیبایی شکم با یا بدون لیپوساکشن استفاده کرد. انتخاب نوع درمان به مقدار شلی و سستی پوست بستگی دارد. در ضمن روش‌های غیرتهاجمی را باید چند بار با فواصل منظم انجام داد تا متوجه تفاوت آن شد. در ضمن پیش از شروع هر نوع درمان باید به جزئیات آن کاملا آگاهی داشت. مثلا، چه مدت به درمان نیاز دارید و چقدر باید برای آن وقت بگذارید.

در ضمن در کنار این نوع درمان‌ها می‌توانید با چند حرکت ورزشی ساده، روند درمان را بهبود بخشید. از برخی از این حرکات ورزشی می‌توان به دراز-نشست اشاره کرد. روی زمین دراز بکشید و پاها را مستقیم بلند کرده و سپس کمی خم کنید و زانوهای‌تان را به طرف قفسه سینه بیاورید و در همان حال کمی بالاتنه‌تان را بلند کنید. این حرکت را دوبار در روز، هربار پنج تا هشت مرتبه و البته سه بار در هفته انجام دهید. ورزش‌های هوازی مانند ایروبیك، شنا و پیاده‌روی نیز می‌توانند افتادگی شکم را تا حد زیادی بهبود بخشند.

۴ لك بارداری

لك بارداری مانند لك‌های ملاسما (melisma) یا کلاسما (chloasma) مشکل دیگری است که تقریبا ۷۰ درصد زنان باردار پس از وضع حمل از آن شکایت دارند. در حقیقت این لك‌ها بر اثر تغییرات هورمونی به وجود می‌آیند و درمان آنها به‌ویژه لك‌های کلاسما، بسیار سخت است. پیش از شروع هر نوع درمان لك‌های بارداری باید نوع آنها به‌درستی تشخیص داده شوند. هنوز بهترین درمان این لك‌ها، لایه‌برداری پوست است که با استفاده از مواد شیمیایی لایه‌بردار انجام می‌شود. انواع متفاوتی از لایه‌بردارهای شیمیایی وجود دارد و در کنار درمان‌هایی مانند استفاده از تکنیك میکرونیدلینگ (microneedling) انجام می‌شود. در تکنیك میکرونیدلینگ، با تحریك کلاژن‌سازی به وسیله سوزن‌های بسیار ریز و ظریف، ساختار و عملکرد پوست آسیب‌دیده و تغییریافته ترمیم می‌شود. در کنار این درمان‌ها، می‌توان از محصولات مراقبت در منزل نیز استفاده کرد. درضمن اگر تازه وضع حمل کرده یا نوزادتان را شیر می‌دهید، هنگام استفاده از محصولات لایه‌بردار شیمیایی باید مراقب نوع محصول مصرفی باشید. همچنین به همراه لایه‌بردارهای شیمیایی، از درمان‌های سیستمی نیز استفاده می‌شود. این درمان‌ها به‌طور معمول به شکل آنتی‌اکسیدان هستند که به صورت خوراکی یا تزریقی استفاده می‌شود و باید دوباره تذکر داد چنانچه فرزندتان را شیر می‌دهید، باید پزشك‌تان را آگاه کنید.

خطوط صورت

تغییرات در ویژگی‌های صورت، از دست دادن حجم صورت و افزایش خطوط و چروك می‌تواند پس از وضع حمل به‌طور ناگهانی رخ دهد. بهترین روش درمان این خطوط، استفاده از تزریق‌های ضدچروك با استفاده از سم بوتولینوم است. همچنین برای برگرداندن حجم صورت به شکل پیش از بارداری، می‌توان از پرکننده‌های پوستی نیز استفاده کرد. فراموش نکنید برای انجام دادن هر روش از درمان، حتما با پزشك متخصص مشورت کنید تا روشی را که مناسب‌تان است و خطری ندارد، (به‌ویژه اگر فرزندتان را شیر می‌دهید) به کار ببرید.

۶ افتادگی سینه‌ها

هنگام بارداری و سپس مراقبت از کودك، هورمون‌هایی در بدن ترشح می‌شود که بافت‌های سینه و پوست اطراف آن را گسترش داده و موجب بزرگ شدن و افتادگی آنها می‌شود. البته بعدها بافت سینه کوچك می‌شود اما پوست کشیده‌شده، خاصیت ارتجاعی خود را از دست داده و باعث می‌شود که سینه به حالت افتاده قرار گیرد. معمولا جراحی سینه می‌تواند این مشکل را به‌سرعت حل کند. اما اگر علاقه‌ای به روش تهاجمی جراحی ندارید، با انجام دادن ورزش‌های مخصوص می‌توانید ماهیچه‌های اطراف سینه را محکم کنید تا سینه به شکل قبلی خود برگردد.

۷ اثر زخم بازمانده از سزارین

اثر زخم سزارین معمولا پس از یك یا دو سال تا حد زیادی محو می‌شود و فقط یك خط باریك باقی می‌ماند. برخی تحقیقات نشان داده عصاره پیاز می‌تواند تولید کلاژن پوست را تحریك کرده و در کم شدن اثر این زخم کمك کند. برخی ژل‌ها نیز که بدون تجویز پزشك در داروخانه‌ها در دسترس است، می‌توانند مناسب باشند. اگرچه بازگشت به وضعیت اندام‌ها در پیش از بارداری برای بسیاری از مادران سخت است اما کار غیرقابل تصوری نیست و با تلاش و انگیزه می‌توانید دوباره به اندام دلخواه‌تان دست یابید.

منبع: مجله A2Aesthetic

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یك سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

حل سودوکو ۳۵۶۴

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

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

سودوکو ۳۵۶۵

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

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

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

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

کلینیك جراحی

مراقبت‌های مختلف پس از جراحی چاقی

دکتر شهاب شهابی

متخصص جراحی چاقی و متابولیك

مراقبت‌های پس از جراحی چاقی بسیار اهمیت دارد زیرا نیمی از کار به عهده جراح و بقیه به عهده بیمار و وابسته به انجام مراقبت‌های بعد از عمل است.

بعد از جراحی، بیمار باید از مکمل‌های مختلفی همچون انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی به مدت حداقل یك سال استفاده کند. اگر به خاطر دیابت، فشار خون بالا و کلسترول دارو مصرف می‌کنید، حتما با پزشك‌تان در این مورد مشورت کنید؛ زیرا ممکن است تجویز برخی داروها را برایتان تغییر دهد. این میزان در افراد مختلف متفاوت بوده و بسته به نوع بیماری شماست.

رژیم غذایی پس از عمل

مرحله اول (۱۰ روز اول): ۱۰ تا ۱۲ لیوان مایعات شامل آب با دمای اتاق، آب گوشت و آب مرغ صاف شده بدون چربی، شیر و دوغ و ماست کم‌چرب و همچنین سوپ صاف شده. آبمیوه طبیعی رقیق شده با نسبت یك چهارم آبمیوه و بقیه آب. پرهیز از مصرف نوشیدنی‌های گازدار، کافئین، نوشیدن آب با تکه‌های یخ، نوشیدن با نی یا بطری که با ایجاد حباب‌های هوا ممکن است باعث ناراحتی گوارشی شود.

مرحله دوم (۱۰ روز دوم): غذاهایی با قوام خمیری صاف یا مایع غلیظ مانند سوپ صاف شده، فرنی، غذاهای پوره و میکس شده که حاوی هیچ قطعه مجزا نباشد مصرف شود.

مرحله سوم (ده روز سوم): غذاهای رقیق و غذاهایی که به‌آسانی جویده می‌شود مثل گوشت چرخ‌کرده یا گوشت با تکه‌های بسیار ریز، سبزی پخته‌شده و میوه پخته (کمپوت خانگی). شرط شروع غذای سفره خوب جویدن است. هر لقمه غذایی باید ۲۰ تا ۳۰ بار جویده شود.

در این مدت تعداد وعده‌های غذایی و نوشیدن شما متعدد و مکرر است (توجه داشته باشید از نوشیدن مایعات از نیم‌ساعت قبل تا نیم‌ساعت بعد از غذا پرهیز کنید). رژیم شما با شش وعده غذایی شروع شده، سپس به چهار و در نهایت با شروع رژیم عادی به سه‌وعده کاهش داده می‌شود.

به طور معمول، هر وعده غذایی شامل غذاهای غنی از پروتئین (حتما روزی ۶۰ گرم پروتئین بخورید)، مانند گوشت بدون چربی نظیر مرغ، ماهی و میگو، محصولات لبنی کم‌چرب (ماست، پنیر) یا تخم مرغ است (کشك نیز منبع غنی از پروتئین است). پروتئین برای نگهداری و ترمیم بدن شما پس از جراحی بسیار مهم است. آجیل و مغزیجات به میزان لازم و نه زیاد، میوه به اندازه دو واحد در روز می‌توانید به‌عنوان میان وعده استفاده کنید. بلافاصله بعد از غذا دراز نکشید.

بعد از عمل جراحی مرتب راه بروید، به‌طوری‌که در هر ساعت حداقل ۱۵ دقیقه راه رفته باشید. از هفته دوم به بعد، بعد از سپری‌کردن دوران نقاهت، پیاده‌روی را در قالب ورزش آغاز کنند. پیاده روی را با ده دقیقه در روز و سرعتی نسبتا بالا آغاز کنید (به‌طوری که ضربان قلب شما بالا برود). این کار را تا حداقل روزی ۳۰ دقیقه، پنج روز در هفته ادامه دهید. اگر شنا را دوست دارید، بهتر است بعد از شش هفته آن را شروع کنید. ورزش‌های قدرتی و با وزنه و ورزش‌های شکم باید بعد از ده هفته از جراحی چاقی انجام شود. بعد از اعمال جراحی چاقی مصرف هر نوع مشروبات الکلی و دخانیات تا یك سال بسیار خطرناك و به‌کلی ممنوع است.