

کلینیک درد

چرا انگشتان دستم بی حس شده‌اند؟

یکی از مشکلاتی است که بیماران برای درمان آن به کلینیک‌های درد مراجعه می‌کنند بی‌حسی در ناحیه فوق‌تخصص درد دست یا پا است. علت هرچه باشد تشخیص و درمان زودهنگام می‌تواند برای بیمار درمان سریع و کامل‌تری به همراه داشته باشد. اختلال در عصب‌دهی انگشتان شایع‌ترین علت ایجادکننده این بیماری است.

این اختلال می‌تواند در اثر تحت فشار قرار گرفتن عصب یا ایجاد بیماری در بافت تشکیل‌دهنده عصب اتفاق بیفتد.

در گروه اول فشار ایجاد شده روی عصب در ناحیه‌ی مچ دست و مچ پا، آرنج زانو یا حتی در ناحیه‌ی گردن و کمر سبب اختلال در هدایت جریان عصبی و ایجاد بی‌حسی در ناحیه انگشتان می‌شود.



بی‌حسی ممکن است به غیر از ناحیه انگشتان در ناحیه کف دست، کف پا، آرنج یا کل اندام فوقانی یا تحتانی اتفاق بیفتد. اختلال در بافت ایجادکننده عصب که اصطلاحاً نوروپاتی نامیده می‌شود یکی دیگر از علل ایجاد بی‌حسی در انگشتان دست پا است.

نوروپاتی می‌تواند در بیماران مبتلا به دیابت در اثر کنترل نامناسب قند خون ایجاد شود. کمبود بعضی از ویتامین‌ها و املاح و مسمومیت با بعضی از فلزات سنگین می‌تواند سبب تخریب بافت عصبی و ایجاد نوروپاتی و نهایتاً احساس بی‌حسی در انگشتان در ناحیه دست و پا گردد. اختلال در بافت عصبی در ناحیه نخاع یا مغز می‌تواند تظاهرات اولیه بی‌حسی در انگشتان داشته باشد. معاینه دقیق و در صورت نیاز استفاده از اقدامات پاراکلینیک مانند نوار عصب و ام.آر.ای امکان ایجاد تشخیص را در کلینیک‌های درد فراهم می‌کند. مراجعه بیماران در شروع بیماری به پزشک از ایجاد آسیب‌های مقاوم به درمان به عصب جلوگیری می‌کند.



کاهش مصرف قند، نمک و چربی برای مقابله با کرونا

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت تاکید کرد که در شرایط فعلی مصرف مواد قندی، شیرینی، پرنمک، پرچرب، سرخ‌شده و پر روغن بسیار محدود شود تا سیستم ایمنی بدن عملکرد طبیعی خود را داشته باشد و بتواند در برابر ابتلا به کرونا مقابله کند. دکتر زهرا عبداللهی تاکید کرد: نکته کلی این‌که به طور



پزشکان می‌گویند برخی جراحی‌های ضروری زنانه نباید بیش از یک ماه به تعویق بیفتد

بسیاری از خانم‌ها در این روزها که ترس از ابتلا به بیماری کرونا همچنان قوت دارد از مراجعات پزشکی زنانه به مراکز درمانی و کلینیک‌ها برای درمان یا حتی معاینات معمول پرهیز می‌کنند. در این میان برای بسیاری از زنان، مسأله به تعویق افتادن درمان‌هایی که پیش از این برایشان ضروری شناخته شده بود نگران‌کننده شده است، چنین دغدغه‌ای موجب شد با دکتر آمنه لاهوتی، متخصص زنان و زایمان و فلوشیپ ناباروری گفت‌وگو کنیم.



پونه شیرازی

دانش و سلامت

در حوزه زنان و زایمان نیز مانند بسیاری از دیگر رشته‌های پزشکی دو نوع جراحی داریم. بعضی از جراحی‌ها اورژانسی هستند که در صورت انجام نشدن به آسیب جدی یا فوت بیمار منجر می‌شوند. بعضی دیگر از جراحی‌ها غیراورژانسی هستند و می‌توان بدون نگرانی از تهدیدآمیز بودن آنها

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

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

۶						۷	۶				
						۲					
							۹				
						۴					
						۹					
						۳					
						۱					
						۷					
						۲					
						۶					

						۹					
						۸					
						۱					
						۱					
						۹					
						۴					
						۷					
						۶					
						۱					
						۷					
						۸					

خلاصه وقتی مصرف قند، نمک و چربی بیش از حد معمول باشد، عاملی برای تضعیف سیستم ایمنی بدن محسوب می‌شود و در نتیجه احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ را از نظر تغذیه افزایش می‌دهد. وی افزود: بنابراین توصیه کلی این است که همیشه و به‌ویژه در شرایط فعلی مصرف مواد قندی، شیرینی،

کم‌خونی شدید و آسیب به بیمار می‌شود.

این متخصص زنان می‌افزاید: «عمل جراحی فریز تخمک یا تخمدان در خانمی که به علت سرطان سینه قرار است رادیوتراپی شود، اما هنوز فرزند ندارد و می‌خواهد در آینده صاحب فرزند شود، ضروری محسوب می‌شود.» این اعمال جراحی را می‌توان تا یک ماه به تعویق انداخت اما نهایتاً با رعایت نکات ایمنی مربوط به جراحی در زمان شیوع کرونا باید انجام شوند و نمی‌توان بیش از یک ماه آنها را عقب انداخت.

جراحی فیبروم‌ها را کمی به تعویق بیندازید

اعمال جراحی نیمه‌ضروری آنهایی است که اگرچه باعث ایجاد درد، اختلال عملکرد یا ناتوانی در بیمار می‌شود، اما بعید است به سرعت و خیم یا اضطراری شود. دکتر لاهوتی با بیان این مطالبه توضیح می‌دهد: «مثلاً انجام کولیپوسکوپی (روشی تشخیصی برای بررسی مقیاسی روشن از دهانه رحم و اندام تناسلی زنان) در بیماری که در پاپ‌اسمیر گزارش مشکوک یا غیرطبیعی داشته است، می‌تواند تا سه ماه

بررسی‌ها نشان می‌دهد پوشش سالمندان بر اعتماد به نفس شان اثر می‌گذارد

راهنمای انتخاب لباس برای پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها

روبه‌رو می‌کند. اگر تنگ باشد با فشار آوردن بر عضلات، باعث درد و ناراحتی می‌شود و اگر گشاد باشد، ممکن است بین دست و پا پیچید و تعادل فرد را به هم بزند و به زمین بیفتد. بهتر است دامن خانم‌ها تا میانه ساق یا باشد تا بهتر حرکت کنند.

بهرتر است شلوارها یا دامن‌ها کمر کشی داشته باشند، زیرا بستن دکمه و زیپ و همچنین کمر بند سخت است و حتی گاهی باعث آزار فرد در نشستن می‌شود. دکمه یا کمر بند به کمر یا معده فشار می‌آورد و سالمند را کلافه می‌کند.

لباس‌های زیر نخی و برای بانوان بدون قرن یا بند باشد، زیرا در سالمندی پوست خشک است و با کمترین فشار یا کشیده شدن قرن یا بند، زخم ایجاد می‌شود که برای بیماران دیابتی اصلا خوب نیست.

نوع کشش در سالمندان بسیار اهمیت دارد. کشش این گروه سنی باید بی‌پاشنه، سبک، راحت و بی‌بند باشد تا راحت و بدون کمک از پا درآید. اگر سالمندی به کشش بنددار علاقه دارد می‌توان مدلی با بندهای کشی خرید. بیماران دیابتی به این نکات باید توجه کنند چون اگر کشش پا را بزند و زخم ایجاد شود، خطرناک خواهد بود.

لباس باید مناسب فصل باشد. در هوای گرم از لباس سبک، رنگ روشن، خنک و نخی استفاده شود و در سرما لباس گرم و پشمی. چون اگر لباس مناسب فصل نباشد به سرماخوردگی یا گرم‌زدگی می‌انجامد.

بهترین رنگ برای این گروه سنی، رنگ‌های روشن است. رنگ تیره باعث پایین آمدن خلق فرد می‌شود. سالمندان باید رنگ روشن بپوشند تا بر روحیه‌شان تاثیر مثبت بگذارد.

بهرتر است جنس لباس سالمندان به گونه‌ای باشد که چروک نشود، زیرا اتوکشی کاری سخت و خارج از حوصله‌شان است.

این گروه سنی باید جوراب‌های نخی‌ای بپوشند که کش سفتی نداشته باشد؛ زیرا آنها بیشتر وقت روز را می‌نشینند و تحرکی ندارند و همین باعث می‌شود پاها ورم کند. اگر کش جوراب سفت باشد باعث التهاب، درد و خواب‌رفتگی پاها خواهد شد. پوشیدن جوراب‌های نایلونی نیز باعث بروز قارچ و آلرژی می‌شود.

اگر از بازوهای شل و آویزان خجالت می‌کشند، بهتر است لباس‌های آستین بلند بپوشند تا اعتماد به نفس‌شان بیشتر شود.

بهرتر است بیرون از منزل لباس کاملاً پوشیده به تن داشته باشند. زیرا هرگونه خراش یا آسیبی به پوست می‌تواند به درمان آزاردهنده و طولانی برای آنها منجر شود.

لیلاکامرانی

کارشناس ارشد روانشناسی

بسیاری جوانان در پی پیروی از مدهای روز هستند و طراحان لباس نیز از این علاقه استفاده می‌کنند و هر روز طرح جدیدی می‌زنند و مد تازهای به بازار می‌آید. اما این شور و علاقه گویا تقریباً تا میانسالی اهمیت دارد؛ زیرا بعد از این دوره سنی، کمتر شاهد تحول و توجه هستیم. در صورتی که میانسالان و سالمندان نیز به لباس خاص و مناسب سن و شرایط خود احتیاج دارند و به تیپ و نوع لباس پوشیدن خود اهمیت می‌دهند. اگر افراد مسن، لباس مناسب شرایط‌شان را نیابند، اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهند. لباس به‌عنوان یکی از عوامل مهم، بر روحیه و روابط سالمند اثرگذار است. امروزه در بعضی از کشورهای پیشرفته این خلأ دیده شده و طراحان کوشیده‌اند بهترین ایده‌ها را برای پوشش سالمندان به بازار بیاورند.

ویژگی‌هایی که لباس سالمندان باید داشته باشد:

بدون دکمه یا کم‌دکمه باشد. به دلیل ضعف عضلات انگشتان و در بعضی‌ها لرزش دست، بهتر است لباس سالمندان دکمه نداشته یا کم داشته باشد. فراموش نکنید دکمه‌ها بهتر است بزرگ باشد تا باز و بسته‌کردن‌شان راحت‌تر انجام شود.

لباس جنس نخی و پنبه‌ای داشته باشد. پارچه‌هایی که مواد اکریلیک دارند مناسب نیست، چون هم آلرژی‌زا و هم گرم هستند. در ضمن بو می‌گیرند. لباس نخی و پنبه‌ای خنک است و هیچ‌گونه حساسیت پوستی به وجود نمی‌آورد.

اندازه مناسب لباس انتخاب شود. لباس‌های تنگ و گشاد و خارج از اندازه، سالمند را در حرکت با مشکل