راست‌قامت

درمان کمردرد پاییزی با تزریق شل‌کننده عضلات

پرهام پارسانژاد

فیزیوتراپیست

بسیاری از افراد به صورت مداوم در طول سال به کمردردهای ناگهانی و شدید دچار می‌شوند به طوری که قادر به تکان خوردن و راه رفتن نبوده و هر حرکت‌شان با درد شدید همراه است. گاهی بدن این بیماران به یك طرف کج شده و گاهی به حالت خمیده می‌ماند و قادر به صاف شدن نیست. اگر درد ناحیه پایین کمر به اندام‌های تحتانی منتشر شود و بیمار بگوید درد اصلی در پشت ران یا جلوی ساق است، موضوع جدی‌تر خواهد بود و نشان از درگیر شدن اعصاب در ناحیه کمر است. آنچه معمولا در کلینیك‌های فیزیوتراپی با آن مواجه هستیم، بی‌تابی بیمار و تحمل نکردن درمان‌های فیزیوتراپی در همان بدو ایجاد درد و مراجعه به اورژانس و تزریق آمپول‌های شل‌کننده و ضدالتهاب است. اگرچه این روش ممکن است آبی روی آتش باشد و بیمار را از جهنم درد و اسپاسم شدید عضلانی رهایی بخشد. اما در صورت ادامه ندادن درمان و مراجعه نکردن به فیزیوتراپی و تقویت نکردن مناسب عضلات با کمك تمرین درمانی در فیزیوتراپی، این مشکل می‌تواند خیلی زود برگردد و مجددا بیمار را آزار فتار کند. این تکرار درد و اسپاسم عضلات ناحیه ستون فقرات کمری در شرایط روحی نامناسب، استرس شدید و افسردگی بیشتر اتفاق می‌افتد و درمان روح و روان در کنار درمان جسمانی و فیزیوتراپی اهمیت دارد. علاوه بر وضعیت روحی و عاطفی، تغییر فصل خصوصا تابستان به پاییز و تغییرات دمایی نیز می‌تواند باعث تحریك عضلات ضعیف و بروز اسپاسم شود. تکرار مراجعه این بیماران به کلینیك‌های فیزیوتراپی در پایان تابستان و ابتدای پاییز بیشتر اتفاق می‌افتد، زیرا هوا ناگهانی خنك می‌شود و افراد همچنان از لباس‌های تابستانی استفاده می‌کنند و گهگاه به‌ویژه در شب‌ها در معرض وزش نسیم خنك قرار می‌گیرند. این کوران هوای خنك، به‌ویژه برای کسانی که فعالیت بدنی سنگین و ورزشی انجام داده و عرق کرده‌اند یك محرك خطرناك است تا مجددا به درد و اسپاسم شدید مبتلا شود. توصیه ما به بیماران این است که در شرایط مذکور با پیاده‌روی روزانه و در حد تحمل دویدن آرام، حداقل ۴۵ دقیقه آمادگی جسمانی خود را ارتقاء دهد و با مراجعه به یك فیزیوتراپیست تمرینات کششی، تقویتی و ثبات‌دهنده را آموزش ببینند. انجام تمرینات تقویت عضلات مرکزی و به اصطلاح «کور» می‌تواند نکته کلیدی در حل این مشکل باشد. کج شدن به یك طرف یا دولا ماندن بیمار هم با تکنیك‌های دستی فیزیوتراپیست در کلینیك‌ها قابل اصلاح است. آنچه هدف من در این یادداشت است جلب توجه بیماران به عدم تزریق سرخود و بدون نسخه آمپول‌های شل‌کننده و ضدالتهاب است که اگرچه می‌تواند درمانی سریع باشد، اما به همان میزان مکرر شدن مشکل را در پی خواهد داشت و به مرور باعث ضعف و بی‌کفایتی عضلات ثبات‌دهنده ستون فقرات و نهایتا بیرون‌زدگی دیسك‌های بین مهره‌ای شود که شاید در آن زمان دیگر راهی جز جراحی نباشد. در شرایط بروز کمردرد حاد استفاده از یخ به صورت مکرر در روز و ۷۲ ساعت استراحت مطلق و بستن کمربند طبی می‌تواند بهترین انتخاب باشد.

دانه آفتابگردان تراریخته وجود ندارد

مدیرکل امور فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو گفت: در تبلیغات، روغن آفتابگردان به عنوان روغن غیرتراریخته معرفی می‌شود در حالی که اصلا در دنیا دانه آفتابگردان تراریخته وجود ندارد. به گزارش مهر، محمدحسین عزیزی، با اشاره به این‌که محصولات تراریخته در دنیا موافق و مخالفانی دارد، اظهار کرد: تولید محصولات تراریخته مشمول قوانین بین‌المللی بوده و تنها منحصر به روغن نیست، گرچه در کشور ما بیشتر در مورد روغن صحبت می‌شود. وی افزود: در مورد محصولات تراریخته سه موضوع کشت، مصرف و نحوه برچسب‌گذاری مطرح است، تولیدکنندگان عمده محصولات تراریخته کشورهای آمریکا، هند و چین هستند و تاکنون محصولات تراریخته در ایران کشت نشده است. مدیرکل امور فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو با اشاره به این‌که مصرف محصولات تراریخته در هیچ‌یك از کشورهای دنیا ممنوع نیست، عنوان کرد: کشورهای مختلف قوانین متفاوتی در این حوزه به لحاظ اطلاع‌رسانی دارند؛ ایران نیز در این زمینه قوانین سختگیرانه اتحادیه اروپا در مورد برچسب‌گذاری را اجرا می‌کند. /مهر

آیا می‌دانید همه زانودردها نگران‌کننده نیست؟

۱۳ راهکار کاهش درد زانو

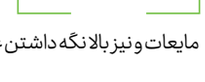
ندا اظهری

سلامت

زانودرد از دردهای شایعی است که در هر سنی ممکن است رخ دهد. این عارضه ممکن است به هر علتی ایجاد شود که شایع‌ترین آن آسیب وارد شده به زانو مانند پارگی رباط یا آسیب دیدگی غضروف زانو است. به‌علاوه مشکلات جسمی مانند آرتروز، نقرس و عفونت نیز ممکن است دردهای ناحیه زانو را ایجاد کند. البته شاید به جرأت بتوان بالا رفتن سن و ساییدگی مفصل زانو را جزو معمول‌ترین عوامل بروز دردهای این ناحیه قلمداد کرد. همچنین افرادی که از اضافه‌وزن رنج می‌برند، ماهیچه چهارسر ران ضعیفی دارند و در مشاغل یا ورزش‌های خاص فعالیت می‌کنند، بیش از دیگران در معرض دردهای زانو قرار دارند. اما دقت کنید همه انواع زانودردها نگران‌کننده نیست و برخی از آنها را با رعایت نکاتی ساده می‌توان کاهش داد و آسیب وارده به آن ناحیه را هم کمتر کرد. همان‌طور که فعالیت بیش از اندازه و خارج از اصول می‌تواند آسیب جدی به مفصل زانو وارد کند، استراحت بیش از حد نیز باعث ضعیف شدن ماهیچه‌های اطراف زانو شده و درد مفاصل زانو را ایجاد می‌کند.

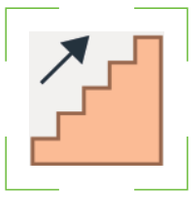
منابع: mayoclinic و webmd

۱ ورزش کنید و تحرك داشته باشید



برای رها شدن از این قبیل دردها، به دنبال برنامه‌های ورزشی‌ای باشید که برای زانوی‌تان بی‌خطرند. اما اگر اطلاعی از حرکات ورزشی و تأثیر آنها بر زانوهای‌تان ندارید، حتما قبل از شروع با پزشك‌تان مشورت کنید تا بهترین ورزش‌ها را به شما معرفی کند. این حرکات و نیز کار با وزنه و انجام حرکات کششی، ماهیچه‌های محافظت‌کننده از زانو را تقویت می‌کند و انعطاف‌پذیری آنها را بالا می‌برد. از جمله حرکات تقویت‌کننده ماهیچه‌های زانو می‌توان به پیاده‌روی، شنا، ایروبیك در آب، دوچرخه ثابت و کار با دستگاه‌های ورزشی اشاره کرد.

۲ تعادل‌تان را حفظ کنید



معمولا زانوهایی که دردناك بوده و ثبات زیادی ندارد، خطر سقوط و زمین خوردن را بالا می‌برد که پیامد آن آسیب وارده به مفصل زانو است. مراقب باشید همواره مسیر محل تردد شما داخل خانه یا بیرون از منزل روشن باشد تا موانع احتمالی را ببینید. اگر در برقراری تعادل بدن دچار مشکل هستید، موقع بالا و پایین رفتن از پله‌های ساختمان از نرده‌ها کمك بگیرید و حتی اگر می‌خواهید شیئی را از قفسه‌های بالاتر بردارید، حتما از چهارپایه یا نردبان‌های محکم و ثابت استفاده کنید.

۳ از قانون RICE استفاده کنید

معمولا در آسیب‌های خفیف یا دردهای ناشی از آرتروز می‌توان با بی‌حرکت نگه‌داشتن زانو، کمپرس سرد برای کاهش التهاب، اعمال فشار روی زانو با محکم بستن عضو به وسیله باندهای کشی جهت جلوگیری از تجمع مایعات و نیز بالا نگه داشتن عضو برای کاهش تورم، زانودردتان را کم کنید.

۴ کفش راحت بپوشید

همان‌طور که می‌گویند پا، قلب دوم آدمی است و می‌تواند تأثیر زیادی در سلامتی شما داشته باشد، در ایجاد دردهای ناحیه زانو هم مؤثر است. حتما حواس‌تان باشد کفی کفش‌تان نرم باشد تا فشار وارد بر زانوهای‌تان کمتر شود. پزشکان معمولا به بیمارانی که مبتلا به آرتروز زانو هستند توصیه می‌کنند از کفی‌های مخصوصی در داخل کفش استفاده کنند. از سوی دیگر، کفش‌هایی بپوشید که لیز نباشد و خطر زمین خوردن برای‌تان نداشته باشند. بهترین کفش انتخابی برای افرادی که دچار زانودرد هستند، کفش‌های پاشنه‌کوتاه با کفی‌های نرم و لاستیکی است.

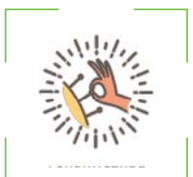
۵ از وسایل کمکی موقع راه‌رفتن استفاده کنید

اگر زانودردتان به اندازه‌ای است که هنگام راه‌رفتن باعث برهم‌خوردن تعادل‌تان می‌شود، حتما موقع راه رفتن و پیاده‌روی از وسایل کمکی مانند عصا استفاده کنید. این کار مانع از سقوط و افتادن شما شده و سلامت‌تان را تضمین می‌کند.

۶ از وزن‌تان غافل نشوید

اگر دچار اضافه‌وزن یا چاقی هستید، به فکر کاهش وزن باشید. همین راهکار به‌تنهایی می‌تواند تا حد زیادی فشار وارد بر زانو را کاهش دهد. لازم نیست حتما به فکر رسیدن به وزن ایده‌آل‌تان باشید، بلکه حتی کاهش مقداری از وزن هم می‌تواند گره‌گشا بوده و دردهای‌تان را کم کند.

۷ طب سوزنی را امتحان کنید



طب سوزنی که یکی از روش‌های سنتی درمانی در چین محسوب می‌شود، در کاهش طیف گسترده‌ای از دردها بسیار تأثیرگذار است. تجربه نیز ثابت کرده که از آن می‌توان در کاهش دردهای ناحیه زانو استفاده کرد.

۸ سبك خوابیدن‌تان را عوض کنید

شیوه خوابیدن شما در بروز زانودرد اثر مستقیم دارد. سعی کنید تمام مدل‌های خوابیدن را آزمایش کنید. به‌خاطر داشته باشید که اگر به پهلو می‌خوابید، حتما برای جلوگیری از بروز زانودرد بین پاهای‌تان یك بالش قرار دهید.

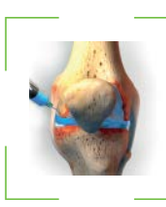
۹ درمان طبق وضعیت شما

حتما سعی کنید در صورت احساس زانودرد به پزشك مراجعه کنید تا درمان مناسب با مشکل شما تجویز کند. از معمول‌ترین درمان‌ها برای کاهش دردهای ناحیه زانو، انجام حرکات ورزشی است که هدف آن تقویت عضلات زانوست. اگر فرد فعالی هستید و مدام ورزش می‌کنید، ممکن است پزشك حرکات اصلاحی را به شما توصیه کند تا فشار وارد آمده به زانوهای‌تان کاهش یابد. انجام ورزش برای بالابردن انعطاف‌پذیری و تعادل بدن اهمیت بالایی دارد.

۱۰ مراقب مفصل‌های‌تان باشید

ورزش‌های پرتحرك معمولا جزو ورزش‌های پرخطر برای مفاصل و به‌ویژه مفصل زانو است. اگر دچار زانودرد یا مستعد آن هستید، از انجام ورزش‌های پرتحرکی مانند دویدن، پرش، کیك بکسینگ و حرکت اسکات که به زانوها فشار مضاعفی را وارد می‌کند، بپرهیزید. این حرکات دردهای زانو را تشدید کرده و در صورتی که به‌درستی انجام نشود باعث آسیب به زانوها می‌شود.

۱۱ تزریق داخل زانو



در برخی موارد، تزریق داروهای کورتیکواستروئیدها به داخل مفصل زانو می‌تواند به کاهش علائم آرتروز و کاهش درد کمك کند که اثرات آن تقریبا تا چند ماه باقی می‌ماند. البته این تزریق‌ها در همه موارد پاسخگو نیست. نوع دیگر، تزریق اسید هیالورونیك است که شباهت زیادی به مواد لیزکننده مفاصل داشته و تحرك‌پذیری زانو را بیشتر و درد آن را کمتر می‌کند. تأثیر چنین تزریق‌هایی معمولا تا شش ماه دوام دارد. نوع دیگر تزریق، استفاده از پلاسمای غنی از پلاکت است که حاوی فاکتورهای رشد متفاوتی است و علاوه بر کاهش التهاب زانوها، درمان درد را نیز کاهش می‌دهد. این نوع تزریق‌ها معمولا در بیمارانی بیشتر کاربرد دارد که دچار پارگی تاندون، کشیدگی یا آسیب شده‌اند.

۱۲ از کمپرس‌های گرم و سرد استفاده کنید

حدود ۴۸ تا ۷۲ ساعت بعد از آسیب زانو از بسته‌های یخ برای کاهش تورم و درد زانو استفاده کنید. این کار را سه تا چهار مرتبه در روز و هر بار بین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه انجام دهید. برای جلوگیری از سرمازدگی عضو، بسته یخ را داخل یك حوله یا پارچه پیچیده و روی زانو قرار دهید. پس از عبور از این مرحله می‌توانید با حمام آب‌گرم و پدهای گرمایشی یا حوله گرم، سه یا چهار بار در روز و هر بار ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی عضو را گرم کنید. این کارها به کاهش درد زانو کمك زیادی می‌کند.

۱۳ جراحی، آخرین راه چاره

اگر دچار آسیبی از ناحیه زانو شده‌اید، ابتدا معایب و فواید راهکارهای بازتوانی و غیرجراحی و نیز بازسازی‌های جراحی را بررسی کنید. گاهی در برخی عمل‌های جراحی، پزشك اقدام به بازسازی و ترمیم زانو و گاهی بخشی از زانو را با پروتزهای خاص جایگزین می‌کند. پزشك معالج بسته به شرایط بیمار و این‌که در چه مرحله‌ای قرار دارد، یکی از این روش‌های جراحی را برای بیمار تجویز می‌کند.

کلینیك چاقی

به درمان چاقی نوجوان‌تان کمك کنید

دکتر شهاب شهابی

فلوشیپ جراحی لاپاراسکوپی

امروزه شیوع چاقی در کودکان و نوجوانان در حال افزایش است و به‌عنوان یك معضل سلامت همگانی به‌شمار می‌رود. گفتنی است ۴۰ تا ۸۰ درصد از کودکان چاق در بزرگسالی نیز از چاقی رنج می‌برند. افزایش زندگی شهری و ماشینی، کم‌تحرکی و کاهش فعالیت کودکان، استفاده بی‌رویه از بازی‌های رایانه‌ای، تماشای تلویزیون و از طرفی مصرف غذاهای ناسالم دارای کالری بالا و فست‌فودها موجب چاقی در کودکان و نوجوانان شده است. از سایر علل می‌توان به ژنتیك، استرس، تنش و بیماری‌های غدد داخلی اشاره کرد که در یادداشت‌های قبلی به‌طور مفصل به آنها پرداختیم.

چاقی در کودکان باعث بلوغ زودرس و توقف رشد قدی آنان می‌شود، چراکه ترشح هورمون رشد و وضعیت هورمونی کودکان با اضافه‌وزن و تغذیه نامناسب تحت‌تاثیر قرار می‌گیرد. همچنین چاقی در کودکان باعث اختلالات خواب و آپنه، کاهش و ضعف توده استخوانی، فشار خون، افزایش چربی خون، دیابت و بسیاری از بیماری‌های دیگر می‌شود. نوجوانان چاق در معرض افسردگی، منزوی شدن از اجتماع و کاهش اعتماد به نفس هستند و کیفیت زندگی آنان به‌شدت تحت‌الشعاع قرار می‌گیرد. برای کودکان نیز شاخص توده بدنی مانند بزرگسالان به‌صورت عدد بیان نمی‌شود و بهتر است از درصد استفاده شود. به این صورت که اگر شاخص توده بدنی فرزند شما ۹۵ درصد بیشتر از کودکان هم‌سن، هم‌قد و هم‌جنس باشد، مبتلا به چاقی است. امید است با پیشگیری چاقی کودکان از چاقی آنان در بزرگسالی و پیامدهای ناگوار آن جلوگیری کنیم. در درمان چاقی در کودکان، اصلاح الگوی غذایی و ورزش به‌عنوان دو رکن اصلی توصیه می‌شود که در اجرای آن نقش والدین بسیار پررنگ است. کودکان و نوجوانان به تنهایی نمی‌توانند از پس کاهش اضافه‌وزن خود برآیند. پس هرگز آنها را سرزنش نکرده و سعی کنید در راه کاهش وزن حامی و پشتیبان آنان باشید. با فرزندان‌تان در مورد عوارض چاقی صحبت کنید. الگوی غذایی سفره خانواده را اصلاح کنید تا کودکان از شما تبعیت کنند. همراه آنان ورزش کنید تا تشویق شوند. در صورتی که رژیم غذایی و ورزش با شکست مواجه شود، در شرایط خاص و پس از تکمیل سن استخوانی و بلوغ، یعنی بعد از ۱۶ سالگی، عمل جراحی را می‌توان مدنظر داشت و با جراح چاقی مشورت کرد.

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.

سودوکو ۳۶۵۷

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

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

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

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

حل سودوکو ۳۶۵۶

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

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

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