

ستون راست قامت

کارکرد فیزیوتراپی

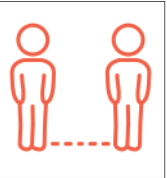
بعد از شکست کووید-۱۹

📌 ابتدا به ویروس کووید-۱۹ علائم و مشکلات متعددی برای بیمار در پی دارد. ابتدا به علائم تنفسی، گوارشی، قلبی و... از جمله مشکلاتی هستند که می‌توانند منجر فیزیوتراپیست به بستری شدن بیمار شوند. طولانی‌شدن این دوره از بیماری با کاهش وزن، درد، ضعف عضلانی و ناتوانی همراه خواهد بود. به‌دنبال کاهش وزن ناشی از این بیماری، هم بافت چربی و هم بافت عضلانی تحلیل می‌رود و از آنجا که هر دو آنها ثبات‌دهنده مفاصل و ستون فقرات هستند، کاهش قابل ملاحظه‌شان باعث افزایش فشار ناشی از وزن و حرکات روزمره بر مفاصل و ساختارهای مختلف تشکیل‌دهنده آنها می‌شود و درد و التهاب و آسیب‌های متعدد را به دنبال خواهد داشت. کم‌دردهای ناگهانی و اسپاسم عضلات گردن و ستون فقرات پش‌تی از مشکلات شایعی است که به‌دنبال بروز یک دوره بیماری و افت آمادگی جسمانی بیماران بروز می‌یابد. علاوه بر این تحمل بیماران در انجام فعالیت‌های فیزیکی معمول مثل بالا رفتن از سربالایی یا پله و بلندکردن و حمل بار کاهش و توان عملکردی آنها تنزل می‌یابد.

گاهی این عوارض در بیمارانی که بیماری آنها طولانی‌تر شده تا آنجا وسعت می‌یابد که حتی بعد از بهبود علائم تنفسی و تثبیت حال عمومی قادر به انجام کارهای شخصی خود نبوده و در نشست و برخاست و راه‌رفتن هم مشکل دارند.

اینجاست که فیزیوتراپی بعد از این‌که یک‌بار در مراحل حاد بیماری با تمرین‌های تنفسی و راه‌بردن بیمار و تمرین‌های دامنه حرکتی در بخش آی‌سی‌یو به تیم درمان در نجات جان بیمار کمک کرد، بار دیگر وارد عمل می‌شود تا بیمار را به زندگی قبلی بازگرداند و او را در انجام فعالیت‌های شغلی، تفریحی و مهارتی باری کند. فیزیوتراپیست با کمک

شیوه‌های درمانی همچون تحریکات مختلف الکتریکی، لیزر، اولتراسوند، انواع گرمای سطحی و عمقی و سرمادرمانی به کاهش درد و التهاب مفاصل و سساختارهای اطراف آن کمک می‌کنند و اسپاسم عضلات درگیر را بهبود می‌بخشند. کاهش درد و اسپاسم و التهاب و آزادسازی بافت‌های غشایی عضلانی با تکنیک‌های دستی و در ادامه آموزش راه‌رفتن یا توانایی‌های موجود بیمار، شرایط جسمانی و روانی او را متحول کرده و آینده‌ای روشن‌تر و امیدوارکننده‌تر را پیش‌روی او ترسیم می‌کند. تمرین‌درمانی بخش مهمی در راه‌اندازی بیماران در این دوره است که با کمک ابزارهای مختلفی همچون توپ ژیمناستیک، توپ پیلاتز، رول بادی، قرقره و کش‌های لاستیکی و تخته‌های تعادل صورت می‌گیرد. انجام تمرین‌های کششی، تقویتی، تعادلی و عملکردی، روش‌های مختلفی برای بازگشت سریع‌تر توانایی‌های قبلی بیمار در درمان فیزیوتراپی است. 📌



مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در آمریکا در دستورالعمل به روز شده خود اعلام کرد، کروناویروس می‌تواند تا مسافت بیش از ۱۸۲ سانتی‌متر در هوا به‌ویژه در محیط‌های بسته و با تهویه ضعیف گسترش پیدا کند. با این حال برخی کارشناسان این مرکز با این دستورالعمل به روز شده مخالفت کرده و گفته‌اند

با حفظ فاصله ۱۸۲سانتی‌متری هم زدن ماسک ضروری است

چنین گسترشی غیرمعمول است و دستورالعمل‌های فعلی مربوط به چگونگی فاصله‌گذاری اجتماعی هنوز قابل اجراست. آنان بیان داشتند ویروس می‌تواند راحت‌تر از آنچه این مرکز نشان می‌دهد گسترش یابد و توصیه کردند مردم باید در تجمعات طولانی مدت در فضای باز و زمانی که حتی فاصله بیش از ۱۸۲ سانتی‌متری



در روز جهانی «مبارزه با درد» ببینیم چطور می‌توانیم با روش‌های کم‌خطر و مؤثر، دردهایمان را کاهش دهیم؟

دردهای خطرناک را بشناس



پونه شیرازی

سلامت

📌 یکی از مهم‌ترین سؤالاتی که در مواجهه با درد در ذهن‌مان ایجاد می‌شود این است که چه دردهایی خطرناکند؟ و این‌که برای تسکین چه نوع دردهایی می‌توان از روش‌های مؤثر و کم‌خطر خانگی بدون مراجعه به پزشک استفاده کرد؟

دردهایی خطرناکند که همراه با علائم حسی و حرکتی باشند، شب‌ها همراه با تعریق بروز کنند، شدت‌شان بالای ۵ از ۱۰ باشد و عملکرد فرد را مختل کند. بقیه دردها مثل گرفتگی عضله یا التهاب مختصر در تاندون‌ها خطرری ندارند و برای رفع آنها می‌شود از داروهای خانگی استفاده

کرد و به پزشک مراجعه نکرد. مگر این‌که طول بکشند و اختلال عملکرد در آن قسمت از بدن ایجاد کنند.

📌 روش‌های کنترل درد خانگی مورد تایید متخصصان درد چیست؟ و چه روش‌هایی با اصول علمی همخوانی دارد؟

راز یک‌دیگر رعایت می‌کنند، ماسک بزنند.

به گزارش آسوشیتدپرس، افراد می‌توانند با رعایت فاصله حداقل ۱۸۲ سانتی‌متر از دیگران، استفاده از ماسک، شستن دست‌ها، تمیز کردن سطوح لمس شده و ماندن در خانه هنگام بیماری از خود محافظت کنند. / مهر

دردهای اورژانسی

از دکتر محمدی پرسیدم در چه مواردی باید بدون تأخیر برای یافتن ریشه درد به پزشک مراجعه کرد؟

وی در پاسخ گفت اگر دردی همراه با کاهش وزن، تب، اختلالات حسی و حرکتی و اختلالاتی مثل بی‌اختیاری ادرار و مدفوع باشد بسیار مهم محسوب می‌شود و نیازمند رسیدگی پزشکی است. همچنین دردهایی که معمولا در شب‌ها بروز می‌کند از علائم خطرناک محسوب می‌شود که برای رمزگشایی از علتش باید در اسر وقت به پزشک مراجعه کرد.

دردها می‌توان استفاده کرد؛ به‌خصوص باید دقت کنیم در زمان مناسب استفاده شود. در هنگام بروز آسیب عضلانی حاد از سرمادرمانی و در روزهای بعد از گرمادرمانی باید استفاده شود. هردو اینها باعث کاهش درک درد می‌شود و کمک می‌کند ما زودتر بتوانیم فعالیت‌مان را شروع کنیم.

سرمادرمانی، التهاب و تورم را کاهش می‌دهد و طول درمان را کم می‌کند. گرمادرمانی در روزهای بعدی با افزایش جریان خون و کاهش التهاب، باعث بازگشت سریع‌تر عملکرد فرد می‌شود.

📌 بستن موضع دردناک در چه مواردی کمک‌کننده‌است؟

بستن کمر هنگام بروز درد به میزان مناسب باعث می‌شود که حرکاتمان کنترل شده‌تر باشد و فشار کمتری به مفاصل بیاید و درد کاهش پیدا کند. از سوی دیگر اگر بیش از حد بسته شود باعث ضعف عضلات، آتروفی و کم‌شدن حجم عضلات می‌شود. پس در زمان محدود و به‌شکل مناسب، بستن محل آسیب‌تاندون‌ها و مفاصل کمک‌کننده است. اما در بستن بیش از حد باید دقت شود.

📌 آیا برخی مواد غذایی به‌عنوان مسکن‌های طبیعی در کاهش درد اثر دارند؟

ثابت شده برخی مواد غذایی مثل سنجد یا زنجبیل در کاهش دردهای مفصلی مؤثر است. برای این‌که حجم مناسبی از این مواد خوراکی استفاده شود، شکل دارویی این مواد مغذی نیز برای کاهش درد و التهاب مفاصل موجود است. 📌

کلینیک چاقی

قواعد وزن‌کشی را بیاموزید

باشید، خود را وزن کنید، زیرا در پایان روز به دلیل تجمع مایع میان‌بافتی وزن بیشتری خواهید داشت.

📌 از ترازوهای ساده و استاندارد استفاده کنید و وزن روزانه خود را روی نمودار ببرید تا متوجه تغییرات آن در طول زمان شوید.

📌 ترازو باید روی سطح صاف نظیر سنگ و سرامیک قرار داده شود و می‌توانید مثلا با دمبل سه کیلویی آن را تنظیم کنید.

📌 خانم‌ها در دوران قاعدگی به‌دلیل تغییرات هورمونی یا در بیماری‌های کلیوی و قلبی به‌دلیل احتباس آب ممکن است وزن بالاتری داشته باشند.

📌 فقط به عدد ترازو اکتفا نکنید. در سیر کاهش وزن ممکن است با از دست دادن چربی و جایگزینی عضله، وزن کم نشود ولی سایز پایین می‌آید، بنابراین حتما دور بازو، باسن و کمر را باید اندازه گرفت. 📌

یادداشت

نگذارید هوای روحتان پاییزی شود



ورزش: هر حرکت ساده ورزشی می‌تواند موتور بدن را روشن کند و بر ترشح هورمون‌ها تأثیر بگذارد. مهم نیست چه ورزشی کنید و البته قرار نیست حرفه‌ای ورزش کنید، مهم تحرک داشتن است و چه بهتر که ورزش در هوای آزاد باشد و با یک تیر دو نشانه ب‌زنید؛ هم تحرک داشته‌اید و هم از نور خورشید استفاده کرده‌اید.

حضور در فعالیت‌های گروهی: برای خودتان برنامه‌ریزی کنید. در گروه‌های دوستانه، خانوادگی و... شرکت کنید. شرکت در خیره‌ها و کارهای عام‌المنفعه بسیار مفید است و به بهبود روح‌تان کمک می‌کند.

تغذیه مناسب: یک رژیم غذایی متعادل، سرشار از ویتامین و مواد معدنی داشته باشید. این کار انرژی بیشتری به شما می‌دهد و همچنین تمایل شما به مصرف غذاهای شیرین و نشاسته‌دار را کاهش می‌دهد.

عبادت و مراقبه: نتایج تحقیقات نشان داده که پرداختن به عبادت و مراقبه (مدیتیشن) سطح ترشح هورمون سروتونین را افزایش می‌دهد. پس از این کار غافل نشوید.

کمک‌گرفتن از روان‌شناس: بهتر است با بروز علائم افسردگی یا یک روان‌شناس جلسه حضوری داشته باشید. 📌



دکتر شهاب شهبازی

فلوشیپ جراحی
لاپاراسکوپی

کار را انجام دهند.

با این حال، وزن‌کشی روزانه قوانینی دارد که در ادامه به آنها اشاره می‌کنیم؛ 📌 فقط یک بار در روز، ترجیحا صبح‌ها در حالی که لباس سبکی به تن داشته



لیلا کارمانی

کارشناس ارشد
روان‌شناسی

نمی‌دانند چرا. خُلق‌شان پایین می‌آید. حوصله کسی را ندارند. این افراد بدون این‌که بخوانند، گرفتار افسردگی فصلی شده‌اند.

افسردگی فصلی، نوعی اختلال عاطفی است که معمولا اوایل فصول اتفاق می‌افتد و در پاییز و زمستان شایع‌تر است.

احساس کسالت، بی‌هدفی، ناامیدی و بی‌حوصلگی از علائم افسردگی فصلی است. فرد مبتلا دوست دارد بخوابد که البته افزایش وزن را در پی دارد. با تغییر فصل، فرد شاهد تغییراتی در خلق‌و‌خو و روحیات خود شده، نسبت به انجام فعالیت‌های روزانه بی‌ رغبت می‌شود و از احساس پوچی رنج می‌برد.

دلیل این اختلال تا امروز به‌صورت دقیق مشخص نشده، اما به علت شیوع بالای آن در مناطق خاص، تصور دانشمندان این است که تغییر در میزان تابش آفتاب باعث این افسردگی می‌شود، زیرا در زمستان و پاییز میزان قرارگرفتن در معرض آفتاب کاهش پیدا می‌کند. آفتاب مایل و کم‌رقرق می‌تابد و ساعت زیستی بدن که خواب، حالات درونی و هورمون‌ها را تنظیم می‌کند به تأخیر می‌افتد و بر مواد شیمیایی مغزی که وظیفه انتقال اطلاعات میان نورون‌ها را برعهده دارند، تأثیر می‌گذارد. اگر شما جزو این افراد هستید، نگران نباشید. با انجام چند کار ساده می‌توانید بهترین نتیجه درمانی را بگیرید.

نوردرمانی: قرارگرفتن در معرض نور خورشید باعث کاهش اختلال افسردگی فصلی می‌شود. آفتاب بر ترشح هورمون‌ها تأثیر مثبت می‌گذارد و آنها را متعادل می‌کند. همین درمان ساده و طبیعی از روش‌های درمان افسردگی است به همین علت توصیه می‌شود همه در تمام فصول دست‌کم روزانه نیم‌ساعت در معرض آفتاب قرار بگیرند، حتی در تابستان که از آفتاب گریزانیم.