

دردکشک زانو چطور کاهش دهیم؟

 بسیاری از اوقات بیماران به کلینیک‌های فیزیوتراپی مراجعه می‌کنند و از درد بالای زانو باشند. پا در بالای کشک شکایت دارند. آنها وقتی عضله جلوی ران را سفت یا منقبض می‌کنند پاناخیه بالای زانو خود را بادست فشار می‌دهند احساس درد می‌کنند. بلندشدن از حالت نشسته و خشکی و سفتی در فعالیت‌های روزمره هم در گزارش این بیماران آهیت دارد.

منشأ آین درد، التهاب تاندون عضله بزرگ چهارس است که جلوی ران قرار گرفته و وظیفه مهم کنترل و ثبات زانو و ساق را به عهده دارد. این عمله از یک سبک بلند در امداد از از لگن تازو و سه بخش خارجی، میانی و داخلی در بالای زانو تشكیل شده است. تاندون این عضله استخوان کشک را دربرمی‌گیرد و در زیرانویه بخش‌هایی از استخوان ساق متصل می‌شود. سایر بخش‌هایی از عضله چهارسرهم مفصل زانو را حافظه کردند. هنگامی که روی صندلی نشسته‌اید و زانوی خود را روپوشید خم بالای آورید و صاف می‌کنید، بخش‌های مختلف عضله و تاندون هایش کارمی کنند.

در افرادی که به ورزش‌هایی مانند والیبال و پیستکبال می‌پردازند و چهیدن مکرر و تقویت و پیشگیری ناگهانی به تعداد بیش از این بخش‌هایی را می‌زند. اگر از لزانتیک در پیش‌گیری برای جسم‌هایتان را حفظ در برابر جسم‌ها محافظت کنید. داروهای تجویزی برای عنوان لایه‌ای محافظت کرده و از مالیدن جسم‌هایتان جدا خودداری کنید.

و به علت فعالیت ورزشی مدام اجازه ترمیم و بهبودی پیدا نکنند، تاندون در این ناحیه دردناک، ملتهب و متورم می‌شود. علاوه بر وزش‌کاری که ذکر شد، کسانی که به دیابت، نقص پاکاری تیروئید پیشگیریست ها در این آسیبی هستند.

با افزایش سن هم احتمال این آسیب بالا می‌رود. اولین توصیه فیزیوتراپیست‌های دارای آسیب، استراحت ۲۲ ساعته و استفاده از ماساژ بخ روی ناحیه سه تا چهاربار در روز و هر بار حدود سه تا چهار دقیقه است. بستن زیر و بالای زانو با پانکشی هم از تدبیر ممکن است.

که در این مرحله انجام می‌شود. کشش آرام و بدون فشار در حالی که بیمار روی شکم می‌خوابد و به آرامی از پشت زانو را خم کرده و سعی می‌کند بدون تشدید درد، پاشنه را به باسن نزدیک کند، ازراهکارهای موثر دیگر است.

پنچ کشش‌های شماره‌های هم تمیین مناسبی در ابتدای درمان است. بعد از این سه روز استراحت و با کاهش درد و التهاب، فیزیوتراپی فعال ممراها با انعام تمرینات تقویت عضلات چهارسرم شروع می‌شود. اتفاقاً مکرر این عضله و سفت و شل کردن آن بآبن در حالت به شست درار، کشیده و بالا و پنداز زانوی صاف در این وضعیت، دوچرخه مناسب برای پیشگفت بهبودی است.



زنگ خطر کرونا برای زنان خانه‌دار

مدیر گروه آپدیمیولوژی دانشگاه علم پزشکی اراک با اشاره به افزایش آمار ابتلای زنان خانه‌دار به کرونا و مرگ آنها در این بیماری گفت: اعفای خانواده هر روز از خانه خارج شده و بالایس و دست و صورت آلووده به خانه بازمی‌گردد و مادر خانواده در این شرایط در معرض مجموعه‌ای از عوامل آلوده قرار می‌گیرد

در دوران همه‌گیری ویروس کووید-۱۹ چگونه از ابتلای کرونا از طریق چشم‌ها چالوگیری کنیم؟

پلک بستن روی کرونا

ویروس کرونا به همان اندازه‌که از طریق بینی و دهان می‌تواند وارد بدن شده و سلول‌های بدن را آگوده کنند و از طریق چشم‌ها می‌تواند گرفتارمان کند. شما ممکن است بعد از تماس با سطوحی آلوده و تماس دست‌تان با چشم‌ها ویروس را وارد بدن تان کنید. مدتی پیش مقیمان اعلام کردند غنونت و قمزشدن چشم‌هایم تو اند از جمله علامت کرونا باشد که در موارد نادر شاهدان هستیم. در این شرایط اگر کسی با ترشحات چشم بیمار در تماس باشد، ممکن است آلووده شود. در ادامه به هفت سوال مهم درباره چگونگی پیشگیری از ابتلای کووید-۱۹ از طریق چشم‌ها سخن می‌دهیم.

منابع: آکادمی چشم پزشکی آمریکا، matossianeyeKatzeneye.

نداشه
سلامت

کرونا چگونه چشم‌ها را درگیر می‌کند؟

کرونا چشم‌ها را درگیر می‌کند، زمانی که فرد مبتلا به کرونا هستید و علامت چشمی دارید، نگران نشوید؛ حتیماً چشم پزشک تماس بگیرد تا توصیه‌های لازم را به شما ارائه دهد. بدین طور از طریق چشم‌ها می‌تواند از احتمال استنشاق این درمات ابتلای کرونا باشد. این قمزی و غفوت چشم به دلیل کرونا باشد یا مشکل از طریق چشم‌ها می‌تواند از این درمات است. در زمان بروز این مشکل، مرتب دست هایتان را بشویید و ضدغوفونی کنید و از طریق چشم‌ها ممکن است منتقل شو. تماس دست‌های آلووده با چشم‌ها ممکن است تواند حواله، فتحان، لیوان و وسایل مشترک استفاده نکنید. اگر از لزانتیک در عینکی به عنوان لایه‌ای محافظت در برابر جسم‌ها محافظت کنید. داروهای تجویزی برای جسم‌هایتان را حتماً استفاده کرده و از مالیدن جسم‌هایتان جدا خودداری کنید.

چگونه بهداشت لنز را عایت کنیم؟

هیچ شواهدی مبنی بر این که استفاده از لنز خطر ابتلا به عفونت کرونا ویروس را افزایش می‌دهد وجود ندارد اما تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که از لز استفاده می‌کنند در مقایسه با دیگران پیشتر به چشم‌هایشان دست می‌زنند و به طور کلی، تماس دست‌های زنان با چشم‌ها می‌تواند از طریق چشم‌ها راکاشهش دهد. در صورتی که محواید دست‌تان افراد پیشتر از تیزی بودن آنها مطمئن شوید و قبل از کار حتماً دست هایتان را بشویید یا ضدغوفونی کنید. اگر از لنز کار پیگارید و عینک را جایگزین کنید. در این مدت از شیشه استفاده می‌کنید، حتماً بهداشت و تمیز لنز را عایت کنید. داروهای تجویزی برای جسم‌هایتان را حفظ در برابر جسم‌ها محافظت کنید. تجربه از عینک، تحریک پذیری چشم‌ها راکاشهش می‌دهد و همین عامل باعث می‌شود تا مسافر دست‌تان با چشم‌ها کاشهش می‌کند.

چطور از چشم‌های دارای دوران همه‌گیری کرونا مراقبت کنیم؟

همان اندازه که باید به تمیز دست‌ها و دهان و بینی در دوران کرونا اهمیت دهید، سلامت پشم‌ها هم مهم است و این مدت از خطر انتقال ویروس از طریق چشم‌ها راکاشهش دهد. در صورتی که محواید دست‌تان را بشویید از تیزی بودن آنها مطمئن شوید و قبل از کار حتماً دست هایتان را بشویید یا ضدغوفونی کنید. اگر از لنز کار پیگارید و عینک را جایگزین کنید. استفاده از عینک، تحریک پذیری چشم‌ها راکاشهش می‌دهد و همین عامل باعث می‌شود بالز نزدیکی را از عینک بگیرد و دست آلووده را بشتم بالز نزدیک.

در دوران همه‌گیری کرونا چگونه چشم‌های را تقویت کنیم؟

در دوران پیش از کرونا، افراد زمان قابل توجهی را به دلیل در محل کار جلوی رایانه می‌نشستند و بعد از کرونا و دوکارا شدن بسیاری از مشاغل به ویژه مشاغل که قابلیت انجام شدن از راه دور دارند، همچنان این فرایند ادامه دارد و افراد با وجود ماندن در خانه، علاوه بر این دامنه از این اتفاق می‌گذرد. تحقیقات نشان می‌دهند که ممکن است به مردم روزی هم از طریق چشم‌های راکاشهش دهد. در صورتی که محواید دست‌تان افراد پیشتر از تیزی بودن آنها مطمئن شوید و قبل از کار حتماً دست هایتان را بشویید یا ضدغوفونی کنید. اگر از لنز کار پیگارید و عینک را جایگزین کنید. استفاده از عینک، تحریک پذیری چشم‌ها راکاشهش می‌دهد و همین عامل باعث می‌شود تا مسافر دست‌تان با چشم‌ها کاشهش می‌کند. این همچنان دیگر وسایل الکترونیکی را از این اتفاق می‌گذرد. بکار گیری از این وسایل ممکن است به مرور یکی از نکاتی که هنگام نگاه به رایانه باید رعایت کنید، این همچنان دیگر وسایل الکترونیکی راکاشهش می‌گیرد. این اتفاق طولانی مدت از رایانه، لپ‌تاپ، گوشی‌های هوشمند و گوشی‌های موبایل را می‌گیرد و بینی راکاشهش می‌گیرد. این همچنان دیگر وسایل الکترونیکی راکاشهش می‌گیرد. این اتفاق طولانی مدت از رایانه، لپ‌تاپ، گوشی‌های هوشمند و گوشی‌های موبایل راکاشهش می‌گیرد. این اتفاق طولانی مدت از رایانه، لپ‌تاپ، گوشی‌های هوشمند و گوشی‌های موبایل راکاشهش می‌گیرد.

سودوکو ۳۶۸۴

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