راست‌قامت

درمان ۳ هفته‌ای با فیزیوتراپی

دکتر پرهام پارسانژاد

فیزیوتراپیست

فیزیوتراپی با کاهش درد و التهاب، پروژه ترمیم بافت‌های آسیب‌دیده را کلید می‌زند و کلاژن‌سازی در بافت‌های آسیب‌دیده توسعه می‌یابد. تمرین درمانی، ماساژهای پزشکی و درمان‌های دستی سبب می‌شوند تا این کلاژن‌های تازه ایجاد شده در جهات صحیح و منظم شکل گیرند و چسبندگی بافتی و محدودیت حرکتی به‌دنبال آسیب کمتر باشد. از این رو در آسیب‌هایی که با فیزیوتراپی درمان می‌یابند، زمان بهبودی کوتاه‌تر شده و عوارض به‌جا مانده بعد از آسیب بسیار کمتر خواهد بود.

اما از آنجا که شکایت بیشتر بیماران درد است و معیار آنها برای بهبودی و پیشرفت درمان کاهش درد است، تمام تلاش ما برای تسکین درد او و ایجاد انگیزه و امید برای ادامه درمان است. اما گاهی پیشبرد روند درمان و تحریک بافت‌ها برای ترمیم، خود تحریک‌کننده درد بوده و بیمار در تمام طول دوره درمان فیزیوتراپی از درد موضع درگیر شکایت دارد. در این مواقع فیزیوتراپیست با بیشتر کردن فاصله جلسات به صورت سه جلسه در هفته یا دو جلسه در هفته اجازه می‌دهد که بیمار شرایط آرام‌تری پیدا کند و با سبک‌تر کردن تمرینات در جهت تسکین درد بیمار پیش خواهد رفت، اما نکته مهم این است که بیمار نباید از این درد نگران و پریشان شده و از پیگیری جلسات درمان مأیوس شود. گذر از مرحله التهاب و ترمیم بافتی زمانبر بوده و در بسیاری موارد تا چند هفته طول می‌کشد. به همین دلیل بسیار تجربه می‌شود که بیمار تا آخرین جلسه فیزیوتراپی که پزشک معالجش دستور داده احساس درد و ناراحتی دارد و پس از گذشت ده روز تا دو هفته بعد از پایان دوره، درد ناگهان فروکش کرده و توانایی‌های او بیشتر می‌شود. ادامه انجام تمرینات تجویز شده، بهبود عملکرد عضلات ثبات‌دهنده را در پی داشته و با ادامه روند جایگزینی بافت‌های جدید به جای بافت‌های آسیب‌دیده و کاهش تورم و التهاب در طول زمان بیمار بهبود یافته و درد کاهش می‌یابد. به این ترتیب بیمار باید گزارش دقیقی از تغییر علائم خود بعد از جلسات درمانی و انجام تمرینات تجویز شده به فیزیوتراپیست خود ارائه کند تا در صورتی که موردی از اقدامات درمانی سبب افزایش یا تحریک علائم می‌شود، تعدیل یابد، اگرچه در بسیاری موارد مداخله درمانی خصوصا در جلسات ابتدایی با افزایش علائم همراه بوده و باید بیمار را از بهبودی پس از پایان دوره آگاه کرد. البته ممکن است تعداد جلسات برای درمان کامل بیمار کافی نبوده و از او می‌خواهیم که در صورت باقی بودن مشکلات یا عود آنها طی دو تا سه هفته مجددا برای پیگیری و ادامه درمان مراجعه کند.

کاهش خطر سرطان روده با رژیم غذایی مدیترانه‌ای

مطالعات نشان می‌دهد مصرف رژیم غذایی مدیترانه‌ای که سرشار از میوه و ماهی است و کاهش مصرف نوشابه‌ها تا ۸۶ درصد به پیشگیری از سرطان روده بزرگ کمك می‌کند.

سرطان روده بزرگ ناشی از پولیپ روده است و با رژیم غذایی کم فیبر و مملو از گوشت قرمز، الکل و غذاهای پرکالری مرتبط است. طبق تحقیقات جدید، رژیم غذایی مملو از چربی و دارای مقادیر کم فیبر، ویتامین D و اسیدفولیك نقش مهمی در ابتلا به سرطان روده دارد.

رژیم متداول مدیترانه‌ای شامل مصرف زیاد میوه، سبزیجات و حبوبات، مغزیجات آجیلی و دانه‌ها، غلات کامل، ماهی و مرغ و مصرف اندك گوشت قرمز، الکل و نوشابه‌های قندی می‌شود. به گفته محققان، مصرف دو تا سه مولفه از این رژیم غذایی، در مقایسه با عدم رعایت هیچ‌یك، احتمال ابتلا به پولیپ پیشرفته را تا نصف کاهش می‌دهد./ مهر

پاسخ به شایعاتی که گریبانگیر ترشی‌های کارخانه شده است

ترشی خانگی یا کارخانه‌ای؟

فاخره بهبهانی

جام‌جم

از گذشته تا امروز برخی خانواده‌ها ترشی را به‌صورت خانگی و برخی انواع کارخانه‌ای آن را تهیه می‌کنند. پرسش‌های زیادی در خصوص ظروف تهیه و نگهداری ترشی، ترشی‌های حرارت دیده و شایعات درباره این محصول مطرح است. برای دستیابی به پاسخ علمی و موثق این پرسش‌ها به سراغ دکتر محمد حسین عزیزی، متخصص علوم و صنایع غذایی، عضو هیات علمی دانشگاه تربیت مدرس و رئیس انجمن صنایع غذایی ایران رفتیم.

روند تولید و ترکیبات افزوده شده به ترشی‌های صنعتی با انواع خانگی تفاوت چندانی ندارد. ترشی‌ها بیشتر به عنوان چاشنی و طعم‌دهنده غذا و نوعی اشتهاآور مورد استفاده قرار می‌گیرند و ارزش تغذیه‌ای پررنگ و چشمگیری ندارند.

نگهداری ترشی در چه ظروفی؟

اغلب ترشی‌های کارخانه‌ای و خانگی را در بشکه‌ها و دبه‌های پلاستیکی تهیه می‌کنند و پرسش اغلب خانواده‌ها این است که با توجه به اسیدی بودن سرکه احتمال ناسالم شدن ترشی در تماس با این ظروف وجود دارد؟ دکتر عزیزی می‌گوید برای تهیه، عرضه و نگهداری ترشی‌ها بهترین و ایمن‌ترین ظروف شیشه‌ای هستند. البته با توجه به این‌که ظروف ایمن در دسترس نیست بهتر است از انواع ظروف پلاستیکی که بافت آن همگن، شفاف و فاقد رنگ و بو باشد و در کارخانجات نیز از بشکه‌های پلاستیکی مخصوص نگهداری مواد غذایی استفاده شود. نگهداری ترشی در ظروف فلزی توصیه نمی‌شود البته ظروف استیل مرغوب که در برخی مراکز عرضه ترشی‌های کیلویی استفاده می‌شود ناسالم نیست. با توجه به این‌که اغلب فروشندگان ترشی‌های فله‌ای را در ظروف پلاستیکی به‌دست مشتری می‌دهند باید پس از خریداری هر چه سریع‌تر محصول به ظروف شیشه‌ای انتقال داده شود. استفاده از شیشه برای بسته‌بندی ترشی‌های صنعتی از برتری‌های این محصول نسبت به انواع کیلویی و خانگی آن است.

به ترشی کارخانه نگهدارنده می‌زنند؟

برخلاف باور نادرستی که وجود دارد در ترشی‌های کارخانه از مواد نگهدارنده یا افزودنی خاصی استفاده نمی‌شود. اسید استیك (سرکه) خود نوعی نگهدارنده ترکیبات ترشی است و می‌تواند با کاهش pH مدت زمان ماندگاری این محصول را افزایش دهد و هیچ نوع میکروب بیماری‌زا یا عامل فسادی نمی‌تواند در محیط اسیدی رشد کند.

این سرکه شیمیایی نیست

سرکه مورد استفاده در ترشی‌های کارخانه از میوه تهیه می‌شود و شایعاتی که در خصوص استفاده از سرکه‌های تهیه شده از اسیدهای سنتزی و شیمیایی بدون دخالت میوه در ترشیجات کارخانه‌ای وجود دارد نادرست است و هیچ خطری برای سلامت ندارند.

ترشی را رژیمی کنید

علت افزودن نمك به ترشی تخمیر مطلوب‌تر و مزه‌دار شدن ترکیبات آن است و با توجه به این‌که با حذف نمك تغییر چندانی در محصول ایجاد نمی‌شود بهتر است در کارخانجات و حتی به شیوه خانگی ترشی‌هایی بدون افزودن نمك تهیه شود. به توصیه دکتر عزیزی با توجه به آمار بالای مبتلایان به پرفشاری خون بهتر است کارخانجات علاوه بر کاهش استفاده از نمك مصرفی، انواعی از ترشیجات را به صورت رژیمی و بدون استفاده از نمك تهیه کنند.

ترشی فاسد می‌شود؟

برخلاف شورها، احتمال فساد و کپك زدن ترشی‌ها تقریبا در حد صفر است، زیرا علاوه بر خاصیت نگهدارنده بودن سرکه آن، اغلب ترشی‌های کارخانه پاستوریزه می‌شوند و در این فرآیند حرارتی آلودگی‌های احتمالی از بین می‌رود. البته در صورت ورود قاشق آلوده به ظرف ترشی یا باز ماندن در آن احتمال کپك زدن وجود دارد و بهتر است مواد غذایی کپك‌زده را کاملا دور بریزید و از مصرف آنها خودداری کنید. برای نگهداری ترشی نیازی به یخچال نیست و قرار دادن آن در محیط دور از نور و حرارت اکتفا می‌کند.

سیر ترشی‌های حرارت دیده

در کارخانجات برخی از انواع ترشی‌ها بخصوص سیر ترشی را به دو صورت حرارت دیده و حرارت ندیده تهیه می‌کنند. با توجه به این‌که کارخانجات فرصت چندانی برای نگه‌داشتن سیر برای تبدیل آن به سیرترشی‌های به اصطلاح جاافتاده ندارند سیرها را در سرکه حرارت می‌دهند تا بافت نرم‌تری پیدا کند که البته به دلیل تخمیر کوتاه‌تر عطر و بوی چندانی ندارد. در مقابل سیر ترشی‌هایی که حرارت داده نمی‌شوند کمی سفت‌تر و خام‌تر از سیرترشی‌های حرارت دیده بوده اما به سبب تخمیر کامل‌تر عطر و طعم دلپذیرتری دارند. دلیل رنگ سفید یا قهوه‌ای سیر ترشی‌ها به نوع سرکه سفید یا قرمز مورد استفاده در آن بستگی دارد که در انواع سیر ترشی‌های حرارت‌دیده در سرکه‌های رنگی، سیر قهوه‌ای‌تر می‌شود و ربطی به زمان نگهداری آن ندارد.

سیرترشی‌های چندساله سرطان‌زا!

گفته می‌شود ماندگاری زیاد برخی از انواع ترشی‌جات باعث ایجاد ماده‌ای مضر به نام نیترات در آن می‌شود که خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش می‌دهد. دکتر عزیزی می‌گوید ترشی‌ها در صورتی آلودگی نیتراتی دارند که سبزیجات مورد استفاده در آن همچون خیار، کلم، پیاز یا هویج مصرفی ابتدا حاوی نیترات باشد. در غیر این صورت یافته‌های علمی و مستندی که اثبات کند ماندگاری طولانی‌مدت سبب تولید نیترات در ترشی می‌شود، وجود ندارد.

> با توجه به آمار بالای مبتلایان به پرفشاری خون بهتر است کارخانجات انواعی از ترشیجات را به‌صورت رژیمی و بدون استفاده از نمك تهیه کنند

دانستنی‌ها

مبتلایان به تیروئید در خطر نابینایی

یك فوق‌تخصص جراحی ترمیمی چشم گفت: بیماری تیروئید می‌تواند چشم را هدف بگیرد که اگر درمان نشود، کوری و حتی تخلیه چشم را به همراه خواهد داشت. دکتر علی صادقی طاری اظهار کرد: علائم چشمی در این بیماران با احساس سوزش، وجود جسم خارجی در چشم، قرمزی چشم، پف‌آلودگی پل همراه است که این علائم در طول روز نسبت به ابتدای صبح کمتر خواهد شد، ولی به مرور شدت می‌یابد. بیماران مبتلا به پرکاری تیروئید باید حتما با متخصص غدد و چشم مشورت کنند. در صورت عدم توجه به این مشکل عضلات چشم آسیب‌دیده و دوبینی، خشکی چشم و زخم قرنیه برای بیمار بروز می‌کند./ فارس

سیب سلامت

گفت‌وگو با دکتر سیدموید علویان، فوق‌تخصص بیماری‌های گوارش و کبد

داستان کنترل هپاتیت در ایران

دستاوردهای کنترل هپاتیت در ایران چه بوده است؟

قرار است تا سال ۱۴۱۰ هپاتیت C را ریشه‌کن کنیم و از موارد جدید هپاتیت B پیشگیری کنیم. ما برای هپاتیت B واکسن داریم. تا ۴۰ سال پیش آمار مبتلایان به هپاتیت B ۵ تا ۷ درصد بود، اما امروزه به کمتر از ۲ درصد رسیده است و این نتیجه واکسیناسیون نوزادان، افراد پرخطر، آتش‌نشانان، کارگران شهرداری و... است. ۳۵ میلیون نفر علیه بیماری واکسینه شده‌اند. متولدان سال ۱۳۷۳ به بعد در ایران واکسن دریافت کرده‌اند. بزرگسالان چهاردوره واکسینه شده‌اند.

ابتلا به هپاتیت B و C چگونه از طریق خون آلوده اتفاق می‌افتد؟

هپاتیت B و C از تماس با خون آلوده ایجاد می‌شود. در این خصوص منظور ما سازمان انتقال خون و اهدای خون نیست. تماس با خون آلوده، به طور مثال از طریق آرایشگری است که رعایت نکند، دندانپزشکانی که عمدتا تجربی هستند، استفاده از تیغ مشترك و قمه‌زنی که ریسك هپاتیت B را افزایش می‌دهند. همچنین رفتارهای پرخطر و محافظت نشده ریسك ابتلا به هپاتیت B و C را افزایش می‌دهد. درحال حاضر ۱۸۶ هزار نفر هم مبتلا به هپاتیت C داریم که ده هزار نفرشان درمان شدند. عمده راه ابتلا از طریق تزریق یا زندان بوده است، چون در زندان‌ها رفتارهای پرخطر و استفاده از سرنگ‌های مشترك باعث انتقال هپاتیت C می‌شود. ۲۰ درصد مبتلایان نیز از راه خالکوبی غیربهداشتی مبتلا شده‌اند.

آیا هپاتیت خودایمنی واگیردار است؟

خیر، واگیر ندارد. در این بیماری سیستم ایمنی علیه بدن وارد عمل می‌شود. درمان بیماری طی سه تا پنج سال طول می‌کشد. هپاتیت خودایمنی، درمان بیماری کبدی غیرویروسی و غیرعفونی است.

چرا هپاتیت A به اندازه انواع دیگر خطرناك نیست؟

این بیماری به صورت زردی خفیف یا حتی بدون زردی با یك دل درد خفیف و تب ظاهر می‌شود. این بیماری در کودکی شدید نیست. کودك مبتلا دو تا سه روز به مدرسه نمی‌رود. از راه آب، غذا و دست آلوده منتقل می‌شود. هپاتیت A به صورت همه‌گیر اتفاق نمی‌افتد و تك‌گیر رخ می‌دهد. البته به علت استفاده از آب گرم و صابون و افزایش سطح بهداشتی، بیماری در کودکان کمترشده، ولی این خطر برای جوانان وجود دارد. این بیماری خودبه‌خود کنترل می‌شود. استراحت به فرد کمك می‌کند و فرد بعد از ابتلا ایمن می‌شود. واکسن نیاز ندارد، زیرا بیماری مزمن نمی‌شود. اما هپاتیت B و C مزمن و در درازمدت باعث صدمه به کبد می‌شود.

اعترافات یک روزنامه‌نگارچاق

لباسی بپوشید که لاغرتر به نظر برسید

پریسا اصولی

جام‌جم

فرض کنید مثل من در حال رژیم گرفتن هستید و به یك مهمانی دعوت می‌شوید. احتمالا شما از این‌که لاغر نیستید حسابی عصبانی می‌شوید، بخصوص وقتی لباس‌های مختلف را امتحان می‌کنید و هر کدام قسمت‌های چاق بدنتان را بیشتر نمایان می‌کنند.

خبر خوب این‌که می‌توانید با انتخاب لباس‌های مناسب حتی تا ده کیلو لاغرتر به نظر برسید. گام اول این‌که لباس‌های تك رنگ و ترجیحا تیره بپوشید تا عیب‌ها و چاقی‌های موضعی بدن‌تان بیشتر نمایان نشود و چاق‌تر از چیزی که هستید، دیده نشوید. در عین حال، لباس‌هایی را انتخاب کنید که بالاتنه و پایین تنه آنها یك تم رنگی داشته باشد. اگر دامن یا شلوار و بلوز شما از دو رنگ متفاوت باشد، چاق‌تر به نظر می‌رسید.

از طرفی در انتخاب پارچه لباستان هم دقت کنید و سراغ خرید پارچه‌هایی بروید که سنگین نیست و نقش و نگار شلوغی ندارد. یادتان باشد پارچه‌های سنگین مثلا پشمی، بافتنی و چرمی برخلاف پارچه‌های سبك حریر، شما را چاق‌تر و کوتاه قدتر نشان می‌دهند.

یك ترفند عالی دیگر برای لاغرتر به نظر رسیدن این است که لباس‌هایی با یقه هفت بپوشید. این لباس‌ها بخش بیشتری از گردن شما را نشان می‌دهد و این موجب می‌شود شما لاغرتر و کشیده‌تر به نظر برسید. بر عکس، لباس‌های یقه بلند گردن شما را کوتاه‌تر نشان می‌دهد. حتی گردنبندهای کوتاه هم گردن شما را کوتاه‌تر و در نتیجه شما را چاق‌تر می‌کند. اگر موهای بلندی دارید، بهتر است آنها را به سمت بالا ببندید تا لاغرتر به نظر برسید، اما اگر دوست ندارید موهایتان را به سمت بالا ببندید، می‌توانید فرکردن آنها را امتحان کنید.

نکته آخر این‌که لباس‌هایی بپوشید که متناسب و اندازه شماست. اگر لباس‌هایی بپوشید که خیلی گشاد یا بسیار تنگ باشد، بزرگ‌تر و چاق‌تر به نظر خواهید رسید.

حل سودوکو ۳۱۸۹

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

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

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

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

سودوکو ۳۱۹۰

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.

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

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

	۴	
	۵	
	۱	

	۲	
	۳	
	۱	

			۲		۷			
				۳			۲	۷
			۱		۴			

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

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