راست‌قامت

یوگا مفید یا آسیب‌زا؟

دکتر پرهام پارسانژاد

فیزیوتراپیست

یوگا، هم می‌تواند باعث کاهش دردهای اسکلتی-عضلانی شده، هم مانند هر ورزش دیگری باعث آسیب به ستون فقرات و مفاصل شود. بررسی‌ها نشان داده است ۷۵ درصد ورزشکاران در یوگا دردهای کمر و گردنشان بهبود یافته است. اما ۱۰ درصد از شرکت‌کنندگان در این ورزش دچار آسیب‌های مختلف می‌شوند و ۲۰ درصد از شرکت‌کنندگان مشکلات مفصلیشان تشدید می‌یابد. این یافته‌ها نشان می‌دهد باید نگرش درمانگران به ورزش یوگا نسبت به گذشته محتاطانه‌تر شود و این ورزش را مطلقا درمان اختلالات اسکلتی-عضلانی ندانند. این ورزش می‌تواند در شانه‌ها، آرنج‌ها، مچ‌ها و دست‌ها ایجاد آسیب کند و این موضوع به علت وزن اندازی زیاد روی دست‌ها در حرکات مختلف بروز می‌یابد. در بسیاری از تمرینات این ورزش، افراد در حالت برعکس وزن خود را روی دست‌ها می‌اندازند. با توجه به محبوبیت، امنیت نسبی و اثرات درمانی که این ورزش دارد، طرفداران آن باید همه احتیاطاتی را که در مورد ورزش‌های دیگر در نظر می‌گیرند، حین یوگا هم رعایت کنند.

به‌رغم همه آمارهای ذکر شده همچنان یوگا بهترین ورزش پیشنهادی برای بیماران مفصلی بعد از شنا و پیاده‌روی به‌شمار می‌رود. افرادی که سابقه مشکلات عضلات و مفاصل بخصوص در دست‌ها، مچ‌ها، آرنج‌ها و شانه‌ها دارند باید ضمن مشورت با فیزیوتراپیست خود و انجام درمان‌های لازم، مربی یوگای خود را در جریان این ناراحتی‌ها بگذارند تا تمرینات در وضعیت‌های ایمن و بی‌خطر انجام شود.

این‌که افراد تصور کنند هر تمرین یوگا برای هر شخص کاربرد درمانی دارد و نمی‌تواند آسیبی را متوجه‌اش کند، بسیار اشتباه و خطرناک است، چراکه ویژگی‌های فردی آنها با هم متفاوت است و هر یک نقاط قوت و ضعف متفاوتی در سیستم عضلات و استخوان‌ها و مفاصل خود دارند.

بنابراین صرف نظر از این‌که به طور کلی فشار تمرینات یوگا روی دست‌ها بیشتر است، حین انجام حرکات هم باید توجه شود درد ایجاد نشده، در یک جلسه تمرین فشار زیاد و ناگهانی بر عضلات و مفاصل وارد نشود. مربی شما می‌تواند با گزارش شما از احساس درد و ناراحتی در مفاصل، راه‌های ایمن‌تری را برای انجام حرکات و مشارکت فعال و مستمر در جلسات تمرین به شما پیشنهاد کند. ایجاد تعادل، مهارت و انعطاف‌پذیری که از اهداف اختصاصی این ورزش است در کوتاه مدت به دست نخواهد آمد و باید قدم به قدم و بتدریج تمرین‌ها پیشرفت کنند.

خطر زوال عقل سالمندان با کمبود خواب

طبق نتایج یک تحقیق جدید سالمندانی که خواب خوب و راحتی نداشته باشند در معرض خطر ابتلا به زوال عقل هستند.

یافته‌ها نشان می‌دهد کمتر بودن مدت زمان خواب REM (حالتی از خواب که فرد در آن حالت خواب می‌بیند) و طولانی شدن زمان ورود به خواب REM هم می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش دهد.

هر میزان کاهش در مدت زمان خواب REM با ۹ درصد افزایش ریسک ابتلا به هر نوع زوال عقل و ۸ درصد افزایش ریسک ابتلا به زوال عقل از نوع آلزایمر مرتبط است.

مطالعه قبلی نشان داده افرادی که به طور مداوم بیش از ۹ ساعت در شب می‌خوابند، در مقایسه با افرادی که ۹ ساعت کمتر می‌خوابند، دو برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به زوال عقل در ده سال بعد قرار دارند./مهر

اگر از ایمپلنت‌تان بدرستی نگهداری نکنید در زمان کوتاهی از بین می‌رود

مراقب کاشته‌هایتان باشید

پونه شیرازی

دانش و سلامت

این روزها کاشت دندان یا ایمپلنت خیلی دست‌یافتنی‌تر از دهه گذشته شده است. حتی شیوه پرداخت هزینه کاشت با ارائه راهکارهایی از سوی دندانپزشکان از جمله پرداخت اقساطی، وسوسه کشیدن دندان‌های دردسرساز و کاشت دندانی با پایه تیتانیومی را شدت می‌بخشد.

با این حال، دکتر امید مقدس، متخصص جراحی و درمان بیماری‌های لثه و ایمپلنت معتقد است این طرز فکر که «دندانم اذیت می‌کند، پس آن را می‌کشم و جایش ایمپلنت می‌گذارم» اشتباه است. چرا که ایمپلنت خوب است، ولی در صورت مراقبت و داشتن شرایط نگهداری از آن، وگرنه می‌تواند بسیار دردسرساز شود. به همین بهانه با وی به گفت‌وگو نشسته‌ایم.

شاید خیلی‌ها ندانند هر گونه اشکال در کاشت ایمپلنت، انتخاب گیرنده مناسب و نیز مراقبت و نگهداری از دندان کاشته شده چه عوارضی را می‌تواند به دنبال داشته باشد؟

موضوع ایمپلنت شاید از دور مساله‌ای ساده باشد، ولی پیچیده بوده و باید ابعاد مختلفی را برای انجام آن در نظر گرفت؛ چراکه در غیر این صورت عوارض مختلفی را برای بیمار همچون نمای نازیبا، از بین رفتن استخوان‌های اطراف ایمپلنت و تحلیل لثه را به همراه دارد.

از کاشت دندانم ناراضی هستم!

برخی بیماران از انجام ایمپلنت خود ناراضی هستند که این مساله حکایت از انجام نشدن اصول و ترتیب مراحل درمانی و نداشتن اطلاعات کافی دندانپزشک دارد. اگر طرح درمان درستی برای بیمار داشته باشیم شاهد عوارض ناشی از ایمپلنت نخواهیم بود.

اگر ایمپلنت در جهت و عمق درست قرار نگیرد یا به‌صورت سطحی کار گذاشته شود، می‌تواند مشکلات زیبایی ایجاد کند که شامل تحلیل لثه، دیده شدن رنگ فلزی روکش و تحلیل استخوان می‌شود که بعضا غیرقابل جبران است.

همچنین اگر کاشت دندان در شرایط استریل صورت نگیرد، می‌تواند عفونت به همراه داشته باشد. اگر انتخاب بیمار نامناسب باشد و نکات بهداشتی را رعایت نکند باز هم احتمال عفونت وجود دارد و در نهایت، ممکن است ایمپلنت از دست برود.

وقتی شخص، شرایط کاشت را ندارد

آیا دست نیافتن به نتیجه مطلوب پس از کاشت دندان، ناشی از انجام نشدن درست مراحل درمانی از سوی دندانپزشک است یا قصور بیمار در نگهداری از ایمپلنت؟

واقعیت آن است که هر دو می‌تواند در بروز آن دخیل باشد. اگر جراح حرفه‌ای نباشد و پیش از کاشت دندان، ارزیابی رادیوگرافی درستی از وضعیت استخوان فک بیمار انجام ندهد، نتیجه نهایی ایمپلنت مطلوب نخواهد بود.

حتی اگر بهداشت بیمار هم بدرستی چک نشده باشد، آماده‌سازی ناحیه برای قرار دادن ایمپلنت با فشار انجام شود، شست‌وشوی حین جراحی کافی نباشد، زمان جراحی نیز بیش از حد طولانی باشد و نیز اگر بیمار بهداشت را رعایت نکند ایمپلنت با سرعتی بیش از دندان از دست رفته شخص از بین می‌رود.

زنگ خطر ناسازگاری با ایمپلنت

برخی عوارض پس از کاشت ممکن است به صورت بیماری باشد، یعنی لثه ملتهب شود و بیمار احساس فشاری را در ناحیه ایمپلنت داشته باشد. حتی ممکن است در تصویر رادیوگرافی، تحلیل استخوان در اطراف ایمپلنت مشاهده شود.

با این حال شایع‌ترین عوارض قابل مشاهده پس از ایمپلنت در ارتباط با زیبایی است. چنین عوارضی در مواردی بروز می‌کند که جهت ایمپلنت نامناسب باشد. بویژه این مشکل (تحلیل لثه) در بیمارانی که عرض استخوان فک‌شان کم باشد و بازسازی استخوان برایشان انجام نشود، بروز می‌کند.

اگر بیمار متوجه بروز نشانه‌های فوق بشود باید بسرعت به جراح مراجعه کند. ناگفته نماند گرچه کاشت دندان در حوزه تخصص جراحان لثه و فک و صورت است، اما مراجعه به دندانپزشکانی که دوره دیده باشند و بتوانند مراحل کاشت را بدرستی انجام دهند نیز مانعی ندارد. مهم آن است هم پزشک کارش را بدرستی انجام دهد و هم بیمار برای نگهداری از ایمپلنت مراقبت‌های لازم را داشته باشد.

مراقبت‌های پس از ایمپلنت

- رعایت بهداشت کامل دهان، از طریق مسواک‌زدن به روش صحیح و استفاده از نخ دندان برای تمیز نگه‌داشتن فضاهای بین ایمپلنت و دندان‌های طبیعی مجاور و جلوگیری از تجمع مواد غذایی در این فضاها.
- جرم‌گیری دندان، حداقل هر شش ماه یک بار موجب می شود از تجمع پلاکت‌های باکتریایی و تخریب دندان‌های مجاور ایمپلنت و بافت لثه جلوگیری شود.
- در صورت بروز تورم و التهاب لثه در ناحیه کاشت به دندانپزشک مراجعه شود. بی‌توجهی به این مساله به تحلیل استخوان اطراف ایمپلنت منجر و با پیشرفت زیاد، موجب لقی ایمپلنت می‌شود.

اگر آماده سازی ناحیه برای قرار دادن ایمپلنت با فشار انجام شود، شست‌وشوی حین جراحی کافی نباشد، زمان جراحی نیز بیش از حد طولانی باشد و نیز اگر بیمار نکات بهداشتی را رعایت نکند ایمپلنت با سرعتی بیش از دندان از دست رفته شخص از بین می‌رود

دانستنی‌ها

آسیب قرنیه بر اثر آلودگی هوا

پزشکان هشدار دادند آلودگی هوا نه‌تنها به سیستم تنفسی آسیب می‌زند بلکه سلامت چشم‌ها را نیز به خطر می‌اندازد. کارشناسان سلامت بر اساس بررسی‌های خود عنوان کردند: پایین بودن کیفیت هوا مشکلات جدی را برای چشم‌ها به همراه دارد که از آن جمله می‌توان به آسیب قرنیه اشاره کرد. به گفته متخصصان هندی، آسیب‌دیدگی قرنیه ناشی از قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا طی چند سال اتفاق می‌افتد و یک واکنش سریع و آنی نیست. همچنین درصورتی که خشکی چشم‌ها برای مدت زمان طولانی ادامه پیدا کند به قرنیه آسیب می‌رسد و قدرت بینایی را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد./ایسنا

سیب سلامت

گفت‌وگو با دکتر مجتبی امیری، متخصص پوست و مو

جنگ با شپش دانش‌آموزی!

آیا بهداشت مو بخصوص در مدارس دخترانه به شپش سر مربوط می‌شود؟

اهمیت دادن به بهداشت موی دختران از نقطه نظر بهداشت عمومی بسیار مهم است. بیماری شپش به علت بهداشت ضعیف نیست، بلکه به علت بی‌توجهی به آلودگی است. البته شپش تنه به‌طور مستقیم به بهداشت مربوط می‌شود، اما شپش سر هیچ ربطی به بهداشت ندارد. حتی درکسانی که موی تمیزی دارند بیشتر هم دیده می‌شود. چون شپش در موی تمیز بهتر می‌ماند.

راه‌های انتقال شپش چیست؟

این بیماری هم از راه تماس سر به سر دیگری منتقل می‌شود و هم از راه استفاده از روسری، مقنعه و شانه‌های مشترک. کودکی که آلوده به تخم شپش است، نباید به مدرسه بیاید. از سوی دیگر، کودک نباید متوجه شود و باید مادر رشک را تمیز کند.

شپش از پوست سر تغذیه می‌کند و بزاقش تحریک‌کننده است. به همین دلیل مبتلایان، خارش حاشیه سروپشت گوش دارند. شپش خارج از بدن فقط دو روز زنده می‌ماند. اگر ملحفه و روبالشتی را داخل پلاستیک قرار دهیم، دو روز بعد شپش از بین می‌رود. معاینه توسط پزشک تشخیص را قطعی نمی‌کند، چون وقتی نور به مو می‌خورد، شپش از محل خارج می‌شود. بهترین کسی که تشخیص می‌دهد مادر است. مادر می‌تواند با شانه دندانه ریز در حالی که موها خیس یا به کمی شامپو آغشته شده است، آن را شانه بزند. اگر حشره یا تخم را ببیند تشخیص قطعی است، اما اگر نبیند هم نمی‌توان ابتلا را منتفی دانست.

درمان شپش چگونه صورت می‌گیرد؟

دو روش درمانی دارد؛ یکی مکانیکی و دیگری دارویی.

درمان مکانیکی توسط مادر انجام می‌شود. مادر با شانه درحالی که موخیس است یا به کمی شامپو آغشته شده است مو را شانه می‌زند. این اقدام باید در دو تا سه هفته ادامه یابد. استفاده از سشوار داغ به شرطی که پوست سر نسوزد هم کمک‌کننده است. الکل طبی هم موثر است. لوسیون و محلول بهتر از شامپو کمک می‌کند. نیازی به شامپوی ضد شپش نداریم، اگر مقاومت دیده شد در این صورت باید درمان با شامپو با فاصله یک هفته از بار اول تکرار شود. روغن زیتون می‌تواند کمک زیادی کند و حشره را خفه می‌کند.

خبر سلامت

وقتی استرس داریم چه بخوریم؟

یاسمین مشرف

مترجم

تحقیقات علمی، تاثیرگذاری برخی مواد غذایی را در کاهش سطح استرس هنگامی که دچار استرس شدید هستید، تایید می‌کنند. مواد غذایی زیر از این جمله هستند:

شکلات سیاه: مطالعات زیادی مفید بودن شکلات سیاه را برای کاهش استرس تایید می‌کند. از جمله مطالعه‌ای که در دانشگاه کالیفرنیای جنوبی انجام شد، نشان داد شکلات نه‌تنها به دلیل محتوای قندش شما را شاد می‌کند، بلکه هورمون‌های استرس مانند کورتیزول را کاهش می‌دهد، رگ‌های خونی را شل می‌کند، انتقال‌دهنده‌های عصبی احساس خوب را افزایش می‌دهد و درنهایت حالت روحی شما را بهبود می‌بخشد.

موز: اگر هنگام استرس احساس می‌کنید فشارخون‌تان افزایش می‌یابد، مصرف مواد غذایی غنی از پتاسیم مانند موز را در نظر داشته باشید. این مواد غذایی درکنار کاهش فشار خون، سطح استرس شما را نیز کاهش می‌دهند.

شیر: شیر به دلیل محتوای بالای ویتامین B،D و کلسیم، گرفتگی عضلات هنگام استرس را برطرف می‌کند و به همین دلیل است که بعد از نوشیدن شیر احساس آرامش می‌کنید. گرم بودن شیر به عنوان یک نوشیدنی نیز می‌تواند یکی دیگر از عوامل کاهش‌دهنده استرس باشد.

پسته: پسته حاوی انواع مواد مغذی است که خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی دارد. این خواص پسته به سلامت سیستم ایمنی که با میزان استرس مرتبط است، کمک می‌کند.

هویج: شاید مطالعات علمی زیادی برای تایید تاثیر هویج بر کاهش استرس وجود نداشته باشد، اما تجربه نشان داده است خوردن سبزیجات ترد، مانند هویج و کرفس، می‌تواند به طور موقت به کاهش استرس و نشانه‌های آن کمک کند. شاید این‌که می‌توانیم این مواد غذایی را با شدت و خشونت بجویم عامل کاهش‌دهنده استرس باشد.

چای سبز: چای سبز حاوی آنتی‌اکسیدان‌های زیادی است، اما ستاره درخشان کاهش‌دهنده استرس در چای سبز آمینو اسید آرامبخشی به نام ال.تیانین است. ال.تیانین با افزایش انتقال‌دهنده‌های عصبی احساس خوب مانند سروتونین تاثیرات ضد استرس از خود به‌جا می‌گذارد.

منبع: naturalon

حل سودوکو ۳۱۹۹

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

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

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

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

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

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

سودوکو ۳۲۰۰

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.

همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

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

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

			۷		۱			
				۹				
			۴		۲			

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

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