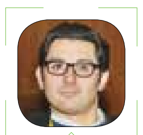
راست قامت

درمان سرفه طولانی بعد از کرونا با فیزیوتراپی



پرهام پارسانژاد

فیزیوتراپیست

سرفه و عطسه از علائم شایع ابتلا به بیماری کروناست. به‌خصوص قطاری‌بودن و تداوم سرفه‌ها در این بیماری مشخصه متمایزکننده آن است. هر عطسه یا سرفه، تکانی شدید برای قفسه سینه محسوب می‌شود و تکرار این تکان‌ها و ضربه‌ها باعث آسیب به محل اتصال دنده‌ها به جناغ سینه در جلوی قفسه سینه و اسپاسم و اختلال عملکرد عضلات بین دنده‌ای و اطراف ستون فقرات می‌شود. انتهای دنده‌ها در محل اتصال‌شان به جناغ سینه غضروفی و انعطاف‌پذیر هستند و در اثر سرفه و عطسه مکرر، التهاب پیدا کرده و دردناک می‌شوند. این درد شدید و خنجری که به غیر از این شرایط در تصادفات رانندگی و آسیب‌های ورزشی هم می‌تواند ایجاد شود، بیمار را بابت سلامت قلب و عروق یا احشا مانند دستگاه گوارش نگران کرده و باعث ارجاع وی به متخصصان قلب و عروق و گوارش می‌شود. در بسیاری از موارد بیمار ابراز می‌کند تصور می‌کرده درد قدیمی معده به جناغ سینه‌اش انتشار یافته است اما مهم‌ترین مشخصه‌ای که نشان می‌دهد درد منشأ اسکلتی و عضلانی دارد و منشأ احشایی ندارد، حرکت‌دادن و باز و بسته کردن اندام‌های فوقانی است که درد را تشدید خواهد کرد. حتی سرفه‌کردن هم می‌تواند درد را تشدید کند و نشانه بارز درگیری غضروف‌های انتهای دنده‌ها و اسپاسم عضلات اطراف است. این مشکل «سندرم تیتز» نام دارد. در صورت طولانی‌شدن این درد و وضعیت ناخودآگاهی که بیمار برای کاهش درد به خود می‌گیرد و کمی به جلو خمیده می‌شود، فشار به ناحیه پشت ستون فقرات افزایش می‌یابد و بار بیشتری بر عضلات این قسمت وارد می‌شود که می‌تواند اسپاسم عضلات و درد قسمت بین کتف‌ها و ناحیه گردن را هم به دنبال داشته باشد. اولین و مهم‌ترین عامل در بهبود بیمار، استراحت و درمان سرفه است تا دیگر ضربه جدیدی به قفسه سینه و دنده‌ها وارد نشود. کم‌کردن تحرکات بدنی و بستن یک شال یا سینه‌بند کشی پهن برای محدودکردن حرکات این ناحیه اقدام بعدی در جهت درمان سندرم تیتز است.

استفاده از قرص‌های مسکن و ضدالتهاب مانند استامینوفن و ایبوبروفن و مالیدن ژل‌ها و پمادهای ضدالتهاب مانند پیروکسیکام، دیکلوفناک، رزماری، متیل سالیسیلات و... روی ناحیه درد از روش‌های مهم کنترل و درمان زودهنگام این آسیب است. فیزیوتراپی و استفاده از لیزر، درمان‌های دستی و آزادسازی عضلات و چسباندن نوارهای فیزیوتراپی هم می‌تواند طول درمان را کوتاه‌تر و بهبود بیمار را تسریع کند.

ارتقای سطح ایمنی با تزریق دوز سوم واکسن کرونا

در بیشتر مطالعات مشخص شده است تزریق نوبت سوم همه واکسن‌های کرونا باعث ارتقای وضعیت ایمنی شخص در برابر کووید-۱۹ می‌شود.

دکتر محمدرضا صالحی، متخصص عفونی با بیان این مطلب به جام‌جم افزود: این‌که چه نوع واکسنی بزنیم و این‌که واکسن‌ها بر اساس واریانت‌های جدید برای دوز سوم باید تغییر پیدا کنند بحثی است که در سراسر دنیا و ازجمله در ایران از سوی متخصصان در حال بررسی است. وی تاکید کرد: ان‌شاءا... در مورد دوز سوم واکسن‌های ایرانی (برکت و کوایران) هم مطالعه بزرگی در حال انجام است که به‌زودی به نتایج قطعی خواهیم رسید. نیاز به تزریق دوز سوم واکسن کرونا به‌عنوان یک دوز تقویت‌کننده از آنجا ناشی شده است که جدیدترین مطالعات نشان داده است ایمنی‌زایی بیشتر واکسن‌های تولیدشده پس از گذشت شش ماه از تزریق دوز دوم به‌تدریج کمرنگ می‌شود. بعلاوه واکسن‌های موجود در برابر گونه‌های جدید ویروس به اندازه گونه‌های اولیه ایمنی ایجاد نمی‌کنند. /جام‌جم‌دیلی

مدیریت و بهبود حافظه از دیدگاه طب سنتی در گفت‌وگو با دکتر فاطمه نجات‌بخش پزشک متخصص طب سنتی

نسخه سنتی عبور از ضعف مغز و فراموشی

دکتر نجات‌بخش: گردو و انجیر خشک ترکیب نارگیل و شکر، فندق یا بادام با شکر و مصرف مویز به‌طور ناشتا و انواع گوشت از جمله موادغذایی هستند که باعث افزایش بافت مغز می‌شوند

فاخره بهبهانی

سلامت

امروزه شکایت از فراموشی و ضعف حافظه مشکل شایع اغلب بزرگسالان است. از طرفی والدینی هم هستند که از اختلال حافظه و یادگیری فرزندان‌شان نگران بوده و با این تصور که با اصلاح مزاج فرزندشان می‌توانند به بهبود حافظه او کمک کنند، مدام در حال پرس‌وجو و درپی راهکاری برای رفع این مشکل هستند اما از دیدگاه طب سنتی دلیل بروز چنین مشکلاتی چیست و آیا باید آن را جدی تلقی کرد و به‌دنبال راهکار درمانی آن بود؟ اهمیت موضوع سبب شد با دکتر فاطمه نجات‌بخش، پزشک متخصص طب سنتی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت‌وگو کنیم.

کم‌حافظگی و اختلال در به‌خاطر سپردن مباحث ازجمله مواردی است که اغلب به کودکان و نوجوانان نسبت داده می‌شود اما باید بدانید اختلال حافظه و یادگیری در این گروه‌های سنی در بسیاری از موارد مزاجی نیست و می‌تواند ناشی از عوامل محیطی مانند استرس، بازیگوشی، اختلال خواب و درنهایت حواس‌پرتی و نداشتن تمرکز در یادگیری باشد. البته اختلال یادگیری در کودکان می‌تواند ناشی از گرمی و خشکی، سردی و خشکی، ضعف دماغ (مغز) و رطوبت مزاجی بالا باشد که در ادامه به هر یک از این موارد می‌پردازیم.

نشانه‌های اختلال حافظه در مزاج‌های گرم و سرد

اختلال حافظه ناشی از گرمی مزاج معمولا در کودکانی دیده می‌شود که حرارت بالایی دارند؛ لاغراندام، پرجنب‌وجوش، فعال، پرحرف و گرمایی هستند و ناحیه پوست سر و پیشانی گرمی داشته و برخلاف اشتهای خوب‌شان لاغر بوده و عطش زیادی دارند. راهکار کم‌کردن این حرارت، استفاده از شربت آبلیمو، شربت آلبالو، غذاهایی که مایل به رطوبت و سردی باشند مانند خورش کدو و آلو و اسفناج و پرهیز از ادویه‌جات و غذاهای گرم مانند فلفل، خرما و عسل است.

اختلال تمرکز و توجه یا بیش‌فعالی از نظر طب ایرانی می‌تواند ناشی از گرمی و خشکی یا سردی و خشکی باشد که در این مورد باید رطوبت‌رسانی انجام شود. در مزاج‌های خشک مالیدن روغن بادام شیرین در اطراف چشم (در صورت داشتن خشکی چشم)، روی پیشانی، داخل گوش و بینی و روی ملاج می‌تواند باعث رطوبت‌رسانی به مغز شود.

راهکار بهبود اختلال حافظه ناشی از سردی و خشکی استفاده از غذاهای گرم و تر و رطوبت‌رسان مانند انواع خوراک، آبگوشت، خورش‌ها، مصرف شیره بادام، بادام خام، آب‌سیب، آب‌هویج، سوپ جو با کمی دارچین، زرده تخم‌مرغ، مویز و انگور است.

اختلال حافظه ناشی از ضعف مغز (دماغ)

سبک زندگی نادرست، خواب نامنظم، استفاده بیش‌ازحد از لوازم الکترونیکی و استرس‌های گوناگون می‌تواند باعث ضعف دماغ شود. راهکار تغذیه‌ای مصرف بادام و مویز، استفاده از ترکیب فندق و نارگیل آسیاب‌شده با شکر، گردو همراه انجیر و نیز تخم‌مرغ نیم‌پز است. پسته طبع گرمی دارد و نباید در مزاج‌های گرم استفاده شود. در کودکان بالای شش سال استفاده از دمنوش بهارنارنج، شربت بیدمشک، شربت گلاب و زعفران درصورتی‌که حرارت بالا و گرمی مزاج نداشته باشند، دمنوش گل‌گاوزبان، به‌لیمو، فالوده سیب و خورش‌به و اسپری‌کردن گلاب روی بالش می‌تواند از استرس بکاهد.

عدم تمرکز ناشی از رطوبت زیاد

علائم تری مزاج شامل پرخوابی، خواب سنگین و خارج شدن آب دهان هنگام خواب است. از راهکارهای مفید جویدن آدامس سقز، مصطکی یا کندر است که می‌تواند به دفع رطوبت اضافی کمک کند. راهکار دیگر پرهیز از مصرف فست‌فودها، سس، نوشابه، ماست و دوغ است مگر این‌که ماست، چکیده و در حجم کم همراه با مصلحاتش مانند مربای زنجبیل، زیره، نعنا و آویشن مصرف شود. همچنین دوری از انواع ترشی‌ها، آب سرد و بستنی. همچنین اصلاح سبک زندگی ازجمله خواب مناسب، ورزش و جلوگیری از استرس‌های محیطی می‌تواند از نداشتن تمرکز جلوگیری کند.

بهبود حافظه در بزرگسالان و آلزایمر

با توجه به این‌که فراموشی و ضعف حافظه شکایت شایع اغلب افراد بزرگسال است، توصیه می‌شود از به‌کار بردن مداوم عناوین منفی مانند ابتلا به آلزایمر و فراموشی پرهیز کنند، زیرا بار روانی کلمات منفی می‌تواند بیماری‌هایی را تولید یا در بروز آن نقش داشته باشد. برخلاف تصور در بسیاری از افراد، ضعف حافظه وجود ندارد، زیرا به‌دلیل مشغله فکری و انجام فعالیت‌های مختلف و متفاوت روزانه یا گذاشتن اجسام در مکان‌های نامتعارف، ذهن قدرت تمرکز کافی برای یادآوری یا به خاطرسپردن نخواهد داشت و فرد گمان می‌کند دچار ضعف حافظه و آلزایمر شده است اما اگر ضعف حافظه و فراموشی تشخیص داده شود، برخلاف کودک و نوجوان که اغلب به دلیل گرمی و حرارت مزاج اتفاق می‌افتد، در بزرگسالان بیشتر از سردی و تری یا سردی و خشکی مزاج نشأت می‌گیرد.

تغذیه مبتلایان به آلزایمر در مزاج‌های مختلف

تشخیص بیماری و مزاج حتما باید با نظر پزشک متخصص باشد و موادغذایی توصیه‌شده باید به‌صورت متعادل مصرف شود. استرس، پرخوری، خوابیدن بلافاصله پس از غذا و هر چیزی که باعث اختلال در هضم شود، مضر است.

تغذیه مناسب در افراد دچار گرمی مزاج، مصرف اسفناج، آلو، کدو و خورش آلواسفناج در کسانی که سردی و خشکی مزاج دارند درصورتی‌که دیابت نداشته باشند شربت نبات و عسل که نیمی نبات و نیمی عسل باشد و غذاهای خورشتی و آبدار پیشنهاد می‌شود. در افراد با مزاج سرد و تر، نخودآب همراه با شوید، هل، دارچین، زعفران همراه با گوشت یا بدون گوشت، شربت عسل، کباب و جوجه‌کباب با ادویه‌های گرم توصیه می‌شود.

غذاهایی با بخارات مضر

آنچه در طب سنتی موردنظر قرارگرفته این است که اگر دستگاه گوارش دچار ضعف و رطوبت شود، تولید بخاراتی می‌کند که می‌توانند به مغز آسیب بزنند. غذاهایی که ایجاد بخار می‌کنند و برای مغز و حافظه مضرند، عبارتند از سبزیجات تند و خام مانند سیر و پیاز خام، تربچه، پیازچه، تره، شاهی، انواع کلم، خرما، گردوی خام، حبوبات (به دلیل نفاخ بودن مگر از دو روز قبل خیس شده باشد و در وعده شام استفاده نشود و موقع طبخ به آن زیره اضافه شود)، باقلا، میوه‌های آبدار مانند میوه‌های تابستانی مگر به‌صورت بخارپز مصرف یا به شکل کمپوت کم شیرین یا میوه‌های خشک استفاده شود. علاوه بر این موارد، مصرف سیب ترش، ریحان، قارچ، کاهو، خشخاش، مشروبات الکلی و زیاده‌روی در سردیجات ممنوع است.

اما موادغذایی که باعث افزایش بافت مغز می‌شود ترکیب نارگیل و شکر، گردو و انجیر خشک، زرده تخم پرندگان تا هفته‌ای هفت عدد، فندق یا بادام همراه شکر و مصرف مویز به شکل ناشتا و انواع گوشت توصیه می‌شود. به گفته رازی، مداومت در مصرف غذاهای لطیف باعث تحلیل مغز و استخوان‌ها می‌شود، بنابراین گیاهخواری به‌هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود.

مدیریت آسم

داروهای مبتلایان به آسم نباید خودسرانه مصرف یا قطع شوند

دکتر سیدشمس‌الدین اطهاری

فلوشیپ آسم و آلرژی

آسم ازجمله بیماری‌های تنفسی غیرقابل سرایت و قابل کنترل بوده که جمعیت زیادی از جوامع امروزی را درگیر می‌کند. تشخیص به‌موقع و دریافت درمان می‌تواند باعث کنترل علائم بیماری شده و از خطرات و هزینه‌های اضافی احتمالی ممانعت کند. آسم بسته به نوع علائم دارای شدت متفاوت بوده که بسته به همین علائم و میزان شدت و پایداری آن داروهای متنوعی از سوی پزشک مربوط برای بیمار تجویز می‌شود.

تعیین نوع داروی مصرفی به عواملی مانند علائم بیماری، سن، محرک‌های ایجاد علائم و اثر دارو بر کاهش علائم بستگی دارد. داروهای پیشگیری و کنترل بیماری دو دسته کوتاه‌اثر و طولانی‌اثر بوده که کوتاه‌اثرها با خاصیت گشادکننده‌ای برونش، اثر سریع خود را در زمان حملات آسم برجای می‌گذارند. داروهای طولانی‌اثر، التهاب مجاری تنفسی را که باعث بروز علائم بیماری می‌شوند کاهش می‌دهند. از جمله داروهای استنشاقی سریع اثر، آگونیست‌های گیرنده‌های بتای کوتاه‌اثر یا گشادکننده‌های برونش سریع‌اثر استنشاقی هستند؛ مانند آلبوترول، لوالبوترول و پریبوترول که می‌توانند به‌صورت استنشاقی یا با نبولایزر مصرف شوند. ایپراتروپیوم بیشتر در درمان آمفیزم و برونشیت‌های مزمن استفاده می‌شود اما در برخی موارد برای آسم نیز کاربرد دارد.

کورتیکواستروئیدهای خوراکی یا تزریقی مانند پردنیزون و متیل پردنیزون برای درمان علائم آسم شدید در کوتاه‌مدت استفاده می‌شوند. داروهای آلرژی و آنتی‌بادی‌های منوکلونال در مواردی که آسم به‌دلیل آلرژی تشدید شده است می‌توانند مفید باشند مانند اومالیزوماب.

داروهای طولانی‌اثر آسم معمولا به‌صورت روزانه مصرف می‌شوند و از مهم‌ترین داروها در کنترل بیماری آسم هستند. کورتیکواستروئیدهای استنشاقی مانند فلوتیکازون، بکلومتازون، مومتازون، بودوزوناید، فلونیزولید، سیکلزونید و ... مهارکننده‌های لکوترین‌ها ازجمله مونتلوکاست، زافیرلوکاست و زیلتون که در صورت بروز هر واکنش غیرمعمول با مصرف این داروها باید به پزشک مربوط مراجعه شود. آگونیست‌های گیرنده‌های بتای طولانی‌اثر مانند سالمترول و فورموترول و نیز داروهای استنشاقی ترکیبی مانند فلوتیکازون - سالمترول، بودزونید - فورموترول و مومتازون - فورمترول شامل یک داروی آگونیست گیرنده بتای طولانی‌اثر همراه با یک کورتیکواستروئید هستند. همچنین داروهای دیگری که تولید شده و بسته به نوع آسم و شرایط بیمار و تشخیص پزشک تجویز می‌شود.

توصیه می‌شود داروهای تجویزشده از سوی پزشک به‌دقت مصرف شده و از قطع یا تغییر خودسرانه دارو به‌شدت پرهیز شود. همچنین ضمن مشورت با پزشک بیمار می‌توانید اطلاعات کافی را در مورد داروی مصرفی کسب کنید و مطمئن شوید داروی مصرفی عوارض خاصی در پی ندارد. در نهایت توصیه می‌شود از مراجعه به افراد غیرپزشک و غیرمتخصص که با عناوین مختلف اقدام به درمان بیماران می‌کنند به‌شدت پرهیز کنید و سلامت خود را به خطر نیندازید.

سودوکو ۳۹۲۴

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

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یك سطر یاستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۹۲۵

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