راست‌قامت

## چهره واقعی کمردرد را بشناسید

دکتر پرهام پارسانژاد
فیزیوتراپیست

کمردرد مانند خسته‌شدن یا غصه‌دار شدن، رویدادی عادی و اجتناب‌ناپذیر در زندگی اکثر افراد است. اسکن و ام‌آرآی به‌ندرت مورد نیاز است و تنها در ۵ درصد کمردردها موردی قابل توجه و تأثیرگذار در درمان آنها یافت می‌شود.

در واقع مطالعات نشان داده ۵۰ درصد افراد سالمی که کمردرد ندارند هم در ام‌آرآی دیسک تحت فشار، ۹۰ درصد آرتروز یا دیسک آب از دست داده، ۳۰ درصد دیسک بیرون زده و ۴۰ درصد التهاب و تورم در سطوح مفصلی و مهره‌ها دارند. فراموش نکنید این افراد هیچ دردی ندارند.

یک نظریه جالب هم در مورد کمردرد وجود دارد. این نظریه بیان می‌کند کمردرد به علت دررفتگی یا خارج شدن یکی از ساختارهای ستون فقرات از جای خود ایجاد نمی‌شود که قرار باشد با یک حرکت که در اصطلاح عامیانه قولنج شکستن گفته می‌شود سر جای خودش برود، اگر چه در بسیاری موارد با این کار درد بیمار کاهش می‌یابد، ولی موقتی است. این کاهش درد موقت به علت ترس بیمار، کشش ناگهانی عضلات و اثر تسکینی این حرکت سریع است و ارتباطی با اصلاح ساختاری ستون فقرات ندارد. حتی در بسیاری از افرادی که در ستون فقرات و لگنشان غیرقرینگی وجود دارد، اطمینانی وجود ندارد که این غیرقرینگی عامل کمردردشان باشد.

یادمان باشد استراحت مطلق، مفید نبوده و استراحت بهتر است نسبی باشد. در سه چهار روز اول کمردرد و در مرحله حاد مثل هر آسیب دیگری بهتر است استراحت تجویز شده و از فعالیت‌هایی که درد بیمار را تشدید می‌کند پرهیز شود.

مطالعات نشان می‌دهد برگشت محتاطانه و تدریجی به فعالیت‌های شغلی و تفریحی می‌تواند در بهبود کمردرد بسیار مؤثر باشد و استراحت مطلق طولانی‌مدت می‌تواند بازگشت به کار را طولانی‌تر کرده و درد و ناتوانی فرد را بیشتر کند. باید توجه داشت درد شدیدتر به منزله تخریب و آسیب بیشتر در ستون فقرات کمری نیست. میزان درد به عواملی همچون ترس، وضعیت روحی و روانی، سابقه و دفعات بروز کمردرد و آمادگی جسمانی افراد بستگی دارد. بیماری که برای کمردرد به فیزیوتراپی مراجعه می‌کند باید همه‌جانبه مورد توجه قرار گیرد و همه ابعاد روحی، روانی، عملکردی و جسمانی او بررسی شود. در بسیاری موارد فیزیوتراپیست با یک اصلاح و تغییر ساده در الگوی زندگی بیمار می‌تواند کمردرد او را درمان کند.

## شستن دست‌ها پس از کندن پوست موز!

موز میوه پرطرفدار و پرخاصیتی است که به گفته کارشناسان آلمانی از زمان برداشت تا فروش، راهی طولانی را پشت‌سر می‌گذارد و پوست آن به موادی آغشته می‌شود که برای سلامت انسان مضر است.

این میوه اغلب برای افزایش سریع انرژی بدن بین وعده‌های غذایی مصرف می‌شود. این میوه سالم و مغذی غنی از املاحی چون پتاسیم و منیزیم و همچنین ویتامین B۶ است و علاوه بر این، حاوی سایر ویتامین‌ها و مواد معدنی است. البته پوست موز نیز فایده‌های بسیاری دارد و می‌توان آن را خشک کرد و به‌عنوان کود پای گلدان‌های خانگی ریخت. موز میوه‌ای گرمسیری است که نارس چیده می‌شود و از هنگام برداشت تا فروش به ترکیبات شیمیایی حفاظت‌کننده از جمله محلول‌های ضدقارچ آغشته می‌شود.

این ترکیبات که مانع رسیدن زودهنگام یا گندیدن موز می‌شوند، روی پوست آن می‌ماند و هنگام جداکردن پوست از میوه، دست‌ها را آلوده می‌کند. / ایسنا

آیا پرفشاری خون با طب سنتی درمان می‌شود؟

# مزاج سنجی برای کنترل فشار خون

فاخره بهبهانی
جام جم

**چند سالی می‌شود در کشورمان اقدامات درمانی جهت بهبود برخی بیماری‌ها به روش طب سنتی متداول شده است. متاسفانه در این میان برخی افراد با کمترین دانش و بیشترین باورهای منسوخ و خلاف واقع با راه‌اندازی گروه‌های طب سنتی در شبکه‌های مجازی اقدام به درمان کاربران و تجویز و عرضه داروهای گیاهی از عطاری‌های خود می‌کنند که معلوم نیست این داروها چه کیفیتی دارند و برای سلامت مصرف‌کننده مفیدند یا مضر. پرفشاری خون از جمله بیماری‌های شایعی است که کاربران ساده‌لوح را به این گروه‌های غیرعلمی و ناموثق می‌کشاند. اهمیت موضوع ما را بر آن داشت تا جهت افزایش آگاهی افراد در خصوص این بیماری و اقدامات درمانی سنتی با دکتر حامد هوشنگ مالمیری، پزشک و دستیار تخصصی طب ایرانی، گفت‌وگویی انجام دهیم.**

در طب سنتی به صورت مشخص تعریف دقیقی از فشار خون نداریم. البته امتلا نوعی بیماری ناشی از پری بدن از خون است که می‌توان آن را با پرفشاری خون در طب نوین تطبیق داد. پزشک با گرفتن شرح حال و نبض و بر اساس یکسری علائم و بروز برخی نشانه‌ها متوجه پرفشاری خون می‌شود.

از علائم اولیه و عمومی بروز فشارخون بالا، می‌توان به سردرد، سنگینی سر، گیجی، سوزش سر، خونریزی بینی و ضعف و بی حالی اشاره کرد. این بیماری در مراحل اولیه می‌تواند بدون علامت باشد.

**دکتر مالمیری:** تنها اقدام اصولی برای تنظیم فشار خون، اصلاح سبک زندگی آن هم به طور دائم و مستمر و نه موقت است

### خطرات بی‌توجهی به پرفشاری خون

بسته به مدت زمان ابتلای فرد به پرفشاری خون و این‌که فشار خون بالا روی کدام‌یک از ارگان‌های انتهایی بدن تاثیر سوء گذاشته باشد، علائم ثانویه بروز می‌کند. احتمال خونریزی عروق انتهایی چشم و اختلال بینایی یا تاثیرات سوء روی عروق گلومرولی کلیوی و تظاهرات اختلالاتی نظیر پروتئین در ادرار، افزایش اوره وکراتین خون و در برخی از موارد حجیم شدن عضله قلب و سکته‌ها مشاهده می‌شود.

### کدام مزاج مستعد ابتلاست؟

برخی افراد که در طب سنتی تخصص آکادمیک ندارند فقط مزاج گرم و تر را به عنوان افراد مستعد ابتلا به پرفشاری خون در نظر می‌گیرند. اما از نظر متخصصان طب سنتی، نقش وراثت در بروز این بیماری پررنگ و در صورت اصلاح نشدن سبک زندگی، همه مزاج‌ها مستعد ابتلا به پرفشاری خون هستند. در طب سنتی فشار خون ۱۲ روی هشت نرمال و فشار بالای ۱۴ روی ۹ به عنوان پرفشاری خون در نظر گرفته می‌شود.

### پرفشاری خون، ناشی از ضعف قلب

از دیدگاه طب سنتی ضعف قلب از مهم‌ترین عوامل بروز پرفشاری خون است. منظور از این ضعف، لزوما وجود نوار قلب غیرنرمال و... نیست. واقعیت این‌که وقتی قلب توان ایده‌آل برای انقباض نداشته باشد عروق بدن برای خون‌رسانی به بافت‌ها و مویرگ‌های انتهایی اقدام به تنگ شدن و افزایش جریان خون در رگ‌ها و بروز پرفشاری خون می‌شود. در واقع پرفشاری خون واکنش جبرانی به ضعف قلب بوده و بهترین درمان برای کاهش آن تقویت قلب است.

### چگونگی تقویت قلب

با اصلاح خوردن وآشامیدن، زمان مناسب خواب و بیداری، فعالیت‌های ورزشی سبک، دوری از فکر و خیال، دفع مناسب سموم بدن و زیستن در آب و هوای سالم می‌توان عضلات قلب را تقویت کرد.

به عنوان مثال خوابیدن در ساعت ۹ شب برای کارکرد بهتر قلب و تنظیم فشار خون توصیه شده است. همچنین انجام ورزش‌های سبک که منجر به تعریق، به نفس افتادن و ضعف عمومی بدن نشود یا استفاده از روغن‌های فرابکر خوراکی جهت تولید انرژی مطلوب برای تقویت عضله قلب از جمله راهکارهای موثر محسوب می‌شود.

### اصلاح یک شایعه تغذیه‌ای

از گذشته عقیده بر این بوده که به محض افزایش فشار خون اقدام به خوردن ترشیجات کنید. دکتر مالمیری می‌گوید برخلاف باور عامه مردم مصرف سردیجات ترش همچون سرکه سیب، آبغوره، آبلیمو، دوغ، ترشی، آب زرشک، آب انار و همچنین آب زیاد سبب کاهش فشار خون نمی‌شود. البته استفاده موقتی این خوراکی‌ها گرچه سبب کاهش موقتی فشار خون می‌شود، اما در طولانی مدت به دلیل ایجاد ضعف قلب باعث ابتلای فرد به پرفشاری خون می‌شود.

### طب سنتی درمانگر است؟

پرسشی که بیشتر خانواده‌ها جویای دانستن آن هستند این‌که با مصرف داروهای گیاهی می‌توان به تنظیم فشار خون و درمان قطعی پرفشاری کمک کرد. این پزشک می‌گوید داروهای گیاهی فقط تا زمانی که مصرف شوند، کنترل کننده فشار خون هستند و به محض قطع دارو مجدد بیماری عود می‌کند و تنها اقدام اصولی، اصلاح سبک زندگی آن هم به طور دائم و مستمر و نه موقت است که با کمک به تنظیم فشار خون نیاز به مصرف داروهای گیاهی و شیمیایی کاهش می‌یابد.

### قطع داروی شیمیایی هرگز

افرادی که قصد کنترل پرفشاری خون را از طریق درمان‌های سنتی و داروهای گیاهی دارند هرگز نباید اقدام به قطع مصرف داروهای شیمیایی کنند. این بیماران با مراجعه به متخصصان طب سنتی و رعایت تدابیر تجویز شده به تدریج و زیر نظر پزشک متخصص طب نوین با توجه به تقلیل علائم بیماری می‌توانند میزان مصرف داروهای شیمیایی را کاهش دهند.

به توصیه دکتر مالمیری، افراد برای درمان بیمارهای خود و دریافت داروهای گیاهی نباید به گروه‌های راه‌اندازی شده در شبکه‌های مجازی و عطاری‌های غیرمجاز مراجعه و اعتماد کنند. بسیاری از اطلاعات ارائه‌شده در فضای مجازی در رابطه با طب ایرانی بدون اتکا به منابع معتبر و سرشار از افراط‌گری و بزرگنمایی و سودجویی‌هایی است که قطعا به سلامت افراد آسیب می‌زند.

دانستنی‌ها

## شیوع چاقی در بین کودکان زیر ۲ سال

دبیر علمی سمینار ترویج تغذیه با شیر مادر از بروز چاقی و اضافه وزن در کودکان زیر دو سال کشور خبر داد. دکتر بهشته النگ، فوق‌تخصص تغذیه افزود: متأسفانه خیلی از خانواده‌ها و والدین نمی‌دانند کدام غذا ناسالم است. هرچقدر هم که مردم را به مصرف نکردن غذاهای ناسالم ترغیب می‌کنیم متأسفانه باز هم شاهد تبلیغات غذاهای ناسالم در رسانه ملی هستیم. وی به‌وجود مواد قندی در آبمیوه و شیرکاکائو اشاره و خاطرنشان کرد: خانواده‌ها باید کودکان خود را از مصرف این قبیل مواد غذایی بر حذر دارند. مصرف تنقلات ناسالم شور و شیرین می‌تواند اثرات جبران ناپذیری بر سلامت کودکان داشته باشد. / جام جم

## حل سودوکو ۳۲۳۸

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

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

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

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.

## سودوکو ۳۲۳۹

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

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

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

سیب سلامت

گفت‌وگو با دکتر رضا افتخارآشتیانی، متخصص پروتز

## مراقبت از پروتزهای دندانی

**منظور از پروتز چیست؟**

وقتی قسمتی از بدن را نداریم و توسط عضو مصنوعی آن را جایگزین می‌کنیم، پروتز می‌گوییم. ما پروتزدست، پا، چشم و دندان داریم.

برای پیشگیری از مشکلات دندانی باید بهداشت را رعایت کنیم. مراجعه به دندانپزشک داشته باشیم. نوع تغذیه وعادات کودکی در این خصوص می‌تواند موثر باشد.

**آیا منظور از پروتزثابت دندان، همان روکش است؟**

بله . زمانی که تاج دندان وجود ندارد اما ریشه وجود دارد، ما با ترمیم تاج، یک روکش می‌گذاریم و دندان را حفظ می‌کنیم. این تاج باید شبیه دندان طبیعی باشد. روکش نباید لبه داشته باشد و موجب آزردگی لثه و نیز بوی بد دهان شود.

**با رادیوگرافی می‌توان تعیین کرد که روکش در محل صحیح قرار گرفته است یا نه؟**

برای نگهداری روکش، مسواک زدن و نخ دندان کافی است. این نوع روکش‌ها طول عمربالای ده سال دارند. هیچ چیزی در دهان طول عمر همیشگی ندارد. وقتی روکش داریم باید مسواک بزنیم و به دندانپزشک مراجعه کنیم. شاید لازم به تعویض باشد. اگرهمه کارها خوب انجام شود طول عمراین روکش‌ها هشت تا ۱۵سال است.

**آیا می‌توانیم دندان مصنوعی را با مایع ظرفشویی بشوییم؟**

از خمیردندان و مسواک خشن برای تمیزکردن دندان مصنوعی استفاده نکنیم. همچنین از ماده شوینده‌ای استفاده کنیم که روی پروتز خش نیندازد. مواد شوینده باید به‌صورت رقیق استفاده شود نه خالص و مدت زمان استفاده نیز باید کم باشد. هر روز داخل وایتکس قرار داده نشود. هر دو هفته یک‌بار کافی است. بعد از آن، نیم ساعت داخل آب ساده قرارداده شود، بهتراست.

**گاهی برای جایگزین کردن دندان ازدست رفته، دندان‌های مجاور را تراش می‌دهند و از بریج برای جایگزینی دندان استفاده می‌کنند. نگهداری از بریج چه اصولی دارد؟**

بریج مسواک ونخ دندان مخصوص دارد. ازخلال دندان نباید برای بریج استفاده کنیم. برای تمیزکردن زیربریج و دور آن باید از نخ دندان مخصوص استفاده کرده و همچنین هر روز از مسواک مخصوص بریج استفاده کنیم.

**برای جرمگیری دائمی دندان مصنوعی چه راهکاری پیشنهاد می‌کنید؟**

این افراد باید زیاد مراجعه و زیاد جرمگیری کنند. خط وخش روی پروتز در اثراستفاده از مسواک خشن وخمیردندان، خیلی راحت جرم را به خود جذب می‌کند. و باید دندانپزشک آن را پولیش کند.

خبر سلامت

## ۵ ماده غذایی که باعث چرب شدن موها می‌شود

صدف دژآلود
مترجم

معمولا وقتی با موهای چرب مواجه می‌شویم یا به سراغ شامپوهای خاصی می‌رویم یا به شست‌وشوی مکرر آنها روی می‌آوریم. شاید بسیاری از ما ندانیم اجتناب از خوردن بعضی مواد غذایی به کاهش مشکل موهای چرب کمک می‌کند. با این مواد غذایی آشنا شوید.

**قندها:** تعادل هورمون‌ها در بدن اهمیت زیادی دارد. قندها موادی هستند که نه تنها به تعادل هورمون‌ها کمکی نمی‌کنند بلکه تعادل آنها را به هم می‌ریزند. این شرایط باعث افزایش سطح قند بدن و ترغیب غده‌ها به تولید چربی بیشتر می‌شود.

**کربوهیدرات‌های تصفیه شده:** کربوهیدرات‌های تصفیه شده مانند نان سفید، بدن ما را به کار زیادی برای فرآوری آنها وادار می‌کند. این شرایط تولید چربی بیشتر توسط غده‌ها را به دنبال دارد و باعث می‌شود پوست سر چربی داشته باشیم.

**غذاهای سرخ شده:** هرنوع غذای سرخ شده به‌ویژه فست‌فودها به‌دلیل تحریک بیش از حد غده‌های چربی، میزان چربی بدن را افزایش می‌دهد. چربی حاصل از این مواد غذایی، پوست و از جمله پوست سر را می‌پوشاند. خودداری از مصرف این غذاها نه‌تنها رژیم غذایی شما را سالم‌تر می‌سازد بلکه باعث می‌شود موهای‌تان هم تمیزتر به نظر برسد.

**محصولات لبنی:** شاید عجیب به نظر برسد اما محصولات لبنی مسؤول تولید چربی پوستی اضافی هستند. دلیلش این است که روند هضم لبنیاتی مانند شیر، کره و پنیر، در بدن ما مانند هضم چربی‌هاست. به همین دلیل، مصرف زیاد آنها چربی پوست را به‌دنبال دارد. محصولات لبنی همچنین حاوی ترکیباتی هستند که باعث افزایش تولید هورمون تستسترون می‌شوند. این هورمون نیز بر تولید چربی در پوست تاثیر می‌گذارد.

**نمک:** یکی از عوارض مصرف زیاد نمک، کم آب شدن بدن است. بدن برای مقابله با این مشکل به تولید چربی بیشتر روی می‌آورد و این شرایط، چربی بیشتر پوست و موها را به‌دنبال دارد. بنابراین با کاهش مصرف نمک، علاوه بر جلوگیری از بسیاری از مشکلات سلامت، می‌توانید موهای تمیزتری نیز داشته باشید.

منبع: brightside.me