نسخه

سلامت با خواب راحت

دکتر رضا کریمی

فوق‌تخصص غدد و متابولیسم

شاید برایتان عجیب باشد، ولی واقعیت این است خواب راحت شبانه یکی از مهم‌ترین عوامل ایجاد یک متابولیسم سالم است. وقتی استرس داریم، خوب نمی‌خوابیم و صبح فردا نه‌تنها روح، بلکه جسم آزرده‌ای نیز خواهیم داشت.

چند تحقیق نشان داده است با ایجاد بدخوابی عمدی در بیمارانی که دیابت مخفی و ملایم دارند، قند صبحگاه به‌شدت بالا می‌رود. بسیاری از بیماران که به‌تازگی دچار دیابت شده‌اند، وقتی علت فوران بیماری مخفی دیابت در آنان بررسی می‌شود در نهایت معلوم می‌شود یک استرس طولانی مثل بیکاری، داغ عزیزان، بی‌پولی و... باعث این اتفاق شده است.

در سال‌های اخیر به دلیل پرخوری و سکون، بیماری خاصی به نام سندرم انسداد تنفس حین خواب شیوع روزافزونی یافته است. بیشتر افراد چاق به دلیل حجم زیاد چربی در اطراف گلو دچار خروپف هستند؛ مشکلی که خیلی سریع با کاهش وزن برطرف می‌شود. متاسفانه وقتی مشکل حل نشود، خروپف ساده ممکن است به این بیماری تبدیل شود. در این بیماری به دلایل متعدد بیمار وقتی به خواب خیلی عمیق می‌رود، هر چند دقیقه یک بار دچار انسداد موقتی مجاری تنفسی می‌شود. هر بار بعد از لحظاتی فرد نیمه هوشیار و تنفس برقرار می‌شود. گاه در یک شب صدها بار این اتفاق تکرار می‌شود و هر بار بعد از لحظاتی که در حالت خواب و بیداری سپری می‌شود، بیمار دوباره می‌خوابد. در طول روز خاطره‌ای از این بیدار شدن‌های پیاپی در ذهن باقی نمی‌ماند، ولی خواب‌آلودگی، احساس کسالت، کاهش تمرکز و چرت زدن‌های پیاپی براثر این بدخوابی در طول روز به‌جا می‌ماند. بدخوابی شبانه و کسالت روزانه فقط بخشی از مشکل بوده و مشکلات بیشتری گریبانگیر این بیماران است. به دلیل قطع تنفس و تقلای بیمار برای برقراری تنفس مجدد، قلب و عروق دچار فشار شده و فشار خون افزایش می‌یابد. گاه با ادامه این تقلاهای شبانه نارسایی قلبی نیز ایجاد می‌شود.

وقتی خوب نمی‌خوابیم یا چند بار حین شب بیدار می‌شویم، موادی مخرب در بدنمان تولید می‌شود. از جمله این مواد، رادیکال‌های آزاد اکسیژن است که دیواره‌های رگ‌ها را خراب می‌کنند. همین‌طور موادی که موجب لخته شدن خون در رگ می‌شود و زمینه سکته مغزی و قلبی را فراهم می‌آورد. ورزش ملایم شبانه بعد از یک شام سبک می‌تواند با کم کردن استرس‌های روز، یک خواب راحت برایمان ایجاد و سلامت را تضمین کند.

مصرف آسپرین، قبل از جراحی ارتوپدی

دبیر انجمن ارتوپدی ایران گفت: امروزه بیماران بسیاری از مشکلات قلبی و مغزی رنج می‌برند و برای پیشگیری از این مشکلات در آنها داروهای ضدانعقادی توسط پزشکان تجویز می‌شود. مصرف این داروها قبل از جراحی ارتوپدی نباید قطع شود، چراکه اثر محافظتی روی قلب و مغز گذاشته و قطع ناگهانی آن سبب آسیب رسیدن به بیمار می‌شود.

دکتر سیدمحمدجواد مرتضوی در این باره عنوان کرد: آسپرین یکی از مهم‌ترین داروهای ضدانعقادی برای جلوگیری از مشکلات قلبی و عروقی به شمار می‌رود که قبل از جراحی ارتوپدی نباید قطع شود، اما مصرف ضدانعقادهایی مانند پلاویکس، قبل از عمل ارتوپلاسی احتمالا سه تا پنج روز با تشخیص پزشک باید قطع شود.

وی خاطرنشان کرد: داروهای ضدانعقادی داروهای مانند وارفارین نیز قبل از انجام جراحی ارتوپدی، تحت نظر پزشک قطع می‌شود و جایگزینی توسط پزشک به‌جای آن تجویز خواهد شد./ جام جم

استفاده بجا و محدود از گاز اُزُن در مبتلایان به دردهای عضلانی و اسکلتی موثر است

اُزُن بزن!

دکتر رئیس‌السادات: ازن‌درمانی روش مفیدی در برخی مبتلایان به آرتروز خفیف و متوسط زانوهاست. حداکثر اثر این درمان در ماه اول بعد از تزریق به‌صورت کاهش درد و خشکی مفصل ظاهر می‌شود و معمولا بعد از سه تا شش ماه تاثیرات آن به طور واضح کاهش می‌یابد

پونه شیرازی

سلامت

این روزها آن‌قدر دردهای آرتروزی، سیاتیکی و اسکلتی عضلانی کمر، گردن و زانو به‌ویژه از ۴۰ سالگی به بعد زیاد شده است که بسیاری، حتی بدون مراجعه به پزشک، درمان‌های فیزیوتراپی و طب فیزیکی را به هم توصیه می‌کنند. در این میان، متخصصان طب فیزیکی و توانبخشی براساس شرایط بیمار و شدت آسیب‌های مراجعه‌کنندگان بی‌شمار خود، روش‌هایی چون اصلاح سبک زندگی، ورزش درمانی، دارو درمانی، درمان‌های دستی و تزریقات مفصلی، بافت نرم و کانال نخاعی را برای درمان بیماری‌های اسکلتی و عضلانی پیشنهاد می‌کنند.

اما یکی از روش‌هایی که در درمان آسیب‌های مفصلی، رباط‌ها و دیسک کمر کمتر شناخته شده استفاده از گاز ازن است. اثرات ازن تراپی در بیماری‌های مختلف از جمله آرتروز زانو، آسیب رباط‌ها و دیسک کمری مورد پژوهش قرار گرفته اما مطالعات و شواهد علمی کافی برای برخی از آنها وجود ندارد.

بر اساس شواهد موجود، ازن درمانی روش مفیدی در برخی مبتلایان به آرتروز خفیف و متوسط زانوهاست. گفت‌وگوی ما را با دکتر سید احمد رئیس‌السادات، دبیر انجمن طب فیزیکی و توانبخشی ایران و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی بخوانید تا با این روش بیشتر آشنا شوید.

ازن، گازی است بی‌رنگ و بدبو که از ترکیب سه اتم اکسیژن تشکیل شده است. این گاز در غلظت بالا، اثر اکسیدکنندگی داشته و برای گندزدایی استفاده می‌شود و در غلظت پایین به عنوان آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند و در کاهش التهاب و بهبود جریان خون و تقویت سیستم ایمنی اثر دارد. در پزشکی از مخلوط بسیار رقیق ازن و اکسیژن استفاده می‌شود که این غلظت به شرط رعایت احتیاط و استانداردهای مصوب، خطری برای سیستم‌های مختلف بدن از جمله دستگاه تنفسی ندارد. فرضیه استفاده از این درمان بر این پایه استوار است که ازن با تکیه بر القای آبشارهای سلولی و مولکولی خود، می‌تواند سبب کاهش التهاب و تحریک روند ترمیم بافت‌ها از طریق تنظیم متابولیسم، بهبود خون‌رسانی و کاهش رادیکال‌های آزاد شود. به علاوه از دیگر مکانیسم‌های اثر ازن درمانی می‌توان به کاهش احتمال عفونت و بهبود سیستم ایمنی در بیماران مختلف از جمله مبتلایان به زخم‌های مزمن اشاره کرد.

گاز ازن و درمان آرتروز زانو

از مهم‌ترین کاربردهای فعلی ازن‌درمانی می‌توان به اختلالات مفصلی و پیرامون آن مانند آرتروز زانو، دردهای عضلانی از جمله نقاط ماشه‌ای، بیماری آرنج تنیس بازان، التهاب رباط‌ها و کیست‌های گانگلیونی، خارپاشنه (التهاب فاسیای کف پا) و برخی مبتلایان به دردهای ناشی از فتق دیسک‌های کمری و زخم‌های مزمن دیابتی و زخم بستر اشاره کرد.

براساس شواهد موجود ازن درمانی روش مفیدی در برخی مبتلایان به آرتروز خفیف و متوسط زانوهاست. حداکثر اثر این درمان در ماه اول بعد از تزریق به صورت کاهش درد و خشکی مفصل ظاهر می‌شود و معمولا بعد از سه تا شش ماه تاثیرات آن به طور واضح کاهش می‌یابد.

در پژوهشی که در مرکز تحقیقات دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به صورت مرور نظام‌مند انجام شد، ثابت شد که اثر ازن درمانی در درمان آرتروز زانو بیشتر از دارونما است، اما ازن‌درمانی در مقایسه با سایر درمان‌های تزریقی مفصل زانو از جمله آمپول ژله‌ای یا تاج خروس (هیالورونیک اسید) و PRP طول اثر کمتری و شروع اثر سریع‌تری داشته است.

درمان ازنی برای بیماری‌های اسکلتی- عضلانی

برای درمان بیماری خار پاشنه نیز تحقیقات فراوانی در ایران، برزیل، ترکیه و چند کشور دیگر انجام شده؛ در اغلب این آزمایش‌ها ازن با پاسخ بالینی قابل قبولی همراه بوده است. از جمله در یک پژوهش کارآزمایی مبتنی بر مقایسه ازن درمانی در مقابل تزریق ژل و کورتون، ثابت شد یافته‌های گروه ازن تفاوت چندانی با روش‌های سنتی مشابه ندارند.

در بیماری آرنج تنیس بازان هم به طور مشابه، تزریق ازن کارایی یکسان و اثربخشی طولانی‌تری از تزریق کورتون نشان داد.

در ارتباط با دردهای ستون فقرات نیز ازن از دیرباز با تزریق‌های داخل دیسکی و عضلات فیله کمری اثرات رضایت‌بخشی از خود نشان داده بودند. به‌تازگی محققان داخلی و خارجی نیز به فکر استفاده از آن برای درمان سندرم تونل کارپال (نشانگان مچ دست) هستند که نتایج پژوهش‌ها، تاکنون اثربخشی قابل ملاحظه‌ای در قیاس با سایر روش‌های مشابه به اثبات نرسانده‌اند.

براساس مطالعات انجام شده، به کارگیری همزمان ازن و سایر روش‌های درمانی از جمله پی آرپی، استروئید و هیالورونیک اسید اغلب سبب افزایش اثر آنها یا سرعت شروع تاثیرات آنها شده است که به این ترتیب می‌توان از ازن درمانی در کنار سایر درمان‌ها برای بهبود سریع موارد حاد دردناک استفاده کرد.

ازن‌درمانی؛ ممنوع!

از موارد منع و احتیاط استفاده از ازن می‌توان به حساسیت به این ماده، بارداری، فاویسم، اختلالات خونریزی‌دهنده، پرکاری شدید تیروئید، کم‌خونی شدید و میاستنی شدید (یک بیماری خودایمنی مزمن عصبی عضلانی)، انفارکتوس قلبی و یا سابقه‌ای از بیماری‌های شدید روحی‌روانی اشاره کرد.

از شایع‌ترین عوارض تزریق ازن برحسب محل تزریق می‌توان به حساسیت به ازن، درد هنگام تزریق، تشدید موقتی درد، افزایش فشار خون، سردرد و سرگیجه، احساس گزگز و مورمور، تعریق و درد شکم اشاره کرد که این موارد، خودمحدود و غیرجدی هستند. البته به صورت خیلی نادر عوارض قلبی ریوی و آمبولی هوا در تزریقات داخل دیسک نیز دیده شده است.

ازن‌تراپی؛ در کنار سایر روش‌های توانبخشی

در بررسی‌های انجام‌شده و با استناد به شواهد علمی موجود به‌نظر می‌رسد برای استفاده روتین از ازن‌درمانی و قرارگیری این روش باید تحقیقات بیشتری انجام گیرد. آنچه به اثبات رسیده استفاده بجا و محدود این گاز در مبتلایان به دردهای عضلات، استخوان، مفاصل و ستون فقرات به ویژه افرادی که در آنها درمان دارویی و فیزیکی نتیجه مطلوب نداشته است، می‌تواند مفید واقع شود. امکان بهره‌مندی از این درمان در موارد منع استفاده از کورتون و پی‌آرپی از جمله دیابت کنترل‌نشده، اختلال انعقادی و مصرف داروهای ضد پلاکتی از نقاط قوت ازن‌درمانی است . بی‌شک، انتخاب صحیح بیماران، دوز و فواصل و تعداد تزریق مناسب ازن و نیز استفاده همزمان از سایر روش‌های توانبخشی از جمله اصلاح الگوی زندگی و ورزش‌درمانی از مهم‌ترین عوامل تعیین‌کننده در موفقیت درمان با این روش به شمار می‌رود.

حل سودوکو ۳۲۶۳

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

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

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

الو اورژانس

اقدامات اورژانسی در خونریزی بینی

دکتر سید میثم یکه سادات

متخصص طب اورژانس

همه افراد بالغ معمولا حداقل یک بار تجربه خونریزی بینی را در طول عمر داشته‌اند. خونریزی بینی بیشتر از این‌که یک بیماری باشد، می‌تواند علامتی از بیماری زمینه‌ای فرد باشد. عموما بیمارانی که به علت خونریزی بینی به مراکز اورژانس مراجعه می‌کنند، اقدام معمول را برای درمان در منزل انجام داده و نتیجه‌ای نگرفته‌اند. این اقدامات شامل فشردن قسمت نرم و غیراستخوانی بینی است که به‌رغم ساده و پیش پا افتاده بودن معمولا نتیجه خوبی دارد. این فشار باید به مدت حداقل پنج دقیقه ادامه پیدا کند. حفظ آرامش و وضعیت نشسته در موفقیت این روش مهم و موثر است. اقدام دیگری که می‌توان در منزل نیز انجام داد، استفاده از کیسه یخ در پشت گردن است که تحقیقات نشان داده در درمان خونریزی بینی می‌تواند موثر باشد.

بیمارانی که با خونریزی بینی به اورژانس مراجعه می‌کنند، معمولا بسیار نگران وضعیت بالینی خود هستند و این عدم آرامش می‌تواند در فرآیند درمان آنها اختلال ایجاد کند. علل ایجاد خونریزی بینی را می‌توان در چند دسته طبقه‌بندی کرد: فشار خون بالا، بیماری‌های انعقادی خون، ضربه به ناحیه صورت و بینی، خشکی مخاط بینی و گاهی ضایعات خوش خیم و بدخیم ناحیه بینی و سینوس‌ها.

در اورژانس بیمارستان در صورتی که خونریزی بینی به اقدامات معمول پاسخ ندهد از تامپون قدامی بینی و در صورت عدم موفقیت از تامپون‌های خلفی بینی استفاده می‌کنند. تامپون‌ها که به صورت فتیله‌ای از گاز هستند در هر دو حفره بینی صرف‌نظر از این‌که کدام حفره منشأ خونریزی است، قرار داده می‌شود و آن را کاملا پر می‌کند. در صورتی که خونریزی بینی به این درمان پاسخ دهد، بیمار با همین تامپون ترخیص می‌شود و توصیه به مراجعه سرپایی طی سه روز آینده به درمانگاه متخصصان گوش و حلق و بینی می‌شود. این تامپون‌ها را نهایتا ۷۲ ساعت می‌توان در محل نگه داشت و بعد از آن ریسک عفونت‌های خطرناک بالا می‌رود.

بیماری که به علت فشارخون بالا دچار چنین عارضه‌ای شده باشد، کنترل فشار خون می‌تواند در درمان این وضعیت کمک‌کننده باشد. درصورتی که اقدامات گفته‌شده به کنترل خونریزی منجر نشود، وضعیت انعقادی خون بیمار با یک آزمایش خون بررسی می‌شود. گروهی از بیماران نظیر افراد دیالیزی به علت اختلالات پلاکتی مستعد خونریزی از جمله خونریزی بینی هستند و درمان مشکل‌تری نسبت به سایر اشخاص دارند.

خبر سلامت

قارچ با بدن ما چه می‌کند؟

صدف دژآلود

مترجم

قارچ سرشار از خواص تغذیه‌ای است. البته به‌شرط این‌که از نوع خوراکی باشد! از جمله خواص قارچ می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

کم‌کالری و فاقد چربی: قارچ جزو مواد غذایی کم‌کالری و بدون چربی است. براساس نتایج پژوهشی که در سال ۲۰۱۷ در مجله اَپتایت منتشر شد، قارچ می‌تواند به اندازه گوشت سیرکننده باشد. درهرصورت اگر دغدغه کاهش وزن دارید، می‌توانید با خیال راحت قارچ بخورید!

خواص ضدالتهابی: قارچ با برخورداری از آنتی‌اکسیدان‌هایی نظیر اِرگوتیونین و سِلِنیوم خواص ضدالتهابی دارد. به‌گفته سخنگوی آکادمی تغذیه و رژیم غذایی آمریکا، قارچ می‌تواند برای التهابات جزئی نظیر جراحات یا حتی اختلالات خودایمنی همچون اِم‌اِس، رماتیسم مفصلی و لوپوس مفید باشد.

تقویت استخوان‌ها: قارچ پخته مقادیر قابل توجهی مس دارد که برای حفظ سلامت استخوان‌ها مفید است. درضمن قارچ منبع گیاهی ویتامین D است که با کمک به جذب کلسیم موجب تقویت سلامت استخوان‌ها می‌شود. دقت داشته باشید قارچ‌های پرورش‌داده‌شده در محیط‌های غیرآفتاب‌خور به‌دلیل محرومیت از اشعه فرابنفش خورشید از لحاظ ویتامین D چندان غنی نخواهد بود.

مناسب برای رژیم‌های گیاهخواری: گیاهخواران درصورت انتخاب‌های تغذیه‌ای نادرست در معرض ابتلا به کمبود مواد معدنی مهمی ازجمله آهن، سلنیوم، پتاسیم، مس و فسفر قرار خواهند داشت. این در حالی است که قارچ همه این مواد را در خود دارد، به‌اضافه این‌که به‌دلیل برخورداری از فولات در دوران بارداری هم ماده غذایی مفیدی است.

مبارزه با پیری: پژوهشگران دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا طی پژوهشی در سال ۲۰۱۷ دریافتند برخی از انواع قارچ‌ها مقادیر بالایی اِرگوتیونین و گلوتاتیون دارند. این آنتی‌اکسیدان‌ها دارای خواص ضدپیری شناخته شده‌اند. گویا قارچ پورچینی به‌نسبت سایر انواع بررسی‌شده دارای مقادیر بالاتری از این دو آنتی‌اکسیدان ضدپیری هستند.

منبع: medicaldaily

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 ۳۲۶۴

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

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

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

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

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