راست‌قامت

علل درد انگشت شست و درمان آن

دکتر پرهام پارسانژاد

فیزیوتراپیست

اگر شست دست شما دردناك شده است و قادر به انجام کارهای روزمره نیستید، علل مختلفی می‌تواند باعث آن شده باشد. شایع‌ترین علت، گیرکردن تاندون عضله بازکننده شست در غلاف آن است که باعث دردناك و سخت شدن حرکات این انگشت می‌شود. به دنبال این آسیب تاندون داخل غلاف خود راحت و روان حرکت نمی‌کند و حتی می‌تواند با التهاب و تورم همراه باشد که در این صورت بیمار نه فقط در حرکت، بلکه در استراحت هم درد دارد. این آسیب سندرم دکوروان نام دارد که در ۲۰ درصد نوازنده‌ها و اپراتورهای رایانه بروز می‌یابد.

علت دیگر درد انگشت شست می‌تواند گرفتارشدن عصبی به نام رادیال در ناحیه بیرونی آرنج و ساعد باشد. این عصب به‌خصوص در چرخش ساعد بین عضلات این ناحیه گیر می‌کند و باعث درد ناحیه شست و بیرون مچ و ساعد می‌شود. معمولا درگیری این عصب در اثر وارد شدن ضربه به آرنج، ساعد و مچ است که در فعالیت‌های ورزشی و تصادفات بسیار دیده می‌شود. این درد به صورت سوزش، برق‌گرفتگی و دردی تیز هنگام نگه‌داشتن و فشردن اجسامی همچون یك بطری آب بروز می‌یابد و ممکن است ساعت‌ها باقی بماند.

از دیگر علل درد شست، ساییده‌شدن غضروف مفاصل آن است. استفاده مکرر از انگشت شست خصوصا در تایپ کردن با گوشی‌های هوشمند موجب شیوع این آسیب و بروز آرتروز مفصلی در شست شده است. فیزیوتراپی در همه این موارد می‌تواند بهترین درمان باشد. اگرچه داروهای ضدالتهاب و استفاده از شست‌بندهای آتل‌دار هم روش‌های مؤثر دیگر در درمان درد انگشت شست دست است. در فیزیوتراپی لیزر کم‌توان و پرتوان، سوزن‌زدن به عضلات ناحیه ساعد و شست، تحریك الکتریکی، درمان با امواج ماورای صوت، تکنیك‌های آزادسازی عضلات ساعد و متحرك‌سازی مفاصل آرنج و مچ با دست از درمان‌های مؤثر فیزیوتراپی در این مشکل به شمار می‌روند.

شست‌بند آتل‌دار هم شست را در وضعیت طبیعی آن و دور از سایر انگشتان بی‌حرکت نگه می‌دارد و به این ترتیب تاندون مربوطه در طول کوتاهش قرار می‌گیرد و التهاب و درد آن کم می‌شود. تمرین‌های تقویتی آرام مانند استفاده از خمیر پس از سپری‌شدن مرحله حاد باید در دستور کار قرار گیرد. به علاوه کشش عضلات خم‌کننده و صاف‌کننده شست برای بهبود تحرك تاندون‌ها در غلاف و بهبود عملکرد عضلات بسیار مؤثر است که فیزیوتراپیست به بیمار آموزش می‌دهد تا در منزل به طور مداوم انجام شود.

حفظ سلامت کلیه‌ها با سیر و کلم

بیماری‌های مزمن کلیوی، یك مشکل بلندمدت است که در آن کلیه‌ها به درستی کار نمی‌کنند و به مرور زمان به نارسایی کلیوی منجر می‌شود.

برخی مواد خوراکی مفید که به حفظ سلامت کلیه‌ها کمك می‌کند، عبارتند از:

فلفل دلمه‌ای قرمز: این سبزی قرمزرنگ بسیار برای سلامت بدن و کلیه‌ها مفید است، چرا که حاوی منبع خوب ویتامین C، ویتامین A و ویتامین B 6، اسیدفولیك، فیبر و لیکوپن و آنتی‌اکسیدان محافظ در مقابل برخی سرطان‌هاست.

گل کلم: مملو از ترکیباتی است که به خنثی کردن مواد سمی از کبد هم کمك می‌کند.

سیر: موجب کاهش کلسترول هم می‌شود.

پیاز: سرشار از کروم است، ماده معدنی‌ای که به بدن در متابولیسم کربوهیدرات، چربی و پروتئین کمك می‌کند./ مهر

چگونه وزن خود را پس از ایام عید تنظیم کنیم؟

چربی سوزی پسا تعطیلات

پونه شیرازی

سلامت

خیلی‌ها با مشقت زیاد سعی می‌کنند چند هفته قبل از نوروز با رژیم و ورزش وزن کم کنند تا با تناسب اندام پا به سال جدید بگذارند، اما با به هم ریختن رژیم غذایی معمول در نوروز، دچار اضافه وزن بیشتری بعد از تعطیلات می‌شوند.

برخی افراد که پیش از تعطیلات ورزش می‌کردند اعتقاد دارند در زمان تعطیلات وقت و انگیزه کافی برای ورزش را ندارند و به علت احساس گناهی که تجربه می‌کنند دست به دامن باشگاه‌های ورزشی یا رژیم‌های غذایی ضرب‌الاجل می‌شوند. دکتر پریسا ارزانی، متخصص فیزیوتراپی از ورزش‌هایی برایمان می‌گوید که به کمك آنها می‌توانید بعد از تعطیلات نوروز از شر اضافه وزن ایجاد شده خلاصی یابید. براساس مطالعات بسیاری از افراد وزنشان از زمان شروع تعطیلات تا پایان آن به میزان قابل توجهی افزایش می‌یابد. پرخوری دلیل اصلی افزایش وزن است، اما علت دیگر این وضعیت ناخوشایند کم فعالیتی و دور شدن از ورزش است. فراموش نکنید که پیشگیری از افزایش وزن، راحت‌تر از پایین آوردن آن است.

> نشستن بد و زیاد باعث ضعف، درد گرفتگی عضلانی کمردرد و گردن درد می‌شود. به منظور پیشگیری از بروز این مشکلات لازم است افراد از ورزش‌های گردن پشت و کمر کمك بگیرند و از کم‌تحرکی طولانی اجتناب کنند

وعده‌های غذایی خود را سبك کنید

یکی از موثرترین روش‌ها برای کاهش وزن آن است که به جای خوردن دو وعده اصلی پر (ناهار و شام)، پنج وعده با توزیع کالری و حجم مناسب میل کنید. شام را زودتر بخورید و پیش از به خواب رفتن کمی راه بروید. صرف‌نظر کردن از وعده‌های اصلی کاری غیرمنطقی است و بهتر است انجام نشود، اما از وعده‌های پرکالری و ناسالم باید اجتناب کرد. بعلاوه نباید به هیچ‌وجه وعده صبحانه را حذف کنید.

از پیاده‌روی غافل نشوید

بهترین ورزش برای کنترل وزن و تناسب اندام، پیاده‌روی منظم روزانه است. مدت مناسب پیاده‌روی با توجه به ویژگی‌های دمایی و آلودگی یا پاکی هوا و شرایط فرد ۲۰ دقیقه تا یك ساعت در پارك‌ها یا مکان‌های مناسب است. به افراد توصیه می‌شود برخی مسیرها را نیز پیاده طی کنند. حین پیاده‌روی باید حتما کفش مناسب پوشیده باشید. برخی تمرینات که به چربی‌سوزی کمك می‌کند؛ مانند دراز و نشست یا شنا رفتن نیز بدون نیاز به تجهیزات در خانه قابل انجام است.

ورزش و بازی گروهی؛ از کودکی تا سالمندی

بهترین توصیه برای حفظ سلامت و جلوگیری از افزایش وزن سالمندان نیز پیاده‌روی یا انجام ورزش گروهی در پارك‌های نزدیك محل سکونت‌شان است.

تشویق به شرکت در بازی‌های فیزیکی نیز به پیشگیری از چاقی و کاهش وزن کودکان کمك می‌کند. البته حین بازی باید نکات ایمنی و پرهیز از خشونت را به‌خوبی رعایت کرد تا آسیب‌های جبران‌ناپذیری ایجاد نشود.

حتما لازم نیست به باشگاه بروید

اگر به هر دلیل، امکان حضور در سالن ورزشی را ندارید، پیشنهاد می‌شود با یك کفش مناسب، تشك یوگا و چند وزنه با وزن‌های متفاوت، خودتان حرکت‌های ورزشی را انجام دهید. در صورتی که دمبل ندارید، می‌توانید از کیسه‌های شکر، نمك یا بطری‌های آب معدنی استفاده کنید.

برای خود اهداف قابل دستیابی را ترسیم کنید؛ به این معنا که به جای این‌که به خود بگویید روزی یك ساعت ورزش می‌کنم، بگویید نیم ساعت ورزش می‌کنم. وقتی به این هدف دست یافتید راحت‌تر و با اعتماد به نفس بیشتری می‌توانید میزان ورزش‌تان را بیشتر کنید. تمرینات تقویتی را فراموش نکنید، چراکه تمرینات تقویتی توده عضلانی را حفظ می‌کند.

انجام تمرینات کششی قبل از ورزش

برخی افراد بدون این‌که بدن‌شان را با حرکت‌های کششی و هوازی گرم و آماده کنند، اقدام به ورزش‌های پرتحرکی مانند والیبال، کوهنوردی یا فوتبال می‌کنند. در حالی‌که این فعالیت‌ها بدون انجام تمرینات کششی و هوازی پیش از آن می‌تواند باعث آسیب اسکلتی - عضلانی یا قلبی - عروقی شود. علاوه بر این برخی افراد بیماری‌های پنهانی مانند فشار خون بالا، دیابت و گرفتگی عروق قلبی دارند که با ورزش‌های سنگین ناگهانی بروز داده می‌شود.

زیاد آب بخورید

به منظور سلامت دیسك‌های ستون فقرات و مفاصل افراد باید به اندازه کافی آب بنوشند. نوشیدن آب علاوه بر کمك به هیدراته شدن بدن باعث کم شدن اشتها نیز می‌شود همچنین باعث می‌شود عضلات فرد کمتر دچار گرفتگی شود.

نشستن زیاد، ممنوع

شکی وجود ندارد که یك جا نشستن طولانی (در حین کار یا مقابل تلویزیون) فرد را دچار اضافه وزن می‌کند. اما علاوه بر آن استراحت طولانی‌مدت؛ نشستن بد و زیاد در برابر تلویزیون یا حین رانندگی باعث ضعف، درد و گرفتگی عضلانی و در نهایت کمردرد و گردن درد می‌شود. به منظور پیشگیری از بروز این مشکلات لازم است افراد از ورزش‌های گردن، پشت و کمر کمك بگیرند و از کم‌تحرکی طولانی اجتناب کنند.

ورزش‌های پیشگیری از کمردرد

چند ورزش آسان برای پیشگیری از کمردرد و زانودرد عبارتند از:

- طاقباز بخوابید و زانوها را خم کنید به صورتی که کف پا روی زمین باشد. گودی کمر را به زمین بچسبانید. ۵ شماره نگه دارید سپس ۵ شماره استراحت کنید.
- در همین حالت هر پا را مستقیم صاف کرده و بالا بیاورید، ۵ شماره نگه دارید سپس پایین بیاورید و پای مقابل را بالا ببرید.
- طاقباز خوابیده، زانوها خم و کف پا روی زمین. در این حالت یك متکا را بین زانوها قرار دهید و با زانوها به آن فشار دهید، ۵ تا ۱۰ شماره نگه دارید سپس ۵ تا ۱۰ شماره استراحت کنید.
- در همین وضعیت با دست‌ها زیر هر زانو را گرفته و به آرامی داخل شکم بیاورید سپس پا را صاف کرده و ۵ تا ۱۰ شماره استراحت کنید.
- به پهلو خوابیده و یك وزنه یك کیلویی به مچ پا ببندید (یك کیسه نمك یا شکر) سپس پا را از پهلو به صورت مستقیم بالا بیاورید و ۵ الی ۱۰ شماره نگه دارید و بعد پایین بیاورید و ۵ الی ۱۰ شماره استراحت کنید. بعد به سمت مقابل خوابیده و همین ورزش را تکرار کنید.

تقویت زانوها با ورزش

دو ورزش مناسب برای زانوها عبارت است از:

- طاقباز خوابیده و یك متکا زیر مچ پاها گذاشته شود، سپس عضلات روی زانوها را همزمان منقبض کرده و ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید. برای این کار فرض کنید یك توپ زیر زانوهایتان است و شما باید با انقباض عضلات زانو را به توپ فشار دهید.
- طاقباز خوابیده و متکا را زیر زانوهایتان قرار دهید عضلات روی زانوها را منقبض کرده و با فشار زانوها به زمین مچ پا را بلند کنید (زانوها صاف شوند) در این حالت ۵ تا ۱۰ شماره زانوها را صاف نگه دارید و سپس پایین بگذارید.

انجام ورزش‌های پرتحرك مانند والیبال، کوهنوردی یا فوتبال بدون انجام تمرینات کششی و هوازی پیش از آن می‌تواند باعث آسیب اسکلتی - عضلانی یا قلبی - عروقی شود.

سیب سلامت

گفت‌وگو با دکتر ساعد برومند، دامپزشك

شترمرغ؛ گوشت قرن ۲۱

رادیو سلامت

مصرف گوشت شترمرغ چه مزیت‌هایی دارد؟

چون شترمرغ به شرایط آب و هوایی و بیماری‌ها مقاوم است، خبری از بروسلا و تب مالت در آن نیست. گوشت شترمرغ امگا سه کمتری نسبت به ماهی دارد. همچنین آهن بالا و روی، منیزیم، ویتامین‌های B1، B2، B6 و B12 دارد.

گوشت شترمرغ کم چرب، کم کلسترول است و سلنیوم و ویتامین E و روی و پروتئین داشته و نسبت به گوشت گاو و گوسفند ۴۰ درصد چربی کمتری دارد.

آیا فقط گوشت آن قابلیت استفاده دارد؟

پوست پای شترمرغ نیز در صنعت کیف و کفش کاربرد و خریدار دارد و روغن آن هم بسیار ارزشمند است. پوست آن را می‌جوشانند و از آن روغن می‌گیرند. در صنایع تولید لوازم بهداشتی آرایشی از روغن شترمرغ که خاصیت ضد التهابی دارد استفاده می‌شود. همچنین از پرهای آن در بالش استفاده می‌شود. در قرنیه چشم هم خاصیت دارویی دارد. بیماری انگلی از طریق گوشت شترمرغ منتقل نمی‌شود، اما شترمرغ به بیماری انگل روده‌ای مبتلا می‌شود که با رعایت بهداشت برطرف می‌شود.

چرا به شترمرغ، ماشین تولید گوشت سالم می‌گویند؟

شترمرغ گیاهخوار و نشخوارکننده است. چینه‌دان ندارد، اما سنگدان دارد. یکی از دلایل با صرفه بودن آن این است که جذب ماده غذایی که می‌خورد، خیلی بالاست. با کیفیت و مقرون به‌صرفه است و گوشت آن را گوشت قرن ۲۱ می‌گویند. به آن گوشت طبی و رژیمی نیز گفته می‌شود.

بهتر است گوشت شترمرغ از کجا تهیه شود؟

بهتر است از مراکز معتبر و فروشگاه‌های بهداشتی با برچسب تهیه شود و گوشت باید شناسنامه‌دار باشد.

آیا می‌توان شترمرغ را در حیاط منزل نگهداری کرد؟

خیر. اینها محیط باز لازم دارند و حیوان ممکن است حمله کند و خطرناك است.

آیا همه قسمت‌های گوشت شترمرغ یك کیفیت دارد؟

مزه ران با فیله متفاوت است، گرچه همه جا می‌نویسند گوشت شترمرغ، اما اصل، گوشت ران و سینه است.

خبر سلامت

۵ علامتی که نشان می‌دهد دچار پیری زودرس هستید

مترجم: یاسمین مشرف

سلامت

علائم ظاهری پیری زودرس علاوه بر این‌که ما را دچار احساس ناراحت‌کننده پیرشدن می‌کنند، می‌توانند ناشی از مشکلات سلامت باشند. اگر شاهد علائم زیر هستید، پیش از آن‌که به پیرشدن فکر کنید، به دنبال علل و راه‌های درمان باشید.

از دست دادن زیبایی لبخند: مینای دندان با گذشت زمان و بر اثر مصرف برخی مواد غذایی مانند شیرینی‌ها و نوشیدنی‌های کافئین‌دار تحلیل می‌رود و دندان‌های ما حالت زردرنگی به خود می‌گیرند. کاستن از مصرف این مواد غذایی و کاهش میان‌وعده‌ها که باعث افزایش سطح اسید دهان می‌شوند و افزایش حالت قلیایی دهان با مصرف میوه‌ها و سبزیجات می‌توانند به برطرف شدن مشکل کمك کنند.

کم‌پشت شدن ابروها و مژه‌ها: تغییرات هورمونی‌ای که با افزایش سن در بدن ایجاد می‌شوند می‌توانند کم‌پشت شدن ابروها و مژه‌ها را به دنبال داشته باشند. افزودن مواد غذایی حاوی ویتامین‌های A، C و E و ماساژ ابروها با روغن نارگیل به تقویت ابروها و مژه‌ها کمك می‌کند.

قرمزشدن چشم‌ها: قرمزی مزمن چشم‌ها می‌تواند یکی از علائم وجود التهاب در بدن باشد. التهاب و پیری ارتباط نزدیکی با هم دارند. با افزایش سن، مشکلاتی همچون درد مفاصل، آرتروز و حتی آلزایمر سطوحی از التهاب در بدن ایجاد می‌کنند. مصرف مواد غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان مانند امگا۳، چای سبز و انواع توت‌ها و شست‌وشوی چشم‌ها با چای بابونه می‌تواند کمك‌کننده باشد.

تغییرات بافت پوست: تغییرات زودرس بافت پوست معمولا بر اثر عواملی همچون الگوهای نادرست خواب، ورزش و مصرف مواد غذایی ناسالم ایجاد می‌شوند. آلودگی و نور خورشید هم از عوامل تاثیرگذار هستند. تغییر عادات ناسالم و مصرف کرم‌های ضدآفتاب یا روغن‌های طبیعی نارگیل، زیتون و اکسید روی می‌تواند تغییرات بافت پوست را به تاخیر بیندازد.

موهای کدر و شکننده: تغییرات هورمونی که با افزایش سن ایجاد می‌شوند از عوامل عمده حالت نامطلوب موها هستند. گنجاندن دوزی از بیوتین در رژیم غذایی، کاهش دفعات شست‌وشوی موها در هفته و ماساژ پوست سر با روغن گرم یك بار در هفته می‌تواند به برطرف شدن این حالت کمك کند.

منبع: POWEROFPOSITIVITY

خواص برنج وحشی

مترجم: صدف دژآلود

سلامت

برنج وحشی برخلاف اسمش اصلا برنج نیست، بلکه دانه نوعی علف آبی است که در مرداب‌های کم‌عمق می‌روید و فقط چون قیافه و روش پختش مانند انواع برنج است، به‌اسم برنج معروف شده است.

هر ۱۰۰ گرم برنج وحشی پخته حاوی ۱۰۱ کالری است که یعنی اندکی کمتر از کالری موجود در همین مقدار برنج قهوه‌ای (۱۱۲ کالری) و سفید (۱۳۰ کالری). برنج وحشی همچنین در مقایسه با برنج معمولی و سایر غلات پروتئین بیشتری دارد. هر ۱۰۰ گرم برنج وحشی پخته حاوی ۴ گرم پروتئین است؛ یعنی دو برابر پروتئین موجود در برنج قهوه‌ای یا سفید. به‌اضافه این‌که پروتئین برنج وحشی از نوع پروتئین کامل است و تمام آمینواسیدهای ضروری را در خود دارد. لازم است بدانید برنج وحشی سرشار از خواص آنتی‌اکسیدانی است و مفید برای مقابله با پیری و کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌هایی همچون سرطان. پژوهشگران در پی آزمایش ۱۱ نمونه برنج وحشی مختلف دریافتند خواص آنتی‌اکسیدانی برنج وحشی می‌تواند ۳۰ برابر بیشتر از برنج سفید باشد. از دیگر خواص برنج وحشی می‌توان به حفظ سلامت قلب اشاره کرد. در مطالعات بسیاری نشان داده شده که غلات کامل مانند برنج وحشی با کاهش احتمال بروز بیماری‌های قلبی به حفظ سلامت قلب کمك می‌کنند. ضمنا فراموش نکنید مصرف منظم غلات کامل در کاهش احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ نیز مؤثر است.

گفتنی است برنج وحشی در انواع سوپ و سالاد کاربرد دارد و به‌ویژه می‌تواند گزینه خوبی برای رژیم‌های گیاهخواری باشد.

منبع: healthline

حل سودوکو ۳۲۸۰

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

۵	۲	۸
۹	۶	۱
۷	۳	۴

۲	۶	۱
۹	۴	۵
۳	۸	۷

۳	۴	۷
۸	۱	۶
۲	۹	۵

۵	۹	۸
۲	۳	۷
۴	۶	۱

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

۵	۹	۸
۲	۳	۷
۴	۶	۱

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

۴	۹	۷
۱	۸	۶
۲	۵	۳

۶	۲	۹
۳	۴	۸
۷	۱	۵

۳	۸	۱
۶	۷	۲
۴	۹	۵

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.

سودوکو ۳۲۸۱

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

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

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

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

۴		۸
	۷	
	۵	

	۴	
۱	۳	۶

	۳	
۱	۶	۲

	۲	
۴	۹	۵

	۴	
۷	۲	۱

	۶	
۳	۱	۸