

۱۴ زندگی سلامت

راست قامت

کنترل فعالیت‌های بدنی در ماه مبارک رمضان

🕒 همراه شدن ماه مبارک رمضان با شروع فصل گرما سبب می‌شود توجه بیشتری به حفظ آب و املاح در بدن صورت گیرد. فعالیت‌های بدنی شدید یکی از شایع‌ترین مشکلاتی که روزه‌داران را تهدید می‌کند، گرفتگی عضلات است. این گرفتگی می‌تواند در عضلات ساق پا و پشت‌ران بیشتر اتفاق بیفتد. این گرفتگی‌ها یا به صورت کوتاه‌مدت، گذرا و همراه با درد شدید رخ می‌دهند یا به صورت مکرر، خفیف و طولانی‌مدت بروزمی یابند.

آب مهم‌ترین عامل در گرفتگی‌های عضلات است. همه عضلات را آب فراگرفته و هرچه آب بیشتری در اطراف آنها باشد عملکرد بهتر می‌شود و هرچه آب کم‌شود عضله‌ها با سختی انقباض و شل خواهند داشت و گرفتگی و اسپاسم می‌تواند نتیجه این شرایط در فعالیت‌های ورزشی باشد. آموزش تمرینات کششی و ایزومتریک عضلات خصوصا اندام تحتانی و مشورت با یک فیزیوتراپیست در این زمینه می‌تواند از بروز اختلالات عضلانی هنگام روزه داری جلوگیری کند. همچنین، در طول مدت روزه‌داری، تعریق سبب دفع املاح بدن می‌شود که این املاح نقش بسیار مهمی در عملکرد طبیعی بدن دارند. کلسیم، منیزیم، پتاسیم و ویتامین‌هایی همچون ویتامین D از آن جمله‌اند که کمبود آنها در بدن می‌تواند گرفتگی عضلات را به همراه داشته باشد. ورزش در ماه رمضان به علت تغییرات فیزیولوژیک و متابولیک بدن، استراتژی‌های خاص خود را می‌طلبد. این برنامه‌ریزی‌ها و زمان‌بندی‌های تغذیه، استراحت و ورزش باعث ایجاد تعادل در هورمون‌ها هنگام روزه‌داری از جمله حفظ سطوح هورمون‌های تستوسترون و کورتیزول و نسبت آنها به هم در خون و نهایتا حفظ توده بدنی و قدرت عضلانی می‌شود.

ورزش‌های هوازی نظیر پیاده‌روی بسیار سبک، بهترین نوع ورزش برای روزه‌داران محسوب می‌شود؛ زیرا نه‌تنها باعث کاهش وزن می‌شود، بلکه در کاهش توده چربی بدن نیز موثر است. بهترین زمان آن نیز صبح زود به مدت ۲۰ دقیقه است. حدود دو ساعت بعد از افطار هم زمان مناسبی برای ورزش است. ورزش قبل از افطار می‌تواند آسیب‌زا باشد، زیرا بدن در این زمان در کمترین سطح متابولیسم و توانایی قرار دارد. 🕒



پیشگیری از نارسایی قلبی با رژیم «فشارخون‌کاه»!

بررسی‌ها نشان می‌دهد رژیم غذایی مناسب برای کاهش فشار خون بالا می‌تواند با خطر نارسایی قلبی نیز مقابله کند.

محققان در بررسی‌های خود مشاهده کردند رژیم غذایی دش (DASH) که به رژیم خوراکی «فشارخون‌کاه» موسوم است می‌تواند خطر ابتلا به نارسایی قلبی را در

چرا روزه‌داری در پایان ماه رمضان سخت می‌شود؟

ماه رمضان را با انرژی به پایان برسانید

🕒 مصرف مولتی‌ویتامین

نکته دیگری که افراد روزه‌دار باید به آن توجه داشته باشند، این است که به ویژه افرادی که بدن ضعیف‌تری دارند در روزهای پایانی ماه رمضان از مولتی‌ویتامین‌ها استفاده کنند. مولتی‌ویتامین می‌تواند به آنها کمک کند تا روزهای آخر را راحت‌تر پشت سر بگذارند. این افراد سعی کنند روزی یک عدد مولتی‌ویتامین مصرف کنند، به این ترتیب که اگر بعد از سحر نمی‌خوابند، بعد از سحری یا همراه با وعده سحری مصرف کنند، اما اگر بعد از سحر می‌خوابند، بعد از افطار مولتی‌ویتامین را استفاده کنند. مولتی‌ویتامین روی کیفیت خواب اثر می‌گذارد بنابراین توصیه می‌کنیم نزدیک به زمان خواب خورده نشود. این مولتی‌ویتامین‌ها می‌تواند ویتامین‌ها و املاحی را که بدن در این مدت از دست می‌دهد، جبران کند. افراد مراقب خورد و خوراک خود در این ایام باشند. در ماه رمضان میوه این است که اگر اداره‌ها به جای تعطیل شدن زودهنگام در ساعات ظهر و عصر، صبح‌ها دو ساعت دیرتر شروع به کار کنند، افراد روزه‌دار فرصت کافی پیدا می‌کنند تا دو ساعتی بیشتر استراحت کنند که همین امر، کیفیت خواب آنها را بهبود می‌بخشد.

دچار این مشکل می‌شوند.

🕒 کمبود خواب

نکته‌ای که بیش از همه اینها مورد توجه است، مسأله خواب در روزه‌داران است. در فصل تابستان به دلیل کوتاه بودن شب، روزه‌دار مدت زمان کمتری فرصت استراحت و خوابیدن دارد و اغلب روزه‌داران با کمبود شدید خواب در این ماه مواجه می‌شوند. شاید فرد یک دو هفته‌ای بتواند این کم‌خوابی‌ها را تاب بیاورد اما به روزهای پایانی که نزدیک می‌شود، بدن به دلیل فشار غذایی و کم‌خوابی نمی‌تواند این وضعیت را تحمل کند. توصیه‌ای که می‌توانم داشته باشم این است که اگر اداره‌ها به جای تعطیل شدن زودهنگام در ساعات ظهر و عصر، صبح‌ها دو ساعت دیرتر شروع به کار کنند، افراد روزه‌دار فرصت کافی پیدا می‌کنند تا دو ساعتی بیشتر استراحت کنند که همین امر، کیفیت خواب آنها را بهبود می‌بخشد.

سیب سلامت

گفت‌وگو با دکتر عسکر قربانی، متخصص مغز و اعصاب زنگ خطر سکته مغزی را بشنوید

🕒 علائم اولیه سکته مغزی چیست؟

اختلال در صحبت کردن، صورت و چهره کج، ناتوانی در حرکت، گیجی و اختلال بینایی می‌توانند نشان‌دهنده سکته مغزی باشند. وقفه در صحبت کردن، حرف‌های بی‌ربط زدن، اختلالات رفتاری و گفتاری، گم کردن راه، تلو تلو خوردن، اختلال میدان بینایی و تعادل باید جدی گرفته شود. با دیدن نشانه‌های ذکر شده بلافاصله باید با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.

🕒 عوامل خطر سکته مغزی کدام است؟

مهم‌ترین عامل خطر افزایش فشارخون است. فشارخون به تنهایی یک طرف و بقیه عوامل خطر یک طرف قرار می‌گیرند. از سال ۱۹۵۰ داروی ضدفشارخون بالا به بازار دارویی آمد و بروز سکته مغزی به نصف رسید. عوامل موثر بر فشارخون بالا عبارتند از وزن زیاد، تغذیه بد، سبک زندگی ناسالم، کم‌تحركی و....

🕒 آیا بی‌قراری فردی که سابقه سکته مغزی دارد با سکته مغزی مرتبط است؟

بله، می‌تواند مرتبط باشد. ناتوانی چنین شخصی باعث بی‌قراری و افسردگی و افسردگی باعث بی‌خوابی می‌شود. فرد دچار سکته مغزی دچار بی‌تحركی در طول روز و در شب بی‌خواب می‌گردد. باید این فرد تحت درمان دارویی توسط متخصص مغز و اعصاب قرار بگیرد.

🕒 علت ایجاد سرگیجه، هنگام گذاشتن سر روی بالش چیست؟

این سرگیجه، سرگیجه وضعیتی است که به مجاری نیم دایره‌ای گوش مربوط می‌شود و خوش خیم است. این نوع سرگیجه بعید است علت مغزی داشته باشد. البته باید با متخصص مغز و اعصاب و گوش، حلق و بینی مشورت شود.

🕒 برای کسی که سکته مغزی کرده تا رسیدن اورژانس چه کاری باید انجام بدهیم؟

اگر بیمار هوشیاری دارد و راه تنفسی‌اش مشکل ندارد، کار مهمی نیاز ندارد، اما از دادن مایعات به وی باید خودداری کنید.

اگر شخص کاهش هوشیاری دارد باید به پهلو خوابانده شود. لازم نیست فشارخون او را بگیرید. چون افزایش فشارخون اولیه بعد از سکته مغزی، یک واکنش دفاعی مغز است و آن فشار بالا از مغز دفاع می‌کند و فقط با اورژانس تماس بگیرید و دارو هم به بیمار ندهید. حتی رقیق‌کننده هم ندهید، اما مصرف آسپرین در فردی که مشکل گوارشی ندارد، مشکلی ندارد.

افراد کمتر از ۷۵ سال به نصف کاهش دهد.

رژیم غذایی فشارخون‌کاه سرشار از میوه‌ها، سبزیجات، خشکبار، غلات و محصولات لبنی کم‌چرب است. همچنین میزان نمک، گوشت قرمز، قند و نوشیدنی‌های حاوی مواد قندی مصرفی آن بسیار پایین است.

محققان آمریکایی بیان کردند: رژیم غذایی دش می‌تواند خطر نارسایی قلبی را به نصف کاهش دهد و تاثیر آن از دارو نیز بهتر است.

در میان افراد کمتر از ۷۵ سال مشاهده شد افرادی که رژیم غذایی فشارخون‌کاه را رعایت کرده بودند ۴۰ درصد کمتر در معرض ابتلا به نارسایی قلبی بوده‌اند. / ایسنا

باشند، به طوری که وقتی میزان مصرف میوه‌ها و سبزیجات کم‌شود و قندهای ساده مانند شیرینی و زولپیا و بامیه جایگزین آنها شود، ناخودآگاه بدن از نظر ریزمغذی‌ها دچار کمبود شده و بدن دچار خستگی‌های مزمنی می‌شود که در این ماه و به‌ویژه هفته آخر که ذخایر بدن کم شده، بیشتر نمود پیدا می‌کند.

🕒 فعالیت بدنی

من فعالیت بدنی در این ماه را توصیه می‌کنم. در ماه مبارک رمضان حتی اگر در طول روز هم افراد نتوانند ورزش کنند، شب‌ها خیلی راحت می‌توانند ورزش کنند و بهتر است فعالیت بدنی را جزو برنامه‌های خود قرار دهند چرا که بسیاری از افراد در این ایام با تحلیل عضلانی روبه‌رو می‌شوند و حداقل یک ساعت ورزش و فعالیت بدنی در طول روز یا شب این تحلیل عضله را کاهش می‌دهد. این فعالیت بدنی بستگی به خود فرد دارد. برخی افراد توانمند هستند و می‌توانند در طول روز ورزش کنند و برخی هم زمان‌های نزدیک به افطار را برای ورزش و فعالیت ترجیح می‌دهند، چرا که بعد از آن می‌توانند مایعات مصرف کنند، اما کسانی که احساس می‌کنند بدن ضعیفی دارند، توصیه می‌کنیم یک افطار سبک به همراه میوه و سبزی جزئی را داشته باشند، یک ساعت ورزش کنند و سپس شام بخورند و زودتر بخوابند تا بتوانند سحر راحت‌تر از خواب بیدار شوند. معمولا با پیاده‌روی یا فعالیت بدن، کیفیت خواب آنها هم بهتر می‌شود.

🕒 برنامه غذایی مناسب

یک رژیم غذایی مناسب می‌تواند به افراد روزه‌دار تا حد زیادی کمک کند. در وعده افطار که در حال حاضر هم خیلی نزدیک به وعده شام است، می‌توانند یک کاسه سوپ، آش یا حلیم یا کُمی و سبزی و پنیر به همراه میوه و سبزی مختصر مصرف کنند. حسن مصرف وعده افطار پیش از خوردن شام این است که افراد از افراط در خوردن جلوگیری می‌کنند و اشتهای کاذب

کلینیک درد

جراحی کردم که خوب شوم اما...!

بعضی از بیمارانی که به علت دیسک کمر جراحی شده‌اند از خود یا جراحشان می‌پرسند، چرا با وجودی که تحت جراحی کمر قرار گرفتم، دردهایم بهبود نیافته است؟ بعضی از این بیماران در یک دوره زمانی بعد از جراحی بهبود داشته و الان بعد از چند ماه مجدد دچار عود علائم شده‌اند؛ بعضی هم بعد از عمل جراحی، یک روز بدون درد را تجربه نکرده‌اند. براساس تحقیقات انجام شده این بیماری که به آن عمل جراحی شکست خورده می‌گویند در یک چهارم بیمارانی که تحت جراحی باز در ناحیه کمر قرار می‌گیرند، دیده می‌شود. شایع‌ترین علت ایجاد این دردها چسبندگی‌هایی است که در داخل کانال نخاع پس از جراحی ایجاد می‌شود. ایجاد چسبندگی در واقع قسمتی از مسیر ترمیم بعد از جراحی است. چسبندگی به‌صورت یک شبکه تارمانند در محلی که جراحی شده خودش را نشان می‌دهد. آنچه مسلم است این که جراح در ایجاد این عارضه مقصر نیست و تفاوت‌های فردی مهم‌ترین عاملی است که در یک بیمار پس از جراحی دردها ادامه می‌یابد و در بیمار دیگر ممکن است زندگی بدون درد با فعالیت‌های طبیعی پس از عمل وجود داشته باشد. البته وسعت محل عمل جراحی و تکرار دفعات جراحی می‌تواند تاثیر زیادی در ایجاد چسبندگی بعد از عمل داشته باشد. تشخیص این بیماران در کلینیک‌های درد با انجام معاینه دقیق و مشاهده فیبروز در ناحیه اپیدورال در ام.آر.آی کمر صورت می‌گیرد. درمان‌های اولیه شاید بر انجام فیزیوتراپی، آب‌درمانی و درمان دارویی محدود بودند، ولی در کلینیک‌های درد راهکارهایی به‌صورت عمل‌های مداخله‌ای یا کم‌تهاجم برای رفع این چسبندگی‌ها طراحی می‌شود. در اتاق عمل کلینیک و در حالی که ستون فقرات با فلوروسکوپ که یک وسیله تصویربرداری است مستقیما دیده می‌شود، محل چسبندگی با تزریق ماده حاجب دیده می‌شود و آنزیم مخصوصی با سوزن باریک و بلندی در محل چسبندگی تزریق می‌شود. این‌کار که بدون بیهوشی و به‌صورت سرپایی انجام می‌شود در بیش از دوسوم بیماران سبب از بین رفتن چسبندگی و بهبود بیماران می‌شود.



دکتر پرهام پارستاند

فیزیوتراپیست