

راه ورسم استفاده از واکر

🏡 در بسیاری از آسیب‌ها و مشکلات لازم است از وسایل کمکی همچون واکرو عصا استفاده شود تا وزن از روی ناحیه‌ای از لگن یا اندام‌های تحتانی فیزیوتراپیست برداشته شود. این برداشته شدن وزن یا به جهت ترمیم عضو آسیب دیده صورت می‌گیرد، یا برای کاهش درد بیمار توصیه می‌شود و گاهی هم برای تسهیل در راه رفتن و کاهش لنگش بیمار استفاده می‌شود. هنگامی که واکر، عصای زیر بغل، عصای آرنجی یا عصای معمولی برای بیمار تجویز می‌شود، مهم‌ترین موضوع آموزش راه رفتن، نشستن و برخاستن و استفاده از پله است که باید توسط فیزیوتراپیست در همان جلسه فیزیوتراپی همزمان با درمان و انجام تمرینات درمانی به بیمار گفته شود. از مهم‌ترین تمرین‌های این افراد در جلسات اول موارد ذکر شده است. واقعیت این است که هنگام استفاده از این وسایل کمکی، اندام‌های فوقانی به کمک اندام‌های تحتانی می‌آیند و با افزایش نقاط تماس فرد با زمین علاوه بر بهبود تعادل و ثبات بیمار باعث تقسیم وزن روی نقاط بیشتر و کاهش این فشار از روی اندام آسیب‌دیده می‌شوند. واکر که چهار پایه دارد و بیمار را از ناحیه جلو کاملاً احاطه می‌کند، در روزهای اول آسیب یا جراحی که بیمار تعادل کمتری دارد یا ضعف و سرگیجه دارد استفاده می‌شود. راه رفتن با واکر به مراتب نسبت به راه رفتن با عصا آسان‌تر و ایمن‌تر است؛ خصوصاً در بیمارانی که اصلاً نباید پای خود را زمین بگذارند و هیچ وزنی را نباید روی پای خود بینازند.



به مرور با بهبود تعادل، حال عمومی بیمار و امکان وزن اندازی روی پا، می‌توان عصا را جایگزین واکر کرد. باید دقت شود همیشه عصا باید در دست سمت سالم قرار گیرد و حین قدم برداشتن، عصا و پای آسیب دیده به جلو حرکت کنند و بعد پای سالم در کنار آنها قرار گیرد. بسیاری از بیماران به اشتباه عصا را در دست سمت آسیب دیده می‌گیرند و از همان ابتدا راه رفتن خود را دچار اختلال می‌کنند. هنگام راه رفتن با عصا واکر باید صاف باشد و نباید در وضعیت خمیده قرار گیرد. 🏡



خطر ابتلا به سرطان در زنان با آینه خواب

به گفته محققان، افراد مبتلا به آینه خواب (نوعی اختلال تنفسی در خواب) با افزایش ریسک ابتلا به سرطان روبه‌رو هستند و این احتمال در زنان بیش از مردان است.

مطالعات اخیر نشان داده که میزان کم اکسیژن خون در طول خواب و اختلال



دکتر سلام زاده:

در دارودرمانی شخصی شده، علاوه بر خصوصیات ژنتیک، مولکولی و اختصاصی بیمار، از او قبیل سوابق پزشکی و دارویی، شرایط اختصاصی و حتی ارزش‌ها، عادات و باورهای بیمار به‌کار گرفته می‌شوند



پونه شیرازی دانش و سلامت

🏡 **دارودرمانی چگونه و با در نظر گرفتن چه ویژگی‌هایی در هر فرد شخصی می‌شود؟**

اگر بخواهیم به زبان ساده بگوییم، پزشکی شخصی شده یا personalized medicine در واقع اطلاعات در سطح مولکولی فرد را

۸	۶	۱	۴	۳	۹	۷	۵	۲	۱	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	۴	۵	۸	۱	۶	۷	۹	۳	۲	
۵	۳	۹	۷	۱	۶	۴	۲	۸			۹	۲	۱	۵	۸	۳	۷	۶	۴	
۷	۴	۳	۵	۳	۸	۹	۱	۶			۷	۶	۵	۲	۹	۴	۵	۸	۱	
۴	۹	۳	۶	۵	۱	۷	۸	۲			۲	۸	۴	۶	۳	۱	۷	۹		
۲	۵	۶	۸	۷	۴	۳	۹	۱			۱	۷	۹	۴	۲	۸	۳	۵	۶	
۱	۷	۸	۲	۹	۳	۶	۴	۵			۵	۳	۶	۹	۷	۱	۴	۲	۸	
۳	۱	۷	۹	۶	۵	۲	۸	۴			۴	۱	۲	۷	۶	۶	۸	۹	۵	
۶	۸	۱	۴	۷	۲	۳	۹	۸	۱		۵	۶	۷	۸	۵	۹	۲	۱	۳	
۹	۲	۴	۳	۸	۵	۱	۶	۷	۲		۴	۳	۸	۹	۵	۳	۱	۲	۶	۷
۵	۸	۳	۶	۱	۶	۴	۲	۸												