راست قامت

کاهش دردهای مزمن با تنفس شکمی

دکتر پرهام پارسانژاد

فیزیوتراپیست

درد مزمن به دردی گفته می‌شود که به مدت طولانی بیمار را دچار مشکل کند و به‌رغم درمان‌های پزشکی بیش از شش ماه طول بکشد. این بیماران معمولا در واکنش به درد مزمن، عضلاتی سفت و دردناك دارند که خود این مسأله نیز بر مشکلات آنان می‌افزاید. درد مزمن به شکل سردرد، التهاب مفصلی، زونا، درد سیاتیك، کمردرد، گردن‌درد و دردهای ناشی از سرطان بروز یابد. به دنبال دردهای مزمن، عملکرد طبیعی بیمار در زندگی مختل می‌شود و معمولا این افراد از خستگی، اختلالات خواب، اضطراب و افسردگی رنج می‌برند.

تنفس شکمی عبارت است از عمل نفس کشیدن عمیق به داخل ریه‌ها به کمك عضله دیافراگم و متسع ساختن شکم، به جای نفس کشیدن کوتاه و کم‌عمق با کمك بالا بردن قفسه سینه. این شیوه از تنفس با کمك اتساع ناحیه شکم به جای قفسه سینه روشی درست‌تر به لحاظ سلامت فرد است و اکسیژن بیشتری را به بدن می‌رساند. همچنین آگاهی از تنفس عمیق و یادگیری نحوه صحیح تنفس دیافراگماتیك، سبب تقویت عضله دیافراگم می‌شود، با کاهش تعداد تنفس کار تنفسی را کاهش می‌دهد، نیاز به اکسیژن در بدن را کم می‌کند و سبب می‌شود بدن برای عمل تنفس به تلاش و انرژی کمتری نیاز پیدا کند.

این الگوی تنفس از مهم‌ترین اصول تمرینات آرام‌بخشی (ریلکسیشن) است و اغلب به عنوان بخشی از رفتاردرمانی در کنترل درد توسط فیزیوتراپیست‌ها به بیماران آموزش داده می‌شود. وقتی این الگوی تنفسی در درمان بیماران با درد مزمن مورد استفاده قرار می‌گیرد، میان تنفس و حرکات بدن هماهنگی ایجاد شده، از بروز گرفتگی‌های عضلانی و دردهای انتشاری به نواحی مختلف بدن جلوگیری می‌شود.

به این ترتیب تنفس دیافراگماتیك اثرات مثبت درمانی وصف‌ناپذیری در دردهای مزمن دارد.

این شیوه تنفس سبب به هم خوردن تعادل میان اکسیژن و دی‌اکسید کربن خون می‌شود که از مهم‌ترین فاکتورهای وضعیت آرامش و سلامت بدن است. یادگیری این الگوی تنفس نیاز به آموزش صحیح، تمرین، تمرکز و آگاهی از روند انجام آن دارد. اساسا این نوع تنفس در دو وضعیت به پشت خوابیده و نشسته به افراد آموزش داده می‌شود. این آموزش‌ها به عنوان بخش مهمی از درمان فیزیوتراپی دردهای مزمن به شمار می‌روند.

بهبود شانه یخ زده با آرتروسکوپی

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران با اشاره به این‌که ۷۰ درصد مبتلایان به شانه خشك یا یخ‌زده زنان هستند، گفت: این بیماری بین سنین ۴۰ تا ۶۰ سالگی اتفاق می‌افتد و با صدماتی که به حرکات چرخشی شانه آسیب می‌زند ارتباطی ندارد و در اکثر بیماران از طریق رادیوگرافی با اشعه ایکس تشخیص داده نمی‌شود. دکتر علی‌اکبر خورسندی، اظهار کرد: دوره کامل بیماری حدوداً باید یك سال به طول بیانجامد ولی در حقیقت این بیماری قادر است بیمار را به مدت سه سال با ایجاد سختی و ناراحتی در طول دوره‌های طولانی درگیر سازد، علاوه بر این عود مجدد بیماری به ندرت مشاهده می‌شود.

وی تاکید کرد: آرتروسکوپی (روشی جراحی برای درمان التهاب یا آسیب مفاصل) در درمان شانه خشك اهمیت دارد که می‌تواند باعث یك بهبود اولیه در بیمار شود. شانه یخ زده، یك بیماری خود کنترل شده است که اغلب با گذشت زمان و درمان‌های طبی بهبود می‌یابد. / جام جم

بررسی کارشناسانه باورهای رایج درباره سمی بودن دانه میوه‌ها

مغزهای سمی

فاخره بهبهانی

سلامت

مدتی است درخصوص سمیت‌زایی دانه و هسته برخی میوه‌ها به واسطه وجود سیانور در آنها مطالبی منتشر می‌شود. بازخورد افراد درخصوص چنین اخباری متفاوت است. برخی دانه سیب، گلابی، به و حتی گیلاس را به دلیل خواص درمانی قابل استفاده می‌دانند و در مقابل تعدادی همه دانه‌ها از سیب و گلابی گرفته تا دانه انار و انگور و حتی مغزها و دانه‌های روغنی را حاوی درصدی سموم سیانیدی دانسته و مصرف آنها را نامناسب می‌دانند. اهمیت موضوع ما را بر آن داشت تا با دکتر محمد باقر ملجایی، متخصص تغذیه در این زمینه گفت‌وگویی انجام دهیم و به صحت و سقم این باورها بپردازیم.

دکتر ملجایی: دانه و هسته سیب، گلابی، گیلاس، آلو، زردآلو و هلو حاوی ترکیباتی سمی هستند که می‌توانند سبب بروز اختلالاتی در مصرف‌کننده شوند

هسته و دانه گیاهان یك رکن و جزء مهم برای انتشار و رویش مجدد میوه هستند و راهی برای تولید مثل گیاه محسوب می‌شوند. این دانه‌ها علاوه بر دارا بودن مقادیر قابل توجهی املاح معدنی، چربی و کربوهیدرات، حاوی ترکیبات سمی هستند که به عنوان سیستم دفاعی برای رویش گیاه کارایی داشته که مصرف آن برای افراد مسمومیت‌زاست. در واقع دانه‌ها جزو خوراکی میوه‌ها محسوب نمی‌شوند و برای مصرف مناسب نیستند. شاید یکی از علل وجود مواد سمی همچون سیانید یا سیانوژن در دانه میوه‌ها جلوگیری از مصرف آن توسط انسان‌ها و حیوان است تا به این طریق دانه‌ها محفوظ مانده و نسل گونه‌های گیاهی توالی یابد.

دانه سیب و گلابی خواص درمانی ندارد

کم نیستند افرادی که برخی از دانه میوه‌ها به خصوص دانه سیب را به دلیل خواص درمانی برای مصرف مناسب می‌دانند. اما به گفته دکتر ملجایی، مصرف دانه سیب به هیچ عنوان به جهت درمانی توصیه نمی‌شود. البته این احتمال که همراه با سیب برخی دانه‌های آن مصرف شود وجود دارد، که نمی‌تواند چندان مشکل‌ساز باشد، اما در مقادیر بالا خطرناك است.

مهم‌ترین سموم در دانه میوه‌ها سیانوژن‌ها هستند؛ ترکیباتی که می‌توانند سیانید یا سیانور را در بدن تولید کنند و سبب بروز اختلالاتی شوند. اگرچه سیانید در بدن توسط کبد سم‌زدایی می‌شود، اما اگر در مقادیر بالا دریافت شود از ظرفیت سمیت‌زدایی کبد خارج و در درازمدت سبب بروز بیماری‌های مزمن همچون سرطان می‌شود.

مصرف خوراکی دانه گلابی، گیلاس و به هم مشابه دانه سیب است و مصرف احتمالی آن در مقادیر اندك اشکال ندارد و توسط کبد سم‌زدایی می‌شود، اما خوردن بیش از دو سه دانه آن می‌تواند خطرناك باشد. این دانه‌ها چه جویده و چه درسته بلعیده شوند در سیستم گوارشی توسط آنزیم‌ها هضم شده و سموم آن جذب بدن خواهد شد.

میزان سمیت هسته میوه‌ها

اولین اخباری که در مورد سمیت‌زایی هسته میوه‌ها منتشر شد مربوط به هسته زردآلو بود. همان هسته‌هایی که تعداد زیادی از خانواده‌ها آن را جمع کرده و در نهایت با شکستن آنها مغز هسته را جدا و مصرف می‌کنند. دکتر ملجایی می‌گوید مصرف هسته آلو، زردآلو یا انواع شلیل و هلوهای هسته جدایی که مغز آنها در دسترس است نیز حاوی ترکیبات سیانوژن است و مصرف آن در مقادیر زیاد مشکل‌زاست. در این بین برخی بر این باورند در صورتی که دانه سیب و گلابی یا زردالو شیرین بوده و تلخ نباشد مصرف خوراکی دارد، اما در مقابل انواع تلخ مزه آن به‌دلیل داشتن سیانید مناسب مصرف نیست. در صورتی که هسته‌ها و دانه‌ها چه تلخ و چه شیرین می‌توانند حاوی مواد مضر باشند. ضمن این‌که آمیگدالین یکی دیگر از مواد مضر موجود در هسته و دانه میوه‌هاست که برای بدن مضر بوده و می‌تواند سبب بروز عوارض عصبی و گوارشی در مصرف‌کننده شود.

از دانه انگور و انار تا مغزهای آجیلی

دانه انگور و انار چون در ساختار میوه قرار دارد عمدتا محدودیت مصرف ندارد و فقط عارضه آن در مقادیر بالا عوارض گوارشی همچون هضم سنگین و نفخ است. نقش و سهم دانه میوه‌ها از دانه یا تخمه هندوانه، خربزه، کدو و طالبی جداست. تخمه‌ها که در گروه مغزهای آجیلی قرار دارند، دارای مقادیر قابل توجهی چربی‌های ضروری برای بدن هستند و مصرف آنها مناسب است. البته توصیه به مصرف تخمه‌ها به شکل بدون پوست و تفت داده شده به دلیل هضم و جذب بهتر است. این مغزها حاوی مقادیر بالایی چربی از نوع اسیدهای چرب امگا۶ و آنتی‌اکسیدان هستند و گرچه مصرف اسید چرب امگا۶ به میزان زیاد می‌تواند التهاب‌زا باشد، اما به دلیل غنی بودن از املاح معدنی برای بدن مفیدند. در بین مغزها و دانه‌ها مغز گردو ارزش بیشتری دارد، زیرا محتوای چربی آن در مقایسه با سایر دانه‌ها و مغزها تفاوت چشمگیری داشته و حاوی مقادیر زیادی اسید چرب امگا۳ با خاصیت ضدالتهابی است. علاوه بر این، مغز بادام به دلیل پروتئین و کلسیم قابل توجهی که دارد می‌تواند یکی از ارکان رژیم غذایی باشد و به صورت روزانه استفاده شود. البته بادام تلخ به دلیل سمی بودن بهتر است در مقادیر کم جوشانده شود که سم آن کاهش یابد و بهتر است مصارف خوراکی نداشته باشد. لازم است بدانید تفت دادن تخمه‌ها و دانه‌ها با حرارت بالا می‌تواند محتوای چربی آنها را دستخوش تغییرات نامطلوب کرده و با اکسید کردن چربی‌ها آنها را برای مصرف نامناسب کند.

دانه حبوبات چه حکمی دارد؟

گفته می‌شود در دانه حبوبات سمی وجود دارد که می‌تواند برای بدن خطرناك و مسمومیت‌زا باشد. به گفته دکتر ملجایی، لکتین یکی از ترکیبات پروتئینی موجود در گیاهان است که نقش دفاعی در مقابله با حشرات دارد و وجود آن به میزان کم و زیاد در تمام گیاهان گزارش شده است. یکی از مواد غذایی با میزان قابل توجه لکتین حبوبات است که با خیساندن و حرارت دادن به میزان قابل توجهی از لکتین آن کاسته می‌شود و توصیه به مصرف حبوبات کاملا پخته شده است. مسمومیت با لکتین، باعث عوارض گوارشی مانند تهوع و استفراغ می‌شود.

دانستنی‌ها

افزایش طول عمر مبتلایان به سرطان سینه با دارویی جدید

مطالعه‌ای جدید از سوی محققان آمریکایی نشان می‌دهد نسل جدید درمان‌های دقیق که در کنار هورمون درمانی‌های مرسوم به کار گرفته می‌شود، می‌تواند طول عمر بیماران را افزایش داده و از گسترش سلول‌های سرطانی جلوگیری کند.

پزشکان در بررسی نوعی دارو از تاثیر ۵۰ درصدی آن در افزایش شانس زنده ماندن در مبتلایان به نوع غیرقابل درمان سرطان سینه خبر دادند. این دارو امید جدیدی برای زنان جوانی است که به سرطان سینه غیرقابل درمان مبتلا شده‌اند، زیرا شانس بقای ۵۰ درصد از مبتلایان را حدود سه سال افزایش می‌دهد. نتایج آزمایش‌های انجام شده روی داروی ribociclib حاکی است هزاران بیمار مبتلا به سرطان پیشرفته پستان با مصرف آن می‌توانند بیشتر عمر کنند. / ایسنا

خشم را قورت بده

وقتی استرس قابل کنترل نیست

پریسا اصولی

سلامت

این روزها هزینه‌های زندگی بالا رفته و مردم باید خودشان را با مشکلات مختلف تطبیق دهند و همه این مسائل باعث شده مدام دچار دلشوره، اضطراب و استرس شوند. اما چنین استرس‌هایی تا کجا طبیعی‌اند؟ اصلا در چه شرایطی باید به روان‌شناس و مشاور مراجعه کرد و این‌که هر کدام چه خدماتی را می‌توانند به ما ارائه دهند.

وقتی فردی با مشکلی برخورد می‌کند برای حل آن ابتدا از یك دوست یا بزرگ‌تر کمك می‌خواهد و آن دوست براساس تجربه‌های محدودش نظراتی را مطرح می‌کند که می‌تواند مفید یا حتی نادرست باشد.

گاهی اوقات هم فرد هنگام مواجه شدن با یك مشکل که باعث بروز استرس شدید در او شده سعی می‌کند با خواندن کتاب‌های مرتبط یا مطالب معتبر مدیریت بحران را یاد بگیرد. حالا اگر با وجود همه موارد گفته شده فرد نتواند بر استرسش غلبه کند چطور؟

در این مرحله توصیه می‌شود با یك مشاور (نه لزوما پزشك یا متخصص) تماس بگیرد.

برای گام اول مشاوره تلفنی با مراکز معتبر می‌تواند کمك کننده باشد اما ممکن است فرد احساس کند راهکارهای ارائه شده کلی‌گویی بوده و اینجاست که باید حضوری به روان‌شناس مراجعه کند. فردی برای حل بحران‌های پیش رو به مشاور مراجعه می‌کند راهکارهایی اختصاصی به او پیشنهاد می‌شود.

حتی بیشتر مواقع خود فرد بسیاری از توصیه‌ها را می‌داند اما از آنجا که درست در مرکز بحران قرار گرفته نمی‌تواند تصمیمات درستی بگیرد و استرسش را کاهش دهد. پس به یك عامل بیرونی نیاز دارد تا به‌عنوان یك اهرم عمل کند.

فراموش نکنید گاهی اوقات استرس‌ها به حدی زیاد و مزمن می‌شوند که به هیچ عنوان قادر به کنترلشان نیستیم و بدون کمك گرفتن از یك مشاور حرفه‌ای نمی‌توانیم بحران را پشت سر بگذاریم.

آیا می‌دانید هنگام بروز استرس‌هایی که نمی‌توانید کنترل‌شان کنید باید به روان‌شناس بالینی مراجعه کنید یا روان‌شناس مشاور؟

روان‌شناسان بالینی به مردم کمك می‌کنند تا با خواسته‌های زندگی سازگار شوند؛ مشکلاتی از قبیل اضطراب و افسردگی را مورد بررسی قرار می‌دهند و به مراجعان کمك می‌کنند تا مسائل خود را حل کنند و رفتارهای نامناسب و اشتباه را تغییر دهند اما مشکلات مراجعان به روان‌شناسان مشاوره بیشتر به مشکلات سازگاری مربوط است (نه اختلالات روان‌شناسی). به‌عنوان مثال مشکلات خانوادگی، اجتماعی، تحصیلی، شغلی و... در حیطه کاری این افراد به حساب می‌آید.

کلینیک درد

درمان دیسك با تزریق ازن

دکتر مجید حیدریان

فوق تخصص درد

ازن درمانی یا درمان بیرون‌زدگی دیسك با تزریق ازن روشی ساده، کم‌هزینه و موثر است که در درمان فتق دیسك کمر یا گردن کاربرد گسترده‌ای پیدا کرده است. این روش به‌عنوان یك عمل کم‌تهاجم توسط وزارت بهداشت و درمان پذیرفته شده و در کتاب تعرفه‌های درمانی کد مستقل دارد و به‌عنوان یك روش علمی مناسب در درمان دو سوم دیسك‌های خفیف تا متوسط جایگزین مناسبی برای جراحی دیسك در حال انجام است. ازن گازی است که از تغییر مولکولی اکسیژن ایجاد می‌شود و دستگاه‌هایی که به‌عنوان ژنراتورهای طبی ازن استفاده می‌شود مشخصات استاندارد تعریف شده‌ای جهت تولید این گاز با دقت ماکروگرم در لیتر دارد. درمان دیسك با تزریق غلظت خاصی از این گاز به داخل دیسك انجام می‌شود. ورود این گاز به قسمت مرکزی دیسك سبب ایجاد تغییرات شیمیایی می‌شود که در دو تا چهار هفته بعد از تزریق با ایجاد فشار منفی در داخل دیسك سبب جمع شدن قسمت بیرون‌زده دیسك و درمان علائم سیاتیك می‌شود.

نکات مهم در ازن درمانی دیسك

۱ تزریق ازن به داخل دیسك در اتاق عمل و با وسیله تصویربرداری به‌نام فلوروسکوپ و توسط پزشك فوق‌تخصص درد انجام می‌گیرد و هرگونه تزریق دیگری در ناحیه عضلات یا اطراف ستون مهره‌ها که در مطب انجام می‌شود سوءاستفاده از عنوان ازن درمانی است و ازن درمانی دیسك محسوب نمی‌شود.

۲ ازن درمانی دیسك در یك جلسه انجام می‌شود و فقط در ۱۰ درصد بیماران نیاز به تکرار دارند پس هرگونه روش درمانی به‌نام ازن درمانی که با تزریق دیسك در جلسات متعدد است، جنبه علمی ندارد.

۳ تزریق ازن یك روش درمانی است و به‌عنوان روش تسکینی استفاده نمی‌شود.

۴ این کار در کلینیك درد و در اتاق عمل و با انجام بی حسی موضعی و بدون نیاز به بیهوشی و به‌صورت سرپایی انجام می‌شود، انجام این عمل هیچ‌گونه عارضه جانبی یا آسیب به بافت‌های بدن را به همراه ندارد.

۵ دو سوم بیماران مبتلا به دیسك کمر می‌توانند از این روش به‌عنوان یك درمان کم‌تهاجم قبل از اقدام به جراحی استفاده کنند.

پزشک بعد از مراجعه مبتلایان به بیماری دیسك به درمانگاه‌های درد می‌تواند راهکارهای غیرجراحی مانند ازن درمانی، عمل دیسك با لیزر یا دیسکوژل را برای جلوگیری از انجام جراحی باز مطرح کند.

حل سودوکو ۳۳۲۶

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

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

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

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

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

سودوکو ۳۳۲۷

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.

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

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

						۷		۲
							۹	
						۶		۳

							۵	

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

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

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