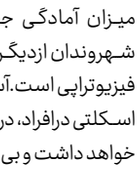
راست قامت

لزوم پیشگیری از سونامی اختلالات حرکتی در کشور



دکتر پرهام پارسانژاد
فیزیوتراپیست

بررسی‌ها نشان داده است در سال‌های اخیر، عمده‌ترین عامل بروز معلولیت‌ها در جوامع اروپایی، اختلالات اسکلتی - عضلانی است. از این‌رو از نیمه نوامبر ۲۰۱۶ سازمان جهانی بهداشت در راستای پیشگیری از شیوع بیماری‌های غیرواگیر در سطح اروپا، طرح عملیاتی جدید و گسترده‌ای را اجرا کرده است. آموزش و بالابردن سطح آگاهی جوامع از سلامت سیستم اسکلتی - عضلانی، خطرها و روش‌های مقابله و ارائه خدمات درمانی به آنها از مهم‌ترین اهداف این طرح است. سازمان جهانی بهداشت این طرح بزرگ خود را با کمک کنفدراسیون جهانی فیزیوتراپی و مشارکت فیزیوتراپیست‌های آموزش دیده در سراسر اروپا به اجرا درآورده است.

حضور این متخصصان در میان اقشار جامعه و بررسی فعالیت‌های روزانه اعم از برخاستن و نشستن، نحوه مطالعه و استفاده از تلفن همراه و رایانه، نحوه استراحت، نحوه انجام کارهای شخصی و وظایف شغلی و ویژگی‌های وسایل مورد استفاده در زندگی روزمره می‌تواند عوامل آسیب‌رسان به عضلات، مفاصل و استخوان‌های بدن را شناسایی کرده و با طراحی انواع مناسب‌تر، مانع فرسایش، تخریب و ناتوانی زودهنگام در میان شهروندان شود.

همچنین تجویز ورزش‌هایی متناسب با سن، میزان آمادگی جسمانی و سطح توانایی شهروندان از دیگر وظایف مهم متخصصان فیزیوتراپی است. آسیب به سیستم عضلانی - اسکلتی در افراد، درد و ناتوانی در حرکت را در پی خواهد داشت و بی‌حرکتی منجر به افزایش وزن و بروز بیماری‌های سیستمیک و متابولیک دیگر خواهد شد و این چرخه معیوب تا بروز معلولیت ادامه خواهد یافت. فیزیوتراپیست با آگاهی از علوم و آناتومی، بیومکانیک و آسیب‌شناسی حرکت مفاصل به عنوان متخصص حرکت می‌تواند با بهره‌گیری از بخش‌های سالم این دستگاه و تقویت آنها، حیات را به بخش‌های آسیب‌دیده بازگرداند و نهایتا توانایی در انجام فعالیت‌های قبل را برای فرد به ارمغان آورد. هنر این متخصصان، طراحی تمرین و روش اجرای الگوهای حرکتی است. الگوهایی که به‌رغم نزدیکی به عملکرد افراد در زندگی روزمره از بروز آسیب بیشتر به مفاصل و معلولیت‌ها پیشگیری می‌کنند. با ارتقای تدریجی سطح توانایی افراد در جلسات مداوم فیزیوتراپی، انگیزه و امید به زندگی و روحیه مبارزه با ناتوانی و برگشت به زندگی سابق در فرد تقویت شده و این جنبه روحی - روانی فعالیت فیزیوتراپیست در جامعه است که نمی‌توان به‌سادگی از کنار آن گذشت.

افزایش خطر سکته قلبی با مصرف کم میوه و سبزیجات

نتایج یك مطالعه مقدماتی نشان می‌دهد عدم مصرف کافی میوه و سبزیجات به مرگ سالانه میلیون‌ها نفر براثر سکته و بیماری قلبی منجر می‌شود.

یافته‌های تحقیقاتی نشان می‌دهد حدود یك مرگ از هر هفت مرگ ناشی از مشکلات قلبی - عروقی به دلیل مصرف کم میوه و حدود یك مرگ از هر ۱۲ مرگ ناشی از مشکلات قلبی - عروقی به دلیل مصرف کم سبزیجات است.

میوه و سبزیجات منبع خوب فیبر، پتاسیم، منیزیم، آنتی‌اکسیدان‌ها و فنولیك‌ها هستند که می‌توانند موجب کاهش فشارخون و کلسترول شده و سلامت و تنوع باکتری‌های دستگاه گوارش را بهبود بخشند.

محققان میزان مطلوب میوه مصرفی در روز را ۳۰۰ گرم معادل دو عدد سیب کوچك و میزان مصرف مطلوب سبزیجات را ۴۰۰ گرم معادل حدود سه فنجان هویج خام تعریف می‌کنند./ مهر

ایدز پایان زندگی نیست

یکی از معمول‌ترین درمان‌هایی که برای کنترل ویروس اچ.آی.وی به کار می‌رود استفاده از درمان ضدویروسی یا ای.آر.تی است

اگر به‌درستی از درمان ضدویروسی برای مبتلایان به ایدز استفاده شود، بسیاری از بیماران عمر طولانی خواهند داشت و تا سال‌ها سلامت و به دور از هرگونه عفونتی زندگی می‌کنند

ندا اظهری
سلامت

چند روز پیش در خبرها آمده بود از هر ۸۰۰ ایرانی یک نفر مبتلا به ایدز است. یعنی در خوشبینانه‌ترین آمارها در کشور ۱۰۰ هزار نفر مبتلا به ایدز داریم. این آمارها دلیلی جدی است برای این که نه تنها باید بیماری ایدز را بهتر بشناسیم بلکه باید پیشگیری از آن را نیز بیاموزیم و از اهمیت تشخیص زود هنگام و آغاز درمان کنترلی این بیماری آگاه شویم و در صورت ابتلا به جای ناامیدی مسیری را پیش بگیریم که پایانش مرگ نیست. گزارش پیش رو شما را با آنچه از بیماری ایدز باید بدانید آشنا می‌کند.

اچ.آی.وی ویروسی است که در مایعات بدن پراکنده شده و سیستم ایمنی بدن و به‌ویژه سلول‌های T را مورد هجوم قرار می‌دهد. به مرور زمان، این ویروس آن‌قدر سلول‌های بیشتری را نابود می‌کند که دیگر توانی برای مبارزه با عفونت‌ها و بیماری‌ها برای بدن باقی نمی‌ماند و ضعیف می‌شود. وظیفه اصلی سلول‌های T کمك به سیستم ایمنی بدن برای مقابله با انواع عفونت‌هاست.

عمر طبیعی مبتلایان به ایدز

اگر درمان به موقع صورت گیرد، تخریب سلول‌ها به مرحله کنترل‌شده‌ای می‌رسد، اما در صورت درمان نشدن ویروس‌ها، بدن دیگر قادر به مراقبت از بدن در برابر بیماری‌ها نخواهد بود. این بیماری هم مانند بسیاری دیگر از بیماری‌های ویروسی، حتی با درمان هم قابل درمان نیست و راهکارهای درمانی تنها به منظور کنترل بیماری و جلوگیری از پیشرفت آن مورد استفاده قرار می‌گیرند. یکی از معمول‌ترین درمان‌هایی که برای کنترل ویروس اچ.آی.وی به کار می‌رود، استفاده از درمان ضدویروسی یا ای.آر.تی است. اگر به‌درستی از آن استفاده شود، بسیاری از بیماران عمر طولانی خواهند داشت و تا سال‌ها سلامت و به دور از هرگونه عفونتی زندگی می‌کنند. پیش از ابداع این روش درمانی، بسیاری از بیماران طی چند سال اول با پیشرفت سریع بیماری ایدز مواجه می‌شدند و عمر کوتاهی داشتند، اما با درمان‌هایی که امروزه وجود دارد، بیماران مبتلا به ویروس اچ.آی.وی می‌توانند مانند افراد سالم عمر طبیعی داشته باشند.

ایدز چیست؟

ایدز شدیدترین مرحله عفونت اچ.آی.وی است. مبتلایانی که وارد این فاز می‌شوند از نظر سیستم ایمنی بسیار آسیب‌پذیر شده و در معرض ابتلا به انواع عفونت‌ها و بیماری‌ها قرار می‌گیرند. بدون درمان، ویروس اچ.آی.وی در چند مرحله پیشرفت می‌کند و به مرور وضعیت سیستم ایمنی بدن وخیم‌تر می‌شود. عفونت اچ.آی.وی سه مرحله دارد: مرحله اول عفونت حاد اچ.آی.وی، مرحله دوم پنهان بودن علائم بالینی و مرحله سوم ابتلا به ایدز.

مرحله پروانه‌ای

از زمانی که ویروس اچ.آی.وی وارد بدن می‌شود تا زمانی که بتوان آن را از طریق آزمایش شناسایی کرد، حدود یك تا سه ماه زمان می‌برد که در این مدت فرد بدون این که علائمی از بیماری داشته باشد، ناقل بیماری است و می‌تواند دیگران را مبتلا کند. این دوره به دوران پنجره‌ای معروف است و اگر پیش از آن رفتار پرخطری شامل تماس جنسی مشکوك، تزریق موادمخدر با سرنگ آلوده یا مشترك یا تزریق خون آلوده داشته‌اید، باید در این دوران تا زمانی که پادتن‌ها در بدن تشکیل شده و امکان تشخیص بیماری وجود داشته باشد، در روابط جنسی حتما از وسایل پیشگیری مانند کاندوم استفاده کنید و از تماس نزدیك که امکان انتقال ویروس را به دیگران داشته باشد، خودداری کنید.

مرحله ابتدایی

مرحله ابتدایی ابتلا به ویروس اچ.آی.وی به دو تا چهار هفته اولیه پس از بروز عفونت می‌گویند که نه در همه افراد، بلکه در برخی افراد با علائمی چون آنفلوآنزا بروز می‌کند. این علائم تب، تورم غدد لنفاوی، گلودرد، جوش‌های پوستی، دردهای ماهیچه‌ای و مفصلی و نیز سردرد را شامل می‌شود که به این مرحله عفونت اولیه اچ.آی.وی گفته می‌شود که واکنش طبیعی بدن به عفونت اچ.آی.وی به شمار می‌رود. این علائم ممکن است آنقدر خفیف باشد که حتی متوجه آن نشوید؛ به همین دلیل است که با بروز عفونت اولیه سریع‌تر از مرحله بعدی در بدن گسترده می‌شود. اگر فرد به تازگی رفتار پرخطری داشته که احتمال آلوده‌شدن به این ویروس را می‌دهد یا در مرحله حاد عفونت اچ.آی.وی قرار دارد، باید سریع به پزشك مراجعه کند. آغاز درمان در این مرحله تا حد زیادی می‌تواند در سلامت بیماران نقش داشته باشد. طی این مرحله اولیه عفونت، مقادیر بالایی از ویروس در بدن تولید می‌شود. این مرحله از بیماری چند هفته‌ای طول می‌کشد.

اچ.آی.وی مزمن

در برخی افراد، تورم دائمی غدد لنفاوی رخ می‌دهد. البته در این مرحله، بیمار علائمی از خود نشان نمی‌دهد. ویروس اچ.آی.وی در بدن و در سلول‌های سفید خونی باقی می‌ماند. در این مرحله، اگر درمان‌های ضدویروسی صورت نگیرد، عفونت اچ.آی.وی معمولا تا ده سال هم طول می‌کشد. اما آگاهی حتی با این درمان هم بیماری تا چند دهه ادامه پیدا می‌کند. البته در برخی بیماران بیماری زودتر از این زمان شدیدتر می‌شود.

بروز علائم عفونت اچ.آی.وی

با ادامه گسترش ویروس اچ.آی.وی سلول‌های ایمنی بدن تخریب می‌شوند. این سلول‌ها که به مقابله بدن با میکروب‌ها کمك می‌کنند، وقتی از بین می‌روند باعث تشکیل عفونت‌های خفیف یا بروز علائم مزمن در بدن می‌شود. تب، خستگی، تورم غدد لنفاوی که معمولا از اولین علائم عفونت اچ.آی.وی است، اسهال، کاهش وزن، عفونت دهان و ایجاد زگیل از جمله علائم ابتلا به این ویروس به‌شمار می‌رود.

پیشرفت ایدز

معمولا با وجود درمان‌هایی که در حال حاضر وجود دارد، بیماران کمتر وارد مرحله ایدز پیشرفته می‌شوند. اما در مواردی، به‌دلیل شروع دیرهنگام درمان‌ها، ممکن است بیماری پیشرفت کند که با علائمی چون تعریق‌های شبانه، تب‌های مکرر، اسهال مزمن، لکه‌های سفید مقاوم و زخم‌های غیرمعمول در دهان، خستگی مفرط و دائمی، کاهش وزن و جوش‌ها و زخم‌های پوستی خود را نشان می‌دهد.

واکسن ایدز

چند سالی است که خبرهای متعددی مبنی بر تولید واکسن‌های مختلف ایدز برای جلوگیری از ابتلای افراد در معرض خطر منتشر می‌شود. با وجود نتایج مثبتی که از برخی نمونه واکسن‌های تولید شده به‌دست آمده، هنوز هیچ‌یك از این واکسن‌ها به طور رسمی مورد تأیید قرار نگرفته و اجازه ورود به بازار را پیدا نکرده‌اند و هنوز هم تلاش‌ها برای ساخت واکسنی مؤثر ادامه دارد.

ایدز درمان قطعی ندارد

با وجود راهکارهای درمانی که طی سال‌های متمادی برای بیماری ایدز ابداع شده، چیزی که حائز اهمیت است، این که تاکنون هیچ درمان قطعی برای ویروس اچ.آی.وی وجود ندارد و درمان‌های فعلی تنها برای کنترل و جلوگیری از پیشرفت و حاد شدن بیماری به کمك مبتلایان می‌آید. معروف‌ترین و پرکاربردترین درمان کنترلی ویروس اچ.آی.وی درمان ای.آر.تی یا درمان ضدویروسی است که بیمار باید هر روز از آن استفاده کند. این درمان به طور چشمگیری امید به زندگی را در مبتلایان افزایش می‌دهد و آنها را سلامت نگه می‌دارد و حتی خطر ابتلای دیگران را هم کاهش می‌دهد.

شروع درمان معمولا به آمادگی بیمار، مرحله‌ای که بیمار در آن قرار دارد و دیگر مشکلاتی که از نظر سلامت برایش پیش می‌آید، بستگی دارد و با وجود این که درمان قطعی به حساب نمی‌آید، اما سیستم ایمنی بدن را در برابر بیماری‌ها مقاوم‌تر می‌کند، اما در هر حال، اگر علائم شدیدی دارید، در معرض عفونت هستید، تعداد سلول‌های T سیستم ایمنی شما به کمتر از ۳۵۰ رسیده، باردار هستید، بیماری کلیوی مرتبط با اچ.آی.وی دارید یا تحت درمان هپاتیت B یا C هستید، حتما باید تحت درمان قرار بگیرید تا بیماری شما تحت کنترل قرار گیرد. اگر در دوران پنجره‌ای به سر می‌برید و از ابتلا به ویروس اچ.آی.وی اطمینان ندارید، در هر مرتبه رابطه جنسی حتما از وسایل پیشگیری استفاده کنید.

استفاده از داروی Truvada خطر انتقال عفونت اچ.آی.وی را از راه جنسی در افراد پرخطر کاهش می‌دهد. برخی داروها «مهارکننده‌های ترانس کریپتاز معکوس» هستند که گسترش ویروس اچ.آی.وی را در بدن کاهش می‌دهند. وقتی ویروس وارد چرخه بعدی حیات می‌شود، باید از داروهای مهارکننده پروتئاز استفاده کرد که از تکثیر ویروس جلوگیری می‌کند. مهارکننده‌های فیوژن داروهای ضدویروسی هستند که از ورود ویروس اچ.آی.وی به داخل سلول‌ها و تکثیر آنها جلوگیری می‌کنند. داروی مهارکننده ضدویروس بسیار فعال یا اچ.ای.آر.تی هم با ترکیبی از دو تا سه دارو، مانع از تکثیر ویروس و پیشرفت بیماری می‌شود.

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.

حل سودوکو ۳۳۳۱

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

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

سودوکو ۳۳۳۲

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

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

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

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

خشم را قورت بده

استرس منهای مصاحبه شغلی

پریسا اصولی
سلامت

استرس یکی از اجزای جدانشدنی مصاحبه‌های شغلی است و متاسفانه در بسیاری از موارد در حدی است که تمرکز ذهنی را از بین می‌برد. اگر می‌خواهید در مصاحبه عالی و بی‌نقص به نظر برسید و روی طرف مقابلتان تاثیر مثبت بگذارید، باید با کمترین استرس در جلسه حاضر شوید چه بسا افرادی که با وجود توانمندی‌های بسیار زیاد قادر به بیان توانایی‌هایشان نیستند و از نظر روانی شرایط را می‌بازند. داشتن اعتماد به نفس از جمله مهم‌ترین راهکارهای موفقیت در مصاحبه‌های کاری است. برای رسیدن به این اعتماد به نفس باید ذهنیت مثبتی داشته باشید و روی اتفاقات ناخوشایند غیرقابل پیش‌بینی تمرکز نکنید و زمانی که احساس کردید دچار استرس و کمبود اعتماد به نفس شده‌اید از تصویرسازی ذهنی استفاده کنید. برای این کار می‌توانید زمان‌هایی را به خاطر بیاورید که از اعتماد به نفس بالایی برخوردار بودید و تصور کنید در حال حاضر باز هم در همان موقعیت قرار گرفته‌اید.

اگر رزومه موفقی دارید، باز هم فرم درخواست شغل جدیدتان را به طور کامل پر کنید و درباره توانایی‌هایتان به وضوح حرف بزنید تا حرفه‌ای به نظر برسید. البته فراموش نکنید پنج دقیقه اول و آخر مصاحبه مهم‌ترین بخش‌های یك گفت‌وگوی کاری محسوب می‌شود. بنابراین نباید این فرصت طلایی را از دست بدهید. شاید بد نباشد ۵ دقیقه نخست را به پاسخگویی پرسش‌های کارفرما و بیان توانایی‌های فردی تان اختصاص دهید و ۵ دقیقه پایانی پرسش‌های احتمالی‌تان را مطرح کنید و سراغ جمله‌هایی بروید که مثبت و تاثیرگذار باشند. طی این زمان طلایی است که مصاحبه‌کننده درباره استخدام شما تصمیم‌گیری می‌کند. پس باید طوری رفتار کنید تا پس از ترك محل

مصاحبه مطمئن شوید در ذهن مصاحبه‌کننده می‌مانید. داشتن روابط عمومی بالا به اندازه مهارت در صحبت کردن، روی طرف مقابلتان تاثیرگذار است، اما نباید به دلیل استرس و اضطرابی که که دارید هنگام مصاحبه کاری پرحرفی کنید، چون در این صورت نفوذ کلامتان کمتر می‌شود و شانسی برای استخدام نخواهید داشت. تکان دادن پاها، لمس اعضای صورت مثل چانه و پیشانی به هم فشردن دست‌ها تایید کردن مکرر با تکان دادن سر، خیره‌شدن به طرف مقابل قورت دادن آب دهان قبل از اتمام جمله‌ها و لبخندهای مصنوعی از جمله اشتباهات بارزی است که افراد هنگام مصاحبه‌های کاری مرتکب می‌شوند. شما با این رفتارها به صراحت اعلام می‌کنید به‌شدت استرس دارید و کارفرما باید هر چه زودتر از شر رفتارهای غیرطبیعی و عجیب و غریب شما خلاص شود!