

اهمیت درست خوابیدن

❖ کمتر کسی باور می‌کند خوابیدن هم می‌تواند سبب بروز آسیب در عضلات و مفاصل شود، اما این واقعیت دارد. خواب مناسب و در وضعیت صحیح سبب برداشته شدن فشار وزن و نیروهای دیگر از روی عضلات، مفاصل و ستون فقرات می‌شود و با بهبود گردش خون در آنها، موجب دفع مواد زائد ناشی از فعالیت‌های روزمره عضلانی و رفع خستگی آنها خواهد شد.

همچنین به علت برداشته شدن وزن تنه از روی مهره‌ها هنگام خواب، دیسک‌ها آب جذب می‌کنند و برای فعالیت‌های بعدی بدن آماده می‌شوند. فردی که بر بستر نرم و فرورونده مانند کاناپه‌های مرسوم در منازل می‌خوابد و ناحیه شکم و لگن که سنگین‌تر است در آن فرو می‌رود، به سرعت قوس کمر طبیعی خود را از دست خواهد داد و رباط‌های پشتی ستون فقرات او کشیده و ملتهب می‌شوند و در معرض خطر بیرون‌زدگی دیسک قرار می‌گیرد. همین خطر در مورد مهره‌های گردن کسانی که هنگام خواب سر خود را روی دسته‌های مبلی‌های راحتی می‌گذارند وجود دارد. در این وضعیت قوس گردن از بین می‌رود و اسپاسم و کشیدگی عضلات کوچک ستون فقرات گردنی موجب درد و خشکی گردن می‌شود.

کسانی که هنگام خواب شانه خود را بالا برده و دست را زیر سر می‌گذارند به تورم تاندون عضلات شانه و محدودیت‌های دردناک این مفصل دچار خواهند شد. فیزیوتراپیست‌ها به افراد توصیه می‌کنند هنگام خواب دستتان در کنار بدنتان قرار گیرد یا بیش از ۹۰ درجه بالا نرود. جمع کردن یک زانو داخل شکم هنگام خواب و چرخش تنه، جابه‌جایی مفاصل بین لگن و کمر را در پی دارد و کم‌دردهای ناشی از فشار بر این مفاصل که مفاصل ساکروایلیاک نام دارند، می‌توانند مزمن و ناتوان‌کننده باشند. همچنین این نحوه خوابیدن، انحراف جانبی ستون فقرات یا اسکولیوز را در پی خواهد داشت. در مواجهه با بروز چنین عادت‌های غلطی در خواب دوستان و اعضای خانواده توصیه کنید با مراجعه به کلینیک‌های فیزیوتراپی از خدمات مشاوره شیوه صحیح خواب و تمرین درمانی برخوردار شوند. بستر خواب نباید سخت و غیر منعطف باشد و این‌که نرم و فرو رونده نیز نباشد که باعث از بین رفتن فرم طبیعی ستون فقرات و مفاصل شود. تمرین‌های کششی ملایم بعد از خواب و قبل از شروع فعالیت‌ها، راهکار مناسبی برای پیشگیری از بروز آسیب‌های پس از استراحت است. ارتفاع بالش هم باید به گونه‌ای باشد که سر با تنه زاویه‌ای حدود ۲۰ درجه داشته باشد. ❖



کاهش قدرت باروری زنان بر اثر آلودگی هوا

نتایج یک بررسی، حاکی از تاثیر منفی آلودگی هوا بر قدرت باروری در زنان است. پزشکان در مطالعه‌ای جدید دریافتند قرار گرفتن در معرض هوای آلوده می‌تواند بر تعداد سال‌هایی که امکان باروری زنان وجود دارد، تاثیر بگذارد. گروهی از متخصصان ایتالیایی دریافتند زنان ساکن در مناطق شهری آلوده نسبت به



دکتر مرتضوی؛

مهم‌ترین اقدام مراقبتی، پس از جراحی تعویض مفصل، تقویت عضلات اطراف مفصل است. به این ترتیب که بیمار در طول روز فعالیت فیزیکی کامل انجام دهد، یعنی روزانه یک ساعت راه برود



پونه شیرازی

دانش و سلامت

گفت‌وگوئی‌نشسته‌ایم.

❖ نشانه‌های تخریب مفصل مصنوعی

مهم‌ترین نشانه تخریب مفصل مصنوعی، درد است و بیمار به محض احساس درد باید به متخصص مراجعه کند و بررسی شود. البته مفاصل مصنوعی باید طی پنج سال اول پس از جراحی حداقل دو تا سه بار در سال دیده شود، البته به جز مراقبت‌های یکی دو ماه بعد عمل که باید به صورت هفتگی صورت بگیرد. خوشبختانه تعویض مفاصل با پروتز عارضه کمتری نسبت به سایر عمل‌های جراحی ارتوپدی دارد، اما ۱۰ تا ۱۵ درصد تعویض مفاصل زانو عوارضی را به همراه دارد که عفونت و آمبولی مهم‌ترین و خطرناک‌ترین آن‌هاست. همچنین در رفتگی پروتز هم در برخی موارد دیده می‌شود. به‌علاوه هزینه‌های ناشی از عمل جراحی با پروتز بالا است که قسمت اعظم آن به پروتز برمی‌گردد، البته با پوشش دهی بیمه‌های تکمیلی انجام آن برای اقشار بیشتری مقدور شده است.



پیشگیری از سکتة قلبی با یک ساعت ورزش روزانه

به گفته محققان، یک ساعت ورزش معمولی با نیم ساعت ورزش سنگین در هر روز می‌تواند خطر حمله قلبی را تا ۴۶ درصد کاهش دهد.

پژوهشگران سوئدی دریافت‌اند هر قدر فرد از نظر جسمی فعال‌تر باشد، احتمال حمله قلبی نیز در او کاهش می‌یابد.

طبق توصیه انجمن قلب آمریکا، ۱۵۰ دقیقه ورزش معمولی و فشرده به صورت هفتگی می‌تواند جلوی بسیاری از مشکلات قلبی را بگیرد. این مرکز همچنین به افرادی که می‌خواهند فشار خون و کلسترول خود را پایین آورند توصیه می‌کند سه تا چهار بار در هفته و هر بار حدود ۴۰ دقیقه ورزش کنند. / مهر

خبر سلامت

مواد غذایی مفید و مضر برای مغز

مواد غذایی علاوه براین‌که تاثیر مستقیم بر سلامت جسم ما دارند، با تاثیرگذاری بر عملکرد مغز، روح و روان ما را هم تحت تاثیر قرار می‌دهند. موارد زیر تاثیرات مثبت و منفی برخی مواد غذایی بر مغز است:

❖ برنج پوست‌کننده: کربوهیدرات‌های موجود در برنج

پوست‌کنده، مولکول‌های گلوکزا به سرعت وارد خون می‌کنند و با تغییر سریع و قابل‌توجه سطح قند خون تاثیر منفی بر سلامت مغز و سیستم عصبی به‌جامی‌گذارند.

❖ **ذرت بوداده:** پروتئین، طلا، فسفر، آهن، سیلیکون و منیزیم موجود در ذرت بوداده به عملکرد درست سیستم عصبی کمک می‌کند. ویتامین B موجود در ذرت بوداده هم با استرس و افسردگی مقابله می‌کند.

❖ **ماهی تون:** چیهو زیاد موجود در ماهی تون در آب‌های آلوده مشکلات حافظه ایجاد می‌کند. ماهی تون همچنین حاوی پلی‌کلروبی‌فنیل است که باعث اختلال در عملکرد سیستم عصبی اختلال می‌شود.

❖ **مواد غذایی حاوی کلوتن:** این مواد غذایی دارای آنتی‌بادی‌هایی است که به مواد شیمیایی بسیار مهم بدن حمله می‌کند. کمبود این مواد شیمیایی می‌تواند به حملات عصبی و افسردگی منجر شود.

❖ **شکلات سیاه :** فلاونوئید‌های شکلات سیاه، مسؤول فعال ساختن سلول‌های مغز است. شکلات سیاه رگ‌ها را گشادتر می‌کند، عملکرد مغز را تحریک کرده و اکسیژن مورد نیاز آن را تامین می‌کند.

❖ **سیب‌زمینی:** سیب‌زمینی پخته سرشار از پتاسیم است که اکسیژن را به مغز ارسال می‌کند. سیب‌زمینی همچنین حاوی گلوتر، ویتامین B و آمینواسیدهایی است که با افزایش خون‌رسانی به مغز، انرژی مورد نیاز مغز برای عملکردهایش را فراهم می‌کنند.

❖ **لوبیاه‌ا:** لوبیاه‌ها حاوی تانیک اسید هستند. افزایش میزان تانیک اسید در بدن باعث ایجاد مشکل در شکستن مواد معدنی مثل آهن می‌شود و مشکل در خون‌رسانی به مغز و کم‌خونی را به دنبال دارد.

❖ **کاری:** کوکومین موجود در ادویه کاری و زردچوبه شامل آنتی‌اکسیدان‌های زیادی است که با پیر شدن مغز مقابله و عملکرد شناختی را تقویت می‌کند.

❖ **زعفران:** مواد معدنی فراوان و ویتامین‌های B و C زعفران عملکرد مغز را تقویت و حتی با برخی اختلالات مقابله می‌کند.

❖ **دارچین:** سینامیل‌الکل و سینمال‌الدئید موجود در دارچین، مغز را فعال‌تر می‌کنند. بوی دارچین به ما در انجام کارهایی که به توجه زیاد، حافظه دیداری و واکنش‌های سریع نیاز دارند، کمک می‌کند.

منبع:brightside.mez

زود هنگام منجر شود.

در بررسی‌هایی که پیش از این انجام شده آمده است سیگار به این فولیکول‌ها آسیب می‌زند و در این مطالعه نیز مشخص شد آلاینده‌های نیتروژن دی‌اکسید، دوده و ذرات فلزات سنگین، تاثیر مشابه سیگار دارد. / ایسنا

❖ با مفصل مصنوعی راه بروید

مهم‌ترین اقدام مراقبتی، پس از جراحی تعویض مفصل در زانو یا لگن، تقویت عضلات اطراف مفصل است. به این ترتیب که بیمار در طول روز فعالیت فیزیکی کامل انجام دهد. یعنی روزانه یک ساعت راه برود. البته بیمار می‌تواند به‌جای یک ساعت مداوم، طی ۳ تا ۲۰ دقیقه یا ۴ تا یک ربع ساعت پیاده‌روی داشته باشد. پیاده‌روی مرتب در تقویت عضلات بسیار موثر است، چراکه بهترین محافظ مفاصل، عضلات قوی است.

در واقع ورزش‌هایی مانند دویدن، راه رفتن تند، کوهنوردی به‌صورت سبک، شنا کردن و حتی اسکی در بسیاری موارد برای بیمارانی که تعویض مفصل دارند، ممنوعیتی ندارد.

❖ چهار زانو نشستن، ممنوع!

خیلی‌ها می‌خواهند بدانند که پس از جراحی تعویض مفصل از چه فعالیت‌هایی منع می‌شوند. پاسخ آن است که این بیماران بعد از جراحی از کار خاصی منع نمی‌شوند.

البته توصیه می‌شود که از چهارزانو نشستن، استفاده از توالت ایرانی و ورزش‌هایی که طی آن احتمال برخورد وجود دارد، پرهیز کنند. اما راه رفتن طولانی و ورزش‌های سبک توصیه می‌شود و هیچ محدودیتی در ارتباط با آن وجود ندارد.

❖ کنترل وزن‌تان را به دست بگیرید

مسئلا وزن زیاد باعث فشار بیشتری بر مفصل تعویض شده می‌شود. پس اگر بیمار بتواند وزن خود را کاهش دهد به افزایش طول عمر مفصل مصنوعی کار گذاشته شده در زانوی خود کمک کرده است.

به علاوه از آنجا که مفصل مصنوعی، حین جراحی با سیمان مخصوصی در منطقه مورد نظر، فیکس می‌شود، کاهش وزن به بیشتر فیکس شدن پروتز با سیمان کمک می‌کند. به‌علاوه وزن بالاتر با احتمال شل شدن پروتز در طول زمان و نیز سایش پروتز همراه است.

معمولا بیماران نامزد تعویض مفصل در سنی هستند که نیاز به مکمل‌های کلسیم و ویتامین D دارند، ولی اقدامات تغذیه‌ای خاص برای آن مفصل وجود ندارد.

❖ مراقب خطر عفونت باشید

یکی از عوارض تعویض مفصل، عفونت است. به همین دلیل بزرگ‌ترین مراقبت بیمار پس از جراحی، معطوف به پیشگیری از خطر عفونت می‌شود. بر این اساس، هر جای بدن بیمار که دچار عفونت شود، بویژه عفونت ادراری و دهان و دندان به اقدامات درمانی سریع نیاز دارد تا به مفاصل بیمار سرایت نکند. به علاوه توصیه می‌شود این دسته بیماران، قبل از انجام درمان‌های دندانپزشکی، آنتی‌بیوتیک مناسب مصرف کنند. پس مراقبت از عفونت مفصل به شدت در این بیماران توصیه می‌شود. ❖

دانشتني‌ها

خشم را قورت بده

درمان سبز استرس

❖ استرس یکی از مهم‌ترین مشکلاتی است که تقریباً همه ما به انواع مختلف با آن دست و پنجه نرم می‌کنیم. آیا می‌خواهید این استرس را به حداقل برسانید و زندگی سالم‌تری هم داشته باشید؟

اگر باسختان مثبت است کافی است به دامن طبیعت برگردید! البته منظورمان این نیست که بار و تنه‌ان را جمع کنید و همه سال را به مسافرت و خوشگذرانی بگذرانید بلکه مقصود کمک گرفتن از جادوی گیاهان در آپارتمان خودتان است. به‌عنوان مثال اگر فکر می‌کنید تزیین خانه با گل و گیاه فقط مخصوص خانه‌های ویلایی یا آپارتمان‌های لوکس و بزرگ است، سخت در اشتباهید. اصلاً از آپارتمان کوچک شما شروع می‌کنیم. اگر رنگ دیوارها و کف خانه تان روشن است می‌توانید از گیاهان ساقه‌ای تیره‌رنگ استفاده کنید. پیشنهاد ما قرار دادن سه عدد بامبو یا برگ‌های بزرگ در گوشه اتاق نشیمن است. به این ترتیب ارتفاع سقف خانه بلندتر به نظر می‌رسد و فضا دل‌بازتر خواهد شد. اگر هم رنگ میلمان و دکوراسیون تان تیره است و اتاق هم چندان نورگیر نیست با هزینه‌ای به مراتب کمتر سراغ حصیرهای معمولی رنگ روشن بروید و آنها را داخل گلدان‌های مدرن بگذارید.

هر چند وقت یک‌بار هم به کمک یک اسپری مقداری آب روی حصیرها بپاشید تا با بلند شدن بوی خاص چوب، فضای خانه قدیمی مادر بزرگ و پدر بزرگتان برایتان تداعی شود و استرس‌هایتان را دور کنید. یادتان باشد در این نوع چیدمان استفاده از گل‌های رنگارنگ یا وسایل تزیینی متعدد جایی ندارد، چون خانه ظاهری شلوغ و شلخته و پراسترس پیدا خواهد کرد.

احتمالاً می‌دانید که آلوئه‌ورا در درمان سوختگی‌ها و التهابات، رفع چین و چروک‌های پوستی و نرمی و لطافت پوست پیکه‌تاز است، اما در کنار این همه خاصیت فوق‌العاده، یکی از ویژگی‌های مهم این گیاه جذب گازهای سمی موجود در هوای خانه به‌واسطه برگ‌های بزرگ و گوشتی آن است و ظاهر زیبایی گلدان این گیاه زیبا در خانه آرامش را برایتان به ارمغان می‌آورد.

جالب این‌که در طب چینی از آلوئه‌ورا به عنوان سبز ضد استرس یاد می‌شود پس بدون اغراق یک گیاه آپارتمانی جادویی به حساب می‌آید که هر چه برگ‌های این گیاه گوشتی و پُر آب‌تر باشد، تاثیرش هم بیشتر خواهد بود. ❖