راست قامت

بازگشت از سکته مغزی با فیزیوتراپی

دکتر پرهام پارسانژاد

فیزیوتراپیست

برای فردی که تا دیروز فعال بوده و همه کارهای فردی و وظایف اجتماعی اش را مستقل انجام می‌داده، وارد شدن به مرحله‌ای از زندگی همراه با ناتوانی و وابستگی که مدت آن نامعلوم است یك آسیب جدی محسوب می‌شود.

فلج شدن یك نیمه از بدن که گاه در چهره بیمار نیز نمایان می‌شود و بلع و تکلم و کنترل ادرار و مدفوع او را مختل می‌سازد، چالشی بزرگ در تمام عمر وی محسوب می‌شود. اقدامات اولیه در بهره‌مندی سریع از خدمات اورژانس و پیشگیری از وسعت ضایعه در سیستم عصبی و رسیدن بیمار به وضعیتی پایدار در بخش مراقبت‌های ویژه نقش مهمی در تسهیل مراقبت‌های بعدی و بازگرداندن وی به زندگی مستقل دارد. چنان‌که هرچه این خدمات با تأخیر بیشتر و با امکانات کمتر ارائه شود، میزان صدمه به سلول‌های عصبی بیشتر و سطح ناتوانی بالاتر خواهد بود.

به دنبال اقدامات درمانی اولیه و ثبات وضعیت عمومی بیمار درمان‌های توانبخشی آغاز می‌شود. فیزیوتراپیست در روزهای اول که عضلات در حالت شلی و فلج قرار دارند و به هیچ دستوری از مغز پاسخ نمی‌دهند تلاش می‌کند با انجام تمرینات غیرفعال در تك‌تك مفاصل اندام‌های درگیر مانع کوتاهی عضلات و بروز محدودیت در آن مفاصل شود.

همچنین با اعمال تحریکات پوستی مانند تحریکات الکتریکی، استفاده از یخ، ضربه زدن و تحریکات حسی مختلف و گاهی دردزا، فعالیت عضلات را بازگرداند. فیزیوتراپیست با آگاهی از نقش اندام‌های درگیر در تحمل وزن، تعادل و جابه‌جایی، به بیمار سکته مغزی می‌آموزد که چگونه با استفاده از اندام‌های سمت سالم و وسایل ارتوپدی کمکی به تدریج عملکردهای برخاستن، نشستن، ایستادن و راه رفتن را بازیابد. به‌تدریج تمرین‌های درمانی پیشرفت می‌کنند تا بیمار بتواند به طور مستقل و بدون کمك درمانگر و همراهان به زندگی بازگردد. در این مراحل نیز متخصص فیزیوتراپی نگران سفتی بیش از حد عضلات اندام‌های فوقانی و تحتانی است، چنان‌که در صورت قصور به جمع شدن انگشتان و آرنج و همچنین انگشتان و مچ پا به طرف پایین منجر می‌شود. تجویز بررسی‌های ارتوپدی در این مرحله در کنار تمرین‌های کششی و تحمل وزن در فیزیوتراپی می‌تواند بیمار را با حداقل عوارض به زندگی عادی بازگرداند. در مرحله نهایی نیز با تمرین‌هایی زمینه حضور وی در خارج از منزل و میان افراد جامعه فراهم می‌شود.

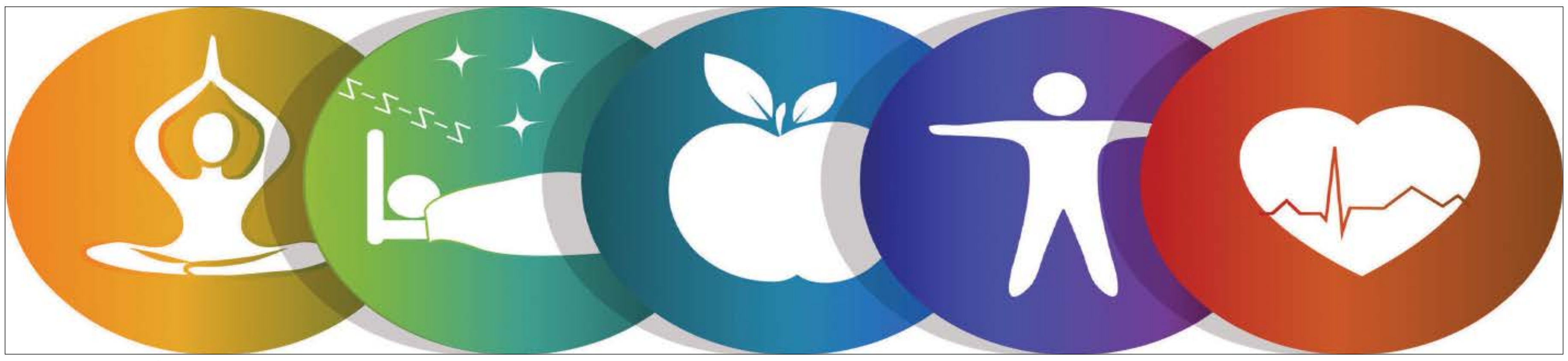
تقویت بینایی با پلك زدن منظم

چشم دوختن دائم به نور صفحات رایانه و گوشی‌های هوشمند برای چشم‌ها مضر است و چشم‌ها به زمانی برای استراحت نیاز دارند که در آن جز تاریکی چیزی نبینند. پلك زدن به کاهش فشار بر چشم‌ها کمك می‌کند.

محققان با تاکید بر این که پلك زدن به بهبود بینایی افراد کمك می‌کند، می‌گویند: در یك تمرین آهسته به مدت دو دقیقه هر ۳۰ ثانیه یك مرتبه پلك بزنید.

برای سرعت بخشیدن به این تمرین تقویتی چشم به مدت دو دقیقه، هر چهار ثانیه یك مرتبه پلك بزنید.

پژوهشگران تاکید می‌کنند: پوشاندن چشم‌ها با کف دست راهی مناسب برای مسدود کردن نور به چشم و آرامش دادن به چشم‌هاست. پس از یك روز طولانی، چشم‌ها که به‌طور حتم به‌دلیل تمرکز و مشاهده بسیار، خسته می‌شوند به یك استراحت نیاز دارند./ ایسنا



دکتر برکتی:
ساده گرفتن زندگی، ورزش کردن، ایجاد تعادل بین کار، تفریح و استراحت، نوشتن، آرام سازی ذهن و بدن و امور معنوی می‌توانند در مدیریت استرس‌های روزانه به کار آیند

برنامه خودمراقبتی شما چیست؟

شگردهای زندگی سالم

پونه شیرازی

دانش و سلامت

آیا هر روز پیاده‌روی می‌کنید یا فعالیت فیزیکی مناسب دارید؟ از دستپخت خودتان که با مواد غذایی سالم درست کرده‌اید، مصرف می‌کنید؟ تلاش می‌کنید تا استرس‌تان را مدیریت کنید؟ و این‌که از فعالیت‌های معنوی غافل نیستید؟ اگر پاسخ‌تان به همه یا بیشتر این سوالات مثبت است، پس شما به‌درستی مراقب خودتان هستید و در سطح مطلوبی از خود مراقبتی برخور دارید. شك نداشته باشید که خود مراقبتی، گام اول سلامتی است. یعنی ما باید یاد بگیریم که خودمان مراقبت خودمان باشیم. جالب آن که بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از مراقبت‌هایی که به سلامت ما منجر می‌شود نیز محصول خودمراقبتی است. یادگیری اصول خود مراقبتی در حفظ سلامت هر فرد آن‌قدر پر اهمیت است که ما را بر آن داشت تا با دکتر حسن برکتی، دبیر چهارمین جشنواره خود مراقبتی و آموزش بیمار به گفت‌وگو بنشینیم.

فعالیت‌هایی که خود و یا خانواده ما برای حفظ یا ارتقای سلامت، پیشگیری از ابتلای به بیماری، درمان بیماری یا کاهش عوارض انجام می‌دهیم در راستای خودمراقبتی است.

مراقب قلب‌تان باشید

طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت از طریق اصلاح شیوه زندگی با خود مراقبتی می‌توان بیش از ۸۰ درصد از ابتلا به بیماری قلبی پیشگیری کرد. سلامت قلب از کودکی تا سالمندی تا حد زیادی به خود مراقبتی بستگی دارد.

متأسفانه آمار مرگ و میر نشان می‌دهد که یکی از دلایل عمده مرگ و میر به سکته‌های قلبی و مغزی اختصاص دارد.

قلب سالم به تغذیه سالم، میزان فعالیت فیزیکی کافی و مدیریت تنش‌ها و عدم مصرف دخانیات نیاز دارد.

نگذاریم سلامت باروری ما به خطر بیفتد

سبك زندگی فرد روی باروری تأثیر فراوانی دارد. به‌عنوان مثال سیگار کشیدن می‌تواند تأثیر مخربی بر دستگاه تولید مثل و همچنین باروری داشته باشد. مصرف دخانیات روی تخمدان، رحم و دهانه رحم مؤثر بوده و طبق تحقیقات با سرطان دهانه رحم در ارتباط است. باروری زنان با BMI (شاخص توده بدنی) آنها نیز در ارتباط است، چنانچه اضافه وزن یا چاقی مفرط می‌تواند باعث اختلال و مشکلات باروری در زنان شود، کمبود چربی نیز می‌تواند موجب اختلال در تولید هورمون‌های باروری شود.

ایمنی در برابر بیماری‌های غیرواگیر

بیماری‌های مزمن و غیرواگیر اصلی‌ترین عوامل مرگ و میر و ناتوانی در دنیای امروز به‌شمار می‌روند. بسیاری از بیماری‌های غیرواگیر (سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت و بیماری‌های مزمن تنفسی) می‌توانند با کنترل عوامل خطر همچون مصرف دخانیات، مصرف الکل، کمبود فعالیت جسمی کافی و رژیم غذایی نامناسب پیشگیری و کنترل شوند. البته بیماری‌های مزمن و غیرواگیر تنها به عوامل فوق‌الذکر محدود نشده و می‌توانند موارد دیگری همچون سوانح، حوادث و اختلالات روحی، روانی را نیز شامل شوند.

خودمراقبتی از کودکی تا سالمندی

خودآگاهی اولین گام برای خود مراقبتی است. یعنی باید به شیوه زندگی که برای خود برگزیده‌ایم توجه کنیم. خود مراقبتی هر فردی مختص خود اوست. برنامه افراد مختلف با هم متفاوت است و ممکن است شامل ترك سیگار، تغییر عادت‌های بد غذایی یا کاهش زمان کار با رایانه و تماشای تلویزیون باشد.

اما نکات مهم در برنامه‌ریزی برای خود مراقبتی آن است که چیزهای کوچك و ساده را برای شروع کردن انتخاب کنیم. به‌عنوان مثال تصمیم بگیریم ورزش را به جای ۳۰ دقیقه با ۵ دقیقه در روز شروع کنیم. همچنین به خودمان آسان بگیریم و به مربی درون خود و نه منتقد درونمان توجه کنیم. منتقد درون ما را از هر تلاش جدیدی منصرف می‌کند. این همان بخش از وجودمان است که ترس ما را تقویت می‌کند.

بسته ویژه پیشنهادی برای خودمراقبتی

- سه تا چهار بار در هفته پیاده‌روی کنم.
- یك بار در هفته شنا کنم.
- یك لیوان اضافی آب در روز بنوشم.
- یك قطعه اضافی میوه در روز بخورم.
- ناهار را خودم درست کنم، به جای این‌که فست فود بخورم.
- محیط زندگی خودم را سر و سامان بدهم، هربار یك اتاق یا کمد لباس را مرتب کنم.
- یاد بگیرم که وقتی لازم است، نه بگویم.
- زندگی در محل کار و خانه را از هم جدا کنم.
- احساسات خودم را بنویسم.
- با یك دوست یا مشاور مورد اعتماد صحبت کنم.
- به یك کلاس هنری بروم.
- به یك باشگاه ورزشی ملحق شوم.
- از یك موزه یا گالری بازدید کنم.
- یك بار در هفته با دوستان خود ملاقات کنم.
- بیشتر اوقات فراغت را با خانواده خود بگذرانم.
- گردش و مسافرت خانوادگی داشته باشم.
- نمازم را به موقع بخوانم.
- به مراقبت از سالمندان کمك کنم.
- وقتی را در طبیعت بگذرانم.

زندگی بدون استرس نمی‌شود!

سلامت روان منجر به رشد روانی - اجتماعی افراد، کاهش تنش و استرس، کاهش پرخاشگری و آسیب‌های اجتماعی، بهبود و افزایش کارایی افراد، احساس شادی و رضایتمندی از خود و زندگی و احساس مثبت به فرد و دیگران می‌شود.

ما برای انجام فعالیت‌های طبیعی خود در زندگی روزمره به سلامت روان نیازمندیم. برای حفظ و سلامت روان هفت توصیه عملگرانه می‌تواند کمك کند:

۱) ورزش کنید.
۲) مهارتی تازه بیاموزید.
۳) خوب و آسوده بخوابید.
۴) از سختی‌های زندگی نهراسید.
۵) از سیگار، مواد مخدر و الکل دوری کنید.
۶) روابط اجتماعی خود را تقویت کنید.
۷) استرس‌های خود را مدیریت کنید.

استرس در صورتی که به‌خوبی مهار و مدیریت نشود مزمن شده و می‌تواند سطح شادی و نشاط درونی را به‌صورت محسوس کاهش دهد و حتی به افسردگی منجر شود و عملکرد حافظه را مختل کند. برای این‌که بتوانید استرس خود را مدیریت کنید به این توصیه‌ها عمل کنید: ساده گرفتن زندگی، ورزش کردن، ایجاد تعادل بین کار، تفریح و استراحت، نوشتن، آرام سازی ذهن و بدن و امور معنوی مانند فریضه نماز می‌توانند در مدیریت استرس‌های روزانه به کار آیند.

کلینیک درد

درمان‌های غیر جراحی آرتروز زانو

دکتر مجید حیدریان

فوق تخصص درد

آرتروز زانو بیماری شایعی است که با توجه به ایجاد علائمی مانند تورم، درد و محدودیت حرکت می‌تواند در فعالیت‌های عادی روزانه اختلال ایجاد کند.

زانو جزو مفاصل بزرگ بدن محسوب می‌شود که محل اتصال استخوان ران و ساق پاست. در محلی که این استخوان‌ها روی هم قرار دارند یك لایه غضروف نازك روی استخوان‌ها را پوشانده است و یك کپسول مفصلی از خارج مفصل را دربر می‌گیرد. مایع مفصلی به‌صورت یك ماده لغزنده در داخل زانو مانع ایجاد اصطکاك شده و حرکت مفصل را روان می‌کند. طی فعالیت‌های روزانه حرکت این مفصل سبب آزردگی سطح داخلی غضروف می‌شود و نوعی تخریب را در سطح مفصلی ایجاد می‌کند، ساز و کار ترمیم‌کننده بدن این آسیب را به‌صورت مداوم ترمیم کرده و مانع ایجاد آرتروز می‌شود. اگر سرعت تخریب مفصل از سرعت ترمیم بیشتر شود و آسیب‌های ایجاد شده جبران نشود علائم آرتروز مفصلی بروز می‌کند. افزایش سن، استفاده زیاد از مفصل، شکل غیرطبیعی مفصل یا هر گونه آسیبی که سبب تغییر سطح مفصلی شوند از علل شایع ایجاد آرتروز هستند.

درمان دارویی با ضدالتهاب‌های خوراکی و موضعی و بعضی از مکمل‌ها، انجام ورزش‌های تقویت‌کننده عضلات نگهدارنده زانو، آب درمانی و فیزیوتراپی از روش‌های ساده و موثری است که در مرحله اول درمان کاربرد گسترده‌ای دارند. استفاده از نسل جدید لیزر با توان بالا که در کلینیك‌های درد وجود دارد، می‌تواند در کاهش التهاب و افزایش ترمیم داخل مفصل موثر باشد. تزریق داخل مفصل زانو در بیماران مبتلا به آرتروز خفیف و متوسط روش موثری است که در کلینیك‌های درد قابل انجام است. قدیمی‌ترین تزریق‌ها استفاده از کورتون برای کاهش التهاب و درد مفصل بوده که در حال حاضر کاربرد زیادی ندارد. روش‌هایی چون تزریق ژل‌های لغزنده‌کننده هیالورنیك می‌تواند با کاهش اصطکاك بهبود مناسبی را برای بیماران ایجاد کند. تزریق پی.ار.پی در واقع استفاده از پلاکت‌های خون بیمار است که با وجود فاکتورهای فعال‌کننده می‌تواند سبب ترمیم مفصل شود و فرم جدید آن با نام اورتوکین در کلینیك‌های درد در حال انجام است. تزریق گاز ازن روش ساده سالم و موثر و جدیدی است که بیماران با مراجعه به کلینیك‌های درد می‌توانند از آن در درمان آرتروز استفاده کنند.

آنچه در درمان آتروز زانو مهم است انجام مجموعه درمان‌ها و اصلاح روش زندگی به نحوی است که بیمار بتواند از زانوی طبیعی خودش بدون درد استفاده کرده و از عمل تعویض مفصل جلوگیری شود.

مراقبت از چشم ها

علائم خشکی چشم

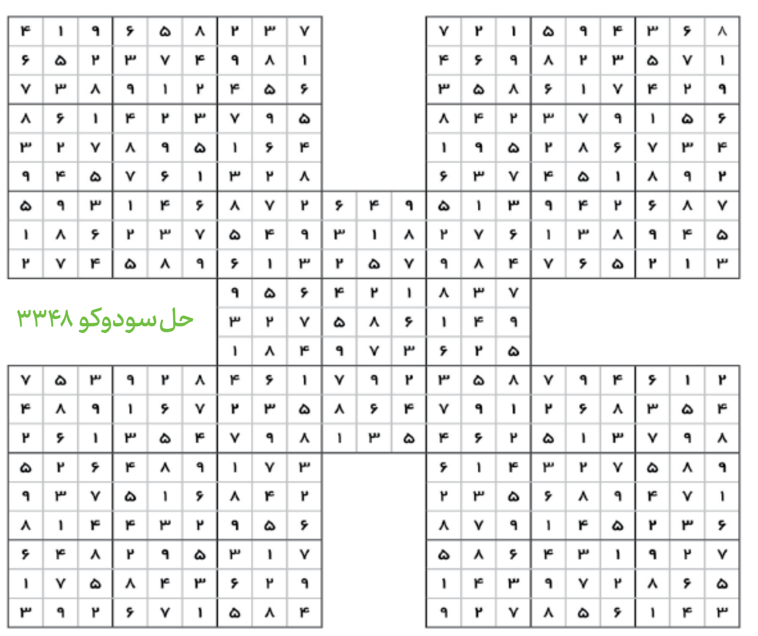
گاهی برطرف کردن خشکی چشم فوق العاده ساده است؛ مثلا مرتبا پلک زدن می‌تواند مشکل را رفع کند، مخصوصا در افرادی که تمام روز را به صفحه نمایش رایانه خیره می‌شوند. پلک زدن باعث ایجاد لایه‌ای مرطوب روی چشم‌ها می‌شود که می‌تواند جلوی خشکی چشم را بگیرد. اما پلک زدن همیشه هم چاره کار نیست، زیرا خشکی چشم می‌تواند به دلایل گوناگونی ایجاد شود. ممکن است علت خشکی چشم شما، یک بیماری باشد یا عوامل محیطی مانند باد، عوارض جانبی دارو و یا سالخوردگی.

- احساس سوزش، خارش یا زبری در چشم
- آبریزش زیاد چشم‌ها و به دنبال آن دوره‌ای خشکی چشم
- ترشحات چسبناک از چشم
- تاری دید، دوبینی و یا ضعف بینایی
- حساسیت به نور
- قرمزی چشم
- کاهش تحمل فعالیت‌هایی که نیاز به مدتی طولانی تمرکز و توجه چشم‌ها دارند (مثلا مطالعه یا کار کردن با رایانه)
- خستگی چشم
- احساس ناراحتی به هنگام استفاده از لنزهای تماسی

برخی از دلایل خشکی چشم

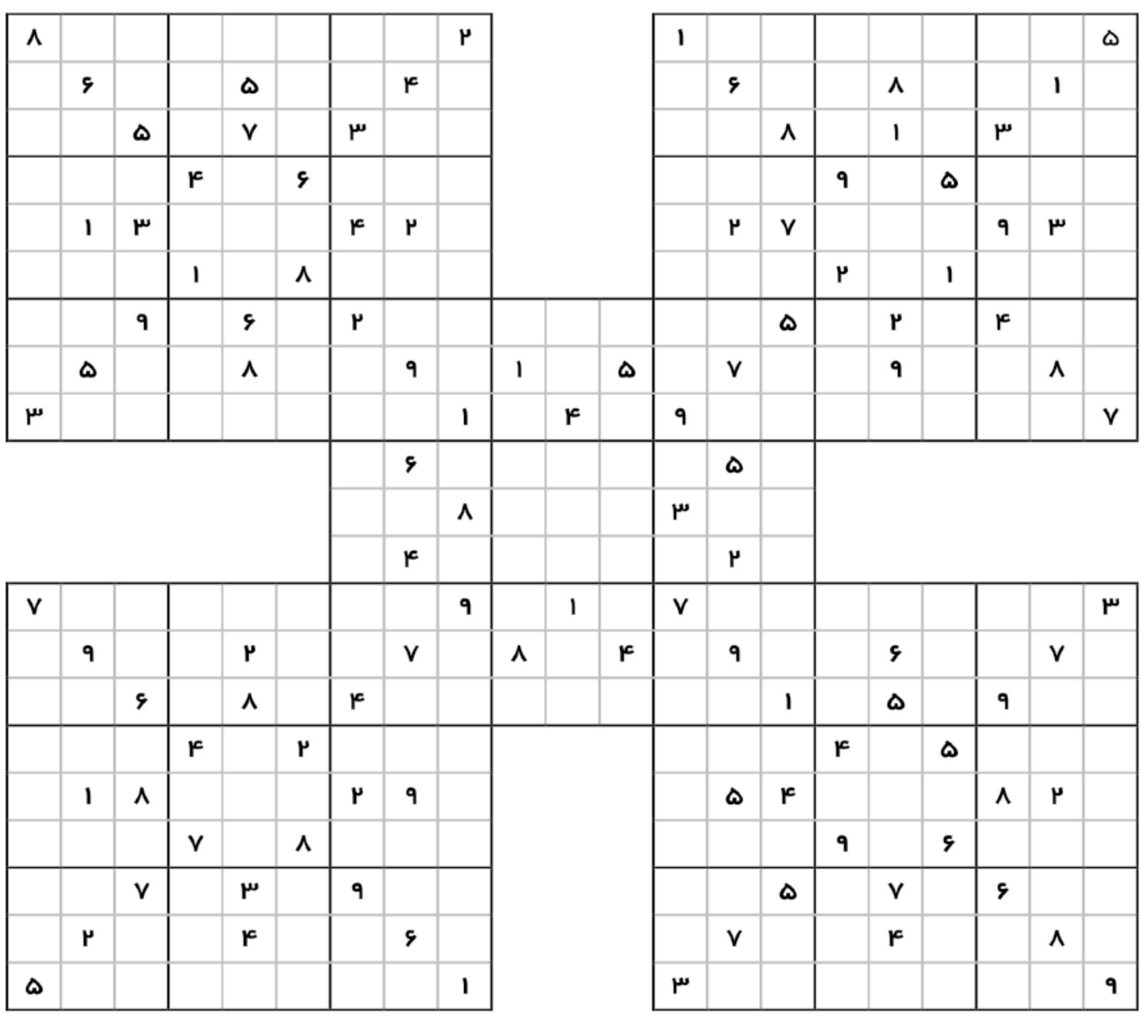
خشکی چشم، علت‌های گوناگونی می‌تواند داشته باشد. با افزایش سن، احتمال خشکی چشم بیشتر می‌شود، اما عواملی مانند برخی از بیماری‌ها، داروها و سبک زندگی نیز می‌توانند سبب خشکی چشم شوند.

- داروهایی مانند آنتی هیستامین‌ها، ضد احتقان‌های بینی، درمان جایگزینی هورمون، قرص‌های ضد بارداری، داروهای ضد افسردگی، رتینوئیدها، داروهای دیورتیک (ادرارآور) و داروهای فشار خون
- آلرژی‌هایی که بر چشم‌ها اثر می‌گذارند
- کمتر پلک زدن به دلیل خیره شدن به صفحه نمایش رایانه یا ابزارهای الکترونیکی به مدت طولانی
- استفاده‌ی طولانی مدت از لنزهای تماسی
- عوارض ناشی از آرتریت روماتوئید، لوپوس، سندرم شوگرن و سایر اختلالات خودایمنی
- ورم ملتحمه چشم
- بیماری‌های پوستی مانند پسوریازیس یا روزاسه
- کمبود چربی در بدن یا سوء جذب چربی
- کمبودهای مواد مغذی (ویتامین A یا ویتامین B۱۲)
- مصرف سیگار و الکل



حل سودوکو ۳۳۴۸

سودوکو ۳۳۴۹

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.