راست قامت

پیاده‌روی، کلید رفع دردهای مفصلی

دکتر پرهام پارسانژاد

فیزیوتراپیست

بیمار با کمردرد به فیزیوتراپیست مراجعه می‌کند و اولین نسخه برای او راه رفتن در سطح صاف است، با درد زانو می‌آید باز هم از او خواسته می‌شود که روزانه ۴۵ دقیقه در یک مسیر بدون شیب پیاده روی کند. این موضوع در مورد سایر اختلالات مفصلی همچون گردن‌درد، شانه درد و درگیری فقرات پشتی نیز صدق می‌کند. گرچه در موارد حاد، بیمار به ۷۲ ساعت تا یک هفته استراحت و بی حرکتی توصیه می‌شود، اما در غالب موارد تحرک کل بدن و پیاده روی از مهم‌ترین بخشهای یک درمان فیزیوتراپی موفق و مؤثر است.

اما پیاده‌روی چگونه می‌تواند یک اختلال در کمربند لگنی و یا درد ناحیه کمربند شانه‌ای را بهبود ببخشد؟ بدن انسان یک مجموعه فعال و متحرک است و عملکرد هر یک از مفاصل هماهنگ با سایر بخش‌ها می‌تواند مانع از ناتوانی فرد شود. این‌که عضلات یک مفصل علاوه بر قدرت و سلامت فیزیکی، زمان‌بندی مناسبی در حرکات عمومی بدن داشته باشند و به موقع و در زمان مناسب وارد عمل شوند و تعادل و ثبات مفصل را فراهم کنند، نکته بسیار مهمی است که تنها در یک رویکرد کلی نگر و در یک رژیم تمرین درمانی جامع حاصل می‌شود.

برنامه تمرینی که علاوه بر ورزشهای خاص یک مفصل، تمرینات عمومی همچون راه رفتن را هم شامل شود. این‌که مفصل آسیب دیده تحت درمان، مرتبا در یک ریتم هماهنگ از حرکات همه مفاصل بدن وارد عمل شود و فعالیت کند، سبب می‌شود که بهبودی سریعتر حاصل شود و سطح آمادگی جسمانی بیمار ارتقاء یابد. از این رو گاهی پیاده‌روی روزانه خود به تنهایی یک درمان کامل و کافی محسوب می‌شود.

مغز در این روند بهبودی نقش بسیار مهمی دارد و در حقیقت مغز است که با درگیر کردن عضو آسیب دیده در یک الگوی حرکتی مانند راه رفتن و دریافت مکرر پیامهای حسی از گیرنده‌های عصبی مفصل و ارسال پیامهای مکرر به عضلات آن موضع سبب بهبود عملکرد بیمار می‌شود.

تمرین‌های عمومی دیگری همچون شنای آرام، راه رفتن در آب و دوچرخه سواری نیز اثرات درمانی مشابهی دارند. هدف نهایی فیزیوتراپیست از درمان هر بیمار هم پیشگیری از ناتوانی و اختلال در تحرک و بازگرداندن بیمار به زندگی طبیعی و فعالیت‌های قبلی و روزانه اوست و استراحت مطلق طولانی مدت می‌تواند پیامدهای ناگوار سلامتی برای بیمار به دنبال داشته باشد.

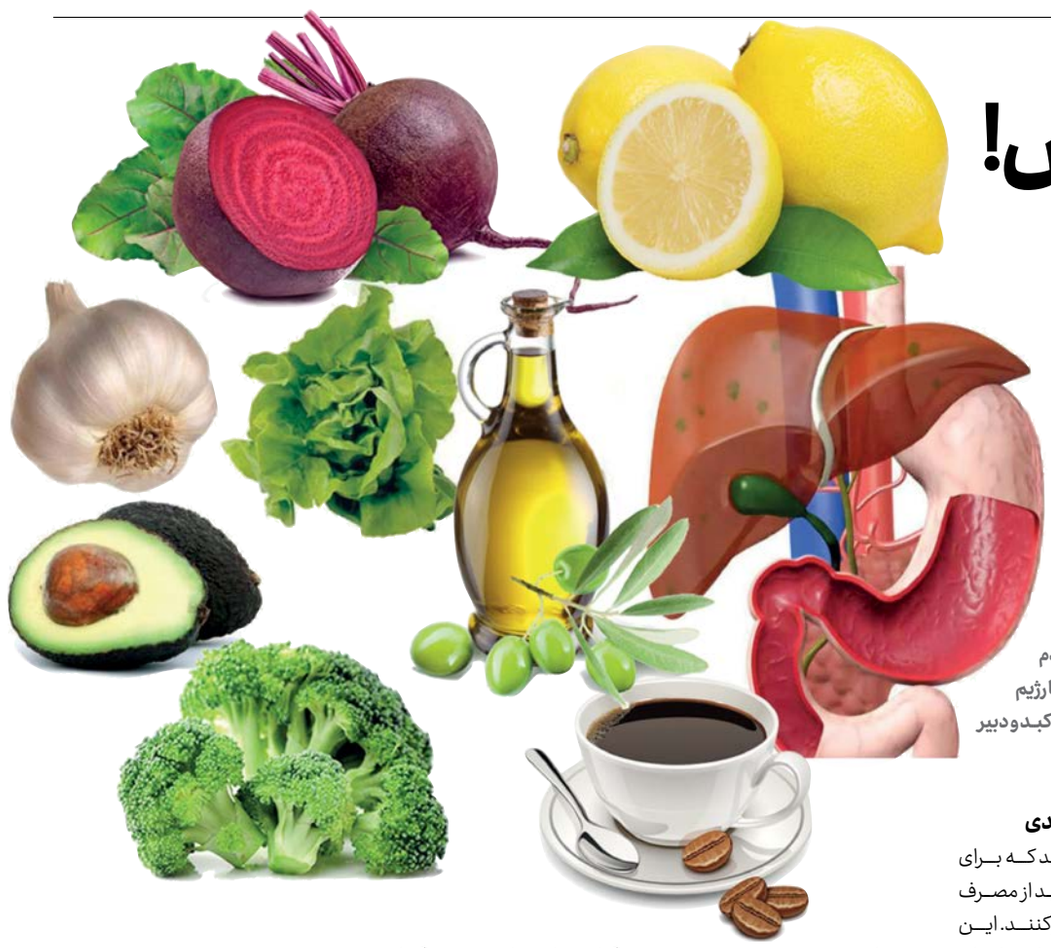
هر روز کاهو بخورید!

کاهو از گروه سبزیجات پهن برگ است که فواید بسیار موثری دارد. فواید کاهو عبارت است از:

- سم‌زدایی بدن: کاهو منبع خوب آنتی‌اکسیدان‌هایی نظیر ویتامین A و C است.
- پیشگیری از نابودی استخوان‌ها: کاهو حاوی ویتامین k است.
- بهبود سلامت قلب: کاهو از تجمع پلاک پیشگیری می‌کند.
- حفظ قوه بینایی: مواد مغذی نظیر ویتامین A،C و کاروتنوئیدها در کاهو وجود دارند.
- درمان مشکلات پوستی: ویتامین A موجود در کاهو به بهبود سلامت پوست کمک می‌کند.
- بهبود سیستم ایمنی: کاهو دارای دو تقویت کننده سیستم ایمنی یعنی ویتامین‌های A و C است.
- مقابله با سرطان: رنگدانه کلروفیل موجود در کاهو می‌تواند از سرطان‌های کبد و روده پیشگیری کند.
- کمک به کاهش وزن
- کمک به هضم غذا/ ایسنا

هوای جگرت را داشته باش!

درمان و پیشگیری از کبد چرب با رژیم غذایی مناسب و ورزش ممکن است



پونه شیرازی

دانش و سلامت

آیا باورتان می‌شود نزدیک به نیمی از ایرانی‌ها مبتلا به کبد چرب هستند؟!

گرچه صحبت از آمار ۴۰ درصدی مبتلایان به کبد چرب در کشور به نقل از دکتر سید موید علویان، رئیس شبکه هپاتیت ایران در سال گذشته خبرساز شد اما متاسفانه همچنان شاهد تغییرات جدی و موثر ایرانیان برای اصلاح سبک زندگی و پیشگیری از بیماری‌هایی مثل چاقی و کبد چرب نیستیم و نکته ناراحت کننده‌تر در این میان آن است که متوسط سن ابتلا به کبد چرب نیز در کشورمان بسیار پایین آمده و به حدود ۴۰ سال رسیده است.

به بیان دیگر، همچنان شاهد افزایش نگران‌کننده میزان چاقی در کلانشهرها، کاهش تحرک و فعالیت‌های بدنی و رشد چشمگیر مصرف مواد غذایی ناسالم هستیم که سبب شده تا درصد زیادی از مردم با مشکلات متابولیکی و کبد چرب درگیر باشند. با این تفاسیر و از آنجاکه درمان و پیشگیری از بیماری کبد چرب با رژیم غذایی مناسب و ورزش ممکن است، بر آن شدیم با دکتر امیر انوشیروانی، فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد و دبیر علمی شبکه هپاتیت ایران در ارتباط با رژیم غذایی دوستدار کبد به گفت‌وگو بنشینیم.

دکتر انوشیروانی:
بهترین رژیم غذایی برای کبد، رژیم غذایی مدیترانه‌ای است که حاوی ماهی، سبزیجات و زیتون فراوان است و کربوهیدرات مانند نان و برنج و چربی‌های اشباع نشده خیلی کم در آن به چشم می‌خورد

وقتی میزان چربی در کبد بیش از ۵ تا ۱۰ درصد وزن کل کبد شود، التهاب و ابتلا به کبد چرب بروز می‌کند. اما کم‌تحرکی و تغذیه ناسالم از عوامل اصلی در بروز این بیماری محسوب می‌شوند که باید از این دو عامل خطر پیشگیری کرد. در این میان چاقی مهم‌ترین عامل ابتلا به کبد چرب است و در واقع ۸۰ تا ۹۰ درصد افرادی که چاقی مفرط دارند مبتلا به این بیماری می‌شوند.

نسخه پیشگیری از کبد چرب

براساس یافته‌های علمی مشخص شده که ۵۰ درصد بیماری کبد چرب با رژیم غذایی مناسب و بهبود فعالیت بدنی قابل درمان است.

به گفته دکتر انوشیروانی، رژیم غذایی نامناسب، به‌ویژه استفاده زیاد از خانواده کربوهیدرات‌ها و استفاده از فست‌فودها، غذا خوردن زیاد و در کنار آن نداشتن تحرک می‌تواند سبب بروز کبد چرب شود. کبد چرب به تنهایی شاید عوارض چندانی نداشته باشد ولی ۳۰ سال پس از ابتلا می‌تواند سبب نارسایی کبدی شود. البته سکته‌های قلبی و مغزی از عوارض زودهنگام آن نیز به‌شمار می‌رود.

کبد چرب نوعی سندرم متابولیک محسوب می‌شود که با بیماری‌هایی همچون فشار خون بالا، دیابت و چاقی شکم در ارتباط است و همه این عوامل با رژیم غذایی مناسب و سبک زندگی درست و تحرک، قابل پیشگیری به‌شمار می‌رود.

بخور نخورهای کبدی

شاید خیلی‌ها ندانند که برای حفظ سلامت کبد باید از مصرف چه غذاهایی پرهیز کنند. این نبایدهای غذایی شامل غذاهای حاوی چربی، قند و نمک بالا می‌شود. همچنین باید از مصرف زیاد غذاهای سرخ‌شده مثل فست فود بشدت پرهیز شود. اما در نقطه مقابل باید به تناسب از دسته‌های مختلف غذاهای سالم مانند غلات، میوه و سبزیجات تازه، گوشت و حبوبات، شیر و روغن‌های سالم استفاده شود. بعلاوه مصرف غذاهای حاوی فیبر (میوه، سبزیجات و نان حاوی سبوس) باید بیشتر شود چون باعث بهبود کارکرد کبد می‌شوند.

کبدتان را آرام کنید

آنتی‌اکسیدان‌ها می‌توانند به کاهش التهاب کبد کمک کنند، استفاده از ویتامین E فقط در شرایط خاصی و توسط پزشک توصیه می‌شود زیرا می‌تواند باعث افزایش قند خون و حتی سکته‌های مغزی هم در دوز بالا شود. همچنین استفاده از دو سه فنجان قهوه در روز برای کبد بسیار مفید است.

آسیب عرقیات گیاهی به کبد

مردم فکر می‌کنند که داروهای گیاهی و عرقیات مانند گل گاوزبان، کاسنی و چای سبز عوارضی ندارد در حالی که مصرف آنها کبد را خراب می‌کند.

افراد برای مصرف داروها و عرقیات گیاهی باید با متخصص گوارش و کبد در صورت داشتن بیماری کبدی مشورت کنند. مطالعات روی برخی عرقیات گیاهی انجام شده است و مواردی مانند گل گاوزبان، کاسنی و پونه در دوز بالا می‌توانند آسیب جدی به کبد وارد کنند. سایر عرقیات هم این پتانسیل را دارند زیرا در فرآیند ساخت آنها مواد سمی تولید می‌شوند.

البته اطلاعات کامل و دقیق نیست، ولی می‌دانیم که فایده آنها در مطالعات بزرگ ثابت نشده و پتانسیل آسیب جدی به کبد دارند. استفاده از عرقیات گیاهی به عنوان دارو توصیه نمی‌شود، زیرا اثربخشی، دوز مورد نیاز و عوارض احتمالی آنها ثابت نشده‌اند.

حال خوب کبد با رژیم مدیترانه‌ای

بهترین رژیم غذایی برای کبد، رژیم غذایی مدیترانه‌ای است که حاوی ماهی، سبزیجات، و زیتون فراوان است و کربوهیدرات مانند نان و برنج و چربی‌های اشباع نشده خیلی کم در آن به چشم می‌خورد.

هر فردی که بیماری کبدی دارد باید بیشتر مواظب غذایی که می‌خورد باشد. داشتن وزن متناسب و تحرک کافی (حداقل هفته‌ای ۱۵۰ دقیقه) به کبد کمک می‌کند تا کار تصفیه را به بهترین شکل انجام دهد.

غذاهای دوست‌دار کبد بخرید

نکته

- از مرغ و ماهی بدون پوست و چربی استفاده کنید.
- از گوشت با چربی کمتر استفاده کنید.
- حداقل دو بار در هفته ماهی میل کنید.
- از لبنیات کم‌چرب (یک درصد) استفاده کنید.
- چربی اشباع شده کمتری مصرف کنید.
- نوشیدنی‌های حاوی قند مصرف نکنید.
- در پخت و پز، از نمک کم استفاده کنید.
- قهوه تازه دارای آنتی‌اکسیدان است.
- از میوه و سبزیجات تازه استفاده کنید و از سس‌های دارای کالری و نمک زیاد پرهیز کنید.

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

حل سودوکو ۳۳۸۴

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

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

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

سودوکو ۳۳۸۵

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

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

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

خبر سلامت

نکاتی که بهتر است در مورد سرطان پروستات بدانید

مترجم: یاسمین مشرف

جام جم

سرطان پروستات بیماری زنان نیست، اما این احتمال وجود دارد که مردی از نزدیکان آنها را درگیر کند. طبق گزارش انجمن سرطان آمریکا، سرطان پروستات یکی از رایج‌ترین انواع سرطان در بین مردان است که براساس آمار در ۶۰ درصد موارد در مردان بالای ۶۵ سال اتفاق می‌افتد. موارد زیر نکاتی هستند که هر زنی باید برای محافظت از عزیزان خود از آنها آگاهی داشته باشد.

بسیاری از مردان هیچ نشانه‌ای ندارند

مرحله پیشرفته سرطان پروستات ممکن است تخلیه ادرار را با مشکل مواجه کند، فشار ادرار را کاهش دهد، باعث بروز درد هنگام ادرار و وجود خون در آن شود یا در مراحل آخر درد لگن، پشت و قفسه سینه را به همراه داشته باشد. با این حال این سرطان در مراحل اولیه، اغلب نشانه‌ای ندارد.

انجام غربالگری ضروری است

انجمن اورولوژی آمریکا توصیه می‌کند برای کشف زودهنگام سرطان، مردان بالای ۵۰ سال حتما با پزشک خود درباره غربالگری سرطان پروستات صحبت کنند. این آزمایش شامل معاینه پروستات و یک آزمایش خون است که به آن PSA (آزمایش اختصاصی آنتی‌ژن پروستات) گفته می‌شود. مردانی که دارای سابقه خانوادگی سرطان پروستات هستند، بهتر است غربالگری را از ۴۵ سالگی شروع کنند.

هر فرد مبتلا به سرطان پروستات نیاز به درمان ندارد

مطالعه دانشگاه هاروارد در سال ۲۰۱۳ نشان داد حدود ۷۰ درصد از سرطان‌های پروستات کم‌خطر هستند به این معنی که تومور بسیار کوچک بوده و رشد کندی دارد و هرگز تهدیدکننده زندگی نخواهد بود. مراقبت فعال (انتظار مراقبانه) شامل آزمایش‌های منظم و نمونه‌برداری‌های زمان‌بندی شده گزینه توصیه شده برای این بیماران است، زیرا عوارض جانبی درمان برای این افراد، بیشتر است.

می‌توان برای کاهش خطر ابتلا گام‌هایی برداشت

رژیم غذایی کم‌چرب به‌ویژه از نظر چربی حیوانی می‌تواند به کاهش احتمال ابتلا به سرطان پروستات کمک کند. قطع مصرف لبنیات نیز ممکن است مفید باشد. در یک مطالعه دیگر که در دانشگاه هاروارد انجام شد، ریسک ابتلا در مردانی که روزانه بیشترین مصرف شیر، پنیر و ماست را داشتند ۲۳ درصد افزایش یافت.

منبع: ba-bamail.com

کلینیک درد

دردهایی شبیه درد سنگ کلیه

دکتر مجید حیدریان

فوق تخصص درد

در مراجعان به کلینیک‌های درد با بیمارانی مواجه می‌شویم که درد در ناحیه پهلو یا شکم شبیه دردی که در بیماری سنگ کلیه اتفاق می‌افتاد را دارند. این بیماران روزها تا هفته‌ها و شاید ماه‌ها را در کلینیک‌های مربوط به کلیه و مجاری ادراری به بررسی و درمان علت بیماری خود پرداخته‌اند و در نهایت با توجه به عدم بهبودی جهت ارائه راهکاری به کلینیک درد مراجعه کرده‌اند. آنچه این بیماران را مشکوک به دردهای کلیوی می‌کند نقطه شروع و انتشار درد است، دردهایی در پهلو با انتشار به قدام شکم و زیر شکم که شاید همکاران پزشک ما را در بررسی اولیه به وجود مشکلی در کلیه و دستگاه ادراری مشکوک کنند. در پرونده این بیماران به انجام سونوگرافی و کارهای تشخیصی و حتی درمانی در ناحیه کلیه و مجاری ادراری برمی‌خوریم که گاهی با توجه به عدم درمان درد چند بار تکرار شده‌اند. در معاینه این بیماران نکته واضحی که می‌تواند تشخیص اولیه بیماری سنگ کلیه را رد کند ماهیت ثابت این دردها در ناحیه پهلو است، دردهایی که در ایستادن و نشستن طولانی زیاد می‌شوند و شاید خشکی صبحگاهی را در ناحیه کمر به همراه داشته باشند.

درد در ناحیه مفاصل بین‌مهره‌ای یا اصطلاحا مفاصل فاست شایع‌ترین علت ایجاد دردهایی است که با دردهای کلیه اشتباه می‌شوند.

آسیب و ایجاد التهاب در این مفاصل دردهایی را ایجاد می‌کنند که گاهی شدت آن از دردهای مربوط به بیرون‌زدگی دیسک بیشتر است. در موارد حاد این درگیری بیمار به یک طرف خم شده و فعالیت‌های روزانه برایش کاملا محدود می‌گردد. با توجه به این‌که تشخیص این درد به علت تشابه با دردهای کلیوی به تاخیر می‌افتد بیمار در ناحیه کمر دچار اسپاسم‌هایی ثانویه به درد می‌گردد. وجود این اسپاسم‌ها برشدت این درد می‌افزاید و سیر درمان این بیماری را سخت‌تر می‌کند.

بیماران در کلینیک‌های درد پس از معاینه و تشخیص نهایی تحت درمان‌های مختلفی از درمان دارویی گرفته تا انجام لیزردرمانی و بلوک‌های عصبی یا رادیوفریکونسی در اتاق عمل به صورت سرپایی قرار می‌گیرند.

آنچه در درمان این بیماران حائز اهمیت است، تشخیص به موقع بیماری است. وقوع هرگونه درد در ناحیه پهلو می‌تواند تشخیص‌های مختلفی را به همراه داشته باشد. گرفتن شرح حال و معاینه دقیق و بررسی همه‌جانبه علت ایجاد درد روشی است که کلینیک‌های درد را در زمینه تشخیص و درمان از سایر کلینیک‌ها مجزا ساخته است.