کاهش خطر سنگ کیسه صفرا با مصرف قهوه

محققان دریافتند نوشیدن قهوه به کاهش ریسك ابتلا به سنگ صفرا کمك می‌کند. محققان دانشگاه کپنهاگ دانمارك اعلام می‌کنند مصرف زیاد قهوه موجب محافظت در مقابل بیماری کیسه صفرا می‌شود. بررسی‌ها نشان داده است افرادی که بیش از شش فنجان قهوه در روز می‌نوشیدند در مقایسه با افرادی که قهوه نمی‌نوشیدند، ۲۳ درصد کمتر با احتمال ابتلا به سنگ صفرا روبه‌رو بودند. طبق نتایج این مطالعه، نوشیدن یك فنجان قهوه اضافی در روز با ۳ درصد کمتر خطر ابتلا به سنگ صفرا مرتبط است. همچنین افرادی که دارای گونه‌های ژنتیکی خاص مرتبط با افزایش مصرف قهوه هستند نیز با خطر کمتر ابتلا به سنگ صفرا مواجه بودند. محققان فرانسوی نیز معتقدند خانم‌هایی که از سنگ کیسه صفرا رنج می‌برند و روزانه یك تا چهار فنجان قهوه می‌خورند، علائم کمتری نسبت به خانم‌هایی که قهوه نمی‌نوشند، تجربه می‌کنند. البته نباید در مصرف قهوه نیز دچار افراط شوید. مصرف روزانه یك تا سه فنجان قهوه کافی است./ مهر

کلینیک درد

درد میوفاشیال با نقاط دردناك در شانه‌ها

دکتر مجید حیدریان

فوق تخصص درد

درد در ناحیه شانه یکی از بیماری‌هایی است که مبتلایان به آن برای درمان به کلینیك درد مراجعه می‌کنند. یکی از شایع‌ترین بیماری‌هایی که سبب ایجاد درد در ناحیه شانه می‌شود درد میوفاشیال است. نکته مهم در معاینه این بیماران وجود نقاط دردناك در عضلات کمربند شانه‌ای است. کمربند شانه‌ای مجموعه عضلاتی است که در دو طرف گردن و پشت کتف‌ها قرار دارند و شانه‌ها را روی ستون فقرات نگه می‌دارند. وقتی در این بیماران عضلات بالا و پشت شانه را فشار می‌دهیم در نقاطی با فشار انگشت درد ناگهانی ایجاد می‌شود. به این نقاط که مانند گره در بافت عضلانی وجود دارند و فشار روی آنها سبب شروع یك درد شدید می‌شود نقاط ماشه‌ای یا تریگر پوینت گفته می‌شود. در بیماران مبتلا به سندرم میوفاشیال ممکن است تعداد این نقاط متفاوت باشد، ولی تعداد کمی از این نقاط ماشه‌ای نقاط اصلی هستند و بقیه نقاط به‌صورت ثانویه بر اثر فعالیت نقاط اولیه ایجاد می‌شوند.

وقوع این درد در بیمارانی که طولانی مدت و در وضعیت نامناسب کار یا ورزش می‌کنند زیاد است. کسانی که درستون فقرات پشتی قوز دارند یا در انجام فعالیت‌های روزانه گردن را به جلو خم می‌کنند بیشتر در معرض این بیماری قرار دارند. علت ایجاد این درد تغییراتی است که براثر فشار در بافت عضلانی ایجاد می‌شود که این تغییرات سبب ایجاد نقاط سفتی در عضلات می‌گردد که همان نقاط ماشه‌ای است. بیماران پس از معاینه دقیق در کلینیك درد توسط پزشك فوق تخصص درد و تشخیص دقیق تحت درمان قرار می‌گیرند. درمان دارویی و استفاده از تکنیك سرد کردن و ماساژ عمقی یك درمان ساده است که می‌تواند سبب بهبود بیماری شود. انجام لیزر شاك ویو و طب سوزنی درمان موثری است که در مرحله بعدی انجام می‌شود. در بیمارانی که به این درمان‌ها مقاوم هستند تزریق دارو در نقاط ماشه‌ای می‌تواند درمان مناسبی ایجاد کند. در بیمارانی که تعداد نقاط زیاد است ممکن است در تزریق اولیه نقاط ضعیف‌تر یا ثانویه از بین برود و نقاط اصلی برای درمان نیاز به یك دوره تزریق یك‌ماه بعد داشته باشند.

انجام ورزش‌های مخصوص درد میوفاشیال که عمدتا کششی هستند و اصلاح وضعیت زندگی می‌تواند از عود این بیماری جلوگیری کند.

عکس تزئینی است

درباره اضطراب جدایی از والدین و راهکارهای مدیریت آن بیشتر بدانیم

من مامانمو می‌خوام!

مهتاب خسروشاهی

سلامت

صدا از پله‌ها می‌پیچید و بالا می‌آمد و همه راهروها و کلاس‌ها را پر می‌کرد. حواس بچه‌ها پرت شده بود. آموزگار نگران بود که جیغ و گریه او، بقیه را هم به گریه بیندازد که یکی از بچه‌ها دست بالا کرد. بغض کرده بود و آهسته گفت: «اجازه خانم؛ من مامانمو می‌خوام»... «اضطراب جدایی از والدین» حالتی طبیعی است و معمولا در بچه‌های پیش‌دبستانی و دبستانی در روزهای نخست یا تا ماه‌های اول ورود به مهدکودك یا دبستان دیده می‌شود. اما نکته مهم، نحوه برخورد والدین با این حس و از بین بردن تدریجی آن، به بهترین شیوه ممکن است. برای این‌که بیشتر درباره اضطراب جدایی از والدین و راهکارهای کنترل و برطرف کردن این حس در کودکان آشنا شویم، با دکتر هدی خطیبی مقدم، روانپزشك و روان‌درمانگر تحلیلی صحبت کرده‌ایم که می‌خوانید.

دکتر خطیبی مقدم: به‌هیچ وجه پنهان از چشم کودك، زمانی که سرگرم است، او را ترك نکنید. این کار شما شاید به شکل موقتی اثرگذار باشد اما در درازمدت اعتماد کودك را از بین می‌برد

چند بار از ترس یا اضطراب جدایی از کسی، کمی از او دور شده و دوباره برگشته و او را در آغوش گرفته‌اید؟ نگران بوده‌اید که نکند این بار آخر، دیدار آخر باشد. دکتر هدی خطیبی درباره اضطراب جدایی می‌گوید: به ترس یا نگرانی ناشی از جدایی از افراد مهم یا افراد یا مکان‌هایی که به کودك امنیت و آرامش می‌دهند، اضطراب جدایی می‌گویند. او ادامه می‌دهد: این اضطراب طبیعی است و نشان می‌دهد کودك در خانه احساس امنیت کرده و بین افراد غریبه و آشنا، تفاوت قائل بوده و می‌تواند آنها یا موقعیت‌ها را از هم تفکیك کند.

تا ابد طبیعی نیست

هر احساسی، دوره‌ای دارد. اضطراب جدایی از والدین هم دوره خاص خودش را داشته و باید بعد از مدتی وضعیت تغییر کند. دکتر خطیبی می‌گوید: تا دو سالگی و بعد از آن در سنین مدرسه و تا نوجوانی این حس طبیعی است، اما میزان و شدت آن متفاوت است. اگر بعد از دو سالگی، اختلال عملکرد در کودك ایجاد کرده و مانع از انجام فعالیت‌های اجتماعی و حضور در جمع شود، به اختلال اضطرابی تبدیل شده که نیاز به پیگیری و درمان دارد. او اضافه می‌کند: چسبیدن شدید به والد یا والدین، گریه، جیغ و قشقرق، اجتناب از خوابیدن در اتاق جداگانه، غمگینی یا کناره‌گیری از جمع در زمانی که والد یا والدین در دسترس نباشند؛ از نشانه‌های اختلال اضطراب جدایی است. دکتر خطیبی ادامه می‌دهد: تا سن دو سالگی، درك کودك از دور شدن والدین این است که والد یا والدین رفته و امکان برگشت آنها وجود ندارد. در واقع آنها متوجه مفهوم امکان بازگشت نیستند. بعد از دو سالگی، مساله بقای افراد در ذهن او ایجاد می‌شود؛ به این معنی که اگر کسی رفت، بازگشت او امکان‌پذیر است.

نافرمان نیست؛ مضطرب است

یك اتاق چند متری را هزار و یك بار می‌روید و برمی‌گردید. روی میز ضرب می‌گیرید و... هرکسی اضطرابش را به شکلی بروز می‌دهد. در کودکان نیز همین قاعده وجود دارد. دکتر هدی خطیبی درباره نشانه‌های کودکان مبتلا به اختلال اضطراب جدایی می‌گوید: اضطراب، حسی است که به شکل‌های مختلف بیان می‌شود. او ادامه می‌دهد: تهوع، استفراغ، سردرد، اختلال خواب، پرخاشگری، مقابله‌جویی در مدرسه یا منزل و اختلال در تمرکز و یادگیری از نشانه‌های اضطراب کودك است. او اضافه می‌کند: گاهی تشخیص‌هایی مانند بیش‌فعالی (ADHA)، نافرمانی و مقابله‌جویی، اختلال در یادگیری و... روی رفتار کودك گذاشته شود؛ در حالی‌که زمینه همه این حالت‌ها، اضطرابی بوده و این علائم با علائم اضطراب همپوشانی دارد. با مشاهده این حالت‌ها و رفتارها باید مساله اضطراب کودك یا به طور خاص، اضطراب جدایی او مورد بررسی قرار گیرد.

چند قدم مانده به مدرسه چه کار کنیم؟

شهریور ماه برای کودکان و والدین، ماه اضطراب است! دکتر خطیبی می‌گوید: در فرصت باقی‌مانده، فضاهایی را فراهم کنید که کودك جدایی را به شکل مقطعی تجربه کند. برای مثال، زمین‌بازی کودکان، پارك و... تا به‌تدریج زمینه اجتماعی شدن کودك در کنار حضور والدین فراهم شود. در این شرایط به‌هیچ وجه پنهانی و ناگهانی دور نشوید؛ بلکه بعد از پیوست کودك به جمع، آرام آرام عقب‌نشینی کنید و از فاصله دور مراقب او باشید.

به وقت مدرسه چه کار کنیم؟

با شروع مدرسه، اگر فرزند شما دچار رفتارهای اضطرابی است که به آنها اشاره شد، از این روش‌ها برای ایجاد آرامش در کودك کمك بگیرید. دکتر خطیبی ادامه می‌دهد: کودك باید زمانی به مدرسه برود که از نظر جسمی و روانی، کاملا آماده باشد. در غیر این صورت دچار ضعف جسمانی و روانی به طور همزمان می‌شود. او ادامه می‌دهد: حفظ آرامش والدین بسیار مهم است. اگر تردید، ترس، نگرانی و... در رفتار والدین وجود داشته باشد، کودك آنها را متوجه شده و این مساله به اضطراب او دامن می‌زند. با کودك صحبت کنید و با استفاده از جمله‌های کاملا واضح و درحد درك و فهم کودك، به او اطمینان دهید که بازمی‌گردید و او را فراموش نمی‌کنید. باید برای کودك بازگشت شما قطعی شود. برای مثال به او بگویید: می‌دونم تو دوست نداری من برم. ولی مطمئن باش که برمی‌گردم. سر ساعت ۱۲ ظهر اینجا خواهم بود. دکتر خطیبی اضافه می‌کند: ازگفتن جمله‌هایی مانند: «با این کارت عصبانی‌ام می‌کنی؛ هیچ دلیل برای این کارها نمی‌بینم» و... خودداری کنید. این جمله‌ها همدلانه نبوده و به اضطراب کودك دامن می‌زند. او درباره خداحافظی والد با کودك می‌گوید: خداحافظی نباید خیلی طولانی شود. چون گریه، لرزش صدا یا هر حس نامناسب دیگر والدین ممکن است مشخص شده و به کودك منتقل شود.

پنهان از چشم او

به‌هیچ وجه پنهان از چشم کودك، زمانی که سرگرم است، او را ترك نکنید. این کار شما شاید به شکل موقتی اثرگذار باشد، اما در درازمدت اعتماد کودك را از بین می‌برد. دکتر خطیبی ادامه می‌دهد: به او وعده دروغ ندهید. برای مثال به او نگویید که من پشت در مدرسه نشسته‌ام؛ یا این‌که تو هروقت من را صدا کنی، حاضر می‌شوم. درصورتی که هرکدام از این کارها انجام نشود؛ کودك به شما بی‌اعتماد شده و اضطراب او چند برابر خواهد شد.

باید به کلام بیاورند

دکتر خطیبی درباره شکل تجربه اضطراب در سنین مختلف می‌گوید: بیشترین و مهم‌ترین نکته‌ای که کودك به آن احتیاج دارد، گوش دادن به حرف‌های او و همدلی با اوست. او ادامه می‌دهد: کودك باید این‌قدر با والدین احساس راحتی کند که ترس‌ها و اضطراب‌هایش را به زبان بیاورد. به کلام درآوردن اضطراب، باعث کاهش آنها می‌شود. به نگرانی‌های او گوش کنید و با گفتن جمله‌های همدلانه، به او اطمینان بدهید برای حل مشکلات، همراه او هستید. درصورتی که با تمام راهکارهای ارائه شده و انجام آنها به نتیجه مطلوب نرسیدید، از روان‌شناس یا روانپزشك برای حل مساله کمك بگیرید.

مکث

الگوها را از نو برش بزنیم

اضطراب، ناشی از ناامنی یا تهدیدکننده بودن شرایط است. بنابراین باید امنیت را دوباره تعریف و بازسازی کنیم. بهترین روش ایجاد این امنیت، شکل رابطه کودك و والد یا والدین است. برای این منظور، راهکارهای متعددی وجود دارد که به بعضی از آنها اشاره می‌کنم. دکتر خطیبی ادامه می‌دهد: کاهش اضطراب کلی، نخستین راهکار است. والد یا والدین باید زمان‌هایی را به شکل خاص به کودك اختصاص داده و کاملا به او توجه کنند. این کار باعث تقویت پیوند عاطفی و ایجاد امنیت در کودك می‌شود. او درباره راهکارهای دیگر می‌گوید: کودك را در کارهای خانه سهیم کنید. این به‌ویژه برای والدینی که نمی‌توانند به‌خوبی زمان مناسب بین کار و کودك را تقسیم کنند، مناسب است. در این شرایط شما از محدودیت به نفع ارتباط بیشتر و بهتر کمك گرفته‌اید.

راست قامت

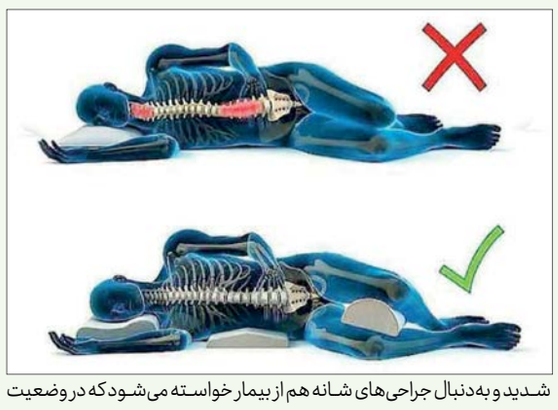
فرم خوابیدن‌تان چقدر درست است؟

دکتر پرهام پارسانژاد

فیزیوتراپیست

اگر به هر علتی به زانودرد دچار شده اید و شب، درد مزاحم خواب شماست یادتان باشد هنگام خوابیدن به پهلو، یك بالشتك نرم بین زانوها قرار دهید تا قسمت‌های داخلی هر دو زانو روی هم قرار نگیرد و التهاب مفصل تشدید نشود. همچنین حواستان باشد خوابیدن با زانوهای خم، چه در وضعیت به پهلو خوابیده و چه در وضعیت طاقباز، فشار داخل مفصل زانو را بیشتر کرده و درد شما را تشدید می‌کند. خوابیدن با زانوهای خم باعث فشرده شدن استخوان کشکك به کندیل‌های انتهای استخوان ران می‌شود و التهاب مفصل زانو افزایش می‌یابد. بنابراین خوابیدن با زانوهایی که در حالت صاف بوده یا در درجات کمی از خم شدن قرار دارند، وضعیت راحت‌تر و آرام‌تری برای شما فراهم خواهد کرد. هنگام کمردرد، فیزیوتراپیست از شما می‌خواهد اگر به پشت می‌خوابید، یك بالش زیر زانوهایتان بگذارید تا قوس کمرتان روی تخت قرار بگیرد و با تشك حمایت شود. در صورت به پهلو خوابیدن هم توصیه بر این است زانوها را خم کنید و یك بالش بین دو زانو قرار دهید. به این وضعیت، قرار گرفتن به حالت جنینی گویند. به این ترتیب با خم شدن زانوها، قوس کمر صاف‌تر می‌شود و فشار از روی مفاصل پشت ستون فقرات کمر برداشته می‌شود و شما احساس بهتر و آرام‌تری خواهید داشت. بالش بین زانوها هم مانع افتادن یك ران روی دیگری می‌شود و باعث هم سطح قرار گرفتن استخوان‌های لگن راست و چپ و عدم چرخش مهره‌های کمر هنگام خواب می‌شود.

اگر شانه درد مانع خواب راحت برای شما می‌شود و شب‌ها به محض دراز کشیدن سوزش سر شانه و درد تیرکشنده در بازو سراغ شما می‌آید، توصیه‌های متخصص فیزیوتراپی را جدی بگیرید. هنگام خوابیدن طاقباز، یك رول حوله یا بالشتك کوچك را زیر آرنج خود بگذارید تا اندام فوقانی شما نسبت به تنه در ارتفاع بالاتری قرار گیرد. این وضعیت کمك می‌کند که جریان خون به علت جاذبه به طرف تنه و قلب هدایت شده و از ایجاد تورم در اندام جلوگیری شود. عدم تحرك و گردش خون مناسب و تورم یکی از مهم‌ترین علل درد شبانه است. همچنین اگر به پهلو می‌خوابید، روی شانه سالم بخوابید و با دست مبتلا یك بالش را در بغل نگه دارید تا وزن این اندام بر بالش قرار بگیرد و به شانه وارد نشود. در التهابات و دردهای شدید و به‌دنبال جراحی‌های شانه هم از بیمار خواسته می‌شود که در وضعیت نشسته یا نیمه نشسته با تکیه دادن پشت کتف به دیوار بخوابد. این وضعیت مانع عقب رفتن کتف و تحت کشش قرار گرفتن بخش‌های جلوی شانه می‌شود که البته نباید این نحوه خوابیدن شب‌های متعددی تکرار شود و هرچه سریع‌تر باید با درمان‌های دارویی و فیزیوتراپی وضعیت بیمار از حالت حاد خارج شود. ادامه یافتن خوابیدن در حالت نشسته باعث فشار به ستون فقرات گردنی خواهد شد. درد بازو، ساعد و مچ همراه با مورمور و گزگز و سوزن سوزن شدن می‌تواند منشا گردنی داشته باشد. این علائم می‌توانند همراه با درد گردن گزارش شوند. در این صورت از بیمار می‌خواهیم در حالت به پشت خوابیده یك بالش نرم با چهار تا پنج سانتی‌متر قطر را زیر سر و گردن بگذارد طوری که قوس گردن را کاملا حمایت کند. در وضعیت به پهلو خوابیده باید دقت شود ارتفاع بالش به دو برابر افزایش یابد تا هنگام خوابیدن، سر در امتداد تنه قرار بگیرد و به یك سمت خم نشود. به‌طور کلی باید دقت شود تشك آن‌قدر نرم و انعطاف‌پذیر نباشد که هنگام خواب نواحی سنگین‌تر بدن مانند کمربند شانه‌ای و کمربند لگنی به داخل آن فرو برود و قوس‌های کمر و گردن هنگام خواب از بین بروند. عادت‌های بد خوابیدن در افراد مختلف هم باید شناسایی و اصلاح شود، چرا که همین عادت‌ها و وضعیت‌های بد هنگام خواب می‌تواند عامل بروز اختلالات مفصلی یا تشدیدکننده درد و التهاب ناشی از آنها شوند.



حل سودوکو ۳۳۹۷

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

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

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

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

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

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.

سودوکو ۳۳۹۸

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

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

			۳		۷	۴		
				۸		۹		
			۴		۲	۷		
۲		۳						
	۱							
۹								

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

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