

کلینیک درد

درد آرنج یا بیماری آرنج  
تنیس بازان



دکتر Mehrzad Heidari  
فوق تخصص درد

👉 درد در ناحیه خارج آرنج یا اصطلاحاً بیماری آرنج تنیس بازان دردی است که با وجود محدود بودن به یک نقطه کوچک بدن می‌تواند معضل بزرگی را در انجام فعالیت‌های عادی روزانه ایجاد کند و با

توجه به این‌که بیماران مبتلا به این درد نمی‌توانند فعالیت‌های روزانه خود را با دست محدود کنند موارد مقاوم به درمان یا عودکننده زیادی در مبتلایان به این درد مشاهده می‌شود. عضلاتی که در قسمت خارجی ساعد وجود دارند در محل آرنج به استخوان متصل می‌شوند. این همان ناحیه‌ای است که در مبتلایان به درد آرنج فشار دادن آن می‌تواند درد شدیدی را ایجاد کند. فعالیت طولانی با استفاده از دست‌ها می‌تواند در محل اتصال این عضلات به استخوان پارگی‌های بسیار ریزی را ایجاد کند که با گذشت زمان تبدیل به یک ناحیه ملتهب و دردناک می‌شوند. این ناحیه دردناک با خم و راست کردن آرنج و چرخش ساعد به داخل می‌تواند تحریک شود و در معاینه این بیماران از این تست استفاده می‌شود. با توجه به این‌که این درد در ورزشکارانی که تنیس‌بازی می‌کنند

به‌صورت شایع مشاهده می‌شود به آن بیماری آرنج تنیس بازان گفته می‌شود. این بیماری در محدوده سنی ۳۰ تا ۵۰ سال بیشتر اتفاق می‌افتد و در مشاغلی مانند مکانیک‌ها، نجارها، لوله‌کش‌ها، نانوایان و قصاب‌ها بروز این درد بیشتر است. در کلینیک درد درمان پس از انجام معاینه دقیق و در صورت نیاز انجام بررسی‌های رادیولوژیک انجام می‌شود. درمان با داروهای ضد التهاب و انجام کمپرس سرد شروع می‌شود. استفاده از سرما و گرما در درمان این درد موثر است. استفاده از بریس‌های آرنج‌بند که معمولاً با مچ‌بند تجویز می‌شوند، می‌توانند با محدود کردن حرکت آرنج و مچ دست سبب افزایش التیام و بهبودی درد شود. انجام فیزیوتراپی و خصوصاً استفاده از لیزرهای با توان بالا روش موثری است که در ادامه درمان قابل استفاده است. لیزرهای تخصصی درد که در کلینیک‌های درد استفاده می‌شود بدون ایجاد آسیب می‌تواند در افزایش بازسازی و کاهش التهاب و درد نقش موثری داشته باشد. تزریق استروئید یا از ن در منطقه آسیب‌دیده با سوزن‌های بسیار نازک روش درمانی مناسبی است که در بیماران مقاوم به درمان‌های اولیه در کلینیک‌های درد قابل انجام است.

در معدودی از بیماران که به همه درمان‌ها مقاومند انجام جراحی توصیه می‌شود.



شیوع رماتیسم مفصلی در زنان

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به شیوع بالای رماتیسم مفصلی در زنان نسبت به مردان، گفت: آنچه مسلم است، این بیماری درمان قطعی ندارد که بخواهیم داروها را کنار بگذاریم. دکتر زهرا ذاکری افزود: بیماری آرتریت روماتوئید یا همان رماتیسم مفصلی، یکی از شایع‌ترین بیماری‌های التهابی مفصل

است که یک درصد جامعه و شاید کمی بیشتر را درگیر می‌کند. شایع‌ترین سن ابتلا به این بیماری در زنان بعد از دوران یائسگی و دهه سوم و چهارم زندگی است. وی تأکید کرد: متأسفانه برخی این عارضه را با آرتروز اشتباه می‌گیرند و به آن توجه نمی‌کنند. در حالی‌که در این بیماری

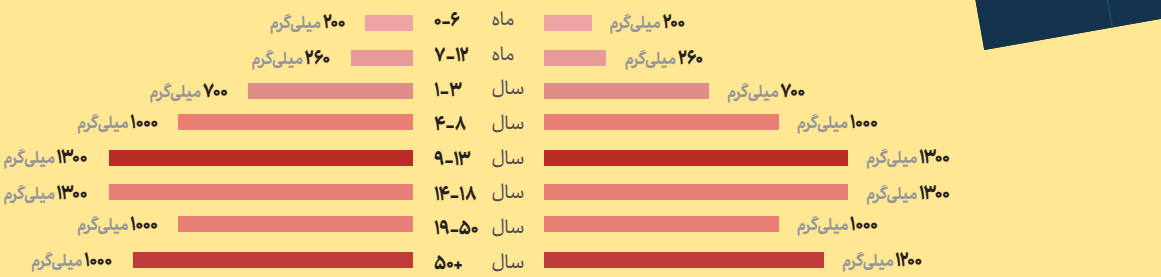
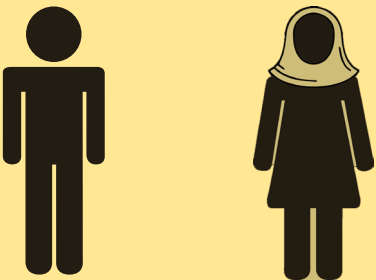
بررسی ضرورت مصرف کلسیم در سنین مختلف  
به مناسبت روز جهانی پوکی استخوان

استخوان‌های نشکن



چقدر کلسیم نیاز داریم و چطور میزان مورد نیاز بدنمان را تأمین کنیم؟

- مصرف روزانه لبنیات
- مصرف بیشتر سبزیجات با رنگ سبز تیره مانند کاهو، کلم بروکلی و اسفناج
- گنجانیدن ماهی و غذاهای دریایی در برنامه غذایی
- استفاده از میان وعده‌های غنی‌شده با کلسیم
- افزودن دانه‌های غنی از کلسیم مانند بادام و کنجد به رژیم غذایی
- کاهش مصرف نوشابه‌های گازدار و کافئین‌دار
- بررسی میزان ویتامین D خون و تأمین میزان مورد نیاز از آن



مکمل‌های کلسیم را هوشیارانه مصرف کنید

- مکمل کلسیم باید در صورت نیاز براساس تجویز پزشک مصرف شود
- در روزهای ابتدایی از میزان کمتر شروع کنید و به مرور آن را به میزان تجویز شده ارتقا دهید
- بهتر است میزان مصرف مکمل در هر وعده بیش از ۵۰۰ میلی‌گرم نباشد و در صورت نیاز به مصرف بیشتر، به چند وعده تقسیم شود
- میزان اضافی کلسیم در کلیه انباشته شده و ممکن است منجر به سنگ کلیه و مثانه شود
- مصرف خودسرانه کلسیم می‌تواند موجب مشکلات کلیه و قلب شود
- ویتامین D به جذب کلسیم کمک می‌کند، اما نیازی نیست قرص مکمل ویتامین D همزمان با کلسیم مصرف شود
- برخی انواع مکمل‌های کلسیم دارای ویتامین D نیز هستند
- برخی قرص‌های کلسیم حتماً باید با غذا مصرف شود (به راهنمای قرص دقت کنید)
- همراه با مکمل، آب کافی بنوشید تا اثرات جانبی آن کاهش یابد
- مکمل کلسیم ممکن است با برخی داروها تداخل دارویی داشته باشد، حتماً پزشک خود را از داروهای مصرفی مطلع کنید

تولید خون مصنوعی ممکن شد!

شده است، شش خرگوش در نتیجه تزریق خون مصنوعی نجات یافتند و هیچ‌کدام‌شان به گفته محققان دچار عوارض جدی نشدند. البته تبعات بلندمدت این آزمایش هنوز معلوم نیست. همچنین محققان معتقدند شاید این خون مصنوعی روی انسان نتیجه مشابه نداشته باشد. اما به‌هرحال به‌رغم موفقیت محدود این تحقیق با پیشرفت شگرفی در چند دهه اخیر روبه‌هستیم. چنانچه خون مصنوعی ساخت محققان ژاپنی در آزمایش‌های تکمیلی قابل اطمینان ارزیابی شود، می‌توان امیدوار بود که در آینده نیازی به اهداکنندگان خون نداشته باشیم. امروزه کمبود اهداکننده مغضلی جدی است. بنابر گزارش سازمان جهانی بهداشت، در حال حاضر ۴۲ درصد خون‌های اهدایی از کشورهای پردرآمد است. یعنی کشورهایی که کمتر از ۱۶ درصد جمعیت جهان را به خود اختصاص داده‌اند. اما هنوز در بسیاری از نقاط جهان با کمبود خون مواجه‌ایم. شاید که با تولید خون مصنوعی بتوان جان مردم بیشتری را نجات داد!

منبع: IFLscience

می‌شد، اما جالب است بدانید که محققان ژاپنی در تلاشند که این رؤیا به حقیقت بپیوندد! محققان از تولید نوعی خون مصنوعی خبر داده‌اند که در صورت خون‌ریزی بدن قادر به ذخیره و انتقال اکسیژن است و در واقع از پس کارکردهای اصلی خون واقعی برمی‌آید. این خون جایگزین در مرحله فعلی روی ده خرگوشی که خون‌ریزی مرگبار داشتند آزمایش

👉 در حال حاضر اگر کسی نیاز به تزریق خون پیدا کند، مطابقت خون تزریقی با گروه خونی فرد الزامی است. اما اگر بشر می‌توانست خونی تولید کند که قابل تزریق به همه گروه‌های خونی باشد، بسیاری از مشکلات کنونی مانند کمبود خون اهدایی به‌خصوص برای گروه‌های خونی نادر حل

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

حل سودوکو ۳۴۲۴

سودوکو ۳۴۲۵

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

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.