

۱۴ زندگی سلامت

کلینیک درد

وقتی انگشت دست‌تان صاف نمی‌شود!



دکتر مجید حیدریان

فوق تخصص درد

شاید تاکنون برای خود یا یکی از اطرافیان، عارضه‌ای به‌نام انگشت ماشه‌ای پیش آمده باشد؛ حالتی است که در آن حرکت تاندون ماهیچه‌های خم‌کننده (فلکسور) انگشتان در داخل نیام عضله به‌راحتی صورت نمی‌گیرد و ممکن است با درد همراه باشد. در این حالت نیام عضله متورم و کلفت می‌شود و معمولاً در خانم‌های میانسال (۴۵ تا ۵۵سال) شایع‌تر بوده و شیوع آن در زنان دو تا شش برابر مردان است. انجام کارهای تکراری با دست، بیماری روماتیسم مفصلی و دیابت از عوامل زمینه‌ساز انگشت ماشه‌ای است. در این بیماری ممکن است چند انگشت با هم درگیر شوند یا می‌تواند همه انگشتان دست را درگیر کند، ولی معمولاً انگشت حلقه و وسط و شست بیشتر از سایرین در معرض ابتلا هستند.

علائم بیماری چیست؟

در مراحل ابتدایی بیمار ممکن است فقط دردی در محل اتصال انگشت به کف دست داشته باشد. در این مرحله تشخیص بیماری مشکل است. در مراحل پیشرفته‌تر انگشت گیر می‌کند. به این معنی که وقتی بیمار می‌خواهد انگشت خم کرده خود را صاف کند، با یک گیر مواجه می‌شود. با کمی فشار انگشت صاف می‌شود.

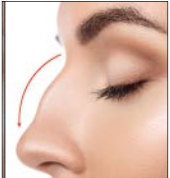
در حین صاف کردن انگشت، ممکن است یک صدای تقه احساس یا شنیده شود. در مراحل پیشرفته‌تر، گیر به‌راحتی رد نمی‌شود و بیمار باید از دست دیگرش کمک بگیرد تا با فشار انگشت را صاف کند. در مراحل کاملاً پیشرفته انگشت صاف نمی‌شود و حرکت انگشت کاملاً محدود می‌شود.

درمان بیماری چگونه است؟

در مراحل ابتدایی بیماری، درمان غیرجراحی است. اجتناب از انجام فعالیت‌های مکرر مثل تایپ کردن و کارهایی که به‌صورت مکرر انگشت‌ها باز و بسته می‌شوند یا در حالت مشت شده قرار می‌گیرند توصیه می‌شود. استفاده از آتل به منظور بی حرکت کردن موقت انگشت کمک‌کننده است.

استفاده از داروهای ضد التهاب خوراکی در مراحل دردناک بیماری توصیه می‌شود. تزریق داخل غلاف تاندون توسط پزشک متخصص یک روش درمانی موثر است. فیزیوتراپی شامل لیزر درمانی، یونتوفورز و ماساژ کمک‌کننده است.

در صورتی که هیچ یک از درمان‌های ذکر شده موفق نباشد، عمل جراحی کمک‌کننده است.



عمل زیبایی بینی تا قبل از ۱۸ سالگی، ممنوع!

یک فوق تخصص جراحی پلاستیک صورت، نسبت به عوارض جراحی زیبایی بینی در سنین پایین هشدار داد.

دکترسید علیرضا مصباحی، دبیر انجمن راینولوژی ایران بیان کرد: براساس مطالعات علمی، حداقل سن برای عمل زیبایی بینی دختران ۱۷/۵ سال و پسران

متهاب خسروشاهی سلامت

رفتارهای درست‌تری با افراد مبتلا به این بیماری داریم. چهارم تا دهم آذر هر سال، هفته اطلاع‌رسانی درباره ایدز و روز دهم آذر، روز جهانی ایدز نامگذاری شده است. به این مناسبت با دکتر محمدرضا وفا، متخصص تغذیه و رژیم درمانی و عضو هیات علمی دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران صحبت کرده‌ایم تا درباره تغذیه افراد مبتلا و مراقبت‌های لازم بیشتر بدانیم.

«تا سال‌ها، پس از شنیدن اسم ای ای وی مثبت یا ایدز، نخستین گمان، ابتلا از طریق رابطه جنسی بود. به همین دلیل هم ایدز بیماری افرادی شناخته می‌شد که رابطه جنسی پرخطر داشتند.» دکتر وفا ادامه می‌دهد: «درحالی‌که بارها این نکته تذکر داده شده بود که «رفتار جنسی پرخطر» یکی از راه‌های ابتلاست.» او ادامه می‌دهد: «ایدز از راه خون و فرآورده‌های خونی فرد آلوده به سالم، از طریق تزریق از سرنگ مشترک در افراد معتاد، مادر بیمار به جنین، از راه تیغ یا دیگر وسایل بُرنده‌ای که با خون تماس پیدا می‌کنند و ازطریق

باید سیستم را مقاوم کرد

ویروس ایدز، سیستم ایمنی بدن را هدف قرار می‌دهد. دکتر وفا در این باره

«ترس از ناآگاهی می‌آید. زمانی که ما نمی‌دانیم با چه مساله‌ای اتفاقی روبه‌رو هستیم و باید چه کار کنیم، نمی‌دانیم برخورد درست چیست و چطور باید شرایط را مدیریت کنیم. نمی‌دانیم در برخورد با دیگران چه رفتاری در پیش بگیریم. نمی‌دانیم و می‌ترسیم. گاهی هم رفتارهای نادرستی بروز می‌دهیم که باعث نازاحتی دیگران یا ترس بیشتر خودمان می‌شود. «ایدز» یا همان ابتلا به ویروس ای‌آی‌وی مثبت، هنوز کاملاً برای ما حل نشده، اما نسبت به گذشته، شناخته شده‌تر است. بنابراین ترس ما هم کمتر شده و رفتارهای درست‌تری با افراد مبتلا به این بیماری داریم. چهارم تا دهم آذر هر سال، هفته اطلاع‌رسانی درباره ایدز و روز دهم آذر، روز جهانی ایدز نامگذاری شده است. به این مناسبت با دکتر محمدرضا وفا، متخصص تغذیه و رژیم درمانی و عضو هیات علمی دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران صحبت کرده‌ایم تا درباره تغذیه افراد مبتلا و مراقبت‌های لازم بیشتر بدانیم.

شیر مادر؛ انتقال پیدا می‌کند.» دکتر وفا درباره منابع عدم انتقال نیز می‌گوید: «ایدز از طریق مدفوع، عرق، بزاق، ترشحات بینی و خلط منتقل نمی‌شود. علاوه براین‌که ایدز با دست دادن، همسر بودن، حضور در مکان‌های عمومی مثل مترو، اتوبوس، تاکسی؛ حمام عمومی، تواللت و استخر، پتو، رختخواب، پوشاک، عطسه و سرفه و نیش حشرات منتقل نمی‌شود.»

ویروس ایدز، سیستم ایمنی بدن را هدف قرار می‌دهد. دکتر وفا در این باره

سلاح سبز را به دست بگیرید

«میوه‌ها و سبزی‌ها یکی از بهترین گروه‌های غذایی برای ارتقای عملکرد سیستم ایمنی بدن هستند. دلیل آن نیز وجود مقدار مناسب و متنوعی از آنتی‌اکسیدان‌ها در این خوراکی‌هاست. بنابراین باید در برنامه غذایی روزانه، مقدار کافی از انواع میوه و سبزی وجود داشته باشد.» دکتر وفا در ادامه این توضیح می‌گوید: «معمولاً وجود میوه و سبزی، در برنامه غذایی روزانه نادریده گرفته می‌شود. بنابراین برای جلوگیری از این مساله، کنار هر وعده غذایی باید مقداری میوه و سبزی نیز مصرف شود تا در خوردن میوه و سبزی غفلت نشود. انواع سالاد با اضافه کردن مقداری میوه خرد شده می‌تواند نیاز بدن به میوه و سبزی را تأمین کند.» او ادامه می‌دهد: «میوه‌ها و سبزی‌ها علاوه بر آنتی‌اکسیدان، سرشار از انواع ویتامین‌ها و موادمعدنی هستند.»

با پروتئین، احیا شوید

بدن برای بازسازی به پروتئین نیاز دارد. به همین دلیل دکتر وفا می‌گوید: «برای بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن

۱۸ سال است. وی با انتقاد از انجام عمل زیبایی بینی در کشور برای دختران سنین ۱۳ تا ۱۵ سال گفت؛ شاید در کوتاه‌مدت این نوع عمل‌ها باعث خوشحالی آنها شود، اما بعد از دو سال، عوارض جبران‌ناپذیری متوجه این قبیل افراد خواهد شد. وی به عوارض جراحی زیبایی بینی که غیر علمی انجام می‌شود، اشاره کرد و هشدار

ایدز به مراقبت‌های تغذیه‌ای - رفتاری نیاز دارد تا دستپاچگی و ترس

برای سلامتی روبان قرمز...

و از سوی دیگر بازسازی بافت‌های آسیب دیده، بدن نیاز به پروتئین دارد. اما منابع دریافتی این پروتئین باید از منابع با کیفیت باشد.» این متخصص تغذیه ادامه می‌دهد: «گوشت مالکیان، انواع ماهی به‌ویژه ماهی‌های چرب دارای اسیدچرب امگا ۳، انواع تخم‌پرنندگان، لوبیاها و انواع آجیل‌های خام بهترین منابع دریافت پروتئین برای افراد مبتلا به ایدز هستند.» دکتر وفا اضافه می‌کند: «اگر بیماری پیشرفت کرده باشد، بدن به پروتئین بیشتری نیاز دارد. بنابراین در این شرایط باید به شکل خاص‌تری پروتئین در اختیار بدن قرار گیرد.» او ادامه می‌دهد: «بهتر است انواع گوشت‌ها به شکل بخارپز یا گریل شده کاملاً پخته شده و در پختن آنها از روغن استفاده نشود.»

به بدن بنزین بزنید

منابع غذایی حاوی هیدرات کرین، درست مثل بنزین برای بدن عمل می‌کنند. دکتر وفا در این باره توضیح می‌دهد: «بنزین بدن، هیدرات‌های کرین هستند.

به این دلیل‌که انرژی موردنیاز بدن را تأمین می‌کنند، اما منابع دریافت هیدرات کرین بسیار مهم است. غلات کامل، یعنی غلات حاوی سبوس، بهترین منبع دریافت هیدرات کرین هستند.» این متخصص تغذیه اضافه می‌کند: «غلات کامل حاوی

ویتامین‌های خانواده B و فیبر هستند. بنابراین برای بهبود عملکرد سیستم عصبی و گوارش هم بسیار مفیدند. با مصرف فیبر، به خطر رسوب چربی در بدن یا لیپودیسترافی، که یکی از مشکلات افراد مبتلا به ایدز است نیز دچار نخواهید شد.»

باجربی‌های خوب همراه شوید

«چربی‌ها، مهم‌ترین منبع تأمین انرژی هستند؛ اما کالری بالایی دارند.» دکتر وفا بعد از این توضیح می‌گوید: «اما بدن به منابع خوب آن‌که در خوراکی‌هایی مانند انواع ماهی، میوه‌های روغنی مانند آووکادو، دانه‌های روغنی خام مانند آفتابگردان، ذرت و... و آجیل‌های خام نیاز دارد. بنابراین برای تأمین انرژی بدن می‌توانید از منابع چربی مفید نیز کمک بگیرید.»

سلول‌ها را سرباز کنید

«بدن یا بهتر بگوییم سلول‌ها نباید احساس تشنگی شدید و عمیق داشته باشند؛ به‌ویژه در افراد مبتلا به ایدز.» دکتر وفا ادامه می‌دهد: «روزانه تا ۱۰ لیوان آب بنوشید. البته تعدادی از این لیوان‌ها یا فنجان‌ها باید آبمیوه طبیعی باشد. بهتر است برای تهیه آبمیوه طبیعی از مخلوط چند میوه کمک بگیرید و برای انتخاب میوه‌ها به دو گزینه میزان

داد؛ حادث‌ترین عارضه عمل‌های غیر استاندارد، در زیبایی صورت و عملکرد بینی نمایان می‌شود. از بین رفتن غضروف‌های بینی، پوست و ساختار بینی، منجر به نازیبایی صورت فرد می‌شود که گاهی به هیچ وجه قابل اصلاح و درست کردن نیست./ مهر



کالری و تناسب طعم توجه کنید. برای مثال آب پرتقال را با آب نارنگی و لیموشیرین یا گریپ‌فروت مخلوط کنید.»

شور و شیرین نشوید

«برای همه افراد، مصرف بیش از اندازه نمک و شکر مناسب نیست. این مساله درباره افراد مبتلا به ایدز از حساسیت بیشتری برخوردار است.» دکتر وفا ادامه می‌دهد: «از آنجا که مصرف داروهای ویژه افراد مبتلا به ایدز ممکن است با عوارض قلبی همراه باشد، بنابراین باید در خوردن نمک و شکر احتیاط کرد تا به این مساله دامن زده نشود.» دکتر وفا اضافه می‌کند: «بنابراین کمتر از ۱۰ درصد از کالری دریافتی روزانه باید از خوردنی‌ها و نوشیدنی‌های حاوی شکر بوده و روزانه کمتر از ۲۴۰۰ میلی‌گرم سدیم دریافت کنید.»

خام خوار نباشید

«در رژیم غذایی شما نباید هیچ‌نوع خوراکی نیم‌پز یا خامی وجود داشته باشد. به این دلیل که می‌تواند زمینه‌ساز بروز بیماری شود؛ زیرا عملکرد سیستم ایمنی شما ضعیف است.» دکتر وفا ادامه می‌دهد: «از خوردن تخم‌مرغ خام، انواع استیک یا بیفتک نیم‌پز، سوشی، ماهی نیم‌پز و... خودداری کنید.»

نکته

به پزشك مراجعه كنيد اگر...

❖ **سرسریجه:** اگر دچار این حالت شدید و در روز چند بار این مساله اتفاق افتاد، باید تعداد وعده‌های غذایی بیشتر، کیفیت آن بهتر و حجم آن کمتر شود.

❖ **خشکی دهان یا گلودرد:** اگر دچار مشکل خشکی دهان، اختلال در بلع و گلودرد شدید، حتماً به متخصص مراجعه کنید. مصرف غذاهای تند و ترش را متوقف کرده و محیط دهان را با نوشیدن آب، قبل و بعد از غذا، مرطوب نگه دارید.

با مشاهده یا تشدید بعضی نشانه‌ها حتما به پزشکی که تحت نظر او قرار دارید، مراجعه کنید. از این نشانه‌ها می‌توان به این موارد اشاره کرد:

❖ **از دست دادن اشتها:** کاهش وزن بدن، می‌تواند به سلامت بدن آسیب وارد کند؛ اگر این کاهش وزن ناگهانی و نامناسب باشد، یکی از دلایل کاهش ناگهانی وزن بدن، بی‌اشتهایی است. بنابراین در صورتی که بی‌اشتها شدید، حتما مساله را با پزشك معالج درمیان بگذارید.



دکتر پرهام پارسائزاد

فیزیوتراپیست

وضعیت‌های غیرصحیح نشستن و ایستادن و کارکردن، فعالیت‌های سنگین بدنی مانند بلندکردن و حمل بارهای سنگین، صدمات ورزشی، تصادفات، سوانح و شکستگی‌های ستون فقرات از علل مهم این ناهنجاری‌ها به شمار می‌رود. می‌توان گفت ستون فقرات بر اثر انحراف جانبی به صورت C شکل یا به فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این ناهنجاری در دختران بیشتر است و از آنجا که هنگام حاملگی و زایمان، ستون فقرات خمیده می‌تواند به رحم فشار آورده و برای سلامت جنین خطرناک باشد، توجه به ستون فقرات در دختران خصوصاً پیش از سن بلوغ بسیار مهم و قابل توجه است.

امکان اصلاح این انحراف در سنین پیش از بلوغ با استفاده از وسایل جانبی مانند بریس‌های ستون فقرات و فیزیوتراپی و تمرین در آب وجود دارد، اما بعد از سن بلوغ درمان‌ها بیشتر نگهدارنده بوده و مانع از بیشتر شدن درجه خمیدگی ستون فقرات می‌شوند.

درمان انحراف ستون فقرات؛ پیش از بلوغ

زمانی مشکل برای درمانگر دوچندان می‌شود که علاوه بر انحراف جانبی ستون فقرات، قوس پشتی بیمار هم افزایش یافته و به عبارتی کایپوز ایجاد می‌شود. در این مواقع است که بریس و تمرینات فیزیوتراپی باید علاوه بر اصلاح خمیدگی و چرخش به طرفین در ستون فقرات، قوز پشتی و خمیدگی به جلو را نیز اصلاح کند. زمانی‌که زاویه انحراف ستون فقرات بیش از حد مشخص باشد، درمان جراحی مطرح می‌شود که دوره درمان و فیزیوتراپی خاص خود را نیاز دارد. در مواردی که درمان‌های غیرجراحی تجویز می‌شوند، درمان‌ها باید مداوم و انجام تمرین‌های آموزش داده شده توسط فیزیوتراپیست باید به صورت روزانه انجام شوند.

عادات‌های غلطی همچون نشستن روی صندلی‌های قابل گردش در حالی که سر روبه نمایشگر رایانه و پایین تنه چرخیده، نشستن طولانی در حالی که یک پا روی پای دیگر انداخته شده یا نشستن طولانی با تکیه بر لگن یک طرف می‌توانند باعث ایجاد و تشدید اسکولیوز شوند. عادات خواب نیز از علل دیگر این ناهنجاری‌هاست. بسیاری از افراد هنگام خواب یک زانو را داخل شکم برده و زانوی دیگر را صاف نگه می‌دارند و یکی از دست‌ها را از بالا زیر سر برده و دست دیگر را بین زانوها قرار می‌دهند که انحراف جانبی ستون فقرات را در پی خواهد داشت.

از دیگر عوارض اسکولیوز، افزایش فشار روی قفسه سینه و ریه‌ها و اختلال در عملکرد آنهاست که می‌تواند تنفس و اکسیژن رسانی را دچار اختلال کند. تکنیک‌های دستی فیزیوتراپیست‌ها در افزایش تحرك ستون فقرات و دنده‌ها هنگام دم و بازدم و افزایش حجم ریه‌ها و آموزش تمرینات تنفسی در این موارد بسیار مفید است.❖