نسخه افزایش انرژی در مبتلایان به کم‌کاری تیروئید

افراد مبتلا به کم‌کاری تیروئید احساس می‌کنند که از توان کافی برای انجام کارهای روزمره برخوردار نیستند. محققان راهکارهایی را برای تقویت انرژی را در این دسته افراد توصیه می‌کنند که عبارتند از:

ورزش ایروبیک: ورزش ایروبیک جدا از اثربخشی بر بیماری کم‌کاری تیروئید، برای سلامت بدن نیز مفید است.

وزنه‌زدن: تمرینات قدرتی به شکل‌گیری و حفظ توده عضلانی در بدن کمک می‌کند.

دقت در دوز داروی مصرفی: پزشکان معمولا داروی لووتیروکسین را برای افراد مبتلا به کم‌کاری تیروئید تجویز می‌کنند.

بهبود رژیم غذایی: برای مبتلایان به این اختلال تیروئیدی مصرف رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها، سبزیجات، غلات و حبوبات توصیه می‌شود.

نوشیدن میزان آب بیشتر: زنان باید ۹ فنجان آب و مردان حدود ۱۳ فنجان آب در طول روز مصرف کنند. / ایسنا

کلینیک درد

جراحی دیسک کمر با لیزر، چرا؟

دکتر مجید حیدریان

فوق تخصص درد

لیزر از سال ۱۹۸۰ در انجام عمل دیسک به‌کار برده شده است. پیشرفت‌های علم پزشکی از آن تاریخ تا امروز دستگاه‌هایی با فناوری جدید را ایجاد کرده که بدون آسیب رساندن به بافت‌های طبیعی بدن برای درمان بیرون‌زدگی یا فتق دیسک جایگزین مناسب عمل جراحی باز در بسیاری از بیماران شده است.

مکانیسم انجام عمل دیسک با لیزر ساده است. دستگاه لیزر نوری را تولید می‌کند که شبیه نور خورشید است، ولی در طول موج مخصوصی و این نور با یک فیبر نوری ظریف به داخل دیسک هدایت می‌شود. هسته دیسک مقدار قابل توجهی آب دارد که در اثر تابش نور تبخیر می‌شود و نتیجه کار جمع شدن قسمت داخلی دیسک و به داخل رفتن قسمت بیرون‌زده دیسک است. نکته مهم در انجام عمل دیسک با لیزر وارد کردن این فیبر نوری به داخل قسمت میانی دیسک است آن هم با دقت چند میلی‌متر اگر محلی که این کار انجام می‌شود دقیقا هسته دیسک نباشد حرارت ایجاد شده با لیزر تاثیر درمانی نخواهد داشت و احتمال ایجاد آسیب به مهره زیاد می‌شود.

عمل دیسک با لیزر در اتاق عمل کلینیک درد که مجهز به دستگاه فلورسکوپ برای تصویربرداری است انجام می‌شود. این کار توسط پزشک فوق‌تخصص درد صورت می‌گیرد و در حین کار پس از انجام یک بی‌حسی موضعی ابتدا وسیله‌ای شبیه یک سوزن ظریف و بلند با دقت به سمت دیسک هدایت می‌شود. تصویربرداری در حین انجام عمل انجام می‌شود تا دقیقا نوک سوزن در قسمت میانی دیسک قرار گیرد و پس از اطمینان از محل قرارگیری فیبر نوری از مجرای باریک وسط سوزن به داخل دیسک هدایت می‌شود. در کمتر از ۲۰ دقیقه با شروع به کار دستگاه لیزر هسته دیسک تبخیر شده و با خارج کردن سوزن عمل به پایان می‌رسد.

عدم نیاز به بستری شدن و انجام این روش به‌صورت سرپایی، عدم نیاز به بیهوشی، عدم نیاز به برش پوست از مزایای این روش نسبت به جراحی باز است. بیماران پس از عمل نیاز به استراحت طولانی ندارند و معمولا پس از یک هفته به محل کار برمی‌گردند. این روش در دوسوم بیماران مبتلا به دیسک کمر موفقیت‌آمیز است، ولی بیمارانی که دچار آرتروز ستون فقرات، جابه‌جایی مهره و تنگی استخوانی کانال هستند با انجام این روش بهبودی نمی‌یابند. دیسک‌هایی که آب زیادی ندارند گزینه مناسبی برای انجام این کار نیستند.

آداب برخورد با پوست در فصل‌های سرد سال را دوباره مرور کنیم

پوستت سرما نخورد!

مهتاب خسروشاهی

سلامت

زمستان، گرچه در کشور ما مدتی است کم‌لطف شده و نمی‌بارد؛ اما ویژگی این فصل، برف و سرماست. پاییز امسال، زمستان زودهنگام را به همراه داشت. بد هم نیست؛ چراکه بارش‌ها هرچه بیشتر و زودتر باشند، نگرانی از قطعی آب و گرما در فصل تابستان کمتر است. در فصل‌های سرد سال، باید برف و باران ببارد و گونه‌ها سرخ شوند و صدای قرچ‌قرچ برف، سکوت کوچه را بشکند تا بفهمی سرما آمده و به تن کوچه و خیابان نشسته است. این قدم‌زدن‌ها گرچه می‌تواند بهترین اتفاق فصل زمستان باشد، اما اگر از پوست و دستگاه تنفسی مراقبت نکنیم، آسیب وارد شده به آنها، حتما دردسرساز خواهد شد. برای همین با دکتر صبا نخعی، متخصص پوست و مو درباره مراقبت‌های فصل سرما صحبت کرده‌ایم که می‌خوانید.

یکی از نخستین اثرهای زمستان روی پوست است. خشکی پوست به‌دلیل سوز این فصل و کمبود رطوبت هواست. دکتر نخعی در این‌باره می‌گوید: «خشکی و سرمای هوا می‌تواند روی تنفس و میزان رطوبت موجود در دستگاه تنفسی نیز تاثیر منفی بگذارد. برای جلوگیری از بروز این آسیب‌ها باید به مواردی دقت کنیم تا پوست و دستگاه تنفسی در زمان خشکی و سرمای هوا، آسیب نبینند.»

حمام بخار بسازید

کاسه آب و چند عدد پوست نارنج یا پرتقال داخل آن که پای ثابت علاءالدین خانه‌های قدیمی بودند، اساس ساختار دستگاه‌های بخورهای امروزی است. دکتر نخعی می‌گوید: «در فصل‌های سرد سال از بخور استفاده کنید. این‌کار برای تامین رطوبت همیشگی فضای خانه توصیه می‌شود. داخل بخور گیاه دارویی مانند قطره یا برگ اکالیپتوس بریزید. وجود این گیاه دارویی باعث از بین بردن عوامل آلاینده احتمالی در منزل شده و از سوی دیگر به بهبود تنفس کمک می‌کند. مهم‌تر این‌که رطوبت هوا باعث جلوگیری از خشکی پوست می‌شود.» دکتر نخعی ادامه می‌دهد: «در کنار استفاده از بخور باید حرارت را کم کنید. یکی از دلایل خشکی پوست، کمبود رطوب هوای منزل یا محل کار یا حتی خودروی شخصی است. بنابراین حرارت مکانی که در آن اقامت دارید، نباید بیش از ۲۰ تا ۲۵ درجه سانتی‌گراد باشد. تامین رطوبت مناسب می‌تواند علاوه بر نگه داشتن دما در حد مناسب، رطوبت پوست و دستگاه تنفسی را هم تامین کند. هرچه میزان حرارت مناسب‌تر باشد، امکان خشکی هوا کمتر است.»

> بهترین دما برای دوش گرفتن در فصل‌های سرد سال، آب ولرم است. این مساله در زمان شست‌وشوی دست و صورت هم صادق است. هرچه آب گرم‌تر باشد، خطر خشکی پوست بیشتر است

آب‌بازی را کم کنید

یکی از راهکارهای کسب آرامش، دوش گرفتن است، اما در فصل‌های سرد سال باید آدابی را در این باره رعایت کرد. دکتر نخعی در این باره می‌گوید: «تعداد دفعات دوش گرفتن و زمان هر بار دوش گرفتن را کم کنید» دکتر نخعی ادامه می‌دهد: «هوا سرد است، اما این مجوزی برای افزایش دمای آب حمام، تا رسیدن به نقطه جوش نیست. هرچه حرارت آبی که با آن دوش می‌گیرید بیشتر باشد، به همان نسبت رطوبت پوست بیشتر از دست می‌رود.» این متخصص پوست اضافه می‌کند: «این تصور کاملا اشتباه است که دمای بالای آب و بخار ناشی از آن می‌تواند به لطافت پوست کمک کند. بهترین دما برای دوش گرفتن در فصل‌های سرد سال، آب ولرم است. این مساله در زمان شست‌وشوی دست و صورت هم صادق است. هرچه آب گرم‌تر باشد، خطر خشکی پوست بیشتر است.» او می‌گوید: «اگر از دستگاه‌های خشک‌کننده دست استفاده می‌کنید، تا زمانی دست‌ها را زیر دستگاه بگیرید که کمی رطوبت روی آن باقی مانده باشد.»

مایع به جای جامد

شاید تصور نکنید؛ اما صابون معمولی برای پوست مناسب نیست. دکتر نخعی در توضیح می‌گوید: «صابون خوب نیست. برخلاف تصور عمومی، استفاده از صابون جامد برای شست‌وشوی بدن و دست و صورت خوب نیست. به این دلیل که از نظر ساختاری ممکن است ترکیب‌های آن با بدن ناسازگار باشد. از سوی دیگر، در هر بار شستن، کمی از چربی طبیعی پوست از بین می‌رود.» او ادامه می‌دهد: «برای شست‌وشوی بدن از صابون مایع مناسب و سازگار با پوست بدن استفاده کنید. برای شستن دست نیز از صابون مایع حاوی مرطوب‌کننده یا ژل‌های شست‌وشوی دست استفاده کنید.» دکتر نخعی اضافه می‌کند: «از صابون‌های غیرعطری استفاده نکنید. برای شستن صورت هم از ژل‌های شست‌وشوده‌نده صورت کمک بگیرید. این ژل‌ها با پوست صورت سازگار هستند.»

آفتاب از برف می‌تابد

می‌دانیم که در فصل تابستان باید از ضدآفتاب استفاده کنیم. اما این قانون در فصل زمستان هم حاکم است. دکتر نخعی در این باره می‌گوید: «انعکاس نور آفتاب از روی سطح سفید و صیقلی برف، باعث آسیب به پوست و چشم می‌شود. بنابراین در زمستان هم پیش از خروج از منزل، کرم ضدآفتاب بزنید. برف گاهی تا ۸۰ درصد از نور خورشید را بازتاب می‌دهد.» او ادامه می‌دهد: «عینک آفتابی را هم فراموش نکنید. علاوه بر این‌که اگر اسکی می‌روید، حتما باید کرم ضدآفتاب را تجدید کنید.»

خشک نباشید!

پس از حمام کردن یا شست‌وشوی دست و صورت باید چربی و رطوبت از دست رفته بدن جایگزین شود. دکتر نخعی در این باره می‌گوید: «پس از حمام کردن، حتما از لوسیون بدن استفاده کرده و پوست بدن را مرطوب کنید. رطوبت از دست رفته بدن باید تامین شود. درباره دست و صورت هم همین مساله صادق است.» او ادامه می‌دهد: «علاوه بر مرطوب‌کننده از چرب‌کننده هم استفاده کنید. برای انتخاب کرم مناسب، به جنس پوست توجه کنید. اگر پوست شما چربی طبیعی زیادی دارد، بهتر است انواعی را انتخاب کنید که میزان چربی آن کمتر بوده و میزان رطوبت آن در حد مناسب باشد، بنابراین پیش از خریدن کرم، به کیفیت پوست کمک کنید.» دکتر نخعی درباره نظافت پوست بدن می‌گوید: «در این فصل هم باید طبق عادت نظافت را انجام داد، اما پس از آن و بعد از دوش‌گرفتن، حتما باید پوست بدن را مرطوب و چرب کنید. به این دلیل که پس از نظافت، پوست بدن حساس شده و نیاز به دریافت رطوبت و چربی مناسب است.» این متخصص پوست و مو می‌گوید: «در فصل‌های سرد سال به این دلیل که رطوبت و چربی پوست به شکل طبیعی و بر اثر سرمای هوا از بین می‌روند، بنابراین باید بیش از هر زمان دیگری به وضعیت پوست رسیدگی کرده و مانع از خشکی آن شد. بهتر است در این فصل یک کرم مرطوب‌کننده و چرب‌کننده همراه داشته باشید و بعد از شستن دست و صورت از این کرم‌ها استفاده کنید.»

به پوست استرس وارد نکنید

هشدار

«پوست در اثر تماس با عوامل حساسیت‌زا دچار آسیب می‌شود.» دکتر نخعی می‌گوید: «لباس‌های پشمی باعث آسیب به پوست می‌شوند. تماس الیاف خشن لباس‌های پشمی با پوست، باعث ایجاد حساسیت و خشکی با پوست می‌شود. بنابراین اگر لباس پشمی می‌پوشید، حتما یک لایه نازک لباس نخی زیر آن بپوشید و بعد لباس پشمی را روی آن به تن کنید. علاوه بر این‌که خشک شدن پوست در اثر تماس با لباس‌های پشمی می‌تواند باعث ایجاد حساسیت پوستی نیز بشود.» این متخصص پوست ادامه می‌دهد: «درباره پوست دست و پا هم همین مساله صادق است، بنابراین برای انتخاب و پوشیدن لباس دقت کنید. به‌ویژه این‌که تعرق ناشی از پوشیدن این نوع لباس‌ها باعث حساسیت بیشتر پوست و افزایش خطر ابتلا به مشکلات جدی پوست می‌شود.» او اضافه می‌کند: «درباره بچه‌ها این مساله حساس‌تر است. به این دلیل که پوست بچه‌ها به مراتب لطیف‌تر و آسیب‌پذیرتر از بزرگسالان است.»

راست قامت

راهکارهای درمانی انحراف انگشت شست پا

دکتر پرهام پارسانژاد

فیزیوتراپیست

این ضایعه معمولا براثر پوشیدن کفش تنگ و نوک باریک یا کفش‌هایی که کف آن تخت است و قوس‌های کف پا را خوب در بر نمی‌گیرد، ایجاد می‌شود. کف پای صاف، کوتاهی تاندون آشیل و نرمی مفاصل نیز از علل زمینه‌ای این اختلال هستند.

در این ضایعه شست پا به خارج انحراف پیدا می‌کند و ناحیه پایینی و داخلی مفصل شست پا متورم می‌شود، این پدیده را بونیون هم می‌نامند. بسیاری از بیماران خصوصا خانم‌ها از ظاهر پا در این ضایعه شکایت دارند. برخی دیگر نیز درد و ناراحتی را هنگام خم شدن پنجه و انگشت شست خصوصا هنگام تحمل وزن و راه رفتن گزارش می‌کنند.

انحراف یا قوز شست پا پدیده شایعی است که می‌تواند از سنین پیش از ده سالگی آغاز شود و بیشتر در زنان اتفاق می‌افتد. قوز شست پا را هالوکس والگوس می‌نامند. هالوکس به معنای شست بوده و والگوس به معنای انحراف به سمت خارج است.

برای درمان این ضایعه از یک سری اسپلینت‌هایی که شست پا در حالت صاف قرار می‌گیرد و نیز از کفش‌های نوک پهن و کفی‌های طبی که زیر پنجه پا یک سری برجستگی‌ها دارد استفاده می‌کنند.

اسپلینت‌هایی که برای اصلاح این اختلال استفاده می‌شود در دو نوع به بیماران توصیه می‌شود: اسپلینت شب که برای هنگام خواب و استراحت تجویز شده و اسپلینت‌های لاانگشتی که داخل کفش و در هنگام فعالیت مورد استفاده قرار می‌گیرند.

در بیمارانی که از درد شدید این ناحیه رنج می‌برند استفاده از داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی یکی از راهکارهای مؤثر در کاهش علائم آنهاست.

یکی از درمان‌های مؤثر در این اختلال فیزیوتراپی است. در این درمان ضمن به‌کارگیری ابزارهای کاهش‌دهنده درد و التهاب همچون لیزر، اولتراسوند، سرمادرمانی و تحریکات الکتریکی، تکنیک‌های استرچینگ (کششی) عضلات کف پا و اطراف انگشت شست، متحرک‌سازی مفصل شست و سایر مفاصل در پا و آزادسازی بافت‌های نرم در این موضع توسط فیزیوتراپیست مورد استفاده قرار می‌گیرد.

استفاده از سوزن خشک که گاهی اوقات بنا به صلاحدید فیزیوتراپیست با تحریک الکتریکی همراه می‌شود نیز یکی از تکنیک‌های جدید در ایجاد توازن میان عضلات و کاهش درد و التهاب و اصلاح این بدشکلی مفصل شست پا است. همچنین در بخش فیزیوتراپی یک سری تمرین‌های تقویت عضلات بیرونی مفصل شست با استفاده از ابزارهایی ساده و تمرینات کششی برای انجام در منزل به این بیماران آموزش داده می‌شود.

در موارد حاد این ضایعه که زاویه انحراف شست افزایش یافته و با روش‌های فیزیوتراپی قابل کنترل نباشد و درد و التهاب شدید عملکرد روزانه فرد را مختل کند از روش‌های جراحی برای اصلاح و صاف‌کردن پا استفاده شود.

طولانی شدن این ضایعه و اختلال در عملکرد طبیعی پا یا استخوان‌های کف پا نه‌تنها می‌تواند موجب ایجاد آسیب در مچ پا، زانو و ستون فقرات کمری شود، بلکه نواحی بالاتر مانند گردن، پشت و شانه را نیز درگیر می‌کند.

افرادی که قوز شست پای خود را با استفاده از اسپلینت‌ها، فیزیوتراپی یا جراحی اصلاح می‌کنند، باید مواردی را برای عدم بازگشت این ضایعه رعایت کنند. ادامه تمرینات آموزش داده شده در فیزیوتراپی و عدم استفاده از کفش‌های نوک باریک، پاشنه بلند یا با کفی صاف، نکاتی هستند که می‌تواند مانع از عود مجدد و بازگشت قوز شست پا شود.

یکی از تمرین‌های مؤثر در اصلاح قوز شست پا کشش تاندون آشیل با استفاده از یک پله کوچک یا سطح شیبدار است که می‌تواند به صورت ده کشش ده ثانیه‌ای دو تا سه بار در روز انجام شود.

فیزیوتراپیست از بیمار می‌خواهد با پنجه لبه پله بایستد در حالی که با دستش نرده کنار را بگیرد و پاشنه‌ها را به پایین ببرد تا پشت ساق کشیده شود و سپس به وضعیت اول برگردد.

کشش عضلات داخلی شست پا که با استفاده از یک باند کشی باریک در سه ست ده ثانیه‌ای، دو تا سه بار در روز به فرد آموزش داده می‌شود در این تمرین فرد باند کشی را دور شست‌های خود می‌اندازد و با دورکردن پاها از هم در عضلات داخلی شست کشش ایجاد می‌کند.

حل سودوکو ۳۴۶۰

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

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

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.

سودوکو ۳۴۶۱

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

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

			۴		۵			
						۶		
						۷		
						۵		
						۲		
						۶		
						۳		
						۱		
						۸		

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

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

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