کلینیک درد

شایع‌ترین علل درد در ناحیه آرنج

دکتر مجید حیدریان

فوق تخصص درد

درد آرنج معمولا مشکلی جدی محسوب نمی‌شود؛ اما به این دلیل که آرنج در انجام بسیاری از فعالیت‌ها تاثیرگذار است، مطمئنا درد آرنج می‌تواند بر زندگی شما تاثیر بگذارد. آرنج یک مفصل پیچیده است که به شما امکان می‌دهد ساعد را باز و خم کنید و دست خود را بچرخانید. بیشتر حرکات مفصل آرنج ترکیبی از این حرکت‌هاست و به همین دلیل گاهی اوقات یافتن دلیل اصلی ایجاد درد آرنج دشوار و سخت است.

اپی کندیلیت پهلویی (آرنج تنیس‌باز): اپی‌کندیل یک بخش خارجی استخوان آرنج است که در این ناحیه تاندون‌های بزرگ عضلات ساعد و بازو به یکدیگر متصل می‌شوند. به هر حال، این تاندون‌ها ممکن است به‌خاطر انجام حرکت‌های مکرر در ناحیه ساعد دچار آسیب‌دیدگی شوند. آرنج تنیس‌بازان در ادامه می‌تواند باعث التهاب تاندون‌ها شده، علل درد مفصل آرنج بوده و درد در ناحیه خارجی بازو را به همراه احساس گرم‌شدن و ورم به همراه داشته باشد. در این حالت با توجه به این که مفصل داخلی آرنج دچار آسیب نمی‌شود، آرنج می‌تواند دامنه حرکتی خود را به‌طور کامل حفظ کند. درد ناشی از این آسیب‌دیدگی معمولا در پایان روز احساس می‌شود. این درد با انجام حرکت‌های چرخشی یا انجام فعالیت‌هایی که باعث کشیدگی تاندون می‌شود، اغلب افزایش می‌یابد. این حرکت‌ها شامل بلندکردن وزنه و پرتاب اجسام است.

اپی کندیلیت داخلی (آرنج گلف‌باز): اپی‌کندیلیت داخلی یک التهاب در نقطه‌ای است که تاندون‌های ساعد به زائده استخوانی داخل بازو متصل می‌شود. برای مثال، این تاندون می‌تواند هنگام چرخش گلف‌باز دچار کشیدگی شود، اما بسیاری از حرکت‌های تکراری دیگر نیز می‌تواند باعث واردشدن آسیب به این تاندون شود. آرنج گلف‌باز با ایجاد درد و ناراحتی موضعی در ناحیه داخل بازو احساس می‌شود. در این حالت دامنه حرکتی آرنج دچار محدودیت نمی‌شود؛ زیرا مفصل داخلی آرنج دچار آسیب‌دیدگی نمی‌شود. به هر حال انجام فعالیت‌هایی که نیازمند چرخش یا کشیدن تاندون ساعد هستند، می‌تواند باعث ایجاد درد آرنج و تشدید علائم مشکل شود. درمان معمولا با روش‌های ساده و تجویز داروها و استفاده از آتل‌هایی برای کم‌کردن تحرک مفصل شروع می‌شود و در ادامه درمان می‌توان از فیزیوتراپی و لیزرهای با توان بالا استفاده کرد. تزریق استروئید یا ازن در منطقه التهاب راهکار درمانی دیگری است که تاثیر زیادی در درمان دارد. تزریق پی.آر.پی در موارد مقاوم به درمان روشی است که در کلینیک‌های درد انجام می‌شود.

چه موقع سرماخوردگی کشنده می‌شود؟

سرماخوردگی معمولی بیماری خفیفی است که بدون درمان و ظرف مدت چند روز برطرف می‌شود و به همین دلیل بیشتر موارد سرماخوردگی به روش خودتشخیصی شناسایی می‌شود. با این حال عفونت‌های ناشی از راینوویروس‌ها یا برخی دیگر از ویروس‌های عامل سرماخوردگی معمولی ممکن است با علائم جدی در برخی افراد همراه باشد. پیامدهای ناشی از سرماخوردگی می‌تواند جدی باشد و حتی به مرگ افرادی منجر شود که دارای سیستم ایمنی ضعیف هستند. به‌طور مثال بررسی‌ها نشان می‌دهد بیمارانی که تحت پیوند مغز استخوان قرار گرفته‌اند بیشتر احتمال دارد دچار عفونت‌های تنفسی شوند؛ همچنین سرماخوردگی می‌تواند در افراد بسیار جوان یا مسن با علائم جدی همراه باشد. از دیگر افرادی که ممکن است به دلیل سرماخوردگی دچار عفونت‌های شدیدی شوند بیماران مبتلا به مشکلات ریوی از جمله آسم و فیبروز سیستیک هستند./ ایسنا

تحقیق انجام شده روی ۴۶۷ نوع وسیله آرایشی در کشور انگلیس نشان داده که ۷۰ تا ۹۰ درصد از این برندهای آرایشی و لوازم جانبی آنها آلوده به باکتری هستند

با راهکارهای رعایت بهداشت و سلامت لوازم آرایشی و لوازم جانبی آنها آشنا شویم

آرایش خطرناک!

مهتاب خسروشاهی

سلامت

با دقت به قلم‌مویی که برای آرایش از آن استفاده می‌کنید، نگاه کنید. چه رنگی است؟ چه رنگی است؟ باقیمانده چند رنگ رژگونه یا سایه روی آن مانده است؟ وضعیت پد پنکیک شما به چه شکلی است؟ آن هم رنگارنگ است؟ قیچی، موچین و آیینه چطور؟ معمولا برای همه ما کیفیت لوازم آرایشی بسیار مهم است؛ که البته نکته بسیار مهمی است، اما معمولا به کیفیت و بهداشت لوازم جانبی آرایشی، مثل قلم‌موها، پدها، موچین و... توجه نمی‌کنیم. علاوه بر انتخاب درست، سلامت لوازم جانبی و خود لوازم آرایشی، بستگی مستقیمی به نحوه استفاده و نگهداری ما از این وسایل دارد و این که چند ماه یکبار قلم‌موی سایه یا پد پنکیک یا کرم پودر را شسته یا آن را تعویض می‌کنیم. ببینیم براساس آخرین اخبار، آلودگی این لوازم چه مشکلاتی را ایجاد کرده و برای حفظ سلامتی و بهداشت آنها باید چه کار کرد.

هر وسیله‌ای، اعم از خوراکی، پوشاکی، بهداشتی و آرایشی، تاریخ انقضا دارد؛ حتی اگر به اشتباه یا به دلیل تقلبی بودن آن، تاریخی روی بسته موردنظر نوشته نشده باشد. بنابراین براساس اعلام سازمان بهداشت جهانی، لوازم آرایشی جانبی تاریخ گذشته یا آنهایی که به درستی بهداشت استفاده از آنها رعایت نشود؛ می‌توانند مرکز تجمع عوامل بیماری‌زایی مانند باکتری اشرشیاکلی (E.coli) و استافیلوکوکوس‌ها باشند. از سوی دیگر در حال حاضر روی بسیاری از لوازم آرایشی و لوازم جانبی تهیه شده توسط اتحادیه اروپا، تاریخی با عنوان بهترین زمان استفاده پس از باز شدن نوشته می‌شود. این نشان می‌دهد با باز شدن در هر نوع لوازم آرایشی یا لوازم جانبی آن و مجاورت آن با هوا و استفاده شدن از آن، مدت ماندگاری جدیدی برای محصول موردنظر تعریف می‌شود که باید به آن دقت کرد. این درحالی است که در بسیاری از لوازم آرایشی مانند رژگونه، سایه، پنکیک و... لوازم جانبی‌ای که داخل جعبه هستند، می‌توانند محل تجمع آلودگی باشند.

کانون آلودگی ما هستیم

تحقیق انجام شده روی ۴۶۷ نوع وسیله آرایشی در کشور انگلیس، شامل ۹۶ نوع رژلب، ۹۲ نوع خط چشم، ۹۳ نوع ریمل، ۱۰۷ نوع برق لب و ۷۹ پد آرایشی مختلف نشان داده که ۷۰ تا ۹۰ درصد از این برندهای آرایشی و لوازم جانبی آنها آلوده به باکتری هستند. در این آمار، سهم لوازم جانبی آرایش، از خود لوازم آرایشی بالاتر است. این باکتری‌ها بیشتر از خانواده استافیلوک‌ها شامل استافیلوکوکوس اورئوس، اشرشیاکلی یا E.coli و سیتروباکتر فروندی هستند. این عوامل می‌توانند زمینه‌ساز مشکلات پوستی تا مسمومیت باشند. در این بررسی ۵۶/۹۶ درصد از پدها و اسفنج‌های آرایشی مستعد رشد قارچ‌ها بودند. دلیل این امر نیز رطوبت اسفنج‌ها و پدهای آرایشی در حین استفاده است. با باقی ماندن رطوبت داخل پدها و اسفنج‌ها و تماس آنها با پوست و سپس لوازم آرایشی زمینه رشد قارچ‌ها به‌خوبی فراهم می‌شود. در صورتی که مکان نگهداری لوازم آرایشی و لوازم جنبی آنها در نقاط مرطوب و سرد یا گرم مانند حمام یا داخل کمد باشد، خطر رشد قارچ‌ها چند برابر می‌شود.

به جنگ تاریکی برویم

۱. خط چشم مایع یا مویی: بعد از هر بار استفاده از قلم خط چشم، آن را با کمک گاز استریل آغشته به الکل تمیز کنید. برای این کار قلم‌مو را روی گاز بکشید. چند لحظه قلم‌مو را نگه داشته و سپس آن را داخل ظرف بگذارید. بسیاری از خط چشم‌ها برای استفاده در داخل چشم نیستند. بنابراین روی بسته را به خوبی بخوانید.

۲. ریمل: قیمت لوازم آرایشی و بهداشتی سر به فلک گذاشته است! این درست. اما باید مراقب سلامتی‌تان باشید. بنابراین سعی کنید ریمل را حداکثر چهار ماه یک بار عوض کنید. فضای تاریک داخل لوله و مجاورت آن با هوا، در هر بار استفاده، می‌تواند زمینه‌ساز آلوده کردن ریمل و آسیب به چشم‌ها شود. در هر بار استفاده سعی کنید فقط یک بار قلم ریمل را داخل ظرف ببرید. اگر این کار را دائما تکرار کنید مقدار زیادی هوا و عوامل آلاینده وارد ریمل می‌شود. قبل از درآوردن قلم از داخل تیوب ریمل، قلم را چند بار داخل ریمل چرخانده و سپس آن را بیرون آورید.

۳. کرم پودر: اگر تیوبی باشد، بهتر است. به این دلیل که تماس دست با آن حداقل است. بعد از هر بار استفاده از کرم پودر، سرآن را با دستمال تمیز کرده و بعد در آن را ببندید. اگر کرم پودر شما کاسه‌ای است، باقیمانده کرم پودر را به داخل کاسه برنگردانید. درپوش روی کرم را دور نیندازید و همیشه آن را تمیز نگه دارید.

۴. سایه: چشم عضو بسیار حساسی است، بنابراین باید نسبت به هر آنچه برای چشم استفاده می‌شود، چندبرابر حساس بود. اگر سایه قلم‌مو دارد، بعد از هر بار استفاده آن را بشویید و بگذارید خشک شود. سپس آن را داخل جعبه سایه برگردانید. پیش از بستن در سایه، با دستمال یک لایه نازک از آن را بردارید و بعد در سایه را ببندید. اگر سایه قلم‌مو ندارد، حتما یک قلم‌موی مشخص را برای آن انتخاب کنید. بعد از هر بار استفاده بشویید. بهتر است از قلم‌موهایی استفاده کنید که درپوش دارند. اگر هر بار شست‌وشو برای شما سخت است، حتما هفته‌ای یک بار این کار را انجام دهید. درباره رژگونه هم دقیقا باید مثل سایه عمل کنید.

۵. مداد چشم و لب: نکته اول این که حتما باید نوک مدادها کاملا تراشیده باشد، اما سر آنها را با دستمال گرد کنید تا تیزی مداد به چشم و لب آسیب نرساند. بعد از هر بار استفاده باید به آرامی دستمال روی آنها بکشید و بعد در مدادها را بگذارید. هر هفته، در مدادها را بشویید و بعد با گوش پاک‌کن داخل آن را خشک کنید.

۶. رژلب: اگر رژلب شما جامد است، حتما باید بعد از هر بار استفاده، با کمک دستمال کاغذی، یک لایه نازک از آن را بردارید و بعد در رژ را ببندید. هفته‌ای یک بار در رژ را بشویید و داخل آن را با دستمال کاغذی خشک کنید.

۷. قلم‌موها: مگر می‌شود بعد از استفاده از مسواک، آن را نشست؟ قلم‌موی آرایشی هم همین حکم را دارد. بعد از هر بار استفاده، موهای قلم‌مو را با کمک صابون مایع و آب گرم، بشویید. قلم‌مو را سر و ته کنید تا خشک شود. اگر درپوش دارد، درپوش آن را بگذارید؛ در غیر این صورت آنها را داخل لیوانی گذاشته و داخل کمد بگذارید تا گرد و خاک محیط روی آنها ننشیند. اگر دسته قلم‌موی آرایشی شما چوبی است، حتما بعد از استفاده و شستن قلم‌مو، دسته آن را خشک کنید. خیس بودن دسته چوبی قلم‌مو می‌تواند زمینه قارچ زدن دسته قلم‌مو باشد.

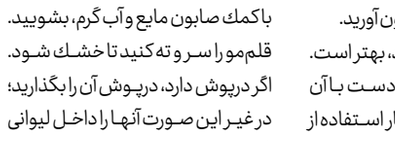
۸. اسفنج‌ها: هر هفته همه اسفنج‌های آرایشی را با کمک آب گرم و صابون مایع بشویید؛ سپس آن را روی شوفاژ یا زیر نور آفتاب بگذارید تا خشک شود. سپس آنها را داخل نایلون یا جعبه بگذارید.

۹. قیچی و موچین: پیش از هر بار استفاده آنها را با کمک الکل سفید یا دکونکس ضدعفونی کنید. بعد از استفاده هم آنها را با آب گرم و صابون شسته و خشک کنید.

حتی برای یک بار!

مکث

به‌هیچ وجه نباید حتی برای یک بار از لوازم آرایشی یا لوازم جانبی آن به شکل مشترک استفاده کرد. حجم انتقال آلودگی یا فلورهای طبیعی میکروبی دهانی یا پوستی از این طریق بسیار بالاست و به‌راحتی می‌تواند سلامتی را به خطر بیندازد.



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 ۳۴۷۷

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

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

سودوکو ۳۴۷۸

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

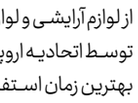
		۵	۴			۷		
۸	۱			۳		۶		
		۷			۸	۹		۲
		۶						۷
	۳					۴		
۱						۳		
۴		۳	۲			۷		
	۸			۹			۲	۴
	۷				۱	۶		

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

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

راست قامت

فیزیوتراپی در بیماران سکته مغزی



دکتر پرهام پارسانژاد

فیزیوتراپیست

معمولا فیزیوتراپی بیماران سکته مغزی شامل مجموعه‌ای از تمرین‌های بدنی، تحریکات الکتریکی، تکنیک‌های دستی فیزیوتراپیست و آموزش‌های بیمار است که به بازگشت بیمار به فعالیت‌های روزمره و افزایش توانایی‌های او کمک می‌کند. اما یکی از روش‌های نوین درمان فیزیوتراپی این بیماران، تمرین‌های ذهنی است. ترکیب تمرین‌های جسمی و ذهنی می‌تواند سرعت بهبود تعادل، عملکرد حرکتی و هماهنگی حرکات بیماران قربانی سکته مغزی را دوچندان سازد.

تمرین‌های ذهنی که از آن به عنوان تجسم حرکتی هم یاد می‌شود در حقیقت تکرار ذهنی یک حرکت خاص است بدون این که از لحاظ بیرونی واقعا حرکتی اتفاق بیفتد. برخلاف تمرین‌های فیزیکی که شامل تکرار حرکات هدفمند است. در این درمان از بیمار خواسته می‌شود بر موضع بدون حرکت تمرکز کرده و حتی چشم‌هایش را ببندد و ضمن سعی در انجام حرکت، تصویر آن حرکت را نیز در ذهن خود مجسم کند. در فعالیت منظم و سالم مغز، نواحی متعددی از قشر مخ با هم در ارتباط هستند و همکاری می‌کنند. اما در بیماران سکته مغزی این همکاری متقابل مختل شده و ارتباط این نواحی با هم به خوبی صورت نمی‌پذیرد.

مطالعات متعددی با استفاده از ام.آر.آی مغز، قبل و بعد از درمان فیزیوتراپی بیماران روی نواحی آسیب دیده صورت گرفته است تا مشخص شود چگونه این ارتباطات دوباره برقرار خواهد شد و چگونه بیماران مهارت‌های حرکتی خود را بازخواهند یافت. زمانی که فردی سکته می‌کند، سلول‌های مغزی او تخریب می‌شوند و زمان طولانی باید صرف شود تا سلول‌های عصبی رشد کنند و راه عصبی جدیدی ایجاد شود. در این شرایط می‌توان از درمان‌های مختلف برای بازگرداندن عملکرد مغز و جبران خسارات وارد شده به راه‌های عصبی سود جست و حرکت را به بیمار بازگرداند.

مطالعات فوق نشان دادند روند بهبود و تشکیل راه‌های عصبی جدید برای برگشت حرکات و عملکردهای بیمار در افرادی که از هر دو درمان تمرین‌های ذهنی و تمرین‌های جسمی بهره برده بودند، سریع‌تر و مشخص‌تر بود. تمرین‌های ذهنی به عنوان مرحله اول بازتوانی این افراد کاربرد دارد. چنان که به تدریج حرکت به دست خواهد آمد و آنها می‌توانند از تمرین‌های ذهنی به سمت تمرین‌های جسمی پیشرفت کنند و نتیجه این پیشرفت تغییر در رفتار بیمار خواهد بود.

خلاقیت درمانگر در اجرای این نوع تمرین‌ها می‌تواند در نتیجه‌گیری بسیار مؤثر باشد. تون صدای درمانگر، درخواست‌های مکرر برای تجسم یک حرکت یا انتخاب جملات و نحوه برقراری ارتباط با بیمار از دیگر عوامل مؤثر در موفقیت وی است. این درمان یک روش شناختی در کسب مهارت‌های حرکتی و توانمندی‌های عملکردی در ورزشکاران و افراد با آسیب‌های نورورلوژیک محسوب می‌شود و تنها منحصر به درمان بیماران سکته مغزی نیست. بیماران ام‌اس، پارکینسون و در صدمات ورزشی و تصادفات که با آسیب به اعصاب مرکزی و محیطی همراهند، از مواردی است که می‌توانند در این روش تحت درمان قرار گیرند.