شست‌وشوی مرتب دست در افرادی با پوست حساس

شستن مرتب دست‌ها به ویژه با آب و صابون توصیه‌ای است که پس از شیوع کووید-۱۹ زیاد می‌شنویم و می‌تواند مانع از انتقال بسیاری از بیماری‌های ویروسی و عفونی شود. اما در این میان، افرادی که پوست‌های حساسی دارند، از این نظر دچار مشکل خشکی پوست می‌شوند و حتی در معرض خطر اگزما قرار می‌گیرند.

پزشکان توصیه می‌کنند این افراد از مواد شوینده دست حاوی مرطوب‌کننده استفاده کنند که دارای ترکیبات آنتی‌باکتریال است.

به گزارش medical news today، بهتر است علاوه بر مرطوب‌کننده، دست‌ها را مرتب خشک کنید زیرا هم میکروب‌ها از دست‌های خیس راحت‌تر منتقل می‌شود و هم این که آب به‌خودی‌خود نقش مهمی در خشک شدن پوست دست دارد و با تبخیر شدن از روی پوست، چربی طبیعی پوست را کاهش می‌دهد. اگر دست‌تان را با آب و صابون هم می‌شویید یا از ژل‌های شست‌وشو یا ژل‌های الکلی استفاده می‌کنید، حتما بعد از آن از مرطوب‌کننده استفاده کنید./ جام جم دیلی

وقتی تخمدان تنبل می‌شود

توجه و پیگیری علائم سندرم تخمدان پلی‌کیستیک در نوجوانی مانع بروز ناباروری در سنین تولید مثل می‌شود

پونه شیرازی
سلامت

مطالعه‌ای که سال گذشته در پنج استان کشور انجام شد، نشان داد ایران جزو کشورهایی است که دارای بیشترین آمار مبتلایان به سندرم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS) یا تنبلی تخمدان است، طوری که آمار زنان ۱۵ تا ۴۵ ساله مبتلا به این بیماری در کشور حدود ۱۵ درصد است.

جالب آن که عمده‌ترین نشانه این بیماری که با اختلال عملکرد جنسی و مشکلات ناباروری در خانم‌ها نیز همراه است، اختلال پرمویی ایدیوپاتیک (پرمویی با علت نامعلوم) است. در واقع تنبلی تخمدان خود را با رویش موهای زائد مردانه در دختران و زنان نشان می‌دهد؛ بدون آن که اختلال عملکردی در غده فوق‌کلیوی یا تخمدان آنان وجود داشته باشد. به بیان دیگر، سندرم تخمدان پلی‌کیستیک یکی از بیماری‌های با شیوع بالا در زنان ایرانی است که علائم آن از دوران نوجوانی بروز می‌کند. در ارتباط با این موضوع پای صحبت دکتر صدیقه حسینی، متخصص زنان و زایمان، فلوشیپ ناباروری و IVF و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی نشسته‌ایم.

دکتر حسینی: اولین درمان مبتلایان به تنبلی تخمدان، کاهش وزن در حدود ۵ تا ۱۰ درصد است که با این کاهش وزن طیفی از علائم و مشکلات این افراد کنترل می‌شود

تنبلی تخمدان اصطلاحی است که به صورت عامیانه استفاده می‌شود، ولی معنای علمی آن سندرم تخمدان پلی‌کیستیک است که در آن مجموعه علائمی باعث این شرایط می‌شود. عدم تخمک‌گذاری به دلیل سندرم تخمدان پلی‌کیستیک یکی از بیماری‌های با شیوع بالا در زنان ایرانی است که علائم آن از دوران نوجوانی می‌تواند بروز کند و در صورتی که مورد توجه و پیگیری قرار نگیرد، می‌تواند باعث ناباروری در سنین تولید مثل شود.

ارثیه‌ای به نام تنبلی تخمدان

به گفته دکتر حسینی، در ایجاد سندرم تخمدان پلی‌کیستیک، بی‌نظمی در ترشح یک‌سری از هورمون‌های موثر برعملکرد تخمدان و همچنین تا اندازه‌ای زمینه خانوادگی نقش دارد.

قاعدگی‌های نامنظم را جدی بگیرید

دکتر حسینی درباره علائم و نشانه‌های سندرم تخمدان پلی‌کیستیک در دختران جوان می‌گوید: بیشتر مبتلایان به این سندرم از چرخه‌های قاعدگی نامنظم به صورت فواصل بیش از ۳۵ روز شکایت دارند. علاوه بر این علائم افزایش هورمون اندروژن در بدن با بروز آکنه، پرمویی و ریزش موی مردانه در مبتلایان به این سندرم بروز می‌کند.

این متخصص تاکید می‌کند: شواهد سونوگرافی نیز در مبتلایان وجود تخمدان پلی‌کیستیک را تایید می‌کند، با این حال در صورت وجود دو علامت از علائم مذکور، این سندرم تشخیص داده می‌شود. بعضی اوقات این نشانه‌ها و علائم در بیمار مورد توجه قرار نمی‌گیرد و فرد مبتلا به این سندرم دچار افزایش وزن شده و چرخه معیوبی در او ایجاد می‌شود که منتهی به دوره‌های نامنظم قاعدگی شده و این روند ادامه می‌یابد.

دیابت، سوار بر تنبلی تخمدان!

یکی از اختلالاتی که در این بیماری ایجاد می‌شود مقاومت به انسولین است که این مشکل علاوه بر ایجاد دیابت، خود روند علائم سندرم را تشدید می‌کند، از طرفی چاقی در این افراد هم می‌تواند علت و هم معلول آن باشد که جزو فاکتورهای خطر افزایش فشار خون هم تلقی می‌شود.

دور سیگار و قلیان را خط بکشید

مصرف سیگار و قلیان نیز در افزایش علائم بیماری تاثیرگذار است. مطالعات نشان داده استفاده از سیگار و قلیان در دختران به مرور زمان اثرات توکسیک روی تخمدان داشته و باعث نارسایی‌های زودرس تخمدان در دختران نوجوان می‌شود و اثرات منفی به همراه دارد.

ضرورت کاهش وزن

اولین درمان مبتلایان به تنبلی تخمدان، کاهش وزن در حدود ۵ تا ۱۰ درصد است که با این کاهش وزن طیفی از علائم و مشکلات این افراد کنترل می‌شود.

دکتر حسینی با بیان این مطالب عنوان می‌کند: در صورت اختلال قند خون و چاقی همزمان، این کاهش وزن بر روند کنترل قند این افراد نیز اثر مثبت دارد. از سوی دیگر، استفاده از یک سری مکمل و داروهایی که تجویز متخصص باشد در کنار رژیم غذایی در بهبود علائم موثر است.

از طرفی در صورت کمبود ویتامین D استفاده از مکمل‌های آن و استفاده از میوه و سبزیجات به‌شدت توصیه می‌شود.

ناگفته نماند که بهتر است مبتلایان سه‌بار در هفته و به مدت نیم ساعت ورزش هوازی داشته باشند.

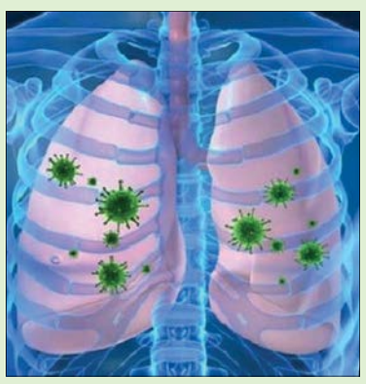
اهمیت تغذیه سالم در مبتلایان به تنبلی تخمدان

استادیار گروه زنان و زایمان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اصلاح سبک زندگی را از روش‌های درمان این بیماری دانسته و اضافه می‌کند: متاسفانه مصرف رژیم غذایی پرچرب و استفاده از فست‌فودها توسط دختران نوجوان می‌تواند روند چاقی را در مبتلایان به این سندرم افزایش داده و باعث تشدید سندرم پلی‌کیستیک شود؛ لذا به بیماران توصیه می‌شود رژیم غذایی خود را اصلاح کرده و غذاهای سالم مصرف کنند. با توجه به چاقی و زمینه دیابت، رژیم غذایی کم کربوهیدرات و کم‌چربی به مبتلایان توصیه می‌شود.

راست قامت

درمان عفونت ریه در کرونا به کمک فیزیوتراپی

دکتر پرهام پارسانژاد
فیزیوتراپیست



عفونت ریه یا پنومونی از مهم‌ترین علائم ابتلا به بیماری کروناست که می‌تواند به چهار درجه تقسیم‌بندی شود. نوع خفیف که نشانه‌های قابل توجهی از آن در رادیوگرافی ریه دیده نمی‌شود. نوع متوسط که بیمار تب و علائم تنفسی دارد و پنومونی در عکس قابل مشاهده است.

نوع شدید که بیمار به سختی نفس می‌کشد و تعداد تنفس وی ۳۰ بار یا بیشتر در دقیقه است و نوع شدید بحرانی که بیمار قادر به تنفس نیست و نیاز به دستگاه ونتیلاتور دارد. در این مرحله اختلال در سایر اندام‌های بدن نیز بروز می‌یابد.

تا قبل از مرحله شدید بحرانی که به آن مرحله حاد تنفسی هم اطلاق می‌شود، فیزیوتراپی تنفسی می‌تواند در بهبود عملکرد ریه‌ها و کاهش علائم و پیشگیری از پیشرفت و عود بیماری نقش مهمی ایفا کند.

این درمان شامل تمرینات کل بدن، تمرینات عضلات تنفسی، تمرین توانایی سرفه، تمرین پاکسازی ریه، بهبود و اصلاح الگوهای تنفسی و حمایت‌های روحی-روانی، تنفس عمیق و آرام و تنفس دیافراگماتیک است.

این تمرین‌ها و آموزش‌ها نیاز به زمان خیلی طولانی، فضای خاص و تجهیزات پیچیده ندارد و می‌تواند در خانه یا بیمارستان برای بیمار انجام شود.

فیزیوتراپیست با حفظ اصول بهداشتی و ایمنی و پوشش و تهویه مناسب محل درمان، تکنیک‌های دستی و روش‌های درمانی تخصصی را بر اساس توان عضلات دمی و بازدمی بیمار طراحی و اجرا کرده تا بیمار بتواند ظرفیت ریوی و حجم‌های تنفسی را ارتقا بخشد.

در این تکنیک‌ها فیزیوتراپیست با دست‌گذاشتن روی بخش‌های درگیر ریه از بیمار می‌خواهد با انجام عمل دم آن بخش را پر از هوا کند یا با مقاومت دادن به عضله دیافراگم و سایر عضلات تنفسی در هنگام دم و کمک به خروج هوا در هنگام بازدم به تقویت این عضلات و آموزش تنفس شکمی و افزایش ظرفیت‌های تنفسی می‌پردازد.

علاوه بر تمرینات تنفسی، ورزش‌های کل بدن مانند غلت‌زدن، پل‌زدن، بالا و پایین‌دادن مچ پاها، صاف بالا آوردن اندام‌های تحتانی و بالا و پایین بردن اندام‌های فوقانی با استفاده از یک لوله مقوایی یا یک چوب ۸۰ سانتیمتری می‌توانند در حفظ آمادگی جسمانی بیمار و فعال نگهداشتن او مؤثر باشند. از بیماران بستری خواسته می‌شود با دست‌ها کناره تخت را بگیرند، بلند شوند و بنشینند سپس دوباره دراز بکشند.

انقباض عضلات باسن، شکم و جلوی ران و نگهداشتن انقباض به مدت ده ثانیه و سپس شل‌کردن از تمرینات مفید دیگری است که به این بیماران تجویز می‌شود. طاقباز خوابیده با زانوهای خم و چرخش کمر به چپ و راست هم برای بهبود عملکرد گوارش و انعطاف پذیری ستون فقرات کمری کمک‌کننده است. تغییر وضعیت بیمار به صورت مکرر و متناوب از بروز زخم بستر جلوگیری می‌کند.

از دیگر عوارض بستری طولانی و بی‌حرکتی، ترومبوآمبولی وریدی یا لخته خون سیاهرگی است که تمرینات طراحی شده مانع از بروز آنها می‌شوند. بیماران بستری در هر روز به دو جلسه درمان فیزیوتراپی نیاز داشته و زمان و تمرینات هر جلسه به حال عمومی و توان جسمانی بیمار بستگی دارد.

علائم ضعف سیستم ایمنی

مترجم: صدف دژآلود
سلامت

وظیفه سیستم ایمنی محافظت از بدن در برابر عفونت‌هاست؛ اما برخی افراد بنا به دلایل مختلفی ضعف سیستم ایمنی دارند!

ازجمله دلایل تضعیف‌کننده سیستم ایمنی می‌توان به ابتلا به ویروس ایدز، برخی انواع سرطان‌ها، سوءتغذیه، هپاتیت ویروسی و برخی درمان‌های پزشکی اشاره کرد. ضعف سیستم ایمنی می‌تواند آن‌قدری خفیف باشد که فرد حتی تا سال‌ها به هیچ علائمی دچار نشود؛ ولی ضعف سیستم ایمنی در برخی افراد به حدی شدید بروز می‌کند که فرد مدام به بیماری‌های عفونی مبتلا می‌شود.

آسیب‌پذیری در برابر عفونت‌ها مهم‌ترین علامت ضعف سیستم ایمنی است. کسانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، بیش از سایر افراد به بیماری‌های عفونی مبتلا می‌شوند و معمولا علائم شدیدتری را هم در هر بار ابتلا تجربه می‌کنند. افراد دارای ضعف سیستم ایمنی حتی ممکن است به عفونت‌هایی دچار شوند که در افراد عادی ایجاد مشکل نمی‌کنند. برخی عفونت‌های شایع در میان این افراد که چه‌بسا به دفعات اتفاق بیفتد، عبارتند از ذات‌الریه، مننژیت، برونشیت و عفونت‌های پوستی. علاوه بر ابتلای مکرر به عفونت‌ها، سایر علائم ضعف سیستم ایمنی را هم به خاطر بسپارید: اختلالات خودایمنی، التهاب اندام‌های داخلی، اختلالات خونی یا عارضه‌هایی چون آنمی، مشکلات گوارشی از جمله از دست‌دادن اشتها، اسهال و گرفتگی‌های شکمی، تأخیر رشد در نوزادان و کودکان.

اما اگر به ضعف سیستم ایمنی دچار بودیم، با چه اقداماتی سالم‌تر بمانیم؟ اقدام نخست که حتما باید مراجعه به پزشک و پیگیری درمان باشد. اما اقداماتی هم هست که به سبک زندگی برمی‌گردد و باید به‌طور روزمره رعایت شوند. برای مثال شست‌وشوی مداوم دست‌ها، خودداری از تماس با افراد بیمار، ضدعفونی‌کردن سطوح، خواب کافی، تغذیه سالم و ورزش.

جالب است بدانید حتی کنترل استرس هم توصیه شده است، زیرا استرس موجب تضعیف بیشتر سیستم ایمنی و آسیب‌پذیری بیشتر در برابر بیماری‌ها می‌شود. مطالعات نشان داده کسانی که تحت استرس شدید قرار دارند، بیشتر بیمار می‌شوند.

منبع: medicalnewstoday

کلینیک درد

ارتوکین، درمانی جدید برای آرتروز زانو

دکتر مجید حیدریان
فوق تخصص درد

یکی از مهم‌ترین علل ایجاد التهاب و درد در بیماران مبتلا به آرتروز اینتر لوکین یک (IL-1) است. در انجام ارتوکین‌درمانی، ماده مهارکننده اینترلوکین یک از نمونه خونی بیمار استخراج و به محل آرتروز تزریق می‌شود. ارتوکین‌تراپی با استفاده از مکانیسم‌های محافظتی طبیعی بدن موجب جلوگیری از التهاب، کاهش درد و بهبود عملکرد می‌شود. ارتوکین‌تراپی عمدتا بر توانایی طبیعی بدن برای ترمیم بافت آسیب دیده تمرکز دارد و روشی کم‌تهاجمی است. اثربخشی و ایمنی این روش در مطالعات بالینی متعدد تایید شده است. برای افرادی که با روش پی‌آرپی آشنا هستند، ممکن است ارتوکین‌تراپی شبیه پی‌آرپی به نظر برسد. از این نظر که در هر دو روش از خون خود فرد برای درمان استفاده می‌کنند، این دو روش مشابه است. اما روند آماده‌سازی خون در این دو روش کاملا متفاوت است. ارتوکین قادر به افزایش تعداد فاکتورهای رشد در هر روش است و همچنین می‌تواند گیرنده التهابی بدن را مسدود کند. پی آر پی روشی موثر است، اما ارتوکین اثر بالقوه بیشتری دارد.

روش انجام کار

ابتدا از بیمار خون گرفته می‌شود. این مرحله مشابه با نمونه‌گیری خون برای آزمایش است و درد چندانی ندارد. خون در دمای ۳۷ درجه سانتی‌گراد نگهداری می‌شود که باعث تحریک تولید پروتئین اینترلوکین یک می‌شود. با استفاده از یک سانتریفیوژ آزمایشگاهی برای جداکردن اجزای خون، پروتئین مورد نظر از خون به دست می‌آید. پروتئین به‌دست آمده در آمپول کشیده و آماده تزریق می‌شود. سپس پروتئین با استفاده از فلوروسکوپی یا سونوگرافی در قسمت دردناک مفاصل تزریق می‌شود. با توجه به این‌که نمونه خون گرفته شده فریز شده، برای چند نوبت تزریق فقط یک نوبت خون گرفته می‌شود. به‌طور معمول تزریق‌ها یک بار در هفته انجام می‌شود. حداقل چهار تا شش تزریق ضروری است. بعد از تزریق، به بیماران توصیه می‌شود تا ۴۸ ساعت ورزش‌های شدید نداشته باشند. به‌طور معمول اگر دچار آرتروز خفیف یا متوسط هستید و نمی‌خواهید عمل جراحی داشته باشید، ممکن است شما مورد مناسبی برای ارتوکین‌تراپی باشید و مراجعه به کلینیک‌های درد می‌تواند شما را از امکان انجام این روش درمانی جدید مطلع کند. به یاد داشته باشید انجام تزریق در آرتروز زانو یک قسمت از درمان است که در کنار روش‌های دیگر مانند ورزش، فیزیوتراپی و درمان دارویی می‌تواند درمان مناسبی ایجاد کند.

حل سودوکو ۳۵۳۷

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

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

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

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 ۳۵۳۸

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

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

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

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

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