

کلینیک درد

انواع درد آرنج و دوی آن

❖ درد آرنج معمولاً مشکلی جدی نیست، اما به این دلیل که آرنج در انجام بسیاری از فعالیت‌ها تأثیرگذار است، مطمئناً دردش می‌تواند بر زندگی فوق‌تخصص درد شما تأثیر بگذارد. دلایل اصلی و علل درد آرنج به این شرح است:
آرنج تنیس بازان: درد ناشی از این آسیب دیدگی معمولاً در پایان روز احساس می‌شود، این درد با انجام حرکت‌های چرخشی یا انجام فعالیت‌هایی که باعث کشیدگی تاندون می‌شود، معمولاً افزایش می‌یابد. این حرکت‌ها شامل بلند کردن وزنه و پرتاب اجسام است. «آرنج تنیس‌باز» 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 آسیب دیدگی نمی‌شود.
بورسیت آرنج: التهاب آرنج می‌تواند در نتیجه یک آسیب دیدگی یا وارد شدن ضربه یا در نتیجه ابتلا به یک بیماری سیستمیک مثل نقرس یا آرتریت روماتوئید ایجاد شود. شکستگی و ترک خوردگی، کشیدگی و پارگی رباط از دلایل درد آرنج هستند.

آرتروز آرنج: معمولاً علائم مربوط به التهاب مفصل آرنج شامل گرم شدن، ورم، درد آرنج، ناراحتی و کاهش دامنه حرکت است.

عفونت مفصل آرنج: این عفونت در نتیجه عامل باکتریایی (آرتریت عفونی) یک شرایط غیرمعمول در بین افراد است. در بیشتر موارد این مشکل در بین بیمارانی مشاهده می‌شود که سیستم ایمنی بدن آنها دچار مشکل شده یا مبتلا به دیابت هستند.

تومورها: تومورهای استخوانی مفصل شانه نادر هستند و عمدتاً در این حالت فرد به سرطان استخوان دچار می‌شود. این شرایط می‌تواند بدون درد بوده یا با علت درد آرنج در ناحیه مفصل آرنج همراه باشد.

گیرافتادن عصب اولنا در ناحیه آرنج: عصب اولنا بین سر آرنج و ناحیه داخلی استخوان آرنج کشیده شده و در این محل ممکن است پس از وارد شدن آسیب، عصب تحت فشار ساختارهای عادی یا ساختارهای متورم آرنج قرار گیرد.

درد آرنج در اکثر موارد به سادگی با بررسی سابقه بیماری و معاینات فیزیکی انجام می‌شود. برای بعضی بیماران، ممکن است تشخیص علت درد آرنج مشکل بوده و نیاز به عکسبرداری رادیولوژی، اسکن آرم‌آرم یا نمونه‌برداری از مایع داخل مفصل آرنج داشته باشد.

روش درمان درد آرنج بستگی به علت دقیق ایجاد مشکل دارد. روش‌های درمان قابل استفاده در این حالت شامل بی‌حرکت کردن آرنج، مصرف داروهای ضد التهاب و سرمادرمانی است. در موارد ایجاد آسیب دیدگی شدید، برای درمان درد آرنج ممکن است نیاز به فیزیوتراپی و تزریق کورتیزون یا ازین وجود داشته باشد. ❖



عکس:

gettyimage

چشم‌هایی که آلزایمر را لو می‌دهند

محققان با کار روی نمونه‌های موش آزمایشگاهی موفق به ابداع فناوری تصویربرداری برای تشخیص تغییراتی در بافت شبکه‌شده‌اند که با بروز بیماری آلزایمر در ارتباط است. تشخیص به‌موقع این بیماری، در کاهش روند رشد آن بسیار تأثیرگذار است.



❖ بسیاری بر این باورند که همبرگرهای کارخانه‌ای مشابه سوسیس و کالباس حاوی مواد نگه‌دارنده هستند و چون نسبت به گوشت قیمت پایین‌تری دارد پس در آنها از بافت‌های غیرمجاز دام استفاده می‌شود و بر این اساس برگرهای گیاهی سویا و سبزیجات را به برگرهای گوشتی ترجیح می‌دهند. تعدادی از خانواده‌ها هم به سمت خرید همبرگرهای دست‌ساز و بدون بسته‌بندی که به صورت فله‌ای در برخی فروشگاه‌ها عرضه می‌شود گرایش پیدا کرده‌اند، اما آیا چنین باورهایی در مورد همبرگرها واقعیت دارد؟

فاخره بهبهانی سلامت

❖ به همبرگر چه می‌زنند؟

به همبرگرها علاوه بر گوشت مواد که روی بسته‌بندی آن‌ها درج می‌شود از ۳۰ تا ۹۵ درصد گوشت تشکیل شده‌اند. انواع حاوی ۳۰ درصد گوشت، همبرگر معمولی محسوب می‌شوند که اغلب در ترکیب آن‌ها برای افزایش میزان پروتئین از پروتئین‌های گیاهی استفاده می‌شود، اما انواع ممتاز همبرگر آت‌هایی هستند که حاوی گوشت ۶۰ درصد به بالا بوده و فاقد پروتئین گیاهی‌اند، هرچه درصد گوشت موجود در همبرگر پایین‌تر باشد میزان مواد پرکننده آن بیشتر و کیفیت و ارزش غذایی کمتری خواهند داشت.

چربی همبرگرهای بالای ۹۰ درصد گوشت، حدود ۱۹/۵ درصد است و این محصولات در گروه فرآورده‌های گوشتی پرکالری طبقه‌بندی می‌شود. به یاد داشته باشید استفاده از بافت‌های غیرمجاز مانند امعا و احشاء، پستان، کبد، ریه، طحال، مثانه، نخاع، بافت‌های غده‌ای و غشروقی، رگ و پی، گوشت کله و خرده گوشت در این فرآورده به دلیل دارابودن پروتئین بی‌کیفیت و ارزش تغذیه‌ای پایین ممنوع است ضمن اینکه این بافت‌ها نسبت به گوشت بار میکروبی بالاتری دارند.

❖ مواد نگهدارنده چطور؟

همبرگرها برخلاف سوسیس و کالباس حاوی هیچ نوع مواد نگه‌دارنده‌ای نیستند و اینکه گاهی برخی افراد غیرکارشناس درباره زیان مواد نگه‌دارنده همبرگرها اظهار نظر می‌کنند نشان‌دهنده بی‌اطلاعی آنهاست. با توجه به اینکه همبرگرها مواد نگهدارنده ندارند پس باید از زمان تولید تا رسیدن به دست مصرف‌کننده زنجیره سرمایی را برای این محصول رعایت کرده و در حالت انجماد کامل و در دمای

بیش از پنج میلیون آمریکایی بالای ۶۵ سال با بیماری آلزایمر زندگی می‌کنند و پیش‌بینی می‌شود این آمار تا سال ۲۰۵۰ به ۱۳/۸ میلیون نفر برسد. درست است که مداخلات دارویی و ورزش‌های ذهنی می‌تواند رشد بیماری را آهسته‌تر کند، اما هیچ‌کدام به اندازه تشخیص زود هنگام مؤثر نیستند.

باتوجه به عرضه انواع همبرگرها در فروشگاه‌های مواد غذایی سالم بودن افزودنی‌های این فست‌فودها را بررسی می‌کنیم

برگرهای گوشتی یا گیاهی؟

علت قیمت پایین همبرگر

برای تهیه همبرگر از گوشت‌های مرغوبی مانند راسته یا فیله دام که قیمت بالایی دارند استفاده نمی‌شود و در مقابل در ترکیب آنها اغلب از گوشت‌هایی که در اصطلاح به آنها گوشت‌های صنعتی گفته می‌شود و جزو گوشت‌های درجه ۲ و ۳ هستند استفاده می‌شود که البته مشکلی از نظر بهداشت و سلامت ندارند. هر چه همبرگر درصد گوشت پایین‌تری داشته باشد قیمت آن ارزان‌تر خواهد بود. تحقیقات نشان داده همبرگرهای حاوی ۳۰ درصد گوشت، ۲/۵ برابر بیشتر از انواع حاوی ۶۰ درصد گوشت به بالا در موردشان تقلب‌های رایج و استفاده از بافت‌های غیرمجاز خوراکی صورت می‌گیرد.

منفی ۱۸ درجه سانتیگراد فریزر نگهداری شوند و بر اساس استاندارد باید بین دو کاغذ مومی قرار گرفته باشند. در مقابل چون سوسیس و کالباس حاوی مواد نگهدارنده هستند می‌توان آن‌ها را در داخل یخچال نگهداری کرد. به‌همین دلیل می‌توان گفت همبرگرها در مقایسه با سوسیس و کالباس سالم‌ترند.

❖ ارزش غذایی برگر گیاهی

مدتی است شاهد افزایش استفاده از برگرهای گیاهی هستیم. برگر سبزیجات یا سویا، فرآورده‌هایی مشابه همبرگرهای گوشتی‌اند که در آن به جای گوشت از انواع سبزی‌ها یا سویا همراه با سایر مواد پرکننده متعارف در همبرگرها استفاده می‌شود. این مواد با دستگاه مکانیکی مخلوط شده و به شکل گرد یا دایره‌ای بسته‌بندی

به گزارش مدیکال نیوزتودی، محققان دریافتند شبکه چشم به خوبی منعکس‌کننده سیستم عصبی مرکزی و به نوعی پنجره‌ای به داخل مغز است. پیش از این مشخص شده بود که نازک شدن شبکه‌ای از علائم زودرس آلزایمر محسوب می‌شود. / جام جم دیلی

پوست و احشای دام به گوشت منتقل می‌شود. زمانی که گوشت چرخ می‌شود، مواد مغذی و آب از سلول‌های گوشت آزاد شده و نسبت به گوشت خرد نشده محیط مناسب‌تری برای رشد و تکثیر میکروب‌ها فراهم می‌شود. تا زمانی که همبرگرها در دمای منفی ۱۸ درجه فریزر نگهداری می‌شوند این ترکیبات غذایی و آب منجمد بوده و از دسترس میکروب‌ها خارج و رشد میکروب‌کنند یا متوقف می‌شود. اما به محض اینکه برگرها در شرایط نامساعد و به صورت غیراصولی از دمای انجماد خارج شوند این فرصت برای تکثیر میکروارگانیسم‌ها و ترشح سموم بیماری‌زا و مسمومیت‌زا فراهم می‌شود و بر این اساس این محصول فسادپذیری بالایی دارد و اگر به درست طبخ نشوند احتمال بیماری‌زایی آنها بالا می‌رود.

در نتیجه رعایت زنجیره سرمایی از زمان تولید تا زمانی که به دست مصرف‌کننده برسد از اصول کیفیت و سلامت و بهداشت محصول محسوب می‌شود. همیشه همبرگر را از مراکز معتبری که زنجیره سرمایی را به درستی رعایت کرده باشند به عنوان آخرین محصول مورد نیاز خریداری کنید تا یخ آن بیش از اندازه باز نشود و پس از خارج شدن از انجماد مجدد فریز نکند.

به دلیل دارابودن میزان زیاد روغن و چربی برای سرخ شدن به استفاده از روغن نیاز چندانی ندارند و باید در حرارت ملایم سرخ شوند تا مغزپخت شوند. بهترین روش طبخ نیز کبابی‌کردن آنهاست. با توجه به اینکه این روزها در برخی فروشگاه‌های عرضه مواد غذایی یا مغازه‌های پروتئینی همبرگرهای دست‌ساز و بدون بسته‌بندی با ظاهری وسوسه‌برانگیز و مشتری‌پسند به‌صورت فله‌ای یا درون بسته‌بندی‌هایی بی‌نام و نشان ارائه می‌شوند، خریداری و استفاده از این محصولات به دلیل نداشتن آگاهی از نحوه تولید و کیفیت گوشت و ترکیبات افزوده به آنها به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.

در این شرایط مصرف انواع همبرگرهای خانگی یا صنعتی در اولویت مصرف قرار دارند. ❖

راست قامت

آسیب گردن با پشت میزنشینی طولانی



علاوه بر جاذبه، تخریب دندان‌ها و استفاده از پروتزها و ایمپلنت‌ها در سن بالا هم می‌تواند باعث تغییر شکل در قوس‌های گردن شود. حفظ آمادگی جسمانی با مشاوره فیزیوتراپی و آموزش تمرین‌های متناسب با وضعیت جسمانی و گنجاندن پیاده‌روی در برنامه روزمره از ساده‌ترین و مؤثرترین راهکارهای تغییر شکل قوس گردن در دوران سالمندی است. آخرین و مهم‌ترین علت در این روزها گوشی‌های هوشمند است که وقتی سرمان را پایین گرفته‌ایم و به صفحه آن نگاه می‌کنیم، حدود ۱۸ کیلوگرم وزن به بالای گردن ما وارد می‌شود که معادل دو جعبه شش‌تایی آب معدنی است! بالا نگه داشتن گوشی مقابل چشم‌ها هنگام کار و انجام تمرینات کششی برای عضلات گردن و کمربند شانه‌ای به‌صورت روزمره از مهم‌ترین روش‌های مقابله با آسیب به قوس گردن هنگام کار با گوشی‌های هوشمند است. ❖

❖ مهره‌های گردن در حالت طبیعی، قوسی را تشکیل می‌دهند که تقعر آن به سمت پشت است. به دلایل مختلفی این قوس از بین می‌رود و فقرات گردن به صورت صاف روی هم قرار می‌گیرند. حتی ممکن است این قوس برعکس شود و به سمت جلو تقعر یابد. در واقع در شرایط مناسب بیومکانیکی، بدن ما قادر خواهد بود همه نیروها، فشارها و صدمه‌ها را تحمل کند و در این شرایط قوس‌های ستون فقرات نقش کمک فنرهای خودرو را در بدن ایفا می‌کنند.

اولین علت در تغییر شکل قوس گردن، بی‌حرکت نشستن طولانی‌مدت است؛ مثل کارمندانی که ساعت‌ها جلوی رایانه می‌نشینند و به آن نگاه می‌کنند.

راه حل این مورد بلندشدن و راه رفتن هر نیم ساعت و انجام چند تمرین فیزیوتراپی فقرات گردنی است. به‌علاوه سعی در صحیح و صاف نشستن و نزدیک کردن صندلی به میز و تکیه دادن سر به پشتی صندلی هنگام کار می‌تواند از راهکارهای مهم در پیشگیری از تغییر شکل قوس گردنی باشد.

علت دوم، تصادفات است که بیشترین نوع آن زمانی رخ می‌دهد که در خودرو نشست‌اید و خودرویی از پشت به خودروی شما می‌کوبد و سر اول به شدت به عقب سپس به جلو پرتاب می‌شود. این حرکات شدید باعث اسپاسم عضلات گردن و تغییر شکل در قوس طبیعی آن خواهد شد. چاره سفتی و درد شدید گردن در این



دکتر پیرام پارسانژاد

فیزیوتراپیست