تغییر در گلبول‌های سفید در کودکان مبتلا به کرونا

پزشکان با مطالعه یك بیماری تاثیرگذار بر کودکان که به ویروس کرونا مرتبط است دریافته‌اند که تغییرات قابل توجهی در گلبول‌های سفید این بیماران به وجود آمده است. این تحقیق جدید نشان می‌دهد شاید این یافته‌ها به پزشکان کمك کند تا میزان مقاومت یك فرد در برابر درمان‌های فعلی را پیش‌بینی کنند.

محققان انگلیسی دریافته‌اند کودکان در طول همه‌گیری ویروس کرونا به یك سندرم التهابی چند سیستمی جدید مبتلا شده‌اند. علائم این بیماری تب و التهاب است و متخصصان گفته‌اند این بیماری بسیار نادر است. سندرم التهابی چند سیستمی کودکان که در حال حاضر با عفونت ناشی از کووید-۱۹ ارتباط دارد، یك بیماری جدید است و با بیماری کاوازاکی و همچنین سندرم شوك سمی (توکسیك) ویژگی‌های مشترکی دارد. علائم این بیماری نوظهور شامل تب، التهاب و همچنین شواهدی از نارسایی اعضایی است که منجر به اختلال در عملکرد قلب، فشار خون پایین و تشنج‌های مرگ‌آور می‌شوند./ ایسنا

راست‌قامت

تغییر فرم راه‌رفتن با فرسودگی مفاصل لگن

پرهام پارسانژاد

فیزیوتراپیست

وقتی در خیابان به راه‌رفتن آدم‌ها دقت کنیم، افراد زیادی توجه ما را جلب خواهند کرد که راه‌رفتنی شبیه اردك دارند و هنگام قدم برداشتن به چپ و راست خم می‌شوند. به سختی و آرام پیش می‌روند و معلوم است برای قدم برداشتن انرژی زیادی صرف می‌کنند. بیشترشان سنین میانسالی را پشت سر گذاشته‌اند و بسیاری از آنها اضافه‌وزن دارند.

این نوع راه رفتن به مرور باعث فرسودگی مفاصل لگن، زانو، مچ پا و ستون فقرات کمر می‌شود و بیرون‌زدگی دیسك‌های بین مهره‌ای، تنگی کانال نخاعی و آرتروز این مفاصل را برایشان به‌دنبال خواهد داشت. جنبه‌های روحی و روانی این اختلال هم روی دیگر سکه است که باعث می‌شود یك بیمار ناتوان و دردمند با اعتماد به نفسی پایین ناشی از الگوی راه رفتن غیرطبیعی از شغل و فعالیت‌های حرفه‌ای و ورزشی خود دور شود و کیفیت زندگی‌اش افت شدیدی پیدا کند.

وقتی این بیماران به کلینیك‌های فیزیوتراپی مراجعه می‌کنند، علاوه‌بر شکایت از نحوه راه‌رفتن، درد تیرکشنده‌ای در ناحیه کشاله ران، پشت باسن، خارج ران و ساق پا و مچ را گزارش می‌کنند که می‌تواند با علائم حسی مانند سوزش کف پا، مورمور، گزگز و بی‌حسی و کرختی همراه باشد. اما علت چیست؟ وقتی از بیمار می‌خواهیم به پهلو بخوابد و پای خود را از بغل بالا بیاورد، سختی حرکت و ضعف عضله را به‌وضوح مشاهده می‌کنیم. عضلات اطراف باسن نقش مهمی در کنترل حرکات لگن، کمر و کل اندام تحتانی دارند و ضعف این عضلات در یك طرف باعث افزایش فشار و پرکاری طرف مقابل می‌شود. زیرا هنگام راه رفتن و قدم برداشتن، لگن باید راستای افقی خود را حفظ کند و وقتی یك طرف ضعیف است بار روی طرف مقابل می‌افتد و هنگام راه رفتن لنگیدن دیده می‌شود. به علاوه این نبود توازن عضلات باعث اعمال فشار بیش از حد به رباط‌ها و کپسول مفصل لگن می‌شود و خشکی و درد ناحیه کشاله و پشت باسن را در پی خواهد داشت. فیزیوتراپیست با ایجاد کشش در کپسول مفصلی لگن و تکنیك‌های متحرك‌سازی این مفاصل و آموزش تمرین‌های تقویت عضلات اطراف باسن در زمان کوتاهی راه رفتن بیمار را اصلاح می‌کند و دردها و علائم حسی انتشاریافته در اندام تحتانی کاهش می‌یابد.

معمولا التهاب تاندون عضلات کشاله ران که باعث درد ناحیه داخلی بالای ران می‌شود، کمی بیشتر طول می‌کشد. منقبض کردن عضلات باسن به مدت شش ثانیه و آزاد کردن آن و تکرار این ورزش به تعداد ده مرتبه، سه بار در روز و در حالت خوابیده روی شکم می‌تواند بسیار مفید باشد.

فاخره بهبهانی

سلامت

از دیدگاه طب سنتی ورزش یك تفنن نیست بلکه یك اقدام ضروری برای پاکسازی بدن از مواد زاید و بیماری‌هاست و هر فرد باید براساس نوع مزاج و به اعتدال ورزش کند. اما برای این‌که بدانیم هر مزاج باید چه نوع ورزشی انجام دهد، فعالیت بدنی در چه صورت آسیب‌رسان می‌شود، ورزش عام و خاص چیست و چرا برخی مواقع در روند فعالیت بدنی دچار عرق سرد می‌شویم سراغ دکتر سیدمهدی میرغضنفری متخصص فیزیولوژی، پژوهشگر طب سنتی و عضو هیات علمی دانشگاه رفتیم تا برای پرسش‌های‌مان پاسخ‌های علمی و قانع‌کننده پیدا کنیم. حرکت، مزاج را به سمت گرمی و خشکی و سکون، مزاج را به سمت سردی و تری می‌برد.

سکون سبب افت حرارت غریزی یا سوخت‌وساز بدن، تجمع مواد زاید، بدبو شدن تعریق و ترشحات، سوءمزاج، انسدادها، التهابات، پیدایش توده‌ها، ضعف سیستم ایمنی و عفونت می‌شود. با ورزش سوخت‌وساز بدن تنظیم، قوا و عملکرد اعضا تقویت و غذا بهتر هضم می‌شود که البته اگر در ورزش نیز افراط شود می‌تواند تهدیدکننده سلامت باشد؛ پس هر حرکت و فعالیتی باید به اعتدال باشد.

۳ شاخصه مهم ورزش

ورزش برای هر مزاجی باید از نظر قدرت، مدت و سرعت تنظیم شود و اگر به این سه ملاك توجه نشود ورزش می‌تواند بی‌تاثیر یا آسیب‌رسان باشد. از نظر قدرت، ورزش به دو نوع قوی و خفیف تقسیم می‌شود و از نظر مدت، ورزش کوتاه یا طولانی و از جهت سرعت، ورزش سریع یا کند داریم.

اگر ورزش قوی، کوتاه و تند باشد گرم‌کننده بوده و مزاج‌های سرد برای تامین حرارت بدن نیاز بیشتری به این نوع حرکات دارند. اما اگر ورزش خفیف، طولانی و کند باشد، بیشتر تحلیل‌برنده چربی‌ها بوده و برای افراد چاقی که قصد لاغرشدن دارند توصیه می‌شود.

ورزش مناسب برای هر مزاج

اولین نکته قابل توجه این است که هر فردی باید مزاج خود را بشناسد. چون حرکت، مزاج را به سمت گرمی و خشکی می‌برد به ترتیب اولویت، ورزش برای مزاج‌های سردوتر، گرم‌وتر، سردوخشك و در آخر گرم‌وخشك مورد نیاز است. ورزش مناسب برای مزاج‌های گرم‌وخشك باید خفیف، کوتاه و کند باشد تا سبب تولید حرارت مازاد و دفع رطوبت بدن نشود و تحلیل‌برنده نباشد.

در مزاج‌های گرم‌وتر که اغلب استعداد چاقی دارند ورزش باید طولانی، قوی اما کند باشد تا با کمترین میزان تولید گرما سبب تحلیل چربی‌ها و کاهش سایز شود. اما در مزاج‌های سردوتر که مهم‌ترین نیاز را به فعالیت‌های بدنی دارند، ورزش باید سنگین و حالت تحلیل‌برنده با بیشترین تولید حرارت باشد. ورزش طولانی، قوی و سریع برای چنین مزاج‌هایی توصیه می‌شود. برای سردوخشك‌ها ورزش باید کوتاه، سریع و خفیف (کششی و نرمشی) بوده و حالت تحلیل‌برنده نداشته باشد.

شما به ورزش نیاز ندارید!

برخی مشاغل خود نوعی ورزش هستند و شاغلان در آنها نیازی به ورزش کردن ندارند. مثلا افرادی که روزانه کارهای سنگین انجام می‌دهند، دامداران، باربران، کارگران و... از این جمله‌اند. ضمن این‌که از دیدگاه طب سنتی پرداختن به ورزش‌های قهرمانی به دلیل فشارهای زیاد مردود است. با توجه به اپیدمی ویروس کرونا و ابتلای شمار زیادی از هموطنان به این بیماری برای بهبود یافتن هرچه سریع‌تر و التیام عوارض برجا مانده بهتر است مبتلایان در دوران نقاهت به تدریج شروع به انجام ورزش‌های ملایم و مفرح با شدت و فشار کم کنند

زمان مناسب حرکات بدنی

انجام فعالیت‌های ورزشی بلافاصله پس از غذا به دلیل توزیع نامناسب خون در قسمت‌های مختلف بدن توصیه نمی‌شود. بعد از صرف غذا کمی قدم‌زدن در حد پنج تا ده دقیقه به هضم بهتر کمك می‌کند. پس از آن استراحت به مدت دو سه ساعت برای عبور غذا از معده و تاحدودی روده مورد نیاز است. چنین زمانی بهترین وقت برای ورزش کردن است. قبل از شروع حرکات ورزشی اقدام به خروج دفعیات بدن کنید زیرا ورزش سبب غلظت ادرار و مدفوع و جذب بیشتر مواد زاید و دفعیات می‌شود. معتدل‌ترین زمان ورزش در تابستان صبح‌زود، زمستان وسط روز، پاییز عصر و در بهار بعدازظهر است.

نشانه‌های ورزش متعادل

ورزش باید دو سه روز در هفته و هر بار به مدت ۴۵ دقیقه تا ۱/۵ ساعت باشد. در پنج تا ده دقیقه ابتدای ورزش باید به‌تدریج بدن گرم شود و طی پنج تا ده دقیقه انتهای ورزش بدن باید به‌تدریج سرد شود. در روند ورزش باید ضربان قلب به صد تا ۱۲۰ و در ورزشکاران بیشتر، حرارت و تعریق زیاد، رنگ چهره رو به سرخی و تعداد دفعات تنفس زیاد شود. تغییر رنگ پوست در مزاج‌های سردوتر و گرم‌وتر بیشتر و در مزاج‌های خشك‌وتر کمتر نمایان است و چون این نشانه‌ها در حین کار کردن در خانه و محل کار ایجاد نمی‌شود، بنابراین ورزش محسوب نمی‌شوند.

علت عرق سرد چیست؟

در کل دو نوع تعریق داریم. عرقی که در زمان شروع ورزش متعادل در اثر تولید حرارت و خروج رطوبت از منافذ پوست ایجاد می‌شود را تعریق خوب یا نیکو می‌گویند. اما نوعی تعریق که در اواخر ورزش رخ می‌دهد، که اغلب سرد بوده و سبب احساس سردی در بدن، کبودی رنگ، بی‌حالی و ضعف می‌شود. این نوع تعریق در نتیجه ورزش بیش از حدی ایجاد می‌شود که به دلیل بسته شدن منافذ پوست، بخارات قابلیت خروج نداشته و سبب سردی بدن می‌شود.

نشانه‌های ورزش افراطی

همان‌طور که ورزش برای بدن بسیار مفید و سلامت‌بخش است به همان میزان اگر به اعتدال نباشد سبب بروز عوارضی می‌شود. ورزش زیاد و طولانی، خشکی و حرارت زیادی ایجاد می‌کند و تحلیل‌برنده قوا و دفع‌کننده مواد مفید و رطوبت بدن است و سبب خشکی پوست و مو، کم‌خوابی، یبوست، تندی و سوزش و غلظت دفعیات بدن، خشکی مخاطات و مفاصل، خشکی مغز و بروز علائم عصبی می‌شود و با کاهش حرارت غریزی بدن سبب افت سوخت‌وساز شده و بدن را به سمت سردی و خشکی و رخوت و بروز عملکردهای نامناسب اعضا می‌برد.

منظور از ورزش عام و خاص

وقتی حرکات ورزشی تمام بدن را درگیر کند، ورزش عمومی محسوب شده و برای اغلب افراد مناسب است. دویدن، پیاده‌روی، شنا، دوچرخه‌سواری و حتی تاب‌سواری در این گروه اتفاق می‌افتد. اما وقتی از حرکات فقط برای قسمت یا عضوی از بدن استفاده شود ورزش خاص گفته می‌شود. برای مثال ورزش مغز که با انجام بازی‌های هوش یا تفکر و حفظ مطالب سبب تقویت حافظه می‌شود. ورزش گوش که با سعی‌کردن در شنیدن صداهای بسیار ضعیف انجام می‌شود. ورزش چشم با خواندن خطوط ظریف و ریز و یا بازی‌هایی که نیاز به پیدا کردن اجسام پنهان دارند یا تمرکز در خطوط و تصاویر در نور کم انجام می‌شود. ورزش دندان و لثه که با جویدن لقمه‌های سفت برای تقویت ریشه دندان‌ها و لثه‌هاست. ورزش سینه و حنجره که با داد و جیغ زدن یا خنده و آواز بلند - البته در طبیعت - صورت می‌گیرد. کلیه ورزش‌های خاص از نظر طب سنتی سبب پاکسازی عضو مورد نظر از مواد زاید و به دنبال آن پاکسازی مغز می‌شود.

دکتر میرغضنفری: چون ورزش، مزاج را به سمت گرمی و خشکی می‌برد به ترتیب اولویت، ورزش برای مزاج‌های سرد و تر، گرم و تر، سرد و خشك و در آخر گرم و خشك مورد نیاز است

حل سودوکو ۳۶۳۵

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

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

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

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

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یك سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۶۳۶

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

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

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

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

بیشتر بدانیم

فیبر، قهرمان ناشناخته تغذیه

یاسمین مشرف

سلامت

معمولا وقتی صحبت از تغذیه می‌شود، کلماتی مانند قند، نمك، کالری و چربی اشباع به گوش‌مان می‌خورد. چیزی که شاید بسیار کمتر در مورد آن شنیده باشیم، یك عنصر تغذیه‌ای مهم به نام فیبر است که می‌توان آن را قهرمان ناشناخته تغذیه نامید.

انواع فیبر

فیبر نوعی کربوهیدرات است که در دو شکل محلول و نامحلول وجود دارد. فیبر محلول با حل شدن در آب، حالت ژلاتینی به خود می‌گیرد و باعث کند شدن فرآیند هضم می‌شود. این نوع فیبر، با کاهش سطح کلسترول، خطر بیماری‌های عروق کرونری و سکته را به میزان ۴۰ تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد. فیبر محلول در جو دوسر، آجیل و خشکبار، دانه‌ها، لوبیا، عدس، نخود فرنگی، میوه‌ها و سبزیجاتی مانند تمشك، سیب (همراه با پوست)، موز، پرتقال، توت‌فرنگی، سیب‌زمینی و سبزیجات با رنگ سبز تیره یافت می‌شود. فیبر نامحلول حرکت مواد غذایی در معده و روده را سرعت می‌بخشد و باعث حجیم شدن مدفوع می‌شود. این نوع فیبر برای درمان مشکلات گوارشی مانند یبوست، بواسیر، اسهال مزمن و بی‌اختیاری مدفوع مفید است و در غذاهایی مانند سبوس گندم، غلات، بسیاری از سبزی‌ها و پوست میوه‌ها وجود دارد.

فواید فیبر

گنجاندن فیبر در رژیم غذایی کمك می‌کند مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید و بنابراین در کنترل وزن نقش دارد. فیبر همچنین با کمك به هضم غذا به جلوگیری از یبوست کمك می‌کند. طبق اعلام مؤسسه ملی بهداشت آمریکا افزایش مصرف فیبر، خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب، سکته مغزی، فشار خون بالا، دیابت، چاقی و برخی بیماری‌های دستگاه گوارش را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد، قند خون و حساسیت به انسولین را در افراد غیردیابتی و دیابتی بهبود می‌بخشد، برای برخی اختلالات دستگاه گوارش از جمله ریفلاکس، زخم اثنی عشر و دیورتیکولیت مفید است.

مقدار مورد نیاز

بسیاری از ما فیبر کافی دریافت نمی‌کنیم. زنان باید روزانه حدود ۲۱ تا ۲۵ گرم و مردان ۳۰ تا ۳۸ گرم فیبر مصرف کنند. با این حال، افزودن میزان زیاد فیبر به رژیم غذایی در مدت کوتاه می‌تواند به بروز مشکلات گوارشی منجر شود. بنابراین برای کمك به روند هضم باید آب زیادی بنوشید. کودکان قادر به مصرف کالری کافی برای به دریافت مقادیر ذکر شده نیستند. گنجاندن غلات سبوس‌دار، میوه‌های تازه و سایر غذاهای پر فیبر در رژیم غذایی آنها ایده خوبی است. اگر به فکر مصرف مکمل فیبر هستید، ابتدا با یك کارشناس سلامت مشورت کنید زیرا انواع مختلفی از مکمل‌ها با ارزش غذایی متفاوت وجود دارند. توجه داشته باشید به طور کلی بهتر است فیبر مورد نیاز شما از مواد غذایی دریافت شود.

منبع: Health News