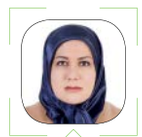
معجزه لیزر

لیزراکوپانکچر موثر در کاهش درد



دکتر آریستا شجاع‌الدین
لیزرتراپیست

از سال ۲۰۰۰ میلادی تاکنون مقالات مثبت بسیاری درخصوص کاهش درد با استفاده از لیزراکوپانکچر منتشر شده است.

اثرات ضدالتهابی این گروه از لیزرها و بهبود عملکرد مفصل‌هایی مانند زانو در پی ارائه این شیوه درمان بررسی شده است. تحریک بازسازی غضروف مفصلی با کمک این دسته از لیزرها دیده می‌شود. همچنین لیزراکوپانکچر در برطرف‌شدن نقاط دردناک (تریگر) در عضلات نواحی گردن، قفسه سینه، کمر و اندام‌ها مؤثر است.

لیزراکوپانکچریست با استفاده از لیزرهای با طول‌موج مناسب و انتخاب نقاط مناسب برای هر بیمار با توجه به تشخیص حاد یا مزمن‌بودن درد و ناحیه درگیر درد و تابش میزان نور کافی موجب کاهش درد می‌شود. در مواردی که درد و درگیری عضلانی موجب کم‌شدن طول عضله درگیر و تغییر موقعیت آن شده، لیزراکوپانکچر با کمک به بهبود عضله موجب افزایش دامنه حرکت عضو مبتلا خواهد شد. این روش از درمان لیزری، عملکرد فیزیولوژیک عضو را با افزایش جریان خون موضعی و افزایش اکسیژن‌رسانی به منطقه درگیر بهبود داده و به ترمیم عضله و مفصل کمک می‌کند. نوع و مشخصات درد بیماران در انتخاب نوع لیزر از سوی لیزراکوپانکچریست قطعا مؤثر است.

چه کسانی در شیوع کووید-۱۹ موثرترند؟

متخصصان دانشگاه‌های پرینستون، جانز هاپکینز و کالیفرنیا حدود ۸۵ هزار مورد تایید شده ابتلا به کووید-۱۹ را در میان ۵۷۵ هزار نفر از ساکنان جنوب‌شرقی هند برای ردیابی مسیرهای انتقال احتمالی ویروس کرونا مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند.

به گزارش ایسنا، نتایج این مطالعات نشان داد ۷۱ درصد از افراد مبتلا، این ویروس را از طریق تماس به افراد دیگر منتقل نمی‌کنند اما فقط ۸ درصد از مبتلایان در انتقال ویروس کرونا به ۶۰ درصد از بیمارانِ جدید نقش دارند.

متخصصان همچنین به این نتیجه رسیدند که کودکان و جوانان، بیشترین نقش را در شیوع ویروس کرونا (عامل بیماری کووید-۱۹) دارند. آنها دریافتند احتمال این‌که یک فرد آلوده به ویروس کرونا بدون در نظر گرفتن سن، این ویروس را از طریق تماسِ نزدیک به فرد دیگری منتقل کند از حدود ۲/۶ درصد در جامعه تا ۹ درصد در خانواده متغیر است.

سلامت جنسی سالمندان نباید نادیده گرفته شود

مسوول کلینیک سلامت جنسی مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا گفت: بیماری‌های زمینه‌ای و غیرواگیر وابسته به سن و داروهایی که برای کنترل این دسته از بیماری‌ها تجویز می‌شوند، بر عملکرد جنسی آقایان و خانم‌های سالمند اثرات قابل‌ملاحظه‌ای دارند. تغییرات میل جنسی، اختلال نعوظ، مشکلات حرکتی و کاهش سطح انرژی از جمله این عوارض است؛ البته، بیماری‌های غیرواگیر در زنان سالمند شایع‌تر از مردان سالمند است و نتیجه بارداری و زایمان‌هایی است که در سنین باروری داشته‌اند. هاله ملکی افزود: سلامت جنسی در هر سنی اهمیت دارد و تمایل به برقراری رابطه صمیمی، منحصر به زمان خاصی نیست. با افزایش سن، عملکرد جنسی تغییر می‌کند، ولی می‌تواند همچنان رضایت‌بخش باشد. شناخت تغییرات ایجادشده، به تطابق بهتر افراد با شرایط جدیدشان کمک می‌کند. این تغییرات در زنان و مردان سالمند به دلیل کاهش ترشح هورمون‌های جنسی اتفاق می‌افتد و شامل تغییرات جسمی و روانی است. /جام‌جم‌دیلی

نسخه تقویت موها از مسیر مزاج‌شناسی

متخصصان طب ایرانی با مزاج‌شناسی هر فرد چه توصیه‌هایی برای حفظ سلامت موها ارائه می‌کنند؟

دکتر پارسا: وقتی تغذیه مناسب و کم‌خونی و ضعف عمومی -که از علل ریزش موهاست- رفع شود موها قوی و پرپشت خواهد شد

فاخره بهبهانی
سلامت

شاید تا به حال برای شما هم این پرسش مطرح شده باشد که چرا تا این اندازه جنس و حالت موی سر افراد با یکدیگر متفاوت است و برخی به منظور تقویت یا تغییر حالت و رنگ موهایشان به وفور از روش‌ها و شوینده‌ها و رنگ موهای مختلف گیاهی یا شیمیایی استفاده می‌کنند، اما در مقابل برخی افراد موهایی حالت‌پذیر، پرپشت، قوی و موردپسند دارند و زیاد سراغ موهایشان نمی‌روند. برای پاسخ به این پرسش‌ها سراغ دکتر الهام پارسا، پزشک متخصص طب سنتی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی آزاد اسلامی رفتیم. آنچه در ادامه می‌خوانید گزیده‌ای از پاسخ‌های این متخصص به پرسش‌های ماست.

در طب سنتی ایران اعتقاد بر این است که مو از فعل و انفعالاتی که روی اخلاط بدن ایجاد می‌شود به‌وجود می‌آید. با توجه به این‌که فرد چه نوع مزاجی دارد و چه خلطی در بدنش زیاد است نوع موی متفاوتی خواهد داشت. شرایط مو می‌تواند ناشی از مزاج کلی بدن یا ناشی از مزاج عضو مغز باشد.

ارتباط مو و مزاج

فردی که در دوره نوزادی رشد موی سریعی داشته و در سن پیری دچار ریزش مو می‌شود و در کل موهای تیره و پرپشتی دارد، دارای مزاج گرم است. اگر کسی موهای صاف و سفید داشته باشد بیشتر نشانه سردی مزاج اوست. داشتن موهای مجعد با رشد زیاد، نشانه خشکی مزاج است و افراد با این مزاج زودتر از بقیه دچار ریزش مو می‌شوند و افرادی که موهای نازکی دارند و سرعت رشد موهایشان کند بوده و ریزش موی کمتری دارند مزاج تر دارند. در مورد وضعیت موها باید توجه کرد که انواع رنگ موها و دستکاری موها اعم از کراتینه‌کردن، سشوارکشیدن‌های متعدد و... باعث تغییراتی در موها می‌شود که از وضعیت این موها نمی‌توان برای تشخیص مزاج استفاده کرد.

توصیه‌های خاص به هر مزاج

جهت حفظ سلامت مو علاوه بر توصیه‌های عمومی، یک‌سری توصیه‌های اختصاصی با توجه به مزاج مغز و کل بدن به افراد پیشنهاد می‌شود. در افرادی که مزاج گرم و خشک مغز یا کل بدن دارند علاوه بر رعایت دستورات تغذیه‌ای مناسب این مزاج توصیه می‌شود از روغن‌ها و مواد با مزاج گرم استفاده نکنند. روغن‌های مرطوب‌کننده و سرد مثل روغن بنفشه بادام انتخاب خوبی برای این افراد است و استفاده مکرر از سشوار و حرارت‌دادن و رنگ‌کردن مکرر موها به این افراد توصیه نمی‌شود. افرادی که مزاج سرد و تر مغز یا کل بدن دارند نیز علاوه بر توصیه‌های تغذیه مناسب مزاجشان بهتر است در غذاها از ادویه‌جاتی مثل دارچین و زعفران و زیره بیشتر استفاده کنند. بعد از حمام سریعا موهای خود را خشک کرده و در معرض باد سرد قرار ندهند. روغن‌مالی با روغن‌های گرم برای این افراد مناسب است. کسانی که دارای مزاج سرد و خشک مغز یا کل بدن هستند نیز علاوه بر رعایت دستورات تغذیه‌ای باید از رنگ‌کردن مکرر موها بپرهیزند و سر و موهایشان را در معرض باد و سرما قرار ندهند. استفاده از لعاب گیاه ختمی و مالیدن آن به سر چند ساعت قبل از حمام برای این افراد توصیه شده است.

راز موهایی پرپشت

تغذیه سالم برای داشتن موهایی پرپشت و زیبا اهمیت زیادی دارد. وقتی تغذیه مناسب و کم‌خونی و ضعف عمومی -که از علل ریزش موهاست- برطرف شود موها قوی و پرپشت خواهد شد. ورزش و فعالیت بدنی مناسب نیز با دفع مواد زائد به سلامت همه اعضای بدن همچنین موها کمک می‌کند و باید دانست خواب‌کم و بدخوابی‌ها با تضعیف مغز سبب ریزش مو می‌شود. همچنین وضعیت روانی مناسب، نداشتن استرس و شرایط روحی خوب نیز از علل داشتن موهای زیبا بوده و باعث جلوگیری از ریزش مو می‌شود. البته باید توجه داشت کم‌مویی یا ریزش موهایی که جنبه ارثی دارند به اقدامات و درمان‌های طب سنتی سخت‌تر جواب می‌دهند. طب ایرانی برای داشتن موهایی خوب و سالم مصرف خوراک‌هایی را پیشنهاد داده است. خوردن مرباهای به، سیب، بالنگ و هویج در صبحانه، غذاهایی مثل ماش‌پلو، خورشت به‌آلو، تاس‌کباب، آبگوشت، کباب راسته گوسفندی و تخم‌مرغ به عنوان وعده غذایی و میان وعده‌هایی مثل بادام، پسته، فندق، انجیر، آب‌سیب، آب‌هویج و مصرف سبوس برنج توصیه شده است.

رفع چربی یا خشکی مازاد موها

در طب سنتی باید هر علامتی ریشه‌یابی و کل بدن درمان شود. در مورد چربی موی سر حتما باید دستگاه گوارش و به‌خصوص معده و کبد بررسی شود. چه بسا با درمان مشکل معده، مشکل چربی بیش از حد مو برطرف شود. در صورت نداشتن مشکل گوارشی، برای کم‌شدن چربی مو می‌توان از گل ختمی استفاده کرد؛ به این صورت که سه قاشق ختمی در یک لیوان آب کمی بجوشد. سپس آن را صاف و با دو قاشق سرکه مخلوط کرده و در حمام، سر را با این ترکیب شست‌وشو بدهید.

صحت ادعای رفع موهای زائد با طب سنتی

یکی از علل وجود موهای زائد در طب سنتی ایران وجود سوءمزاج سوداوی در بدن بیان می‌شود که با اصلاح و درمان این سوءمزاج قاعدتا تعداد موهای زائد کم می‌شود. بعد از کندن موهای زائد استفاده از روغن رازیانه در طولانی‌مدت می‌تواند سبب از بین رفتن این موها شود ولی این درمان باید طولانی‌مدت انجام شود. به یاد داشته باشید در صورت ایجاد مجدد سوءمزاج سودا، احتمال برگشت موهای زائد وجود دارد. البته باید توجه شود در صورت وجود موهای زائد فراوان در بدن حتما به‌دنبال علل ایجادکننده این مشکل نظیر بیماری‌های هورمونی و... باشید و این مشکلات را با دستورات و داروهای طب سنتی یا طب رایج درمان کنید.

وضعیت موها	نوع مزاج
موی سیاه رنگ و پر پشت	مزاج گرم
موی روشن	مزاج سرد
موی سیاه رنگ	مزاج خشك
سرعت رشد مو کم و کم مویی	مزاج تر
سرعت رشد موی زیاد، حجم موهای زیاد و ضخیم و مجعد، زیاد بودن مو در کودکی	مزاج گرم و خشك
صاف بودن مو، موی روشن، کمی مو	مزاج سرد و تر

رنگ موهای گیاهی تقویت‌کننده است؟

برخی عطاری‌ها ادعا می‌کنند رنگ موهایی با پایه گیاهی دارند که می‌تواند تقویت‌کننده موها باشد. دکتر پارسا می‌گوید ترکیباتی مثل حنا، وسمه، مورد، سدر و... با جذب پوستی که دارند سبب تقویت موها می‌شوند. یک‌سری رنگ موهای گیاهی وجود دارند که حاوی ترکیباتی مثل وسمه، حنا، پوست گردو و... هستند که بر خلاف رنگ موهای شیمیایی با جذب از راه پوست سر می‌توانند سبب تقویت مغز شوند. اما توصیه می‌شود ترکیب‌های آماده عطاری‌ها که گاهی معلوم نیست چه موادی دارند را استفاده نکنید. ترجیحا بهتر است اجزای این رنگ‌ها را تک‌تک بخریم و ترکیب کنیم تا بدانیم از چه ترکیبی استفاده می‌کنیم. این‌که در فرمولاسیون برخی رنگ موهای شیمیایی نوشته شده پایه گیاهی دارند، دقیقا مشخص نیست که این رنگ‌ها تا چه حد گیاهی هستند. اما وقتی گیاه یا روغنی همراه ترکیب شیمیایی شود ممکن است تاثیری را نشان ندهد که به تنهایی یا با مخلوط شدن با مواد گیاهی داشته باشد.

حل سودوکو ۳۶۷۴

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

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

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

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

مدیریت آسم

اهمیت محتوای انتشار یافته در شبکه های اجتماعی برای کنترل و درمان آسم

دکتر سید شمس‌الدین اطهاری
فلوشیپ آسم و آلرژی

شبکه اجتماعی ساختاری است که از گروه‌هایی تشکیل شده است که با یک یا چند نوع خاص از وابستگی به هم وصل هستند. از شبکه‌های اجتماعی می‌توان در برقراری روابط اجتماعی، شناسایی مسائل، اداره امور تشکیلاتی و رهنمون‌سازی افراد استفاده کرد. شبکه‌های اجتماعی در عرصه‌های مختلف از جمله جامعه‌شناسی، انسان‌شناسی، روان‌شناسی، سیاسی، فرهنگی، پزشکی، اجتماعی، ارتباطات و اطلاعات، مطالعات سازمانی، اقتصاد و زیست‌شناسی پدیدار شده است. شبکه‌های اجتماعی علاوه بر سروکار داشتن با اشخاص، سازمان‌ها و کشورها، بر چگونگی ساختار و روابط میان ارتباطات تأثیر می‌گذارد و تأثیرگذاری وسیعی بر ساختار و ترکیب هنجارها دارد. افراد برای دستیابی به موفقیت بهتر با شبکه‌های گوناگونی ارتباط برقرار می‌کنند تا اینکه ارتباطات زیادی درون یک شبکه داشته باشند. مدل‌های انتشار اطلاعات محتلفی در شبکه‌های اجتماعی وجود دارد که مهم‌ترین آنها مدل انتشار مستقل و مدل حد آستانه خطی است که افراد به صورت راس و ارتباط میان افراد به صورت یال نمایش داده می‌شود و هر کدام با توجه به کاربرد و زمینه فعالیت مورد استفاده قرار می‌گیرند. شبکه‌های اجتماعی برای بررسی چگونگی تأثیرات متقابل موجب تغییرات فاحشی در افراد تحت شبکه می‌گردند. از جمله تأثیرگذاری، خودسانسوری، تحلیل، باور، تغییر رفتار و فعالیت‌های فردی اجتماعی چشمگیری شوند.

حدود ۶۰۰ مورد تحت عناوین شبکه‌های اجتماعی در ایران موجود است. عضویت و فعالیت در شبکه‌های اجتماعی جرم تلقی نشده و جرم انگاشتن به نوع فعالیت شبکه یا نوع فعالیت فرد در شبکه وابسته است. شبکه‌های اجتماعی مجازی امکان شکل‌گیری اجتماعات جدید را فراهم کرده و برای تبادل نظر، افراد عقاید و دیدگاه‌های خود را با هم به اشتراک می‌گذارند. برخی از شبکه‌های اجتماعی محیطی مجازی را برای کاربران فراهم می‌کنند که می‌توانند تمام موضوعات مورد نظر خود را جمع‌آوری کنند. پیش از ترویج هر امکاناتی در جامعه نیاز است فرهنگ استفاده از آن تبیین گردد. گستردگی شبکه‌های اجتماعی باعث شده است، نظارت بر آن سخت‌تر شده و انتشار پیام‌های نادرست به‌ویژه در زمینه سلامت می‌تواند خسارت‌های جبران‌ناپذیری در پی داشته باشد. علاوه بر این آگاهی از فرهنگ‌های مختلف، می‌تواند باعث ایجاد روابط مناسب‌تر در شبکه‌های اجتماعی شود.

افراد برای استفاده از انواع شبکه های اجتماعی دلایل خود را دارند و اطلاع از این‌که کدام شبکه‌های اجتماعی می‌توانند نیازهای مردم را بهتر درک و درنتیجه محبوب‌تر شوند اهمیت ویژه دارد. در زمینه سلامت و اطلاعات پزشکی هم مطالب بسیار زیادی در انواع شبکه‌های اجتماعی رد و بدل می‌شود و بسیاری از اخبار و اطلاعات در این شبکه‌ها انتشار وسیع و سریعی می‌یابد. در این بین بیماری آسم به دلیل ابتلای جمعیت زیادی در جهان (بالای ۳۰۰ میلیون نفر) اهمیت زیادی داشته و افراد مبتلا به این بیماری، خانواده‌های این افراد و نیز پرسنل بهداشت و درمان از مزایای شبکه‌های اجتماعی در راستای افزایش یا تحلیل اطلاعات و توجه به مطالب مربوط به آسم استفاده می‌کنند. آنچه مهم است افتراق مطالب علمی و مستند از پیام‌های بدون پشتوانه علمی است که لازم است کاربران این شبکه‌ها توجه ویژه‌ای به این موضوع داشته باشند.

ارائه انواع مختلف راهکارهای درمانی و تشخیصی و کنترلی بیماری آسم قابل پیاده‌سازی در شبکه‌های اجتماعی بوده و می‌تواند کار بسیاری از بیماران، کادر درمان و خانواده‌های بیماران را آسان گرداند و با راندمان بالا موجب صرفه جویی در وقت و هزینه‌ها شود. ولی قبل از فعالیت در این زمینه، بسترسازی صحیح برای استفاده و فرهنگ‌سازی استفاده مناسب از این شبکه‌ها در کنار اطمینان از صحت مطالب ارسالی که حاوی پشتوانه علمی باشد و از منابع یا مراجع تایید شده دریافت شود اهمیت بالایی دارد. لذا توصیه می‌شود بیماران مبتلا به آسم برای افزایش اطلاعات خود اگر از شبکه های اجتماعی استفاده می‌کنند، حتما از مستندبودن پیام‌ها مطمئن شوند و اخبار و مطالب مربوطه را از منابع صحیح دریافت کنند تا مشکلی در کنترل بیماری خود نداشته باشند.

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 ۳۶۷۵

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

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

						۴		
								۵
						۷		
								۳
						۲		

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

						۴		۶
						۷		
								۳
						۴		۶

						۳		
								۵
						۷		
								۳
						۲		

						۳		
								۵
						۷		
								۳
						۲		

						۳		
								۱
						۷		
								۳
						۲		

						۳		
								۱
						۷		
								۳
						۲		