راست قامت

زندگی با نیمه فعال بدن!

دکتر پرهام پارسانژاد

فیزیوتراپیست

برای فردی از جامعه که تا دیروز فعال بوده و همه وظایفش را در زندگی شخصی و اجتماعی مستقلا انجام می‌داده، وارد شدن به مرحله‌ای از زندگی همراه با ناتوانی و وابستگی که مدت آن نامعلوم است یك آسیب جدی محسوب می‌شود.

فلج شدن یك نیمه از بدن که گاه درچهره بیمار نیز نمایان می‌شود و بلع و تکلم و کنترل ادرار و مدفوع او را مختل می‌سازد، چالشی بزرگ در تمام عمر وی محسوب می‌شود. اقدامات اولیه در بهره‌مندی سریع از خدمات اورژانس و پیشگیری از وسعت ضایعه در سیستم عصبی و رسیدن بیمار به وضعیتی پایدار در بخش مراقبت‌های ویژه نقش مهمی در تسهیل مراقبت‌های بعدی و بازگرداندن وی به زندگی مستقل دارد، چنان‌که هرچه این خدمات با تأخیر بیشتر و با امکانات کمتر ارائه گردد، میزان صدمه به سلول‌های عصبی بیشتر و سطح ناتوانی بالاتر خواهد بود

در زمان حضور بیمار در بخش مراقبت‌های ویژه، فیزیوتراپی قلبی - ریوی برای پیشگیری از اختلالات تنفسی به علت بی حرکتی مطلق آغاز می‌شود.

فیزیوتراپیست با آگاهی از نقش اندام‌های درگیر در تحمل وزن، تعادل و جابه‌جایی به بیمار سکته مغزی می‌آموزد که چگونه با استفاده از اندام‌های سمت سالم و وسایل ارتوپدی کمکی به‌تدریج عملکردهای برخاستن، نشستن، ایستادن و راه رفتن را بازیابد. این بیمار که با فلج یك نیمه از بدن «همی پلژی» نامیده می‌شود در فیزیوتراپی می‌آموزد که چگونه جابه‌جا شود که شانه و لگن طرف مبتلا دچار دررفتگی نشود و بعد از برگشت عملکرد عضلات، بدشکلی، محدودیت و نقص در حرکات طبیعی آنها باقی نماند. به‌تدریج تمرین‌های درمانی پیشرفت می‌یابند تا بیمار بتواند مستقلا و بدون کمك درمانگر و همراهان به زندگی بازگردد. در این مراحل نیز متخصص فیزیوتراپی نگران سفتی بیش از حد عضلات اندام‌های فوقانی و تحتانی است، چنان‌که در صورت قصور منجر به جمع شدن انگشتان و آرنج و همچنین انگشتان و مچ پا به طرف پایین می‌شود. تجویز بریس‌های ارتوپدی در این مرحله در کنار تمرین‌های کششی و تحمل وزن در فیزیوتراپی می‌تواند بیمار را با حداقل عوارض به زندگی عادی بازگرداند. در مرحله نهایی نیز تمرین‌هایی شبیه وظایف شغلی و مهارت‌های بیمار طراحی شده و زمینه حضور وی در خارج از منزل و میان افراد جامعه فراهم می‌شود.

خطر مرده‌زایی با دیابت بارداری

نتایج یك تحقیق نشان می‌دهد خطر مرده‌زایی در زنان باردار مبتلا به دیابت بیشتر است. بررسی‌ها حاکی است که زنان باردار مبتلا به دیابت در مقایسه با زنان دیگر چهار برابر بیشتر احتمال دارد دچار مرده‌زایی شوند.

متخصصان دریافته‌اند بالا بودن سطح قند خون در زنان باردار مبتلا به دیابت عامل خطرزایی در مرده‌زایی است. همچنین شاخص توده بدنی (BMI) زنان مبتلا به دیابت، فاکتور حیاتی در این خصوص به حساب می‌آید. به گفته محققان، یك‌سوم از مرده‌زایی‌ها در زنان مبتلا به دیابت در بارداری کامل اتفاق می‌افتد.

ضروری است وزن و قند خون زنان پیش از بارداری تحت کنترل باشد تا با آمادگی بیشتر وارد این دوران شوند. محققان همچنین دریافتند زنان مبتلا به دیابت نوع ۲ که دچار مرده‌زایی می‌شوند بیشتر نوزادان پسر خود را از دست می‌دهند. مادران مبتلا به دیابت نوع یك، سه برابر بیشتر احتمال دارد دچار مرده‌زایی شوند درحالی‌که این رقم در زنان مبتلا به دیابت نوع ۲، حداقل چهار برابر است./ ایسنا

اگر شما هم فکر می‌کنید حذف شام و خوردن سالاد باعث لاغری می‌شود، حتما این گزارش را بخوانید

نسخه‌های منسوخ!

وقتی پزشك به افراد چاق و دچار اضافه‌وزن، رژیم لاغری توصیه می‌کند، افراد به‌جای حذف یا کاهش مصرف غذاهای پرکالری و انجام تمرینات ورزشی روزانه به این فکر می‌کنند که چه خوراکی‌هایی مصرف کنند تا لاغر شوند. در این خصوص باورهای تغذیه‌ای مختلفی از گذشته تا به امروز در بین افراد شکل گرفته که اغلب آنها منسوخ شده و غیرعلمی هستند. برای اصلاح این باورها سراغ دکتر محمدعسکر فراشاه، متخصص طب سنتی ایران رفتیم و به نکات جالب توجهی دست یافتیم.

فاخره بهبهانی

سلامت

رژیم تغذیه‌ای باید سخت باشد

از دیگر باورهای غلط طبی که در جامعه طرفداران زیادی دارد استفاده از رژیم‌های بسیار سخت و غیراصولی جهت کاهش وزن سریع است. بیشتر افراد گمان می‌کنند با لاغری به این روش می‌توانند به سلامت و روحیه بهتر دست یابند، اما نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد افرادی که رژیم‌های سخت گرفته و در زمان کوتاهی مقادیر زیادی وزن از دست می‌دهند بعدها دچار مشکلات جسمی و روحی نظیر ریزش مو، خشکی و مشکلات پوستی و اختلالات عصبی و روانی همچون افسردگی و استرس و اضطراب می‌شوند و نکته مهم این‌که افراد با اضافه‌وزن زیاد برای حفظ سلامت خود حتما باید تحت نظر متخصص رژیم بگیرند تا دچار خطرات احتمالی ناشی از رژیم‌های غیراصولی و خودسرانه نشوند.

ادویه‌ها لاغر می‌کنند

باور نادرستی که بین افراد وجود دارد، این است که مصرف زیاد ادویه‌هایی نظیر دارچین، زنجبیل و فلفل برای مدت زمان طولانی بدون هیچ عارضه‌ای سبب لاغری خواهد شد. واقعیت این است که از دیدگاه طب ایرانی ادویه جمع مکسر دواست و جزو داروها محسوب می‌شوند و مدت و مقدار مصرف آنها باید توسط پزشك تجویز شود؛ در غیر این صورت مصرف زیاد یا طولانی مدت آنها می‌تواند با عارضه همراه باشد. مصرف زیاد ادویه‌ها که مزاج گرم و خشك دارند به‌خصوص در گرم‌مزاجان سبب بروز مشکلاتی نظیر خارش و خشکی پوست بدن، سوزش ادرار، یبوست، بواسیر و... می‌شود. البته مصرف کم ادویه در افراد با مزاج سرد و تر می‌تواند سبب کاهش رطوبت بدن و کم‌وزنی شود که البته باید تحت نظارت پزشك معالج باشد.

لاغری با حذف شام

برخی افراد بر این باورند که با حذف وعده شام می‌توانند سریع‌تر به وزن دلخواه شان برسند. در صورتی که از دیدگاه طب ایرانی وعده شام از مهم‌ترین وعده‌های غذایی است که باید در ابتدای شب میل شود. منظور از شام، غذایی سبك و کم چرب است. اگر هنگام شب غذایی خورده نشود حرارت بدن شروع به تحلیل و کاهش رطوبت اصلی بدن کرده و سبب خشکی می‌شود و از سوی دیگر با کاهش انرژی شبانه، اعمالی که طی شب در بدن انجام می‌شود به‌خوبی صورت نگرفته و فرد دچار ضعف و اختلالات خواب خواهد شد.

سالاد به کاهش وزن کمك می‌کند

مصرف زیاد سالاد نه‌تنها موجب کاهش اشتها و تقلیل وزن نمی‌شود، بلکه با گذشت زمان باعث ضعف هضم و بروز مشکلات گوارشی نظیر نفخ و ترش کردن می‌شود. باید توجه داشت که مصرف حجم زیاد سالادها در ابتدا با پرکردن حجمی از معده تا حدی اشتهای فرد را کنترل می‌کند، اما چون بیشتر ترکیبات سالاد نظیر گوجه فرنگی، خیار و کاهو مزاج سرد و تری دارند پس از مدت کوتاهی باعث ضعف در هضم می‌شوند ضمن این‌که افزایش رطوبت و آب در بدن و کاهش متابولیسم باعث افزایش سایز به‌خصوص در سردمزاجان می‌شوند. بهتر است سالاد به میزان کم و با چاشنی‌های با طبع گرم و خشك همچون آویشن، فلفل، نعنا و... مصرف شود.

سرکه سیب لاغر می‌کند

متاسفانه افراد زیادی از این نسخه غلط استفاده کرده و دچار عوارض آن می‌شوند. باید توجه داشت مصرف سرکه سیب به تنهایی به دلیل سردی و ترشی غالب آن در افراد چاق با غلبه مزاج سرد و تر با کاهش متابولیسم بدن نه تنها باعث لاغری نمی‌شود بلکه مصرف آن به تنهایی فرد را دچار عوارضی نظیر ضعف اعصاب، مشکلات گوارشی (نفخ و ترش کردن) و... می‌کند.

دکتر فراشاه: همان‌گونه که در کتاب قانون بوعلی‌سینا به آن اشاره شده مهم‌ترین تدابیر تندرستی در درجه اول ورزش و سپس اصلاح برنامه غذایی و خواب مناسب است

ورزش موثر باید خسته‌کننده باشد

در طب ایرانی ریاضت یا ورزش اهمیت فراوانی دارد و همان‌گونه که در کتاب قانون بوعلی سینا به آن اشاره شده مهم‌ترین تدابیر تندرستی در درجه اول ورزش کردن و سپس اصلاح برنامه غذایی و خواب مناسب است، اما باید بدانید ورزش شدید و خسته‌کننده به‌ویژه در مزاج گرم و خشك نه تنها کمك‌کننده نیست، بلکه اگر به شکل و اندازه مناسب انجام نشود می‌تواند آسیب‌رسان باشد. ورزش شدید به‌خصوص در افرادی که مدت زمان زیادی بی‌تحرك بوده‌اند با افزایش حرارت بدن و رقیق شدن مواد غلیظ و چسبنده و جابه‌جایی و حرکت آن به اندام‌های ضعیف و حیاتی ممکن است سبب بروز مشکلات مختلف و گاهی خطرناك مثل گرفتگی عروق شود.

سالاد یبوست را درمان می‌کند

اغلب افراد دچار اضافه‌وزن از یبوست رنج می‌برند و گفته می‌شود برای لینت مزاج و خروج دفعیات بدن و کمك به کاهش وزن از مصرف آب زیاد، آلو و انواع سالادها غافل نشوید. اما افراد دچار یبوست ناشی از سردی و رطوبت روده باید بدانند مصرف زیاد آب، آلو، میوه‌های آبدار، خیار و سالادها که طبع سردی دارند از دلایل اصلی تنبلی و فعال نبودن روده‌ها و تشدید یبوست است. گرچه مصرف این خوراکی‌ها در روزهای ابتدایی احتمال دارد با ایجاد لغزندگی سبب بهبود موقتی علائم یبوست شود، اما به مرور اثرات سردی این خوراکی‌ها سبب کاهش عملکرد روده‌ها و ماندگاری و تشدید یبوست می‌شود.

ماست چاق می‌کند

چاقی یا در اثر افزایش لحم (گوشت) یا در نتیجه افزایش شحم (چربی) حاصل می‌شود. در هر نوع چاقی، کیفیت تری، مشترك است. به بیان دیگر گوشت دارای مزاج گرم و تر و شحم دارای مزاج سرد و تر است. بنابراین تری کیفیت مشترك هر دو نوع چاقی به حساب می‌آید. کاهش یا فقدان رطوبت کافی در اندام‌ها باعث بروز لاغری می‌شود. ماست با افزایش رطوبت در اندام‌ها زمینه افزایش حجم را فراهم می‌کند. این خاصیت چاق‌کنندگی ماست در افراد لاغری که دارای مزاج گرم و خشك هستند بیشتر و سریع‌تر پاسخ می‌دهد، زیرا سردی موجود در طبیعت ماست باعث تعدیل گرمی مزاج فرد و تری آن از سرعت تحلیل رطوبت بدن می‌کاهد و به‌تدریج در اثر تجمع و تعدیل رطوبت در بدن، افزایش حجم و سایز پدیدار می‌شود.

سیب سلامت

گفت‌وگو با دکتر محمدرضا گنجی، فوق‌تخصص کلیه

کلیه‌های خسته از دیابت

رادیو سلامت

دیابت چگونه به کلیه‌ها آسیب می‌زند؟

علت نارسایی کلیه‌ها در دوسوم موارد دیابت و فشار خون بالاست. در دیابت نوع ۲ اکثر بیماران علامتی ندارند. یعنی علائمی مانند پرخوری، پرنوشی و پرادراری ندارند. ولی در آزمایش، قند خون بالاست. ما ۶/۵ میلیون نفر دیابتی داریم. از هر ده نفر یك نفر نارسایی کلیه دارد. شیوع نارسایی کلیه ۱۰ درصد است که البته در برخی شهرستان‌ها به ۴۰ درصد هم می‌رسد. این عدد به مسائلی مانند شرایط اقلیمی، رژیم غذایی، سبك زندگی، چاقی و فشارخون بالا مربوط می‌شود.

چرا بیمار دیابتی نباید زیاد آب بخورد؟

یکی از مشکلاتی که ما با آن زیاد درگیر هستیم، مصرف زیاد آب در کسانی است که کلیه سالمی ندارند. این تصور که فرد مبتلا به فشار خون بالا باید زیاد آب بخورد، غلط است. کسی که فشار خون بالا دارد، احتباس آب و نمك را دارد. مریض دیابتی که کلیه‌هایش درگیر شده نباید زیاد آب بخورد. آب زیاد نارسایی قلبی را هم تشدید می‌کند.

البته فرد مبتلا به سنگ کلیه باید آب زیاد بخورد. بنابراین در فشارخون بالای کنترل‌نشده چه همراه دیابت باشد چه نباشد، نباید زیاد آب بخورد. خوردن آب زیاد، درمان پرادراری فرد مبتلا به دیابت نیست. این فرد باید دارو مصرف کند. اگر به پزشك مراجعه کند و قند خون با دارو کنترل شود، پرادراری هم برطرف می‌شود.

برای پیشگیری از نارسایی کلیه چه اقدامی لازم است؟

اول قند خون کنترل شود. داروهایی به بازار آمده که استفاده از آن عوارض قلبی و کلیوی را به تعویق می‌اندازد. البته این داروها هنوز وارد کشور نشده است.

توصیه بعدی من کنترل فشار خون است. داروی لوزارتان که برای کنترل فشار خون تجویز می‌شود، نباید با غذا خورده شود، چون جذب آن کاهش می‌یابد. این دارو را یك ساعت قبل یا دو ساعت بعد از غذا میل کنید. با مصرف این دارو دفع پروتئین هم کاهش می‌یابد، اما اگر دفع پروتئین از یك حدی بیشتر شود، پایین آوردن آن سخت است.

توصیه سوم من کنترل چربی است و بعد هم کنترل وزن و طبیعی بودن آن است. همچنین کودکان و نوجوانان غذاهای چرب و فست‌فود نخورند. تنقلات حجیم شده مثل پفك مصرف نکنند و ورزش و فعالیت بدنی داشته باشند.

کلینیک درد

سردرد با منشا گردنی

دکتر مجید حیدریان

فوق تخصص درد

سردرد از مشکلات شایعی است که بیماران را برای رسیدن به درمان مناسب رهسپار کلینیك‌ها و مطب‌هایی می‌کند که به نوعی مربوط به درمان سردردهای حاد یا مزمن هستند. بیماران با شکایت سردرد ممکن است برای درمان بیماری خود به نورولوژیست، جراح اعصاب، روانپزشك یا متخصص داخلی مراجعه کنند و درمان‌های مختلفی چون درمان دارویی، تزریق ناحیه‌ای، طب سوزنی یا طب سنتی برایشان تجویز شده باشد. در بیمارانی که به درمان‌های مختلف مقاوم هستند شاید یك معاینه دقیق یا یك بررسی مجدد بتواند راهکاری ارائه کند که به نحوی گره از کار بیمار باز شود.

از علل ایجاد و تداوم سردرد در این بیماران، درد در مفاصل بین مهره‌ای گردن است که می‌تواند سردردهایی را در ناحیه خلفی گردن با انتشار به داخل جمجمه و حتی تا پشت چشم‌ها ایجاد کند. وضعیت نامناسب گردن در حین فعالیت‌های روزانه علت شایع وقوع این دردها است و در بیمارانی که به‌صورت طولانی مدت گردن در وضعیت نامناسبی قرار می‌گیرد وقوع این نوع سردرد شایع‌تر است. دندانپزشکان، آرایشگران، نقاش‌ها، کسانی که مطالعه طولانی دارند و حتی کسانی که طولانی مدت از تلفن همراه استفاده می‌کنند مستعد ابتلا به این نوع سردرد هستند. وقتی گردن مداوم در وضعیت نامناسبی قرار می‌گیرد فشار روی مفاصل بین مهره‌ای زیاد و این فشار سبب ایجاد التهاب در مفصل بین مهره‌ای گردن می‌شود. وجود التهاب در این مفصل سبب ایجاد تحریك در عصبی می‌شود که تا خلف گردن پشت سر امتداد دارد و می‌تواند سبب ایجاد درد، خشکی، اسپاسم در ناحیه گردن و نهایتا سردردهایی شود که به‌صورت مزمن و مقاوم به درمان در بیماران بروز کند. این نوع سردرد معمولا پس از انجام رانندگی طولانی افزایش می‌یابد و ممکن است به داروهای مسکن ساده مقاوم باشد. تشخیص این بیماری در کلینیك درد و با معاینه دقیق و در صورت لزوم تصویربرداری انجام می‌شود و درمان می‌تواند طیف گسترده‌ای از تجویز دارو، گردنبند طبی، لیزرهای پرتوان و شاید تزریق و رادیوفرکونسی باشد که در کلینیك‌های درد و توسط پزشك فوق تخصص درد تحت مونیتورینگ فلوروسکوپی انجام می‌شود.

مراجعه بیماران مبتلا به سردرد به کلینیك‌های درد می‌تواند طیف وسیعی از درمان را که به‌صورت چند تخصصی وجود دارد برای بیماران به ارمغان داشته باشد.

حل سودوکو ۳۳۶۹

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

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

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

سودوکو ۳۳۷۰

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.

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

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

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

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