

## درمان دیسک با سلول‌های بنیادی



دکتر مجید حیدریان

فوق تخصص درد

🔗 سلول‌های بنیادی به سلول‌هایی گفته می‌شود که هنوز عملکرد تخصصی پیدا نکرده‌اند و مربوط به بافت خاصی از بدن نیستند اینها می‌توانند در هر قسمتی از بدن قرار داده شوند و با گذشت زمان به صورت سلول‌های تخصصی تکامل یابند و تبدیل به بافت همان منطقه یا عملکرد منحصر به فرد همان بافت گردند. استفاده از سلول‌های بنیادی در علم پزشکی در زمینه‌های مختلفی به کار گرفته شده است تا جایی که در سال‌های اخیر در درمان بیماران مبتلا به سرطان، ترمیم زخم و در بیماران مبتلا به بیماری‌های بافت‌های عصبی و بیماران با مشکل خونی کاربرد گسترده‌ای پیدا کرده است. یکی از بیماری‌های شایعی که استفاده از سلول‌های بنیادی در درمان آن با موفقیت زیادی همراه بوده درمان آرتروز در مفاصل بزرگی همچون زانو است.

استفاده از سلول‌های بنیادی در درمان بیماری دژنراسیون یا تخریب دیسک بین‌مهره‌ای از مواردی است که با موفقیت شروع شده و در حال حاضر در کلینیک‌های درد در کشورهای پیشرفته در حال انجام و بررسی است. یکی از شایع‌ترین علل ایجاد کمردرد دژنراسیون دیسک یا تخریب بافت داخلی دیسک‌ها می‌باشد. داخل دیسک از ماده‌ای شبیه ژلاتین سفت تشکیل شده است که در اثر فشار مکانیکی، افزایش سن یا بیماری‌های التهابی به آرامی دچار تخریب می‌شود. این نوع از آسیب به دیسک سبب ایجاد کمردرد‌های مزمنی می‌شوند که با خشکی و گرفتگی در ناحیه دو طرف ستون فقرات همراه می‌باشد.

**دو منبع مهم برای به دست آوردن سلول‌های بنیادی عبارتند از:**

🔗 **مغز استخوان:** این روش دردناک است و در هر نوبت ۵ تا ۶ هزار سلول استخراج می‌شود.
🔗 **چربی:** با استفاده از لیپوساکشن طی یک فرآیند ۲ دقیقه‌ای با انجام بی‌حسی موضعی حدود ۴۰ میلیون سلول بنیادی از چربی ناحیه شکمی برداشت می‌شود.

بیماران به صورت سری‌ای در کلینیک درد پذیرش می‌گردند و در اتاق عمل بدون نیاز به بیهوشی با وسیله‌ای به نام فلورسکوپ تصویر زنده‌ای از دیسک و ستون فقرات گرفته می‌شود. سوزن ظریف و بلندی تحت بی‌حسی موضعی از راه پوست وارد شده و به قسمت داخلی دیسک فرستاده می‌شود. نمونه سلول‌های بنیادی فعال شده که قبلاً از بیمار گرفته شده طی چند دقیقه به داخل دیسک بیمار تزریق می‌گردد. بیمار پس از چند روز استراحت نسبی به فعالیت‌های عادی روزانه برمی‌گردد. 🌱



### نگذارید سنگ کلیه بگیرد

طبق نظر متخصصان بنیاد ملی کلیه آمریکا، از هر ده نفر تقریباً یک نفر در طول زندگی اش دچار سنگ کلیه خواهد شد. سنگ‌های کلیه رسوبات سخت تشکیل‌شده از مواد معدنی و نمک هستند که دفع آنها دشوار و دردناک است.



چرا غذاهای نذری را فقط باید به قدر نیاز گرفت و به موقع مصرف کرد؟

# نذری، وعده ابدی نیست!

🌱 اگر ماهی غیر از ماه محرم باشد و در خانه‌ای باز باشد و غذایی تعارف کنند، بعید است برای گرفتن آن دست دراز کنیم یا برای آن صف بکشیم، اما ماجرای گرفتن غذای نذری بیش از اندازه نیاز، نوعی بی‌احترامی است هم به خودمان و هم به دیگرانی که دوست دارند از این سفره سهمی داشته باشند. به این دلیل که ممکن است با گرفتن و نگه‌داشتن و مصرف طولانی مدت آن باعث از دست دادن سلامت شود و رفتار نامناسب با بدن، یکی از مصداق‌های بارزی بی‌احترامی به خود است. برای این‌که درباره آسیب‌های ناشی از ماندن غذای نذری در یخچال و گرم کردن دوباره آن و خطرهای مصرف طولانی مدت این خوراکی‌ها بدانیم، با دکتر حمید عزت‌پناه، دکترای علوم و صنایع غذایی و استاد دانشگاه علوم و تحقیقات تهران صحبت کرده‌ایم که می‌خوانید.

ماجرای از پخته شدن مواد غذایی شروع می‌شود. غذاهای نذری پس از پخته شدن، داخل ظرف‌های یک بار مصرف ریخته می‌شود.🌱 دکتر عزت‌پناه ادامه می‌دهد: در زمان پختن اولیه مواد غذایی، حرارت رسیده به قسمت‌های مختلف مواد خام معمولاً صد درجه سانتی‌گراد است. در این حرارت، عوامل زیستی آسیب‌رسان،

یعنی انواع باکتری‌ها، کپک‌ها و مخمرها غیرفعال می‌شوند، اما از بین نمی‌روند. بنابراین می‌توان اطمینان داشت که غذا از وجود آلودگی‌ها تا حد زیادی پاک شده، اما مساله نگران‌کننده، «اسپور» عوامل بیماری‌زاست.

وی توضیح می‌دهد: اسپور به شکل مقاوم شده عوامل بیماری‌زا گفته می‌شود که به آسانی از بین نمی‌رود. نابدودی اسپور قارچ‌ها یا آسکوسپور یا اسپور باکتری‌ها به دمای بالاتر از صد درجه سانتی‌گراد نیاز دارد که در این صورت غذا به سمت استریزه شدن (مثل پاکسازی شیر از آلودگی و استریل شدن آن که البته صد در صد هم نیست) پیش می‌رود، البته می‌کند! دکتر عزت‌پناه در این باره توضیح می‌دهد: «تکرار حرارت دادن به مواد غذایی پخته شده، هر بار مقداری از مواد مغذی آنها را از بین می‌برد.» او ادامه می‌دهد: «این شاخص که معمولاً با سنجش میزان حساس‌ترین ویتامین، یعنی ویتامین C انجام می‌شود، نشان می‌دهد حرارت مجدد و مکرر، به

برای پیشگیری از تشکیل سنگ کلیه می‌توان نکات زیر را مورد توجه قرار داد:

🌱 نوشیدن میزان کافی آب مخصوصاً هنگام ورزش کردن.
🌱 مصرف مواد خوراکی سرشار از اگزالات همراه با مواد خوراکی ملو از

نیز تقلیل می‌یابند. بنابراین پختن غذا در همان نوبت نخست، تغییرات مثبت و منفی بسیاری در مواد اولیه ایجاد می‌کند که نباید آن را نادیده گرفت.

🌱 **دوباره زنده می‌شوند**

اشاره کردیم که در زمان پختن مواد غذایی، فقط عوامل بیماری‌زا غیرفعال شده و از طرفی بخشی از آنهایی که سخت‌جان‌تر هستند، همچنان باقی می‌مانند. دکتر حمید عزت‌پناه درباره گرم کردن مجدد و مکرر مواد غذایی می‌گوید: «وقتی غذای نذری را در یخچال نگهداری می‌کنیم، مجبور به پیش‌گرم کردن یا همان گرم کردن مجدد آن هستیم. اما برای گرم کردن، دوباره آب به غذا اضافه نمی‌کنیم. بنابراین حرارت آن مجدداً به صد درجه سانتی‌گراد نمی‌رسد.

اما در مرحله نخست تهیه غذا با اضافه کردن آب به برنج یا دیگر مواد اولیه، حرارت به حدود صد درجه می‌رسد. بنابراین در گرم کردن مجدد یا مکرر غذا، دما به مراتب کمتر بوده و اگر میکروارگانیزم‌ها یا همان عوامل بیماری‌زا در زمان نگهداری در یخچال، دوباره فعال شده و به تعداد لازم برسند، غذا را آلوده کرده و زمینه‌ساز ابتلا به بیماری می‌شود. دکتر عزت‌پناه ادامه می‌دهد: «بنابراین بهتر است در اولین فرصت، غذاهای پخته شده، مصرف شود و نیازی به گرم کردن مجدد یا مکرر نباشد.»

🌱 **دیگر جان‌ندارد**

گرم کردن مجدد و مکرر مواد غذایی، آنها را به قفاله تبدیل می‌کند! دکتر عزت‌پناه در این باره توضیح می‌دهد: «تکرار حرارت دادن به مواد غذایی پخته شده، هر بار مقداری از مواد مغذی آنها را از بین می‌برد.» او ادامه می‌دهد: «این شاخص که معمولاً با سنجش میزان حساس‌ترین ویتامین، یعنی ویتامین C انجام می‌شود، نشان می‌دهد حرارت مجدد و مکرر، به

### نشانه‌های بیماری روانی در کودک را بشناسید

مؤسسه ملی سلامت روان آمریکا به والدین توصیه می‌کند در صورت تداوم برخی علائم به مدت چندین هفته و ایجاد تداخل در زندگی روزانه کودک، لازم است با یک متخصص روان‌شناس مشورت شود. برخی علائم هشداردهنده بیماری روانی عبارتند از:

🌱 کمترین علاقه‌مندی به کارهایی که سایرین از آن لذت می‌برند.

🌱 کم‌انرژی بودن.

🌱 خواب بیش از حد زیاد یا کم.

🌱 رفتارهای خودآزاردهنده.

🌱 ورزش یا رژیم بیش از حد مفرط.

کلیسم.

🌱 کاهش مصرف نمک. اگر شما دارای سنگ کلیه هستید لازم است به منظور پیشگیری از تشکیل یک سنگ دیگر در کلیه، رژیم غذایی و مصرف داروهایتان را تحت کنترل داشته باشید. / مهر

### فقط به قدر نیاز دست دراز کنیم

مکث

🌱 همه دوست دارند طعم غذای نذری را بچشند. از سوی دیگر هستند کسانی که به دلیل گرانی بسیاری از اقلام خوراکی، نمی‌توانند بعضی از غذاها را بپخورند. از این دومهم که بگذریم، با ضررهای نگهداری مواد غذایی و گرم کردن مجدد و مکرر آن آشنا شدیم. به همین دلیل این توصیه دکتر عزت‌پناه درباره دریافت، نگهداری و مصرف غذاهای نذری را به خاطر بسپاریم که: «بهتر است به مقدار مصرف هر نفر، در یک یا نهایتاً دو وعده بسنده کنیم. از سوی دیگر، آنها را به درستی نگهداری کرده و در اولین فرصت مصرف کنیم. به این دلیل که علاوه بر احتمال آلودگی در نگهداری طولانی مدت، با بافت کیفی مواد غذایی و کاهش اشتیاق به خوردن غذا، به دلیل افت طعم و رنگ و عطر آن مواجه خواهیم شد. با رعایت میزان دریافت غذای نذری می‌توانیم علاوه بر این‌که فرصت دریافت از دیگران را سلب نکنیم، به سلامت خود و خانواده‌مان هم کمک کنیم.»

ساختار تغذیه‌ای مواد غذایی آسیب می‌رساند.🌱 بوگیرند! دکتر حمید عزت‌پناه توضیح می‌دهد: «نگهداری غذای پخته داخل یخچال، به‌ویژه اگر در آن باز باشد، باعث جذب بو می‌شود. اگر این غذا کمی هم چرب باشد؛ مثل انواع خورش‌ت‌ها یا برنج‌های روغنی غذاهای نذری، سرعت جذب بود و ماندگاری آن افزایش می‌یابد» دکتر عزت‌پناه ادامه می‌دهد: «بنابراین باید حتماً غذاها را در ظرف در بسته نگهداری کنید.»

🌱 **آلودگی‌ها را می‌خورند**

اشاره شد که پختن مواد غذایی باعث غیرفعال شدن بخشی از عوامل بیماری‌زا می‌شود. در مرحله نگهداری باید به نکته‌هایی توجه کنیم. دکتر عزت‌پناه در این باره می‌گوید: «نگهداری مواد غذایی پخته و خام در کنار یکدیگر باعث انتقال عوامل بیماری‌زا به درون مواد غذایی پخته شده و آن را مستعد آلودگی می‌کند. بنابراین باید مواد غذایی پخته و خام جدا از هم، در طبقه‌ها یا کشوهای مختلف یخچال در ظروف دربسته

جداگانه نگهداری شوند.» 🌱

اندیشه‌های خودکنشی.

رفتارهای خطر پر یا

مغرب. / مهر



راست قامت

# کمربندتان را محکم نبندید!



می‌شوند. سپس فیزیوتراپیست با انجام روش‌های مختلف کشش عضلات ناحیه شکم و جلوی ران که اصطلاحاً تمرینات مک‌کنزی نامیده می‌شود، قوس کمر را احیا کرده و سعی در آزاد کردن عصب حسی جلوی لگن خواهد داشت. این تمرینات برای تکرار در منزل به بیمار آموزش داده می‌شوند. فیزیوتراپیست با استفاده از روش‌های دستی می‌تواند عضلات درگیر و سفت شده را آزاد کند. در صورتی که درد و التهاب زیاد باشد از مداخلتی‌های ضد درد و التهاب مانند امواج فراصوت، لیزر پرتوان و جریان‌های تداخلی در جلسات فیزیوتراپی بهره می‌بریم. از آنجا که یکی از دلایل مهم کمردرد این افراد به هم خوردن توازن عملکرد عضلات شکم و لگن است، علاوه بر تمرینات ذکر شده تمرینات عضلات مرکزی و تعادلی که معمولاً با استفاده از توپ‌های بزرگ ژیمناستیک انجام می‌شوند، به بیمار آموزش داده می‌شود. تقویت عضلات باسن و پشت ران هم همزمان با کشش عضلات شکم و جلوی ران به بازگشت سریع‌تر فرد به شرایط طبیعی کمک می‌کند. ۴۵ دقیقه پیاده‌روی و شنا، سه جلسه در هفته از درمان‌های مهم این اختلال به شمار می‌رود. 🌱



دکتر پرهام پارسنازاد

فیزیوتراپیست

در صورت استفاده طولانی‌مدت از کمربند تنگ در طول روز و بلند شدن و نشستن مکرر بر آن، عملکرد عضلات شکمی تحت تأثیر قرار گرفته و مکانیسم عمل عضلات این ناحیه تغییر می‌کند. کمربند سفت با باریک کردن محیط کمر، فشار داخل شکمی را زیاد می‌کند. این موضوع سبب کاهش فضا در فقره شکم و خشکی و کم‌تحركی در فقرات کمری می‌شود. از این رو در برخاستن و نشستن، خم شدن بیش از حد ستون فقرات به جلو اتفاق می‌افتد و برای جبران این محدودیت حرکتی، لگن به سمت عقب می‌چرخد.

این عدم توازن عملکرد عضلانی در لگن فشار بیش از حدی را به زانو‌ها در جهت صاف شدن، وارد می‌کند و می‌تواند درد ناحیه پشت زانو‌ها را به دنبال داشته باشد. همچنین خم شدن ستون فقرات کمری به جلو، فعالیت بیش از حد عضلات پشتی ستون فقرات را به دنبال خواهد داشت که پس از مدتی گرفتگی و درد این عضلات بروز می‌یابد. افزایش فشار روی دیسک‌ها و کشش بیش از حد و طولانی رباط‌ها، مفاصل پشتی، کپسول این مفاصل و بافت‌های مختلف ناحیه پشت ستون فقرات از دیگر عوارض استفاده از کمربند تنگ است. به این ترتیب قوس کمر کاهش می‌یابد و سبب بیرون زدگی دیسک‌های بین مهره‌ای می‌شود. در این وضعیت عملکرد عضلات ثبات‌دهنده ستون فقرات مختل می‌شود و کمر فرد در طول روز و فعالیت‌های روزمره آسیب‌پذیر می‌شود.

علاوه‌بر تغییرات فوق، کمربند تنگ بر روی یک عصب حسی در ناحیه لبه جلوی لگن فشار وارد می‌کند و درد، بی‌حسی و سوزن سوزن شدن ناحیه جلوی ران را در پی خواهد داشت که مرالژیا پارستتیکا نام دارد. این بیماران هنگام مراجعه به کلینیک‌های فیزیوتراپی در همان ابتدا به تعویض شلوار و کمربند تنگ توصیه