راست قامت

## اهمیت تغییر سبک‌زندگی برای حل مشکلات اسکلتی - عضلانی

دکتر پرهام پارسانژاد

فیزیوتراپیست

وقتی بیماری با یک درد و مشکل اسکلتی-عضلانی به پزشک مراجعه می‌کند، فرهنگ و تصور عمومی بر این است که با یک کیسه دارویی که برایش تجویز می‌شود یا یک مداخله درمانی همچون تزریق داخل مفصلی کورتیزون و اسید هیالورونیک، پی‌آرپی، ازن‌تراپی یا استفاده از دستگاه‌های فیزیوتراپی مانند لیزر و مگنت و تحریکات الکتریکی باید بهبود یابد اما فیزیوتراپیست‌ها به این اصل باور دارند که در مواجهه با یک بیمار با اختلالات مفصلی و عملکردی، مقدم بر درمان و مداخلات درمانی باید بتوان سبک‌زندگی او را تغییر داد.

گاهی با یک تغییر کوچک در الگوی زندگی بیمار از هزینه‌های گزافی که ممکن است برای درمان به او تحمیل شود جلوگیری شده، زمان استراحت، بی‌حرکتی و دوری از شغل، ورزش و تفریح کوتاه‌تر شده و درمان وی سریع‌تر اتفاق می‌افتد. با یک معاینه و شرح‌حال دقیق، فیزیوتراپیست می‌تواند عادات وضعیتی، حرکتی، ورزشی و تغذیه‌ای فرد را بشناسد و به‌علت اصلی آسیب و اختلال عضلانی، مفصلی و حرکتی فرد در زندگی روزمره پی ببرد. یافتن این نکته کلیدی و تغییر آن می‌تواند رمز موفقیت در یک درمان سریع، کم‌هزینه و بی‌عارضه باشد.

نمونه‌های ساده این رویکرد در بیماران اسکلتی - عضلانی، تغییر تشک و بالش برای خواب شب و کاناپه اتاق نشیمن برای استراحت و تماشای تلویزیون است. گاهی بیمار با تغییر محل و نحوه نشستن هنگام تماشای تلویزیون مشکلش حل می‌شود یا ورزشکاری که در یک هفته کیلومترها می‌دود و از درد زانو هنگام دویدن شکایت دارد با تغییر مقطعی تمرینات ورزشی‌اش از دویدن به دوچرخه‌سواری یا پیاده‌روی در سربالایی به‌طورکلی مشکلش حل می‌شود و وقتی بعد از دو یا سه هفته مجددا دویدن را آغاز می‌کند، متوجه می‌شود دیگر در زانوی خود دردی ندارد. در بیمارانی که دردهای مفاصل و عضلاتشان با عوامل روحی و روانی آمیخته است، تغییر سبک‌زندگی و گنجاندن فعالیت‌هایی مانند دوش آب سرد و پیاده‌روی در پارک هنگام صبح زود و انجام تمرینات سبک‌درمانی سه‌بار در روز همزمان با یک موسیقی ورزشی، درمانی مؤثر، کم‌هزینه و متحول‌کننده است اما به‌طورکلی استفاده از آموزش‌های تغییر الگوی زندگی در فیزیوتراپی به‌عنوان یک رویکرد درمانی، حول سه‌محور اصلی است؛ اول گذراندن عمر در یک الگوی زندگی پویا، فعال و پرحرکت، دوم کنترل وزن و تغذیه مناسب و سوم دوری از سیگار و الکل.

## احتمال افزایش ابتلا به آلزایمر در بیماران کرونایی

طبق اطلاعات جمع‌آوری‌شده از سوی یک کنسرسیوم بین‌المللی در بیماران مبتلا به کووید-۱۹ شدید، شواهد زیستی آسیب مغزی و التهاب و همچنین نشانگرهای اولیه آلزایمر مشاهده شد. محققان در این مطالعه، پروتئین چسبنده تاو را که در مغز بیماران آلزایمری وجود دارد، مشاهده کردند.

دکتر توماس ویسنیسکی، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه نیویورک دراین‌باره می‌گوید: «این واقعیت که کووید-۱۹ می‌تواند بیومارکرهای آلزایمر را افزایش دهد، نشان می‌دهد در طولانی‌مدت بیماری کووید-۱۹ می‌تواند عامل مستعدکننده‌ای برای تسریع عوامل بیماری‌زا باشد.» در این مطالعه ۳۱۰ بیمار موردبررسی قرار گرفتند و مبتلایان به کرونا که دچار مشکل مغزی موسوم به آنسفالوپاتی سمی متابولیک شدند نسبت به افرادی که دچار این مشکل نشدند شاهد افزایش سطح نشانگرهای بیولوژیکی مرتبط با آسیب مغزی و آلزایمر در خونشان بودند./مهر

اطبای طب سنتی می‌گویند با بالا رفتن سن، مزاج افراد رو به سردی می‌رود و علت بروز نفخ در سالمندان را به سردتربودن مزاج آنان نسبت داده‌اند

# نسخه طب سنتی برای نفخ معده

فاخره بهبهانی

دانش و سلامت

**نفخ معده از شایع‌ترین مشکلات گوارشی است که البته چون بسیاری از بیماران از علائم و علل بروز آن بی‌خبر هستند، دیر متوجه بیماری‌شان شده و گاهی سختی‌های زیادی را متحمل می‌شوند اما برای این‌که بدانیم چرا و چه کسانی بیشتر نفخ می‌کنند و از دیدگاه طب سنتی چه راهکارها و تدابیر درمانی برای آن وجود دارد با دکتر فاطمه تویسرکانی، پزشک متخصص طب سنتی گفت‌وگو کرده‌ایم.**

نحوه تغذیه از شایع‌ترین علل ایجاد نفخ و درعین‌حال قابل درمان‌ترین بخش این بیماری هستند

در طب رایج تعریف واحدی برای تشخیص نفخ وجود ندارد اما معیارهایی نظیر احساس نفخ یا اتساع قابل مشاهده به‌صورت عودکننده حداقل سه روز در ماه، در سه ماه اخیر در نظر گرفته می‌شود.

گاهی چون علت بروز سوءهاضمه، سندرم روده تحریک‌پذیر یا سایر اختلالات عملکردی گوارشی تشخیص داده نمی‌شود آن را به نفخ نسبت می‌دهند اما در طب سنتی، نفخ معده به‌منزله احساس ورم و بادکردن معده در نظر گرفته می‌شود که این حالت همراه با بروز بیماری‌هایی مثل یبوست، ضعف هضم، سوءهاضمه و احساس سنگینی در شکم است.

### علت نفخ چیست؟

از دیدگاه طب سنتی عللی مانند ضعف و بیماری‌های مربوط به معده یا مصرف خوراکی‌های نامناسب و سبک ناصحیح غذاخوردن می‌تواند ازجمله علل بروز نفخ باشد. به‌عنوان‌مثال براثر سردی معده، فرد هر غذایی را که بخورد دچار نفخ می‌شود. به این دلیل که از منظر طب سنتی، معده گرمای موردنیاز را برای هضم ندارد و نمی‌تواند رطوبت را به‌صورت کامل گوارش کند و درنتیجه بخارها تحلیل نمی‌رود و سبب ورم و بادکردن معده می‌شود. همچنین به‌دلیل تجمع اخلاطی مانند بلغم، سودا یا صفرا نیز نفخ ایجاد می‌شود و وقتی حرارت بر این اخلاط اثر می‌کند آنها را به ریح یا باد تبدیل می‌کند. در مورد نفخ‌هایی که مربوط به ضعف معده یا تجمع مواد نابجا هستند توصیه عمومی و همگانی برای درمان وجود ندارد و در این نوع از نفخ معده، فقط با پرسش از بیمار و معاینه می‌توان به تشخیص بیماری و درمان مناسب رسید. دانستن زمان نفخ، دوام نفخ، علائم همراه با نفخ و عوامل کاهنده یا افزاینده نفخ برای پزشک بسیار مهم است و او را در تشخیص و درمان کمک می‌کند.

### خصومت غذاهای نفاخ

غذاهایی وجود دارد که به سبب داشتن خصوصیاتی باعث نفخ معده می‌شود. اغلب میوه‌ها و سبزی‌های تازه به‌خصوص کدو و خیار و همچنین ماست و لبنیات به علت رطوبت زیاد و غذاهایی مانند عدس، لوبیا، باقلا، نخود و سایر حبوبات که ذاتا نفاخند اما غذاهایی هم هستند که به سبب غلیظ و دیرهضم بودن سبب نفخ می‌شوند، مثل غذاهای مانده، قارچ، ماکارونی، لازانیا و گوشت گاو و گوساله که هر چه این غذاها بیشتر از مقدار لازم خورده شوند، نفخ و علائم بیشتری را ایجاد می‌کنند.

جالب است بدانید نحوه تغذیه از شایع‌ترین علل ایجاد نفخ و درعین‌حال قابل درمان‌ترین بخش این بیماری هستند. پس این موارد را رعایت کنید: غذا را بیش از حد توان هضم و گنجایش معده نخورید. تا وقتی هنوز غذای قبلی هضم نشده، غذای جدید یا سالاد، دسر، میوه و هر نوع خوردنی یا نوشیدنی دیگر استفاده نکنید. از نوشیدن آب و مایعات به‌ویژه نوشیدنی‌های گازدار همراه با غذا پرهیز کنید. غذا را خوب بجوید. بعد از خوردن غذا از انجام حرکات سنگین بدنی بپرهیزید و هرگز در شرایط پرتنش یا جلوی تلویزیون یا رایانه غذا نخورید. اگر نفخ فقط به‌دلیل نوع و شیوه غذاخوردن باشد، اغلب با اصلاح ماده غذایی و آداب سبک تغذیه برطرف می‌شود.

نفخ در افراد مسن بیشتر از جوانان دیده می‌شود. اطبای سنتی بر این عقیده‌اند که با بالارفتن سن، مزاج افراد رو به سردی می‌رود و علت بروز نفخ در سالمندان را به سردتربودن مزاج آنان نسبت داده‌اند. همچنین افرادی که اختلالات گوارشی مثل یبوست و سندرم روده تحریک‌پذیر دارند یا در برخی بیماری‌های مزمن مثل سلیاک و دیابت به دلیل درگیری اعصاب جدار معده، نفخ بیشتر دیده می‌شود.

### راهکارهایی برای پیشگیری از نفخ شکم

اگر آداب تغذیه اصلاح شود، درمان دارویی موفق خواهد بود. در غیر این صورت داروی گیاهی و شیمیایی تأثیر لازم را نخواهد داشت یا اثر آن مقطعی و زودگذر خواهد بود. برای از بین بردن نفخ شکم در طب سنتی این نکات را مدنظر قرار دهید:

- کم‌کردن مقدار غذای مصرفی در هر وعده غذایی.
- پرهیز از خوردن چند نوع غذا باهم.
- مصرف مقدار بسیار کم نمک قبل و بعد از غذا.
- قبل از گرسنگی، غذا مصرف نکنید و قبل از این‌که کامل سیر شوید، دست از غذا بکشید.
- هر لقمه را حدود ۳۰ تا ۴۰ بار بجوید.
- پرهیز از مصرف مایعات و میوه و ماست از نیم ساعت قبل تا دو ساعت بعد از غذا.
- پرهیز از مصرف هر نوع نوشیدنی همراه با غذا.
- استفاده از مواد غذایی یا ادویه بادشکن هنگام طبخ یا مصرف غذا مانند زیره، دارچین، نعنا، آویشن، تخم گشنیز، انیسون و...
- پرهیز از مصرف مواد غذایی خام مثل میوه و سالاد همراه با غذای پخته، البته مصرف زیتون و برخی از انواع سبزی خوردن برحسب مزاج معده فرد مجاز است.
- افرادی که مشکل نفخ دارند باید قبل از مصرف حبوبات آنها را حدود ۲۴ ساعت و حتی بیشتر با آب ولرم خیس کنند. حتی بهتر است هرچند ساعت یک‌بار آب ظرف حاوی حبوبات را دور بریزند. در صورت گرم‌بودن بیش از حد محیط، حبوبات خیسانده در یخچال نگهداری شود.
- استفاده از غذاهای سبک و زودهضم مثل ماش پلو، استامبولی، ته‌چین‌ها و غذاهایی که مواد با هم در یک قابلمه دم می‌کشند، مثل گوشت مرغ یا گوسفند پخته که لابه‌لای برنج دم بکشد. افزودن مقدار کمی زیره، زعفران یا شوید خشک هنگام دم‌کردن برنج توصیه می‌شود.
- پرهیز از مصرف غذاهای تند، شور، ترش، پرادویه، چرب، سرخ‌کرده، قهوه، کاکائو، چای پررنگ، نوشابه گازدار، غذاهای خمیری، فست‌فود، آب یخ و غذاهای آماده و سنگین.
- رعایت حداقل دو ساعت فاصله خواب شب تا شام.
- ماساژ دورانی شکم با روغن زیتون، ۳۰ مرتبه در جهت عقربه‌های ساعت.

## حل سودوکو ۳۹۰۱

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

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

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

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 ۳۹۰۲

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

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

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

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

به‌وقت خاموشی

## ترس کودک با رفتن برق، قابل پیشگیری است

مهندس نجمه محمودی

مسؤول واحد مدیریت خطر و بلایای مرکز بهداشت شمال تهران

اگر هنگام قطعی برق احساس کردید کودک شما از تاریکی می‌ترسد، می‌توانید با کارهای ساده‌ای به او آموزش دهید تا بر ترس خود غلبه کند و به او یاد دهید که با خلاقیت می‌شود وضعیت قرمز را به وضعیت سفید تبدیل کرد.

یک راهکار این است که احساس ترس کودک را نادیده نگیرید و در مورد ترس بحث کنید، هیچگاه بر احساساتی همچون ترس سرپوش نگذارید و آن را کوچک نشمارید.

درک تمام احساسات کودکان و توجه به اینکه حس ترس آنها واقعی است، نکته مهمی است که والدین نباید به‌راحتی از کنار آن بگذرند. گفتن جملاتی مانند «چرا از همه چیز می‌ترسی»، «ترس ندارد»، «خجالت بکش!» و... یا بدتر از آن تنبیه کودکان و فرستادنشان به مکان‌های تاریکی مانند انباری، حمام و... این دوره گذرای ترس را برای آنان ماندگار و ریشه‌دار می‌کند.

برای مثال بهتر است به کودک بگوییم: «می‌دانم که ترسیدی، بیا برویم ببینیم چه چیزی تو را ترسانده!» و با ایجاد نور، وسایل خانه را به او نشان دهید و هر شیء را بررسی کنید و به فرزندتان آرامش و اطمینان دهید که هر چیزی که در روز و روشنایی وجود دارد در تاریکی هم هست. سایه‌بازی‌کردن در این زمان‌ها پیشنهاد می‌شود.

یک راه برای غلبه بر ترس از تاریکی، دوستی با تاریکی است و به جای وحشت‌کردن و جیغ‌زدن هنگام قطعی برق و تاریکی، بهتر است سایه‌بازی کنید. با این بازی قدیمی، کودک خود را سرگرم کنید تا با فراموش‌کردن محیط تاریک به کاهش ترس کودک کمک کنید.

این بازی به محیط تاریک نیاز دارد تا شما با انداختن نور بر دیوار، انگشتان دست خود را به شکل آدم و حیوانات مختلف درآورید و داستان‌هایی را برای کودکان تعریف و آنها را تشویق کنید تا بتواند با تمرین مانند شما شکل‌های مختلف را با دست‌های خود درست کند.

در زمان قطعی برق ابراز خوشحالی کنید که زمانی برای شما فراهم شد تا با تمام اعضای خانواده و کودکتان بنشینید و برای آنان خاطرات شیرین کودکی را تعریف کنید. با جمع‌شدن دور نور یک چراغ یا شمع، خاطرات جذاب را با شوق برای کودکتان تعریف کنید. صحبت درباره تاریکی، انجام بازی‌های ساده مانند سایه‌بازی، تعریف خاطرات و داستان برای کودک راهکارهای ساده‌ای است تا شما وضعیت را کنترل کنید و به کودک آموزش دهید که تاریکی ترس ندارد.