راست قامت

وقتی دیسک کمر آسیب ببیند



دکتر پرهام پارسانژاد

دانش و سلامت

هر کس که تجربه آسیب دیسک بین‌مهره‌ای را داشته، می‌تواند درک کند که این اختلال چقدر دردناک است. در این شرایط هر حرکتی باعث تشدید درد می‌شود.

آسیب‌های دیسک بین ۳۰ تا ۵۰ سالگی شایع‌تر است و فقط ۱۰ درصد آن در نواحی بالای ستون فقرات بروز می‌یابد.

دیسک می‌تواند تنها در حد برجسته شدن و فشار به رباط‌های اطراف بروز یابد، یا بخش هسته مرکزی آن جدار محیطی را پاره کرده و بیرون بزند یا در مرحله شدیدتر این هسته کاملا از محدوده دیسک خارج شود و به داخل کانال نخاعی بریزد و از تنه دیسک کاملا جدا شود. شدت و پراکندگی درد به محل بیرون‌زدگی دیسک و ساختارهایی بستگی دارد که دیسک بیرون‌زده به آنها فشار می‌آورد. اگر تنها به رباط‌های اطراف فشار وارد شود تنها درد در ناحیه کمر و باسن بروز می‌یابد و اگر نخاع و ریشه‌های عصبی که از دو طرف نخاع خارج می‌شوند را درگیر کند، درد ران‌ها و ساق پا و حتی سوزن سوزن شدن و خواب‌رفتگی اندام‌های تحتانی را ایجاد می‌کند. به دنبال آسیب دیسک ممکن است عضلات اطراف کمر و لگن، خصوصا باسن‌ها دچار اسپاسم شوند و حرکات و عملکرد بیمار را دچار اختلال کنند. شایع‌ترین آسیب، بیماری تحلیل رفتن و فرسوده شدن دیسک بین‌مهره‌ای است که اغلب در نتیجه بالا رفتن سن و اعمال فشار وزن تنه در فعالیت‌های مختلف روی ستون فقرات است. در این آسیب ارتفاع دیسک کم می‌شود و دیسک آب خود را از دست می‌دهد که اصطلاح دهیدراته شدن به آن اطلاق می‌شود. این آسیب باعث محدودیت حرکتی و کاهش انعطاف‌پذیری ستون فقرات می‌شود، اما فرسودگی و تحلیل رفتن دیسک در برخی افراد بسیار شدیدتر است.

افرادی که کلاژن‌سازی در بافت‌های مختلف بدنشان به‌خوبی صورت نمی‌گیرد در معرض آسیب جدی دیسک هستند. کلاژن ماده زمینه‌ای غضروف است. انقباض و فعالیت نامناسب عضلانی، ضعف و اختلال وضعیتی افراد هنگام نشستن، ایستادن و فعالیت‌های روزمره و چاقی به ستون فقرات و رباط‌هایی که در اطراف آن دیسک‌ها را سر جای خود نگه می‌دارند، فشار زیادی وارد می‌کند. فیزیوتراپی بی‌عارضه‌ترین و ساده‌ترین روش کنترل آسیب‌های دیسک است. در فیزیوتراپی علاوه بر دستگاه‌های کاهش درد و التهاب، رویکردهای مختلف تمرین درمانی و درمان‌های دستی می‌تواند جایگزین روش‌های پرهزینه و تهاجمی‌تر همچون جراحی یا تزریق‌های مختلف ستون فقرات شود.



۱۶ درصد نوجوانان ایرانی آرتروز دارند

استاد روماتولوژی دانشگاه علوم پزشکی تهران، با بیان این‌که آرتروز معضل بزرگ جوامع است، گفت: ۱۶/۹ درصد افراد بالای ۱۵ سال جامعه گرفتار آرتروز هستند. دکتر فریدون دواچی با تاکید به این‌که آرتروز، فرسودگی غضروف است، عنوان کرد: علل ایجاد آرتروز به صورت اولیه شامل بالا رفتن سن (بعد از ۴۰ سالگی) و علل ثانویه شامل ضربه یا تروما، التهاب، عفونت، اختلالات متابولیک و ژنتیک است. وی ادامه داد: چاقی، یکی دیگر از معضلات قرن جدید است که باعث آرتروز می‌شود. چاقی از دیاد بافت چربی است که شاخص توده بدنی بیش از ۳۵، احتمال بروز آرتروز را ۱۴ برابر می‌کند. اما اگر فردی شاخص توده بدنی را ۱۰ درصد کاهش دهد و تا چهار سال آن را نگه دارد، موقتا جلوی پیشرفت آرتروز گرفته می‌شود. وی تاکید کرد: آرتروز درمان قطعی ندارد و کنترل آن شامل مصرف نکردن مسکن، داشتن فعالیت معقول، پرهیز از نشستن روی زمین، توالت ایرانی و کاهش وزن می‌شود./ مهر

حرفه‌ای سلامت باشید!



عسل اخویان طهرانی

دانش و سلامت

اهمیت حفظ سلامت و ایمنی در محیط کار موضوعی است که در طول سال‌های طولانی همواره مورد بحث بوده است. اگرچه کارگروه‌های بزرگی در سراسر دنیا برای حفظ سلامت افراد در محیط‌های کاری تاکنون شکل گرفته‌اند اما واقعیت این است در دنیای پیشرفته امروزی، تمام صاحبان مشاغل موفق به خوبی به این نکته پی برده‌اند که کارکنان زمانی بهینه عملکرد خود را خواهند داشت که در شرایط روحی و فیزیکی مناسبی قرار داشته باشند. علاوه بر این گاهی اوقات خود ما نیز چنان خود را غرق در کار می‌کنیم که به کلی از سلامت روح و جسم‌مان غافل می‌شویم. به همین خاطر ۸ اردیبهشت/ ۲۸ آوریل هر سال روز جهانی ایمنی و سلامت حرفه‌ای نام‌گذاری شده است تا اهمیت این موضوع را به تمام جوامع کاری یادآور شود که سلامت جسم و روح ضامن موفقیت کاری خواهد بود. به همین مناسبت در ادامه برخی نکات ساده اما بسیار ارزشمند در حفظ سلامت در محیط کار را مرور خواهیم کرد.

تغذیه سالم:
به‌جای استفاده از غذاهای فست‌وفود و پرچرب رستوران‌ها، غذای خانگی سالم با خود به همراه داشته باشید. میان‌وعده‌های سالم شامل میوه‌های تازه و مغزها علاوه بر تامین انرژی و شادابی از اضافه‌وزن و مشکلات بعدی آن پیشگیری می‌کنند.

سلامت روان:
استرس به سیستم ایمنی بدن صدمه زده و خطر ابتلاء به بیماری‌های گوناگون را افزایش می‌دهد. بی‌ثباتی شغلی و مالی، محیط کاری متشنج به عنوان عوامل استرس‌زا می‌تواند بر سلامت روان افراد تأثیرگذار باشد و بهره‌وری را تحت‌الشعاع قرار دهد. سردرد، مسائل گوارشی و دیگر حالات منفی از تأثیرات منفی نداشتن آرامش روان است که بازدهی کارمند و خلاقیتش را نیز کم می‌کند. داشتن برنامه کاری منظم و غیرافراطی و همچنین استراحت کافی را فراموش نکنید.

نوشیدن آب:
اگرچه معمولا در محیط‌های کاری چای رایج‌ترین نوشیدنی است، اما نمی‌تواند منبع مناسبی برای تامین آب مورد نیاز بدن باشد. سعی کنید یک بطری آب روی میز کارتان قرار دهید و نوشیدن آب را فراموش نکنید.

تحرک کافی:
اگر به واسطه شغل‌تان در طول روز حالت یکنواخت و بدون تحرکی دارید، (مانند کارمندان و راننده‌ها) حتما در فواصل منظم حرکات کششی داشته باشید و چند دقیقه قدم بزنید. به نحوه نشستن، ایستادن و کار کردن خود توجه کنید و مراقب آسیب‌های اسکلتی باشید. ورزش را در برنامه روزانه خود بگنجانید.

مراقبت‌های لازم برای مشاغل پرخطر:
نکات ایمنی مورد نیاز با شغل خود را بدانید و جدی بگیرید. در صورت نیاز حتما از لباس کار ایمن استفاده کنید. حتی در مشاغلی که به نظر بی‌خطر هستند، مانند کار با رایانه، مراقبت‌های لازم برای پیشگیری از خطرات ناشی از پرتوهای تابشی صفحه نمایشگر را مد نظر قرار دهید.

سودوکو ۳۲۹۸

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

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

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

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

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.

حل سودوکو ۳۲۹۷

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

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

دانستنی‌ها

پشت میزنشین‌ها روزانه ۲۰ دقیقه ورزش کنند



مطالعات نشان می‌دهد کارمندانی که برای مدت طولانی پشت میز می‌نشینند می‌توانند تنها با روزی ۲۰ دقیقه ورزش، خطرات ناشی از نشستن زیاد را از سلامت خود دور نمایند. محققان دریافته‌اند مدت زمان نشستن با مرگ زودهنگام به هر دلیلی و مرگ ناشی از بیماری قلبی-عروقی در گروه‌های با حداقل میزان تحرک جسمی مرتبط است. منظور از حداقل فعالیت جسمی، تحرک کمتر از ۱۵۰ دقیقه در هفته در قالب فعالیت فیزیکی متوسط تا شدید است. افرادی که بی‌تحرک هستند و بیش از هشت ساعت در روز می‌نشینند در مقایسه با افرادی که حداقل یک ساعت در روز فعالیت فیزیکی داشته و کمتر از چهار ساعت در روز می‌نشینند ۱۰۷ درصد بیشتر با ریسک مرگ ناشی از بیماری قلبی-عروقی مواجه هستند./ مهر

سیب سلامت

گفت و گو با دکتر نفیسه علی‌قاضی
متخصص بهداشت مواد غذایی

مرز اعتماد به فرآورده‌های گوشتی

رادیو سلامت

آیا این تصور درست است که به مرغ‌ها هورمون تزریق می‌شود؟

فناوری پرورش مرغ تغییرکرده است. قبلا شش ماه طول می‌کشید، اما الان نژاد مرغ داریم که سینه یا ران بزرگ‌تری دارد. نوع نژاد مرغ را طوری انتخاب می‌کنند که مثلا ران یا سینه بزرگ‌تری دارد. در یک مقایسه، برای یک سری جوجه غذای اضافه ریختند و در مرغداری همزمان به جوجه‌ها غذای معمول دادند. مرغی که اضافه غذا را خورده بود، دو کیلو و ۲۰۰ گرم وزن داشت، اما مرغ رشد کرده در مرغداری، یک کیلو و ۸۰۰ گرم بود. نکته مهم این‌که از هورمون رشد انسانی نمی‌زنند، چون بسیار گران است و اگر این‌طور باشد، باید قیمتش بسیار بالا باشد. مرغ تولید شده در کشورمان باکیفیت است و مردم خودشان را از این پروتئین محروم نکنند.

در مورد کلیپ ارائه شده در فضای مجازی مبنی بر درآمدن کرم از فرآورده گوشتی چه نظری دارید؟

وقتی پوشش محصولی آسیب می‌بیند، یعنی وقتی فروشنده می‌خواهد تعدادی سوسیس را از هم جدا کند و به مشتری بدهد، گاهی اوقات وقتی این پوشش را می‌برد، از وسط نیست و به سوسیس کناری آسیب می‌رسد. همکاران در توزیع، زنجیره سرد را رعایت نمی‌کنند. مگس می‌نشیند و تخمگذاری می‌کند. ظرف چند ساعت تخم تبدیل به کرم یا لارو مگس و بعد تبدیل به مگس بالغ می‌شود.

در این شرایط ما باید محصول را از جای معتبر بخریم. تاریخ تولید و انقضا را مشاهده کنیم. محصول باید در یخچال زیر ۴درجه سانتی‌گراد نگهداری شده باشد و یخچال ۲۴ ساعته روشن باشد. نه به طور مقطعی یخچال روشن باشد.

همچنین در خانه آسیبی به پوشش وارد نشود. بسته‌بندی واکیوم باشد بهتر است.

آیا سوسیس کالباس خوب است؟

من نمی‌گویم خوب است، اما اگر می‌خواهیم استفاده کنیم از برند معتبر استفاده کنیم. قرار نیست روزانه استفاده کنیم. بسته به سلیقه خانواده از فرآورده استفاده کنیم، اما غذای ثابت ما نباشد و هر روز نخوریم.

خبر سلامت

آبلیمو بهتر است یا قهوه؟

صدف دژآلود

مترجم

حتما می‌دانید که قهوه کافئین بالایی دارید و زیاده‌نوشیدن آن می‌تواند عارضه‌ساز باشد. اما اگر به‌دنبال جایگزین بهتری می‌گردید، آب طعم‌دارشده با لیمو هم خوب است. اما چرا؟ هر دوی این نوشیدنی‌ها باعث تقویت متابولیسم و افزایش انرژی می‌شود. ولی آبلیمو از ویتامین‌ها و املاحی برخوردار است که در قهوه یافت نمی‌شود. لیمو علاوه‌بر این‌که سرشار از ویتامین C است، مقادیر بالایی پتاسیم هم دارد و به عملکرد بهتر سیستم ایمنی و کاهش اثرات استرس کمک می‌کند.

از سوی دیگر قهوه در صورت مصرف بیش از اندازه می‌تواند اضطراب‌آور باشد. البته ناگفته نماند که این نوشیدنی محبوب از خواص آنتی‌اکسیدانی و فواید مختلفی برای سلامت برخوردار است. از جمله این فواید می‌توان به تسکین افسردگی و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ اشاره کرد. اما قهوه نوشیدن زیاد به‌دلیل وارد شدن مقادیر بالای کافئین به بدن احتمال دارد مسبب ابتلا به اضطراب شود. اما آبی که با لیمو طعم‌دار شده باشد حاوی کافئین به‌مراتب کمتری در مقایسه با قهوه است.

دیگر اینکه کافئین قهوه اثر ملین دارد. به این معنی که باعث ترشح هورمون گاسترین در معده و تسریع عملکرد روده‌ها می‌شود. حرکات روده‌ای را هم تسریع می‌کند. زیاد نوشیدن قهوه حتی زخم معده می‌آورد و در افراد مبتلا به رفلاکس معده موجب تشدید علائم می‌شود. اما آبلیمو برای سیستم گوارشی کمک بهتری است. لطفا بی‌خوابی را هم به همه اینها اضافه کنید. مصرف قهوه در شب به‌دلیل دارا بودن کافئین بالا توصیه نمی‌شود. البته که نوشیدن قهوه در مقدار کم چندان اختلالی در خواب ایجاد نمی‌کند. اما چون مقدار کافئین قهوه تقریبا چهار برابر آبلیمو است، زیاده‌روی در مصرف آن ممکن است بی‌خواب‌تان کند.



پس گاهی هم بد نیست به‌جای قهوه، آب طعم‌دارشده با لیمو برای خودتان تدارک ببینید!

منبع: medicaldaily.com