مصرف سیب را در روزهای آلوده فراموش نکنید

رئیس اداره تغذیه بیمارستان مسیح دانشوری گفت: سیب درختی، منبع غنی پکتین و از دسته فیبرهای محلول در آب است و باعث تسهیل دفع سرب از بدن در هوای آلوده می‌شود.

منصور رضایی افزود: از سایر منابع پکتین می‌توان به مرکبات مثل پرتقال، نارنگی، لیمو و گریپ فروت، توت فرنگی، هویج و غلات سبوس‌دار اشاره کرد. مصرف روزانه میوه‌های حاوی پکتین برای کاهش خطرات آلودگی هوا بسیار مهم است و توصیه می‌شود حداقل یک سیب در طول روز مصرف شود.

وی تاکید کرد: افراد در برنامه غذایی روزانه خود به‌ویژه در شرایط آلودگی هوا حتما از سبزی‌ها و میوه‌های فصل استفاده کرده و روزانه ۳تا۵واحد از گروه سبزی‌ها و ۲تا۴واحد از گروه میوه‌ها را در برنامه غذایی خود قرار دهند. هر واحد سبزی معادل یک لیوان سبزی خام برگی(سبزی‌خوردن یا کاهو) یا نصف لیوان سبزی پخته یا خردشده یا یک عدد گوجه‌فرنگی یا پیاز متوسط است./مهر

سلامت نورونی

جراحی بعد از ضربه به سر

دکتر علیرضا طبیب خویی

جراح مغز و اعصاب

در بسیاری از موارد ضربه به سر لازم است تا برای نجات بیمار درمان جراحی صورت بگیرد. در بیشتر این موارد انجام جراحی در کوتاه‌ترین زمان ممکن می‌تواند جان بیمار را از مرگ حتمی نجات دهد. طیف جراحی‌هایی که برای ضربه به سر انجام می‌شود بسیار گسترده و وسیع است؛ گاهی شکستگی جمجمه و فرورفتن آن داخل مغز صرفا با انجام عمل جراحی و بالا آوردن قطعه شکسته و قرار دادن آن در سر جای خود درمان می‌شود و گاهی شکستگی منجر به خونریزی وسیع داخل جمجمه شده که نیازمند انجام جراحی وسیع‌تری برای تخلیه خونریزی خواهد بود.

خونریزی مغزی ممکن است بین استخوان جمجمه و پرده‌های اطراف مغز، بین پرده‌های اطراف مغز و خود مغز و گاهی حتی داخل بافت مغزی اتفاق بیفتد. جدا از این‌که محل خونریزی کجاست، انجام جراحی سریع و تخلیه خونریزی بسیار اهمیت دارد زیرا افزایش حجم خونریزی به‌تدریج سبب فشرده شدن بافت مغزی و آسیب آن می‌شود که در صورت تاخیر در انجام جراحی ممکن است به آسیب دائم مغز یا حتی مرگ بیمار منجر شود.

در ضربه‌های مغزی، معنی «زمان طلایی» واضح‌تر و با اهمیت بیشتری به چشم می‌آید زیرا حتی دقایق می‌توانند سرنوشت یک بیمار را تغییر دهند. به همین دلیل اگر شخصی دچار ضربه به سر شده و علائم جدی داشته باشد، رساندن به‌موقع او به مرکز درمانی و انجام بررسی‌های لازم می‌تواند به نجات جان او و رهایی از خطر تاخیر در انجام جراحی بینجامد. در اکثر اعمال جراحی خونریزی‌های مغزی، قسمتی از جمجمه برداشته شده و خونریزی تخلیه شده و استخوان در جای خود قرار داده می‌شود اما گاهی به‌دنبال ضربه به سر، تورم شدیدی در مغز اتفاق می‌افتد که فضای محدود جمجمه می‌تواند سبب آسیب بیشتر مغز متورم بشود. در این موارد لازم است قسمتی از استخوان جمجمه برداشته شود تا فضای بیشتری برای مغز فراهم شود و بافت مغزی دچار تورم بتواند از فضای ایجاد شده با برداشتن استخوان استفاده کرده و نجات یابد. در اکثر این موارد، استخوان برداشته شده زیر پوست شکم یا ران قرار داده می‌شود تا پس از گذر زمان و برطرف شدن ورم مغزی، بتوان استخوانی که سلول‌های آن در داخل بدن خود فرد زنده نگه داشته شده‌اند را دوباره سر جای خود قرار داد. در نهایت این‌که گاهی خونریزی‌های مغزی حجم کمی دارند اما با انسداد مسیر جریان مایع مغزی نخاعی منجر به تجمع این مایع به داخل جمجمه یا همان «هیدروسفالی» می‌شوند که درمان آن قرار دادن لوله دائم یا موقت داخل بطن‌های مغزی و تخلیه مایع تجمع یافته است.

برای دورکاری چه نکات ارگونومی را باید رعایت کنیم؟

دورکاری به‌شرط سلامت

مهتاب خسروشاهی

سلامت

باشیوع ویروس کرونا، دورکاری به شاخص‌ترین شکل کار در مشاغل مختلف تبدیل شد. حالا که همه‌گیری کووید-۱۹ اندکی فروکش کرده است، از آنجا که بسیاری از شرکت‌ها دریافته‌اند این شیوه می‌تواند بازدهی کاری بالاتری داشته باشد، به ادامه دورکاری تمایل دارند. زیرا کارمندان از بسیاری از قید و بندهای کار حضوری رها هستند. دورکاری، کم و بیش در کشور ما ادامه دارد اما زنان باردار و آنها که فرزند زیر شش سال دارند، می‌توانند به دورکاری به شکل قطعی ادامه دهند. این خبر خوبی است. اما افرادی که دورکاری انجام می‌دهند، چقدر به ارگونومی محیط کار در منزل دقت می‌کنند؟ ارگونومی یا چیدمان محیط کاری مسأله بسیار مهمی است به این دلیل که با سلامت جسم و روان ما ارتباط مستقیم دارد.

وضعیت نشستن شما باید به شکلی باشد که ران‌ها، موازی زمین و باسن کمی بالاتر از زانوها قرار گیرد. این کار باعث کاهش فشار روی ستون فقرات، به‌ویژه استخوان‌های ناحیه کمر می‌شود

کارکردن تفریحی با لپ‌تاپ و تلفن‌همراه و... خطرناک نیست. خطر از وقتی آغاز می‌شود که هفته‌ای حداقل ۴۰ساعت پای لپ‌تاپ بنشینید. این مدت زمان طولانی می‌تواند باعث ایجاد کشیدگی در ناحیه کمر، گردن و شانه‌ها شود. بنابراین برای این‌که آسیب کمتری ببینید از پایه لپ‌تاپ استفاده کنید یا از ماوس و صفحه کلید خارجی (بیرونی) کمک بگیرید. لپ‌تاپ باید طوری مقابل‌تان قرار بگیرد که چشم‌های شما همسطح نوار نشانی در مرورگر وب شما باشد. نشستن شما باید به شکلی باشد که به سمت جلو خم نشده و کاملا مستقیم نشسته و پشت شما با صندلی در تماس کامل باشد.

ارتفاع خود را حفظ کنید

هنگام تایپ‌کردن نباید به مچ دست شما فشار وارد شود. به این دلیل که باعث آسیب به تونل کارپال دست شده و درصورت ادامه فشار به دست و آسیب دیدن این بخش، دست به عمل جراحی نیاز خواهد داشت. بنابراین باید به شکلی پشت میز بنشینید و دست‌ها را روی میز بگذارید که آرنج‌ها، همسطح ارتفاع میز قرار بگیرند. اگر به شکل نشسته یا ایستاده کار می‌کنید، باید زاویه آرنج شما با میز ۹۰درجه باشد.

به یک صندلی مهمان شوید

معمولا در منازل، صندلی اداری وجود ندارد. اما حالا که قرار است مدتی دورکاری کنید، خودتان را به خرید یک صندلی اداری مهمان کنید. به این دلیل که ارتفاع صندلی‌های اداری قابل تنظیم بوده و به‌این ترتیب وضعیت نشستن شما با میز و ابزار کار - لپ‌تاپ، رایانه یا تبلت- قابل تنظیم است. به این ترتیب خطر وارد آمدن آسیب به کمر و گردن به‌طور چشمگیری کاهش می‌یابد.

از کوسن استفاده کنید

شاید وقت، حوصله یا هزینه خرید صندلی اداری را نداشته باشید. بنابراین یکی از راحت‌ترین راهکارها، استفاده از ابزارهای خانگی برای ساخت صندلی مناسب با ارتفاع میز است. برای این کار می‌توانید از کوسن سفت یا چند لایه حوله تاشده، کمک بگیرید. این کار باعث بالاآمدن ناحیه باسن و افزایش انحنای ستون فقرات و سهولت نشستن می‌شود. درواقع با این کار از خستگی بدن و فشار مضاعف بر ناحیه لگن- کمر جلوگیری می‌کنید.

جعبه‌ها را به کار بیندازید

پاها بسیار مهم هستند. آویزان ماندن پاها، باعث تورم، اختلال در گردش خون و اختلال در بازگشت خون از سیاهرگ‌ها به سمت بالای بدن و ابتلا به واریس می‌شود. برای جلوگیری از آویزان‌ماندن پاها می‌توانید زیر پای خود جعبه میوه، چند لایه حوله تا شده یا هر وسیله دیگری قرار دهید که مانع از آویزان‌شدن پاها شود. وضعیت نشستن شما باید به شکلی باشد که ران‌ها، موازی زمین و باسن کمی بالاتر از زانوها قرار گیرد. این کار باعث کاهش فشار بر ستون فقرات، به‌ویژه استخوان‌های ناحیه کمر می‌شود.

به بدن جلا بدهید

ورزش‌های ویژه سر و گردن، دست‌ها، کمر و چشم را از اینترنت جست‌وجو کرده و بعد از پایان کار، هر روز یک ساعت ورزش کنید. این ورزش‌ها باعث رفع خستگی عضلانی شده و مانع از وارد آمدن آسیب به بدن می‌شود. ورزش‌ها را می‌توانید تقسیم‌بندی کنید و هر روز، تعدادی از آنها را انجام دهید. ورزش چشم و گردن را در برنامه هر روز خود قرار دهید.

زمان را مشخص کنید

زمان مشخصی را برای کار درنظر بگیرید. پس از پایان زمان کار، لپ‌تاپ یا رایانه را خاموش کرده و کاملا از کار فاصله بگیرید. اگر اضافه کاری هم انجام می‌دهید، به مدت زمان آن دقت کنید. فشار کاری در منزل با محل کار تفاوتی نداشته و اگر کار از توان شما فراتر رود، به جسم و روان شما آسیب وارد می‌شود.

کارهای ممنوعه

برای این‌که اصول ارگونومی را رعایت کرده و به بدن آسیب وارد نکنید، این موارد را رعایت کنید.

سر جای خود باشید: نشستن یا درازکشیدن کاناپه، زمین، تختخواب و... مکان مناسبی برای کار نیست. به این دلیل که شیوه نشستن و نگاه‌کردن شما به نمایشگر رایانه، مناسب نبوده و باعث واردآمدن آسیب به بدن می‌شود.

تاریکی ممنوع: نور کافی بسیار مهم است. نور باید از سمتی بتابد که روی مسیر نگاه شما (لپ‌تاپ، تبلت و...) سایه ایجاد نشود. نور کم به چشم آسیب می‌رساند.

تداوم نداشته باشید: حتما بین کار باید استراحت کنید. برای این کار از جای خود بلند شوید، راه بروید. میان‌وعده مصرف کرده، بعد دوباره کار را شروع کنید. کار مداوم، بازدهی کاری شما را کاهش داده و از طرفی سلامت شما را تهدید می‌کند. هیچ وعده غذایی را حذف نکنید. حتما در طول روز آب، آبمیوه طبیعی، چای، قهوه، دمنوش و... بنوشید.

قانون ۲۰-۲۰-۲۰ را رعایت کنید

به ازای هر ۲۰دقیقه کار، به مدت ۲۰ثانیه به فاصله ۲۰فوتی (۶ متری) نگاه کنید. این کار مانع واردآمدن فشار به چشم شده و خطر آسیب به آن را کاهش می‌دهد. می‌توانید چند ورزش ساده چشم را هم در همین مدت انجام دهید تا خستگی چشم‌ها کاملا برطرف شوند.

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 ۳۹۹۴

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

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

حل سودوکو ۳۹۹۵

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

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

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

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

راست قامت

رفع گرفتگی عضلانی با «پی‌ان‌اف»

دکتر پرهام پارسانژاد

فیزیوتراپیست

وقتی عضله‌ای در بدن به هر علتی نظیر ارتوپدی یا نورولوژی دچار افزایش فعالیت شده یا به‌صورت عامیانه گرفتگی پیدا کرده، روش‌های مختلفی در پزشکی برای آرام و شل کردن آن وجود دارد.

آن دسته از گرفتگی‌ها که به علت یک ضربه یا بلندکردن بارسنگین یا نشستن طولانی در یک وضعیت نامناسب یا عرق‌کردن و در معرض هوای سرد قرارگرفتن به‌وجود می‌آید، اسپاسم عضله نام دارد و معمولا با تجویز فیزیوتراپی و تزریق یا خوردن داروهای شل‌کننده درمان می‌شوند. اسپاسم عضلات بیشتر در ماهیچه‌های اطراف ستون‌فقرات بروز می‌یابد مثل اسپاسم ماهیچه‌های گردن یا کمر.

دسته دیگر گرفتگی‌ها منشأ مغز و اعصاب دارد و در افرادی که دچار ضربه‌مغزی یا سکته‌مغزی شده‌اند یا در کودکان فلج‌مغزی دیده می‌شود که در این موارد هم فیزیوتراپی و داروهای ضدتشنج عصب تجویز می‌شود. این نوع گرفتگی‌ها که «اسپاستی‌سیتی» نام دارند اغلب در عضلات اندام‌های فوقانی و تحتانی بروز می‌یابند و معمولا تغییر شکل و سفتی دست و پا را باعث می‌شوند.

با اینکه این دو نوع گرفتگی عضله منشأ متفاوت دارد و به لحاظ نوع بیماری کاملا با هم فرق می‌کنند و حتی دارودرمانی تقریبا غیرمشابه دارند اما در فیزیوتراپی یک روش درمانی خاص به نام «پی‌ان‌اف» برای‌شان مطرح است که در آن فیزیوتراپیست با اعمال فشار به سر، تنه، کمر و اندام‌های فوقانی و تحتانی و گرفتن انقباض از عضلات بیمار و به‌دنبال این انقباض‌ها، اعمال کشش به آن ماهیچه‌ها باعث کاهش فعالیت و آرام‌سازی آنها می‌شود.

با کشش عضلات به‌دنبال انجام یک انقباض، ماهیچه رهاشده، دامنه حرکتی مفصل افزایش‌یافته و بیمار احساس تسکین و آرامش می‌کند. پی‌ان‌اف تسهیل عصبی عضلانی حس عمقی در عضلات و مفاصل است. حس عمقی همان حس حرکت در مفاصل و عضلات است که با گیرنده‌های عصبی که در تاندون عضلات و کپسول مفاصل قرار دارند مانند حس‌های لمس، گرما، سرما و درد به مغز مخابره می‌شود و وضعیت قرارگیری و حرکت مفاصل و اندام‌ها را کنترل می‌کند. تسهیل و تحریک حس عمقی با پی‌ان‌اف در فیزیوتراپی، حرکت و عملکرد طبیعی را به بیمار برمی‌گرداند و در بسیاری از موارد از تزریق داروها و سوزن زدن بهتر عمل می‌کند؛ خصوصا بیمارانی که علاوه بر آسیب‌های اسکلتی- عضلانی- عصبی از اختلالات روحی و روانی هم رنج می‌برند، این روش درمانی می‌تواند نسبت به تزریق دارو و سوزن‌زدن، روش مؤثرتر و خوشایندتری باشد.

مدیریت آسم

آیا گوش سپردن به موسیقی در درمان آسم موثر است؟

دکتر سید شمس‌الدین اطهاری

فلوشیپ آسم و آلرژی

بیماری آسم ازجمله بیماری‌های تنفسی است که ارتباط تنگاتنگی با استرس و فشارهای روانی داشته و با تحریک سیستم ایمنی بدن باعث تنگی‌نفس، خس‌خس سینه و خفگی در فرد بیمار می‌شود. سرفه‌های مکرر همراه با احساس کمبود اکسیژن در بیماران از اصلی‌ترین مشکلات بیماری آسم است. با توجه به پیشرفت جوامع صنعتی و آلودگی محیط‌زندگی، میزان شیوع بیماری آسم نیز افزایش یافته و با آلودگی‌هوا روزبه‌روز بر تعداد افراد مبتلا به آسم افزوده می‌شود. در این میان کودکان بیشترین جمعیت متاثر از این بیماری هستند و باعث کاهش فعالیت‌های روزمره آنها می‌شود.

با توجه به اینکه استرس و آرامش روحی-روانی تاثیری بسیار قوی بر شروع حملات آسم دارد و اضطراب و استرس شدید و ناگهانی می‌تواند باعث شروع حملات و وخامت بیماری شود، کنترل استرس و ایجاد محیط آرام برای افراد مبتلا به آسم ضروری است.

در این میان برخی به موسیقی درمانی و استفاده از انواع ملودی‌ها برای درمان مبتلایان به آسم و فعالیت همراه با موسیقی روی می‌آورند. لازم است بدانید تاکنون مطالعات متقنی که اثرات مستقیم موسیقی تراپی بر آسم را تایید کند و موسیقی را درمان قطعی آسم قلمداد کند، گزارش نشده و اثرات مستقیم موسیقی (جدا از نوع و مباحث موسیقی‌شناسی) بر بهبود آسم چشمگیر نیست. از طرفی استفاده از موسیقی برای آرامش روح و روان و ایجاد حالت تمدد اعصاب (ریلکسیشن) در بیماران می‌تواند با کاهش استرس و ایجاد آرام‌بخشی در افراد به کاهش تشویشات ذهنی افراد کمک کرده و مانع از تشدید حملات آسم شود ولی استفاده صرف از موسیقی و تمدد اعصاب به کنترل حملات شدید آسم قادر نیست لذا مصرف داروهای تجویزشده بیماران تحت‌نظر پزشک مربوطه همراه با ایجاد محیط آرام و استرس کاسته‌شده، توصیه می‌شود.