

بیماران آی سی یو در خطر آسیب کلیوی

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، نسبت به مستعد بودن بیماران بستری در بخش مراقبت‌های ویژه به صدمات کلیوی، هشدار داد. دکتر سیدحسین اردهالی گفت: یکی از مشکلات بیماران بستری در بخش مراقبت‌های ویژه، بروز نارسایی حاد کلیه و صدمات کلیوی است که باید با تشخیص به‌موقع عارضه، از خطرات و عوارض آن جلوگیری کرد.

وی افزود: اصولا بیماران بستری در بخش مراقبت‌های ویژه با بیماری‌های زمینه‌ای و سایر مشکلات جسمی مثل فشار خون و اعمال جراحی مواجه هستند که آنها را مستعد صدمات کلیوی می‌کند.

وی ادامه داد: تماس با بعضی داروها نیز بیماران را مستعد صدمات کلیوی می‌کند که ما اقدامات لازم را برای مراقبت از این بیماران انجام می‌دهیم. با این حال، موضوع مهم در این ارتباط، تشخیص به‌موقع عارضه است که می‌تواند بیمار را از خطرات آسیب‌های کلیوی دور نگه دارد./ جام جم دیلی

کلینیک درد

انگشت‌هایی که گزگز می‌کند



دکتر مجید حیدریان

فوق تخصص درد

بیماری یا سندرم تونل مچ، بیماری‌ای است که در اثر تحت فشار قرار گرفتن عصبی که از ناحیه مچ به کف دست می‌رود، ایجاد می‌شود. این عصب که مدین نام دارد از داخل کانالی عبور می‌کند که مانند بند ساعت در ناحیه مچ قرار گرفته است و پس از گذشتن از مچ به انگشت شست، اشاره، انگشت میانی و نیمی از انگشت حلقه عصب می‌دهد. ورم یا التهاب در محل مچ دست باعث فشردگی این عصب می‌شود و بیماری تونل کارپال را ایجاد می‌کند. این فشردگی می‌تواند به حس گزگز، ضعف و بی‌حسی در انگشتان دست منجر شود.

این بیماری، سندرمی نسبتا شایع است و خانم‌ها را دو برابر بیشتر از آقایان درگیر می‌کند. بیشتر افراد درگیر، میانگین سنی ۵۴ سال را دارند. درد و بی‌حسی هنگام شب هم از علائم شایع آن است. دردهای شبانه عموما به‌خاطر خم بودن یا باز بودن طولانی‌مدت مچ دست در زیر سر یا بالشت فرد اتفاق می‌افتد. کارهای معمول روزانه مثل رانندگی، نگه داشتن فنجان و تایپ کردن هم ممکن است درد را بدتر کند. درد و بی‌حسی گاهی اوقات با ماساژ دادن دست یا تکان دادن آن بهتر می‌شود. این بیماری از نظر شدت به سه درجه تقسیم‌بندی می‌شود.

خفیف: در این حالت، علائم گاهی ظاهر شده و گاهی احساس نمی‌شود و حس لامسه هم کاهش پیدا کرده است.

متوسط: علائم اغلب دیده شده و عضلات شست ضعیف شده‌اند.

شدید: علائم همیشه دیده می‌شود، حس کاهش یافته است و عضلات شست به نظر لاغرتر شده‌اند.

عوامل مستعدکننده: دیالیز، بارداری و استفاده از قرص‌های جلوگیری ممکن است فرد را مستعد این سندرم کند. دیابت، کم‌کاری تیروئید و مصرف الکل می‌تواند سبب تشدید علائم شود. تشخیص دقیق در کلینیک درد با معاینه دقیق و در صورت نیاز انجام نوار عصب صورت می‌گیرد و درمان با راهکارهای ساده‌ای همچون درمان دارویی و استفاده از مچ‌بند طبی انجام می‌شود. استفاده از لیزرهای با قدرت بالا در کلینیک‌های درد روش درمانی مناسبی در موارد مقاوم است. تزریق استرویید یا ازن راهکار درمانی موثر و بی‌خطری است که در افرادی که به درمان‌های اولیه پاسخ ندادند توصیه می‌شود. عمل جراحی در معدودی از بیماران که به هیچ درمانی پاسخ نداده‌اند یا شدت درگیری عصب زیاد است توصیه می‌شود.

تغذیه و خوردن غذای سالم باعث افزایش احتمال باروری می‌شود



آیا تغییر در سبک زندگی می‌تواند به افزایش احتمال باروری و حتی بارداری منجر شود؟

درمان ناباروری با معجزه خوراکی‌ها!



پونه شیرازی

سلامت

شکی وجود ندارد که سبک زندگی روی ابعاد مختلف سلامت ما اثر می‌گذارد که باروری هم از این جنبه‌ها مستثنا نیست. کما این‌که در زنانی که افزایش وزن یا چاقی دارند اختلالات تخمک‌گذاری و نازایی بیشتر دیده می‌شود و حتی در این خانم‌ها، میزان موفقیت بارداری به‌دنبال روش‌های درمان ناباروری مثل IVF نیز کمتر از افرادی است که وزن طبیعی دارند. با این تفاسیر نمی‌شود تاثیرات تغذیه سالم و درست، نداشتن استرس و اضطراب، داشتن خواب کافی و بهره نسبی از شادی و نشاط را در باروری زنان و نیز مردان نادیده گرفت.

به این دلیل پای صحبت‌های دکتر سیمین ظفردوست، جراح و فلوشیپ زنان و زایمان و ناباروری و عضو هیات علمی پژوهشگاه و مرکز فوق تخصصی درمان ناباروری ابن‌سینا نشسته‌ایم.

دکتر ظفردوست: زوج‌هایی که قصد بارداری دارند باید تا جای ممکن از خوردن غذاهای چرب، فست فود، مواد غذایی حاوی مواد نگهدارنده و... خودداری و حتما روزانه میوه و سبزیجات مصرف کنند

چه عوامل و تغییراتی در سبک زندگی هریک از زوجینی که بدون علت پزشکی مشخص مواجه با مشکل ناباروری هستند به افزایش احتمال باروری‌شان کمک می‌کند؟

ما با تعدادی از زوج‌ها روبه‌رو هستیم که مشکل ناباروری دارند. در برخی از این زوج‌ها علت ناباروری به‌دنبال بررسی‌های به عمل آمده مشخص می‌شود، ولی در برخی از آنها به نتیجه قطعی نمی‌رسیم که اصطلاحا به آنها زوج‌های نابارور با علت ناشناخته گفته می‌شود.

در هر گروه، چه با علت شناخته شده و چه با علت ناشناخته، ممکن است تغییر در سبک زندگی باعث افزایش احتمال باروری و حتی منجر به بارداری شود.

به‌عنوان مثال مصرف سیگار، قلیان و مواد مخدر در خانم و آقا باعث کاهش باروری می‌شود. ترک مصرف آنها باروری را افزایش می‌دهد.

از دیگر عوامل شناخته‌شده در کاهش باروری، افزایش وزن است. در آقایان و خانم‌های چاق، توصیه می‌شود قبل از مراجعه جهت دریافت درمان‌های کمک‌باروری با مشاوره تغذیه و ورزش، وزن خود را کاهش دهند تا پاسخ به درمان و احتمال بارداری افزایش یابد.

تغذیه و خوردن غذای سالم نیز باعث افزایش احتمال باروری می‌شود. زوج‌هایی که قصد بارداری دارند باید تا جایی که ممکن است از خوردن غذاهای چرب، فست‌فود، مواد غذایی حاوی مواد نگه‌دارنده و... خودداری و حتما روزانه میوه و سبزیجات مصرف کنند.

یعنی کاهش وزن و داشتن رژیم لاغری در زن یا مرد، انجام ورزش یا مصرف مواد غذایی یا مکمل‌های خاصی که تبلیغ می‌شود به افزایش شانس باروری کمک می‌کند؟

همان‌طور که گفته شد، افزایش وزن و چاقی باعث کاهش باروری می‌شود. ولی روش مبارزه با آن گرفتن رژیم‌های غذایی نادرست یا انجام ورزش‌های خیلی سنگین نیست، بلکه باید رژیم غذایی زیر نظر یک مشاور تغذیه مجرب بوده و ورزش‌ها نیز اصولی و با برنامه‌ریزی درست باشند. ناگفته نماند که بعلاوه کمبود برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی باعث کاهش قدرت باروری هم در خانم‌ها و هم در آقایان می‌شود. به‌عنوان مثال، مصرف ویتامین D و ید، در افرادی که تمایل به بارداری دارند و استفاده از نمک‌های یددار و مصرف ویتامین D به صورت خوراکی یا تزریقی در صورت کاهش سطح خونی آن توصیه می‌شود. ولی همان‌طور که می‌دانیم مصرف بیش از حد برخی ویتامین‌ها، به‌خصوص ویتامین‌های محلول در چربی مثل ویتامین A، E، D و K نه‌تنها مفید نیست، بلکه به‌علت انباشته شدن در بدن می‌تواند باعث مسمومیت و بیماری شود.

ورزش همیشه روی ذهن و جسم اثرات مفید و مثبتی دارد. حتی پیاده روی، شنا کردن، یوگا و سایر ورزش‌های متعادل ممکن است باعث کاهش استرس شود. البته ورزش‌های حرفه‌ای خیلی سنگین در این افراد توصیه نمی‌شود.

چقدر احتمال دارد ناباروری برخی زوجین که دلایل پزشکی مشخصی در آنها یافت نمی‌شود، ناشی از استرس و مشکلات اضطرابی باشد؟

به‌علت نبود مطالعات استاندارد و خوب در این زمینه، به‌طور محکم نمی‌توان گفت که استرس، مشکلات روحی باعث ناباروری می‌شود، ولی دیده شده که این اضطراب‌ها با موفقیت در درمان‌های ناباروری ارتباط دارد و مشاوره برای کنترل استرس و اضطراب و مدیریت آن قبل از شروع درمان‌های ناباروری توصیه می‌شود.

حتی در یک مطالعه مشخص شد در خانم‌هایی که سطح هورمون استرس (کورتیزول) در بزاق‌شان افزایش یافته بود، احتمال بارداری آنها در آن دوره کاهش می‌یافت. البته هنوز مکانیسم و علت آن توضیح داده نشده است.

به‌رغم تناقض‌های موجود در تحقیقات، نتیجه‌گیری کلی بر آن است که استرس بر بدن تأثیر می‌گذارد. استرس بر سطح انرژی، خوشبینی، شکیبایی و استقامت فرد تأثیرگذار است و مقابله با آن برای رسیدن به بارداری بسیار کمک‌کننده است.

آیا اثرات توصیه‌های طب سنتی را در درمان ناباروری از نظر علمی تایید می‌کنید؟

طب‌های سنتی و طب سوزنی شاید با دستکاری هورمونی در برخی از افراد و زوج‌های نابارور کمک‌کننده باشد، ولی مسلما در افرادی که علل شناخته شده دارند، باعث تأخیر در کارهای درمانی آنها می‌شود.

توصیه‌های علمی و موثر به زوجین نابارور چه می‌تواند باشد؟

به هر حال زوجینی که نابارورند، باید برای بررسی و درمان به پزشکان مجرب در درمان ناباروری مراجعه کنند و بدانند طی بررسی‌هایی که انجام می‌گیرد، ممکن است علت نازایی مشخص نشود، ولی این دلیل بر نداشتن مشکل نیست.

مشکلی که با این بیماران داریم این است که وقتی علتی در بررسی‌ها یافت نمی‌شود، دیگر برای درمان مراجعه نمی‌کنند و زمانی مراجعه می‌کنند که سن‌شان افزایش یافته و احتمال بارداری به‌دنبال روش‌های کمک باروری کاهش یافته است.



دانستنی‌ها

یوگا موجب تقویت مغز می‌شود

مطالعه جدید نشان می‌دهد برای بهبود حافظه، کنترل بر هیجانات و تقویت توانایی انجام چند مهارت، یوگا بهترین راهکار است. بررسی ۱۱ مطالعه نشان می‌دهد بین حرکات یوگا، مدیتیشن و تمرین‌های تنفسی با افزایش اندازه مناطق اصلی مغز ارتباط وجود دارد. این مناطق اصلی دخیل در تفکر، تصمیم‌گیری، حافظه و تنظیم هیجانات هستند. مطالعات قبلی نیز نشان داده است فواید یوگا برای سلامت نظیر فواید ورزش‌های هوازی است. در مجموع مشاهده شد بین یوگا و افزایش اندازه منطقه هیپوکامپ مغز ارتباط وجود دارد. هیپوکامپ مغز در حافظه و یادگیری نقش دارد. این منطقه مغزی با افزایش سن کوچک می‌شود و این اتفاق بخشی از مرحله ابتلا به آلزایمر و زوال عقل است./ مهر

راست قامت

خوابیدن بدون درد عضلانی





دکتر پرهام پارسانژاد

فیزیوتراپیست

اگر به هر علتی به زانودرد دچار شده‌اید و شب، درد مزاحم خواب شماست یادتان باشد که هنگام خوابیدن به پهلو، یک بالشتک نرم بین زانوها قرار دهید تا قسمت‌های داخلی هر دو زانو روی هم قرار نگیرند و التهاب مفصل تشدید نشود.

همچنین حواستان باشد که خوابیدن با زانوهای خم، چه در وضعیت به پهلو خوابیده و چه در وضعیت طاقباز، فشار داخل مفصل زانو را بیشتر کرده و درد شما را تشدید می‌کند. خوابیدن با زانوهای خم باعث فشرده‌شدن استخوان کشکک به کندیل‌های انتهای استخوان ران می‌شود و التهاب مفصل زانو افزایش می‌یابد. بنابراین خوابیدن با زانوهایی که در حالت صاف بوده یا در درجات کمی از خم شدن قرار دارند، وضعیت راحت‌تر و آرام‌تری برای شما فراهم خواهد کرد.

هنگام کمردرد فیزیوتراپیست از شما می‌خواهد اگر به پشت می‌خوابید، یک بالش زیر زانوهایتان بگذارید تا قوس کمرتان روی تخت قرار گرفته و با تشک حمایت شود. در صورت به پهلو خوابیدن هم توصیه بر این است که زانوها را خم کنید و یک بالش بین دو زانو قرار دهید. به این وضعیت، قرار گرفتن به حالت جنینی می‌گویند. به‌این ترتیب با خم شدن زانوها، قوس کمر صاف‌تر می‌شود و فشار از روی مفاصل پشت ستون فقرات کمر برداشته می‌شود و شما احساس بهتر و آرام‌تری خواهید داشت. بالش بین زانوها هم مانع افتادن یک ران روی دیگری می‌شود و باعث هم سطح قرار گرفتن استخوان‌های لگن راست و چپ و عدم چرخش مهره‌های کمر هنگام خواب می‌شود.

اگر شانه درد مانع خواب راحت برای شما می‌شود و شب‌ها به محض دراز کشیدن سوزش سر شانه و درد تیرکشنده در بازو سراغ شما می‌آید، توصیه‌های متخصص فیزیوتراپی را جدی بگیرید. هنگام خوابیدن طاقباز، یک رول حوله یا بالشتک کوچک را زیر آرنج خود بگذارید تا اندام فوقانی شما نسبت به تنه در ارتفاع بالاتری قرار گیرد. این وضعیت کمک می‌کند جریان خون به علت جاذبه به طرف تنه و قلب هدایت و از ایجاد تورم در اندام جلوگیری شود. نبود تحرک و گردش خون مناسب و تورم یکی از مهم‌ترین علل درد شبانه است. همچنین اگر به پهلو می‌خوابید، روی شانه سالم بخوابید و با دست مبتلا یک بالش را در بغل نگه دارید تا وزن این اندام روی بالش قرار گرفته و به شانه وارد نشود. در التهابات و دردهای شدید و به دنبال جراحی‌های شانه هم از بیمار خواسته می‌شود در وضعیت نشسته یا نیمه نشسته با تکیه دادن پشت کتف به دیوار بخوابد. این وضعیت مانع از عقب رفتن کتف و تحت کشش قرار گرفتن بخش‌های جلوی شانه می‌شود که البته نباید این نحوه خوابیدن شب‌های متعددی تکرار شود و هرچه سریع‌تر باید با درمان‌های دارویی و فیزیوتراپی وضعیت بیمار از حالت حاد خارج شود. ادامه یافتن خوابیدن در حالت نشسته باعث فشار به فقرات گردنی خواهد شد.

درد بازو، ساعد و مچ همراه با مورمور و گزگز و سوزن‌سوزن شدن می‌تواند منشا گردنی داشته باشد. این علائم می‌توانند همراه با درد گردن گزارش شوند. در این صورت از بیمار می‌خواهیم در حالت به پشت خوابیده یک بالش نرم با چهار تا پنج سانتی‌متر قطر را زیر سر و گردن بگذارد طوری که قوس گردن را کاملا حمایت کند. در وضعیت به پهلو خوابیده باید دقت شود ارتفاع بالش به دو برابر افزایش یابد تا هنگام خوابیدن، سر در امتداد تنه قرار گرفته و به یک سمت خم نشود. به طور کلی باید دقت شود تشک خواب آنقدر نرم و انعطاف‌پذیر نباشد که هنگام خواب نواحی سنگین‌تر بدن مانند کمربند شانه‌ای و کمربند لگنی به داخل آن فرو رفته و قوس‌های کمر و گردن هنگام خواب از بین بروند. عادت‌های بد خوابیدن در افراد مختلف هم باید شناسایی و اصلاح شود، زیرا همین عادت‌ها و وضعیت‌های بد هنگام خواب می‌توانند عامل بروز اختلالات مفصلی یا تشدیدکننده درد و التهاب ناشی از آنها شوند.

حل سودوکو ۳۴۸۸

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

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

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

سودوکو ۳۴۸۹

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

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

			۱					
۱			۴		۷		۵	
	۵	۶	۹			۳		
۷				۵		۶		

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

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

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

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