راست قامت

## تمرینات فیزیوتراپی عضلات‌تان را قوی می‌کند

دکتر پرهام پارسانژاد

فیزیوتراپیست

همه افراد در هر سنی به دلیل مشکلات سلامتی، بیماری یا صدمات مختلف ممکن است بخشی از توانایی‌شان برای حرکت و انجام فعالیت‌های روزمره محدود شود. یك برنامه اختصاصی فیزیوتراپی به این افراد کمك می‌کند تا به کارهای قبلی زندگی‌شان برگردند و آنها را به ایجاد تغییر در سبك زندگی و فعالیت‌هایشان تشویق می‌کند تا از بروز آسیب‌های بیشتر پیشگیری شود و سلامت عمومی آنها ارتقا یابد. پزشکانی که در ابتدا بیماران را ویزیت می‌کنند، به محض مشاهده علائمی از بیمار که امکان درمان آن با روش‌های غیردارویی و غیرجراحی وجود دارد، بیماران را به فیزیوتراپی ارجاع می‌دهند.

تمرینات فیزیوتراپی و درمان‌های دستی مانند متحرك‌سازی بافت نرم و مفاصل یا درمان‌هایی مانند ماورای صوت، نوارچسب‌های کشی یا تحریکات الکتریکی می‌توانند درد بیمار را کاهش داده و عملکرد عضلات و مفاصل را بازگردانند. چنین درمان‌هایی می‌توانند از عود مجدد درد هم جلوگیری کنند.

در صورت کاهش درد بیمار و بهبود او به دنبال یك آسیب عملا دیگر جراحی نیاز نخواهد بود و هزینه‌های درمان بیمار بسیار کمتر و مدت زمان استراحت و دوری از کار هم کوتاه‌تر می‌شود. بیمارانی که به هر دلیل در ایستادن، راه‌رفتن و جابه‌جا شدن مشکل دارند یکی دیگر از گروه‌هایی هستند که تمرین درمانی با کشش و تقویت عضلات می‌تواند به آنها کمك کند. فیزیوتراپیست‌ها می‌توانند با تجویز وسیله‌های کمکی مناسب مانند عصا، واکر یا کمربند، زانوبند و... و آموزش استفاده از آنها به تحرك بیمار کمك کنند.

## ورزش کنید تا سرطان نگیرید

محققان هشدار داده‌اند به زودی چاقی از تأثیر مصرف دخانیات در بروز سرطان پیشی می‌گیرد؛ از این رو پژوهشگران انگلیسی بر این نکته تأکید کرده‌اند ورزش و فعالیت بدنی منظم می‌تواند به عنوان یک عامل مهم پیشگیرانه برای جلوگیری از ابتلا به سرطان به‌ویژه در دوران همه‌گیری کرونا که اغلب افراد بی‌تحرک شده‌اند، به شمار رود.

از زمان شروع همه‌گیری کرونا افزایش وزن و چاقی به دنبال کاهش فعالیت بدنی و مصرف خوراکی‌های پرکالری در افراد بسیار به چشم می‌خورد. اضافه‌وزن افراد را مستعد آسیب‌بافتی و رشد تومورهای سرطانی می‌کند. بسیاری از انواع سرطان‌ها به دنبال اضافه‌وزن ایجاد می‌شوند. محققان تأکید کرده‌اند درست است استعمال سیگار و دخانیات خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد اما در حال‌حاضر چاقی هم دومین عامل پرخطر محسوب می‌شود و در آینده‌ای نزدیک به نخستین دلیل بروز سرطان تبدیل خواهدشد./ جام‌جم‌دیلی

### حتما فعالیت بدنی داشته باشید

در کنار کاهش دریافت انرژی، فعالیت بدنی و پیاده‌روی ساده برای سوزاندن کالری‌ها و چربی‌های تجمع‌یافته در بدن لازم است و کمک می‌کند سریع‌تر تجزیه و سوزانده شود. فعالیت بدنی روند کاهش وزن را در هر حالتی افزایش می‌دهد. پس هرگز از آن غافل نشوید. روزهای اول بهار بهترین فرصت برای قدم‌زدن در طبیعت و لذت‌بردن از هوای خوب این روزهاست.

اگر شاغل هستید و فرصت کافی برای این کار ندارید یا با اتوبوس و مترو تردد می‌کنید، یک ایستگاه دورتر از محل کار پیاده شوید و مسیر باقیمانده را پیاده بروید. اگر از خودروی شخصی استفاده می‌کنید نیز کمی دورتر خودرو را پارک کنید و بقیه مسیر را پیاده بروید تا از هر فرصتی برای تحرک استفاده کنید. هنگام کار هم سعی کنید زیاد ننشینید.

اگر کارتان به‌گونه‌ای است که ساعت‌های طولانی باید نشسته باشید، در فواصل کوتاه به بهانه صحبت با همکاران، نوشیدن آب یا آوردن چای از جایتان بلند شوید و چند قدم راه بروید. این تحرک‌ها شاید بی‌فایده به نظر برسد ولی بهتر از بی‌تحرکی طولانی پشت میز است.

شاید افزایش وزن شما پس از تعطیلات نوروز کم باشد اما نباید نسبت به آن بی‌تفاوت باشید

# اضافه‌وزن بعد از تعطیلات را چه کنیم؟

ندا اظهری

سلامت

**همیشه چند ماهی به عید مانده خیلی از افراد و به‌ویژه خانم‌ها دست به کار می‌شوند و از انواع رژیم‌های غذایی مختلف کمک می‌گیرند تا اضافه‌وزن خود را کم کنند و به‌اصطلاح در نوروز خوش‌اندام شوند. حتی در شرایطی که این کاهش وزن موثر باشد و به وزن ایده‌آل برسید، احتمال این‌که بعد از عید با اضافه‌وزن دوباره مواجه شوید وجود دارد. معمولا عید نوروز با خوراکی‌های متنوعی که دارد و با انواع شیرینی و شکلاتی که در بیشتر خانه‌ها هست، افراد را تا حد زیادی مستعد چاقی و اضافه‌وزن می‌کند و اغلب بعد از پایان دو هفته تعطیلات عید و نیز بی‌تحرکی ناشی از آن چند کیلویی اضافه‌وزن پیدا می‌کنند. به همین دلیل، روزهای بعد از تعطیلات فرصت خوبی است تا از شر این وزن اضافه خلاص شوید.**

اگر شما با وزنی متوسط روزانه ۵۰۰ تا ۶۰۰ کیلوکالری انرژی بیشتر دریافت کنید با احتساب دو هفته تعطیلات نوروز اضافه‌وزنی حدودا دو کیلوگرم را تجربه خواهید کرد

### به‌موقع اقدام کنید

چند کیلو اضافه‌وزن بعد از تعطیلات نوروز شاید به‌ظاهر موضوع مهمی نباشد اما نباید ساده از کنارش بگذرید و رهایش کنید. هرچه از تعطیلات بگذرد و شما فکری به حال وزن اضافه‌شده نکنید، به‌مرور میزانش بیشتر شده و کم‌کردنش دشوارتر می‌شود. تا وقت دارید شروع کنید وزن‌تان را به حالت قبل برگردانید.

### انرژی دریافتی را کم کنید

به‌طور قطع یکی از دلایل اصلی اضافه‌وزن در عید، افزایش دریافت کالری و خوردن غذاها و خوراکی‌های شیرین و پرکالری مانند آجیل است؛ بنابراین با کم‌کردن یا قطع مصرف این خوراکی‌ها می‌توانید به هدف‌تان نزدیک شوید. در تعطیلات نوروز معمولا روزانه چهار پنج شیرینی و مقداری آجیل می‌خوریم. هر شیرینی معمولا ۲۰ تا ۴۰ کیلوکالری و هر ۱۰ مغز مخلوط حدود ۴۵ کیلوکالری انرژی دارد. این تعداد شیرینی بین ۱۰۰ تا ۲۰۰ کیلوکالری و یک تا دو کاسه آجیل هم حدود ۴۰۰ تا ۵۰۰ کیلوکالری به بدن انرژی می‌رساند. انرژی مورد نیاز برای بدن یک فرد حدود ۲۰۰۰ کیلوکالری است. بنابراین، اگر با وزنی متوسط روزانه ۵۰۰ تا ۶۰۰ کیلوکالری انرژی بیشتر دریافت کنید، با احتساب دو هفته تعطیلات عید، اضافه‌وزنی حدود دو کیلوگرم را تجربه خواهید کرد. در روزهای عید معمولا انواع خوراکی‌های خوشمزه در دسترس است و روی میز چیده می‌شود. برای رهاشدن از شر اضافه‌وزن ایجادشده، در اولین قدم، این خوراکی‌ها را از جلوی چشم بردارید و هرگز سراغ‌شان هم نروید تا مصرف‌شان برایتان عادت نشود. کاهش وزن آهسته اتفاق می‌افتد و نباید انتظار داشته باشید در چند روز به وزن مطلوب‌تان برسید.

### وعده‌های غذایی را کمتر کنید

اولین نکته‌ای که باید رعایت کنید این است که هرگز برای لاغرشدن هیچ‌کدام از وعده‌های غذایی را حذف نکنید و به خاطر داشته باشید که به‌جای حذف وعده‌ها، حجم آنها را کم کنید. در کنار حذف خوراکی‌های عید و فعالیت بدنی، سعی کنید مقدار غذای کمتری نسبت به روزهای دیگر در وعده‌های اصلی مصرف کنید. اگر هم با این کار احساس گرسنگی می‌کنید، حجم غذایتان را در وعده‌های بیشتر تقسیم کنید. فکر نکنید با گرسنگی‌کشیدن می‌توانید لاغر شوید. بلکه برعکس، با این کار فقط به خودتان آسیب وارد می‌کنید. غیر از وعده‌های اصلی، حتما از میوه‌ها در طول روز استفاده کنید تا علاوه‌بر این که احساس گرسنگی را در شما کمتر می‌کند، ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز شما را هم تأمین می‌کند.

### از دورچین‌ها غافل نشوید

در کنار این‌که حجم وعده‌های غذایی را کمتر می‌کنید، می‌توانید در کنار آن از دورچین‌هایی مثل ماست، زیتون و انواع سالاد استفاده کنید. این مواد غذایی علاوه‌بر این‌که فیبر و مواد مورد نیاز بدن‌تان را فراهم می‌کند، کمک می‌کند حجم معده‌تان پر شود و کمتر احساس گرسنگی کنید. حتی برای کم‌کردن مقدار دو تا سه کیلوگرم وزن که از نظر شما چیزی نیست، سعی نکنید با حذف موادغذایی خاصی مثل برنج، روغن یا گوشت سریع‌تر به نتیجه برسید. حذف هریک از این مواد، سلامت بدن شما را به خطر می‌اندازد. از هرکدام به اندازه در رژیم روزانه‌تان استفاده کنید و فقط حجم مصرف را پایین بیاورید.

شرکت «شاهکار سیستم هوشمند» با ارائه سامانه آنلاین «نوتِکس»، خدمات مکمل درمان سرطان را برای بیماران ارائه می‌دهد

# نوتِکس حامی آنلاین بیماران در نبرد با سرطان

مریم ملی

نشان ایرانی ۲

**بیماری و درد، غیر از هزینه‌های مالی و جنبه‌های جسمانی‌اش، اضطراب‌هایی به همراه دارد که گاهی تمام فکر بیمار را درگیر می‌کند. همین است که باعث می‌شود وقتی بیمار پزشکش را می‌بیند مملو از سوال است و تا پاسخ پرسش‌هایش را نگیرد دلش آرام نمی‌شود. نیاز روانی خاصی که در اثر به خطر افتادن سلامتی شخص به سراغش می‌آید گاهی شاید تا حدی پیش رود که روحیه مقاومت و تحمل درد هم در او کاهش یابد. در چنین موقعیتی پزشک به تنهایی نمی‌تواند پاسخگوی تمام نیازها و مسائل بیمار باشد بلکه یک تیم پزشکی لازم است تا بتوانند از زوایای مختلف به او رسیدگی کرده و روحیه از دست رفته‌اش را بازیابی کنند. در این رابطه «شرکت شاهکار سیستم هوشمند» در حوزه سلامت همراه با ارائه محصولی با نام «نوتکس» (برگرفته از Nutrition Exercise) تلاش کرده است تا بیماران مبتلا به سرطان که معمولا با ترس‌ها و اضطراب‌های زیادی در طول درمانشان مواجه هستند را همراهی کند تا مسیر بهبودی آن‌ها در بستر آرامش، تغذیه مناسب، ورزش و استراحت کافی طی بشود. «دکتر شیوا قاسمی»، فیزیک‌پزشک رادیوتراپی، بنیان‌گذار و «دکتر بابک بوترابی» مدیرعامل شرکت درباره خدمات متفاوت و منحصر به فرد نوتکس برایمان می‌گویند.**

دکتر شیوا قاسمی بنیان‌گذار شرکت در خصوص پیشینه راه‌اندازی این مجموعه می‌گوید: «با توجه به نیازهای بیماران مبتلا به سرطان و خانواده‌هایشان و بروز نوعی حس درماندگی و رهاشگی بین این افراد، ایده ارائه چنین خدماتی از سال ۹۵ در ذهن ما شکل گرفت و در سال ۹۷ شرکت شاهکار سیستم هوشمند را به ثبت رساندیم و سال ۹۹ مجوز خلاق و نوآور را دریافت کردیم.»

### خدمات نوتکس به بیماران

**۱ مشاوره تغذیه**

بیمار مبتلا به سرطان برای روند درمان و نوع تغذیه‌اش نگرانی‌های زیادی دارد. او نیاز دارد بداند مصرف چه ماده غذایی برایش در طول درمان مجاز است. کدام مواد غذایی را نباید زمان بروز عارضه‌های جانبی درمان مصرف کند. آیا غذاها با داروهایی که مصرف می‌کند تداخل دارند یا نه؟ این موارد را باید متخصص تغذیه در حوزه سرطان پاسخ دهد و بیمار بتواند تحت نظارت او، برنامه غذایی سالم و روزانه‌ای داشته باشد تا روند درمان دقیق و کامل اجرا شود.

**۲ ورزش و حرکات اصلاحی**

ورزش از نیازهای اساسی زندگی ماست. ورزش‌ها و حرکات اصلاحی مناسب با شرایط هر بیمار در دوران درمان سرطان، می‌تواند باعث مدیریت عوارض و حفظ قوای جسمانی بیماران می‌شود.

برای تحقق این موضوع، کارشناسان و مربی‌های ویژه‌ای با نوتکس همکاری دارند که با ارسال فیلم و عکس از خودشان با بیمار در ارتباط هستند تا به او کمک کنند حرکات اصلاحی یا برنامه ورزشی روزانه را به چه شکل انجام بدهند.

**۳ روان‌شناسی آنلاین اختصاصی**

عدم آگاهی و بی‌اطلاعی از فرآیندهای درمانی، سرطان را به هراس بزرگی برای افراد مبتلا و خانواده‌هایشان تبدیل می‌کند و شاید یکی از بزرگ‌ترین معضلات این افراد و همراهانشان احساس درماندگی و رهاشدگی است. نوتکس برای این موضوع جلسات روان‌شناسی را در نظر گرفته که با کمک آن، بیمار و اعضای خانواده‌اش می‌توانند آگاهانه اضطراب خود را کاهش داده و به بازیابی روحیه خود بپردازند.

**۴ دریافت مشاوره تخصصی**

بیماران با عضویت در نوتکس می‌توانند با انکولوژیست، متخصص جراحی سرطان، تیم‌های پزشکی تسکینی، خدمات مشاوره ژنتیک و متخصصان حوزه پرتو درمانی و شیمی درمانی در ارتباط باشند و سوالات‌شان را بپرسند و مشاوره‌های دقیق دریافت کنند.

**۵ سایر خدمات نوتکس**

یکی از خدمات مهم نوتکس، غربالگری برای کسانی است که در خانواده‌شان فرد مبتلا به سرطان داشته‌اند یا به هر دلیلی می‌خواهند مورد آزمایش قرار گیرند.

با این روش بسیاری از افراد که بیماری‌شان تازه در حال شکل‌گیری است شناسایی می‌شوند و امکان کنترل و درمان سریع و اثرگذار برای‌شان فراهم خواهد بود.

### چرا نوتکس منحصر به فرد است؟

دکتر بابک بوترابی، مدیرعامل شرکت شاهکار سیستم هوشمند می‌گوید: «در ایران مراکزی هستند که چند خدمت مکمل درمان سرطان را ارائه می‌دهند؛ مثلا مراکزی به بیماران مبتلا به سرطان، خدمات تغذیه یا بعضا خدمات روانشناسی ارائه می‌کنند اما ما سعی کردیم همه نیازهای بیمار را در نظر بگیریم و خدمات کامل‌تری را فراهم کنیم.

ویزیت آنلاین و غیرحضوری هم در حال حاضر رواج زیادی پیدا کرده است. اما الزاما همه این ویزیت‌ها خدمات مختلف شامل برنامه ورزشی و تغذیه و ... ندارد. همراه‌شدن با بیمار و پیگیری شرایط او به‌صورت مستمر حس و حال مثبتی به او می‌دهد و برای روحیه او بسیار تاثیرگذار است.

ما تلاش کردیم به این موارد بیشتر توجه کنیم تا نیازهای بیشتری را از او تامین کنیم. مردم در سراسر کشور می‌توانند از خدمات نوتکس استفاده کنند زیرا ارائه تمام خدمات ما به شکل آنلاین امکان‌پذیر است و محدودیتی برای ویزیت بیماران ساکن شهرهای مختلف نداریم و حتی بیماران ایرانی خارج از کشور هم از خدمات ما استفاده می‌کنند.»

### چطور از نوتکس استفاده کنم؟

برای مشاوره و سفارش پکیج‌های آنلاین نوتکس می‌توانید پروفایل موجود در سایت این شرکت را تکمیل کنید. اطلاعاتی که در این فرم از افراد گرفته می‌شود شامل اطلاعات بسیار جامعی است و از قد و وزن و سن و جنسیت گرفته تا اطلاعات تخصصی درمان و داروهایی که فرد مصرف می‌کند و نوع تغذیه و عادات غذایی و فعالیت بدنی را شامل می‌شود. پس از ثبت‌نام از طریق سایت نوتکس، تمام عکس‌ها و مدارک پزشکی مانند ام‌آرآی و نتایج آزمایش‌ها برای تیم نوتکس ارسال می‌شود تا آنها بتوانند خدمات دقیق و اختصاصی متناسب با وضعیت بیمار را ارائه دهند. از طرفی خدمات و پکیج‌های نوتکس در بازه‌های زمانی مختلف ارائه می‌شود؛ مثلاً بازه‌های یک ماهه و سه ماهه که هرکدام متناسب با نوع خدمات دریافتی، هزینه‌های گوناگونی دارند.

### راه‌های ارتباط با نوتِکس

۰۲۱-۴۴۳۰۷۴۳۲
۰۹۱۲-۷۲۶۱۷۴۰

@Nutex_group

www.nutexgroup.ir

نشانی مطب: تهران، خیابان گاندی جنوبی، جنب هتل بیمارستان گاندی، پلاک ۱۳۲، طبقه ۲

نشانی شرکت: تهران، بعد از ایران مال، بلوار پژوهش، دانشکده کشاورزی تربیت مدرس، پارک علم و فناوری تربیت مدرس

برای ورود به اینستاگرام نوتکس این کد را با دوربین گوشی اسکن کنید