راست‌قامت

درمان خواب‌رفتگی دست‌ها با فیزیوتراپی

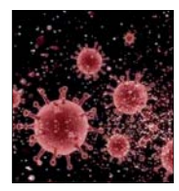
پرهام پارسانژاد
فیزیوتراپیست

کم شدن تحرک، نشستن طولانی، وقت‌گذرانی با گوشی‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی و تایپ پیامک برای دوستان و آشنایان، درد و خواب‌رفتگی، مورمور و گزگز دست‌ها را به‌دنبال خواهد داشت. این علائم که گاهی با ضعف و ناتوانی در گرفتن و بلندکردن اشیا همراه است، توجه بیمار و درمانگر را به درگیری عصب در ناحیه مچ دست جلب می‌کند که سندرم تونل‌کارپ نام دارد. موضوع زمانی چالش‌برانگیز می‌شود که بعد از استفاده از مچ‌بند طبی و استراحت‌دادن به دست‌ها و انجام تمرین‌های کششی برای عضلات ساعد و کف دست، علائم فروکش نمی‌کند و حتی درد در ناحیه بازو و ساعد منتشر می‌شود و گرفتاری بیمار تا آنجا پیش می‌رود که خستگی ناحیه کمربند شانه‌ای، سنگینی سر روی شانه‌ها و سردرد و سفتی عضلات سرشانه هم به شکایات او اضافه می‌شود.

اینجاست که شک درمانگر به درگیری اعصاب مربوط به اندام‌های فوقانی در ناحیه گردن بیشتر می‌شود و تجویز گردنبند طبی و کیسه یخ در ناحیه گردن و انجام تمرین‌های فیزیوتراپی عضلات این ناحیه در دستور کار قرار می‌گیرد. نوار عصب و عضله از روش‌های تشخیصی کارآمدی است که در صورت انجام دقیق و صحیح می‌تواند نشان دهد اعصاب در ناحیه گردن یا در ناحیه آرنج یا در ناحیه مچ دست تحت فشار قرار دارد.

روزانه در کلینیک‌های فیزیوتراپی به‌کرات با این موضوع مواجه می‌شویم که بیمار با دستور فیزیوتراپی مچ دست به ما مراجعه می‌کند و درمان فیزیوتراپی روی مچ دست‌ها شکایت بیمار را برطرف نکرده و معاینه ناحیه گردن حکایت از اختلال عملکرد فقرات گردنی و عضلات اطراف آن دارد. گاهی هم مشکل در هر دو ناحیه گردن و مچ است و وقتی درمان فیزیوتراپی در هر دو ناحیه انجام می‌گیرد، بیمار در همان جلسه اول، بهبود قابل ملاحظه‌ای گزارش می‌کند که این مورد بسیار شایع است.

گردن و کمربند شانه‌ای پایه حرکات و عملکرد اندام فوقانی است و اگر از ثبات کافی و سلامت کامل برخوردار نباشد، ضعف و اختلال عملکرد عضلات بازو، ساعد و دست‌ها را در پی خواهد داشت. بنابراین حتی اگر در معاینه و نوار عصب و عضله درگیری عصب در ناحیه مچ دست‌ها نشان داده شود، تمرین‌های تقویتی عضلات اطراف گردن و سرشانه یک اصل مهم در درمان است و فیزیوتراپیست‌ها می‌توانند با آزادسازی عضلات و غشای اطراف آنها به درمان درد و سوزن‌سوزن شدن و خواب‌رفتگی دست‌ها کمک کنند و مانع عود مجدد علائم بعد از بهبود شوند.



پرواز ذرات حامل ویروس کرونا تا ۱۸۲ سانتی‌متر

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در آمریکا هشدار داد ذرات معلق حامل کروناویروس می‌توانند تا فاصله بیش از ۱۸۲ سانتی‌متر پخش شوند. در دستورالعمل این مرکز آمده است: بیماری کووید-۱۹ زمانی انتشار می‌یابد که فرد آلوده به کروناویروس، قطرات و ذرات بسیار کوچک حاوی ویروس را بیرون دهد. این قطرات و ذرات از سوی افراد دیگر قابل تنفس هستند یا ممکن است روی چشم‌ها، بینی یا دهان آنان قرار بگیرد. افرادی که فاصله آنان از فرد مبتلا کمتر از ۱۸۲ سانتی‌متر است با احتمال بیشتری به کروناویروس آلوده می‌شوند.

پیش از این مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در آمریکا هشدار داده بود کروناویروس عمدتا از طریق تماس نزدیک، سرفه و عطسه و نه از طریق آنچه انتقال از طریق هوا شناخته می‌شود، گسترش می‌یابد. ویروس‌هایی که هوازی هستند به‌اندازه کافی ریزند و می‌توانند مسافت بیشتری را طی کنند./ایسنا

بچه‌ها تا زمانی که در منزل والدین هستند، باید احساس آزادی کنند و بتوانند خواسته‌ها و دیدگاه‌های خود را مطرح کنند و باید بتوانند در محدوده منزل، آرامش و آسایش را حس کنند

با وجود تغییر و تحولات دوران مدرن در مناسبات اعضای خانواده با ویژگی‌های خانواده شاد و سالم آشنا شویم

با هم حلش می‌کنیم

مهتاب خسروشاهی
سلامت

فرهنگ جوامع با تحولات روزمره در حال تغییر است و همین باعث شده تا تعاریف و مناسبات خانوادگی هم تغییر کند. برای مثال در حال حاضر کمتر شاهد دورهمی‌های خانوادگی به شکل سابق هستیم؛ کمتر اتفاق می‌افتد برای انجام کاری، جلسه مشورتی خانوادگی برگزار شود یا مانند قبل، بچه‌ها ملزم به حضور در همه مهمانی‌ها و تفریحات خانوادگی نیستند. بعضی از این تغییرات، البته خوبند و بعضی دیگر شاید خیلی مطلوب ما نباشد اما به هر حال شکل سنتی «خانواده» و تعریف آن تغییر زیادی کرده است. با همه این تغییرات، خانواده سالم و شاد ویژگی‌هایی دارد که سراغ بررسی این ویژگی‌ها رفته‌ایم.

ما زمانی می‌توانیم خوشحال باشیم که اطرافیان و عزیزان ما هم شرایط خوبی داشته باشند. هرچه رابطه نزدیک‌تر باشد، این حس پررنگ‌تر است. یکی از ویژگی‌های خانواده سالم و شاد، تلاش همه اعضای خانواده برای «ارتقای کیفی و کمی شرایط زندگی» یکدیگر است. این تلاش را می‌توان در امور آموزشی، شغلی، روانی و... یکدیگر دید. درواقع علاوه بر والدین، خواهر و برادرها نیز در این امور حضور و فعالیت دارند.

داستان‌ها را مبادله کنید

معمولا اگر به حرف کسی هم گوش کنیم؛ درحال آماده‌کردن پاسخ حرف‌های او هستیم! به همین دلیل معمولا حرف‌های هم را به‌درستی نمی‌شنویم. جرو بحث می‌کنیم یا نیمه‌کاره گفت‌وگو را رها کرده و به اتاقی پناه می‌بریم. اما اصل همدلی بر پایه شنیدن حرف‌ها و داستان‌های یکدیگر است.

بنابراین لازم است بعد از بازگشت بچه‌ها از مدرسه یا دانشگاه و بازگشت زن و شوهر از محل کار، فرصتی را صرف صحبت و شنیدن ماجراهای بیرون از منزل کنیم. این به‌معنی دخالت در کار یکدیگر نیست بلکه به‌معنی همدلی، همراهی و درصورت نیاز کمک کردن به یکدیگر در حل مسائل است. هرچقدر «شنیدن» و «گفت‌وگو» درست‌تر و فعالانه‌تر باشد، به‌همان میزان نزدیکی افراد خانواده به هم بیشتر است.

با هم ببینید و بشنوید

طبیعی است که سلیقه موسیقیایی، فیلم، کتاب و... فرزندان متفاوت از والدین باشد. اما می‌شود گاهی به نقطه اشتراکی رسید و فرصتی را برای با هم بودن پیدا کرد. درواقع تماشای فیلم همراه هم، گپ‌وگفت درباره کتاب و موسیقی یا حتی انجام بازی‌های گروهی به نزدیک‌تر شدن اعضای خانواده به هم کمک می‌کند. هر چه کودکان کوچک‌تر باشند، امکان این دورهمی‌ها بیشتر است. اما مهم این است که در سن نوجوانی و جوانی نیز این برنامه‌ها هرازگاهی وجود داشته باشد.

قدم‌های با هم

تفریح از بهترین راهکارهای نزدیک شدن اعضای خانواده به هم است. همدلی و همراهی اعضای خانواده در سفر و تفریح همیشه بیشتر است. بنابراین برای پایان هفته، برنامه گروهی تدارک ببینید. برای این‌که بچه‌ها به‌ویژه نوجوانان با والدین همراه شود، آنها را جریان برنامه پایان هفته بگذارید. از آنها نظر بخواهید و به انتخاب‌های آنها برای تفریح و سفر احترام بگذارید و به پیشنهاد آنها هم توجه کنید. در مواردی بد نیست دوست صمیمی آنها هم همراه شما به تفریح یکروزه بیاید. این کار هم باعث آشنایی شما با دوست فرزندتان شده و هم این‌که قطعا به فرزند شما بیشتر خوش خواهد گذشت.

جدال لازم است

از این‌که با فرزندتان. به‌ویژه در دوره جوانی یا نوجوانی. دچار تفاوت دیدگاه و حتی گاهی جدال و جر و بحث شوید، نگران نباشید. اما سعی کنید به عنوان والدین، مهارت گفت‌وگو با نوجوانان و جوانان یا حتی بچه‌ها را یاد بگیرید و بتوانید موضوع پیش‌آمده و روند بحث را به مسیر درست هدایت کنید. تفاوت دیدگاه طبیعی است، اما مهم نتیجه حاصل از بحث است. با رفتار و گفتار خود به او اطمینان دهید مسائل را با هم و بدون مقصر جلوه‌دادن او حل می‌کنید.

آزادی خوب است

بچه‌ها تا زمانی که در منزل والدین هستند، باید احساس آزادی کنند و بتوانند خواسته‌ها و دیدگاه‌های خود را مطرح کنند و باید بتوانند در محدوده منزل، آرامش و آسایش را حس کنند. درغیر این صورت خانه به محل ناامنی برای آنها تبدیل شده و به‌دنبال امنیت و آرامش، بیرون از خانه خواهند گشت. بنابراین در چارچوب قوانین خانواده. شاید گاهی لازم است چارچوب‌ها کمی جابه‌جا شوند. به بچه‌ها و به‌ویژه نوجوانان و جوانان آزادی دهید.

همراه شما بیایند

لازم است بچه‌ها با خرید، معاشرت، تعمیر خودرو و هرچه مربوط به زندگی است، عملا و از نزدیک آشنا شوند. بنابراین در زمان خرید، رفتن به تعمیرگاه خودرو، معاشرت با دوستان و... بچه‌ها را هم همراه خود ببرید. به این ترتیب آنها به افرادی جدا از جامعه و به دور از آگاهی تبدیل نمی‌شوند. حتی لازم است درباره قیمت‌ها، نحوه خرید، زمانی که صرف می‌شود و... بدانند. آنها را در انجام امور منزل نیز سهیم کنید.

ازدواج مهم است اما اصل نیست

یکی از دغدغه‌های والدین. به‌ویژه در کشورهای درحال توسعه یا توسعه نیافته. مسأله ازدواج فرزندان به‌ویژه دختران است. بنابراین والدین معمولا با رفتار و گفتار خود باعث رنجش فرزندان می‌شوند. اما اصل، نباید صرفا ازدواج باشد. بلکه والدین باید شرایط را برای تحصیل و سپس یافتن شغل مناسب و درآمد شخصی آنها. به‌ویژه در مورد دختران. تسهیل کنند. مشاوران روان‌شناس معمولا می‌گویند افرادی که پس از تحصیل و یافتن شغل مناسب ازدواج می‌کنند، ازدواج‌های به مراتب موفق‌تر و پایدارتری دارند.

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 ۳۸۳۳

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

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

حل سودوکو ۳۸۳۴

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

سودوکو ۳۸۳۴

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

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

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

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

							۱	
						۲		۹

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

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

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

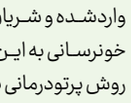
	۴		۶		۲			
۵	۳			۷				
۲				۴				۹
	۶		۹		۷		۱	
۸				۶				۴
۳	۱			۸			۵	۲
	۲		۵		۶		۸	

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

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

سلامت نورونی

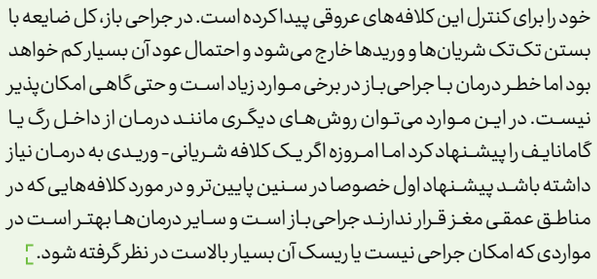
کلافه‌های شریانی-وریدی در مغز



دکتر علیرضا طبیب خویی
جراح مغز و اعصاب

در حالت طبیعی شریان‌ها (سرخرگ‌ها) خون تازه را وارد مغز کرده و از طریق مویرگ‌ها، اکسیژن و قند را در اختیار سلول‌های مغزی قرار می‌دهند و باقیمانده خون از طریق وریدها (سیاهرگ‌ها) از جمجمه خارج می‌شود اما ممکن است به‌صورت مادرزادی این ارتباط صحیح بین عروق وجود نداشته باشد.

به عبارت دیگر تعداد زیادی شریان و ورید به صورت کلافه‌های غیرطبیعی دور هم تجمع یافته و خون تازه بدون این‌که در اختیار مغز قرار گیرد وارد وریدهای غیرطبیعی شده و از جمجمه تخلیه شود. این کلافه‌ها درست مانند یک توپ کاموا بوده و ممکن است در هر قسمتی از مغز ایجاد شوند.

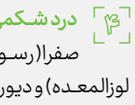


خونریزی شایع‌ترین علامتی است که کلافه‌های عروقی خود را با آن نشان می‌دهند؛ به عبارت دیگر جریان غیرعادی خون داخل این کلافه‌ها آنها را مستعد خونریزی می‌کند. غیر از خونریزی، ممکن است تشنج، ضعف اندام‌ها، اختلال بینایی و اختلال تعادل هم در اثر خونرسانی ناقص بافت مغزی در مجاورت این کلافه‌ها اتفاق بیفتد.

درمان این ضایعات مادرزادی و بالقوه خطرناک از چالش‌های بزرگ جراحی مغز و اعصاب است و روش‌های مختلفی برای درمان آنها وجود دارد: جراحی باز و برداشتن کل ضایعه، انجام پرتودرمانی مانند گامانایف، جراحی بسته از داخل رگ یا ترکیبی از این درمان‌ها. در جراحی بسته، شبیه آنژیوگرافی، لوله‌ای ظریف در عروق واردشده و شریان‌های غیرعادی را با تزریق ماده‌ای مسدود می‌کند. به این ترتیب خونرسانی به این ضایعه معیوب را کاهش داده یا قطع می‌کند. اتفاق مشابه در روش پرتودرمانی با گامانایف هم رخ می‌دهد که در آن اشعه منجر به بسته‌شدن تدریجی این شریان‌ها می‌شود. نقطه‌ضعف پرتودرمانی تاخیر چندساله تاثیر آن روی ضایعه است و نقطه ضعف درمان از داخل رگ این است که در بسیاری از موارد لازم است به‌صورت مکرر و هر چند ماه یکبار تکرار شود و حتی در نهایت احتمال عود ضایعه وجود دارد. در سال‌های اخیر درمان جراحی باز بیش‌ازپیش جایگاه خود را برای کنترل این کلافه‌های عروقی پیدا کرده است. در جراحی باز، کل ضایعه با بستن تک‌تک شریان‌ها و وریدها خارج می‌شود و احتمال عود آن بسیار کم خواهد بود اما خطر درمان با جراحی باز در برخی موارد زیاد است و حتی گاهی امکان‌پذیر نیست. در این موارد می‌توان روش‌های دیگری مانند درمان از داخل رگ یا گامانایف را پیشنهاد کرد اما امروزه اگر یک کلافه شریانی-وریدی به درمان نیاز داشته باشد پیشنهاد اول خصوصا در سنین پایین‌تر و در مورد کلافه‌هایی که در مناطق عمقی مغز قرار ندارند جراحی باز است و سایر درمان‌ها بهتر است در مواردی که امکان جراحی نیست یا ریسک آن بسیار بالاست در نظر گرفته شود.

بیشتر بدانیم

۵ دردی که نباید نادیده گرفته شود



مترجم: یاسمین مشرف
سلامت

«درد» احساس ناخوشایند ناشی از تحریک پایانه‌های عصبی درد است که فرد را از وجود مشکلی در بدنش آگاه می‌کند. بیشتر دردها با برطرف‌شدن عامل محرک، خودبه‌خود برطرف می‌شود اما چطور می‌توان فهمید که باید منتظر بهبود درد بمانید یا فورا به پزشک مراجعه کنید؟ شایع‌ترین دردهایی که می‌توانند نشانه یک مشکل جدی سلامت باشند عبارتند از:

۱ **درد قفسه سینه:** اگر درد شدیدی در قفسه سینه خود احساس کردید نباید آن را تحمل کنید زیرا ممکن است دچار حمله قلبی شده باشید. درد قفسه سینه ممکن است با دردهای ضعیف‌تری در بازو، شکم، گردن و فک همراه باشد؛ بنابراین اگر دردی در قفسه سینه احساس می‌کنید، به‌ویژه اگر این درد پس از فعالیت شدیدی ایجاد شده یا با تنگی‌نفس، حالت تهوع و ضعف همراه است با اورژانس تماس بگیرید.

۲ **سردرد:** سردردها معمولا مشکل نگران‌کننده‌ای نیستند اما یک سردرد ناگهانی که احساس کنید بدترین سردرد زندگی‌تان است را نباید نادیده بگیرید. همچنین اگر سردرد با سفتی گردن، ضعف یا تغییر بینایی همراه باشد ممکن است از آنوریسم یا خونریزی مغزی حکایت کند. در بیمارستان معمولا برای فردی که سردرد ناگهانی و شدیدی دارد سی‌تی‌اسکن یا ام‌آرآی تجویز می‌شود.

۳ **درد پا:** اگر درد پا با تورم همراه باشد ممکن است از وجود لخته‌خون ناشی شده باشد. درد ناشی از لخته‌خون به صورت دردی ضربان‌دار احساس می‌شود. لخته‌های خون باید به‌سرعت شناسایی و درمان شود زیرا یک لخته درمان‌نشده می‌تواند بزرگ‌تر شود یا حرکت کند و به‌ریه‌ها برسد و به مشکل تهدیدکننده زندگی تبدیل شود. وجود لخته‌خون با سونوگرافی تشخیص داده می‌شود.

۴ **درد شکمی:** دلایل عمده درد شکم، آپاندیسیت، سنگ صفرا (رسوبات سخت‌شده صفرا)، پانکراتیت (التهاب لوزالمعده) و دیورتیکولیت (التهاب یا عفونت کیسه‌های کوچک دیواره روده‌بزرگ) را شامل می‌شود. آپاندیسیت همراه با درد در قسمت راست پایین شکم و اغلب با تب، حالت تهوع و استفراغ همراه است. سنگ صفرا که باعث درد در قسمت راست بالای شکم می‌شود اغلب در اثر خوردن یک وعده غذایی چرب بروز می‌کند. درد می‌تواند شدید باشد و اغلب با حالت تهوع همراه است.

۵ **کمردرد:** هرچند کمردرد معمولا به‌دلیل کشیدگی عضلات ایجاد می‌شود اما برخی انواع کمردرد نشانه مشکلی جدی‌تر است. اگر کمردرد با ضعف و بی‌حسی بازوها و پاها یا تب همراه باشد باید بلافاصله بررسی شود. این نوع کمردرد ممکن است نشانه‌ای از عفونت نخاع باشد. درد قسمت فوقانی کمر، خواه با درد قفسه‌سینه باشد یا نه، می‌تواند از حمله قلبی یا مشکلات عروقی خبر بدهد.

منبع: trihealth.com