راست قامت

هنگام کمردرد به کارهایتان ادامه دهید!

دکتر
پرهام پارسانژاد
فیزیوتراپیست

سیستم عصبی ما می‌تواند درد را در هرزمانی متناسب با شرایط تنظیم کند. اگر بیماری درد زیادی در کمرش احساس می‌کند ممکن است ناشی از حساسیت بیش از حد سیستم عصبی باشد در حالی‌که اسپاسم یا آسیب اولیه بهتر شده باشد. جراحی هم یك روش برداشتن فشار از روی ریشه عصبی یا نخاع محسوب می‌شود و به ندرت ضروری خواهد شد.

در اغلب موارد بیمار می‌تواند با فعال نگه داشتن خود و شناخت بهتر ماهیت درد و عوامل ایجادکننده و تشدیدکننده آن، شرایط را به سوی بهبود آن و کاهش ناتوانی سوق دهد. مطالعات نشان داده است نتایج درمان‌های جراحی ستون فقرات در میان‌مدت و درازمدت از فیزیوتراپی و تمرین درمانی بهتر نبوده است. بسیاری از مردم معتقدند کوله‌پشتی‌های سنگینی که دانش‌آموزان حمل می‌کنند علت کمردرد آنهاست، در حالی که نکته عجیب اینجاست، تحقیقات پزشکی هیچ ارتباطی میان وزن کوله‌پشتی و بروز کمردرد در دانش‌آموزان پیدا نکرده‌اند.

برخلاف تصور عامه مردم، هیچ وضعیت ثابتی در نشستن مفید نیست. ممکن است برخی با صاف نشستن درد بیشتری احساس کنند و برخی دیگر با قوز کردن احساس سوزش در ناحیه پشت خود داشته باشند.

بسیاری از افراد مبتلا به کمردرد با یك وضعیت بی‌حرکت مثل صاف و مستقیم نشستن عادت می‌کنند به طوری که هیچ تغییری هنگام نشستن در این وضعیت ایجاد نمی‌کنند و این می‌تواند علائم آنها را تشدید کند. بهتر است که این بیماران نحوه نشستن و تحرك را از فیزیوتراپیست خود یاد بگیرند.

بلند کردن و خم شدن نیز اشکالی ندارد. مردم فکر می‌کنند با بروز کمردرد باید از این حرکات و چرخش کمر اجتناب کنند. تحقیقات علمی فیزیوتراپی این تصور را تأیید نمی‌کند. البته باید توجه داشت چنین بیمارانی نباید کارهایی شدیدتر و با تحرکی بیشتر از کارهای روزمره قبلی خود انجام دهند و بلند کردن وزنه بیش از تحمل بدنیشان درد و آسیب را بیشتر خواهد کرد.

به‌طور شایع مشاهده می‌شود که با شروع کمردرد به خصوص در چند روز اول، حرکات و فعالیت‌ها به‌شدت تغییر پیدا می‌کنند. بسیاری از بیماران بعد از یك دوره کمردرد الگوی فعالیت‌ها و حرکاتشان به علت ترس و نگرانی تغییر می‌کند. متأسفانه آنها باور پیدا می‌کنند که انجام فعالیت‌ها به شیوه قبل برایشان خطرناك است. این تغییر مطلوب نبوده و در درازمدت سبب بروز آسیب بیشتر به ستون فقراتشان می‌شود.

تهیه شیرخشك، فقط از داروخانه

والدین باید شیر خشك کودك خود را فقط از داروخانه‌ها تهیه کنند، چون همه شیر خشك‌ها در داروخانه‌ها استاندارد لازم را داشته و مورد تایید وزارت بهداشت است. علی‌اکبر سیاری، رئیس کنگره تغذیه کودکان ایران در ارتباط با موضوع شیرمادر اظهار کرد: مصرف این شیر برای نوزادان بسیار توصیه می‌شود، چراکه حاوی آنتی‌بادی‌های فراوان بوده و استریل است. مادران مبتلا به سل، هپاتیت، اچ‌آی‌وی و مصرف‌کننده برخی داروها ممنوعیت مطلق شیردهی دارند.

وی افزود: به طور کلی در شش ماهه اول پس از زایمان شیر مادر به تنهایی برای نوزاد کفایت می‌کند. بهترین معیار مناسب بودن شیر مادر برای کودك وزن کردن آن است. کودك در چهار ماهه اول باید روزانه ۲۰ تا ۳۰ گرم وزن اضافه کند. همچنین میزان ادرار کودك باید حداقل شش بار در روز باشد. شیر مادر سبب پیشگیری از بیماری‌های مختلفی در کودك می‌شود و آن را در مقابل بسیاری از بیماری‌ها واکسینه می‌کند. /مهر

> وزن مادر در اضافه‌وزن بچه‌ها تا ۲ سالگی نقش دارد و از آنجا که جمعیت زنان چاق کشور بیشتر شده است شاهد افزایش تعداد بچه‌هایی هستیم که مستعد اضافه‌وزن از اوان کودکی هستند

پیشگیری از چاقی را نباید به بهانه کودکی به تعویق انداخت

سرایت چاقی به کودکان زیر ۲ سال

پونه شیرازی
دانش و سلامت

شاید باورش سخت باشد، ولی وقتی چاقی به شکل بیمارگونه در کودکان شکل بگیرد، دیدن کودك دوساله‌ای با ۲۲ کیلو وزن غیرممکن نخواهد بود! متاسفانه در سال‌های اخیر کودکان گرفتار اضافه‌وزن و چاقی شده‌اند و این مساله حتی برای کودکان زیر دو سال هم بروز یافته است. در حالی‌که اضافه‌وزن و چاقی کودکان، سلامت آنها را در آینده به خطر می‌اندازد و سبب ابتلای‌شان به بیماری‌های مختلف می‌شود. بنابراین توجه به تغذیه کودکان امری ضروری به شمار می‌رود. با توجه برگزاری کنگره انجمن تغذیه کودکان ایران پای صحبت‌های دکتر بهشته النگ، فوق‌تخصص تغذیه کودکان و دبیر علمی این کنگره نشسته‌ایم.

متاسفانه فرهنگ تغذیه‌ای در کشور ما ضعیف است.نهادهای مسؤول در زمینه تغذیه کشور به صورت یکپارچه عمل نمی‌کنند. نبود اتفاق نظر در این زمینه باعث بروز مشکلاتی شده است.

متأسفانه خیلی از خانواده‌ها و والدین نمی‌دانند کدام غذا ناسالم است. از آن ناراحت‌کننده‌تر آن‌که هرچقدر هم که مردم به عدم مصرف غذاهای ناسالم ترغیب می‌شوند، همچنان شاهد تبلیغات غذاهای ناسالم هستیم.

گناه چاقی برگردن کودك نیست

چاقی در تمام دنیا شیوع بیشتری یافته است. کما این که در ۲۰ سال گذشته مشکل کم‌وزنی کودکان مطرح بود، ولی اکنون این قضیه جای خود را به پروزنی و چاقی کودکان، حتی در سنین پیش از دو سالگی داده است. ناگفته نماند که وزن مادر نیز در اضافه‌وزن بچه‌ها تا دو سالگی نقش دارد و از آنجا که جمعیت زنان چاق کشور بیشتر شده است، شاهد افزایش تعداد بچه‌هایی هستیم که مستعد اضافه‌وزن از اوان کودکی هستند.

ما برای کنترل و پیشگیری از اضافه‌وزن، شیر مادر را توصیه می‌کنیم که از لحاظ میزان چربی، پروتئین و قند مناسب است، اما با توجه به این‌که درصد تغذیه انحصاری با شیر مادر نیز پایین آمده و مصرف شیر خشك بیشتر شده است، شاهد بروز اضافه‌وزن در درصد زیادی از کودکان زیر دو سال و بالاتر هستیم.

اهمیت تغذیه هزار روز اول

دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، درمان و آموزش طرحی را شروع کرده به نام «طرح تغذیه هزار روز اول» که هدف آن بهبود تغذیه از دوره بارداری مادر تا سال دوم رشد کودك است. اهمیت چنین طرحی در این است که اگر مادری از سنین کودکی تا بعد از بلوغ و سن ازدواج بدرستی تغذیه شود، مطمئنا فرزندی سالم خواهد داشت.

بازی‌های دیجیتال به‌جای قایم‌باشك!

شکی وجود ندارد که چاقی کودکان به دلیل کم‌تحرکی آنها و مصرف مواد غذایی ناسالم است. طی سال‌های اخیر مادران عادت کرده‌اند که سر بچه‌های کوچك‌شان را با دادن تلفن همراه به آنان گرم کنند. در حالی که نتیجه جایگزین کردن بازی‌های دیجیتال (صوتی - تصویری) به جای فعالیت‌ها و بازی‌های گروهی و پرتحرك، جز دریافت کالری‌های اضافه و چاقی نیست. اتفاق بد دیگر، گنجاندن فست‌فودها در سبد غذای کودك از سوی خانواده‌هاست که بسیار ناسالم و پرکالری هستند و ذائقه کودك را به شدت تحت تاثیر خود قرار می‌دهند. متاسفانه همچنان کالاهای آسیب‌رسان در سلامت کودکان همچون نوشیدنی‌های قنددار و چیپس و پفك تبلیغ می‌شود. در حالی که خانواده‌ها باید مانع مصرف زیاد آنها توسط فرزندانشان شوند و غذاهای سالم را در دسترس آنها قرار دهند.

پای تغذیه دانش‌آموزی می‌لنگد

پای فرهنگ تغذیه‌ای ما و فرزندانمان در تمام مقاطع همچنان می‌لنگد. کما این که با وجود تاکیدهایی که سال‌هاست بر تغذیه سالم دانش‌آموزی می‌شود، همچنان بعضی مدارس، غذاهایی مثل ساندویچ کالباس به دانش‌آموزان می‌دهند، در حالی که مدارس باید فرهنگ تغذیه صحیح را ترویج کنند. جالب اینجاست که گاهی در خیابان‌های شهر تابلوهایی را می‌بینیم که مردم را به تغذیه سالم تشویق می‌کنند، اما چند متر آن طرف‌تر تبلیغات یك فست‌فود روی بیلبوردی بزرگ خودنمایی می‌کند!

روان و جسم ناسالم در لباس چاقی

نداشتن الگوی تغذیه‌ای سالم در کودکی به بروز عوارضی چون دیابت، بیماری‌های قلبی - عروقی و فشار خون در سنین نوجوانی، جوانی و بالاتر منجر خواهد شد. معمولا کودکانی که در سنین کودکی، چاقی مرضی یا چاقی‌ای دارند که ایجاد عوارض کرده است، در سنین بالاتر مبتلا به دیابت، افزایش کلسترول، کبد چرب با درجه ۲ به بالا و عوارض مفصلی به علت وزن بالا می‌شوند. همچنین احتمال بلوغ زودرس و نیز اختلالات ناباروری بر اثر چاقی نیز در این دسته کودکان مطرح است. از سوی دیگر این دسته از کودکان در سنین بالاتر با عوارض روانی و شخصیتی ناشی از چاقی روبه‌رو بوده و معمولا یا منزوی یا خیلی قلدر هستند.

درمان چاقی، کودك و بزرگسال نمی‌شناسد

اگر اضافه‌وزن در کودك به سمت چاقی برود می‌تواند به درجات مختلف و بسته به میزان چاقی، دردسرساز و با عوارض شدید همراه شود. پس به تعویق انداختن درمان چاقی به بهانه کودکی می‌تواند در برخی موارد با عوارض جبران‌ناپذیر همراه باشد.

حتی گاهی در چاقی‌های شدید با هدف پیشگیری از قطع تنفس و بی‌حرکتی کودك، ناگزیریم که از درمان جراحی کمك بگیریم. پس پیشگیری از چاقی را نباید به بهانه کودکی به تعویق انداخت.

دانستنی‌ها

درمان دارویی ۶۰ درصد مبتلایان به صرع

یك فوق‌تخصص صرع و نوار مغز گفت: بررسی‌ها نشان داده در ۶۰ درصد مواردکه تشخیص صرع درست انجام شود، با دارو می‌توان بیماری را کنترل کرد. پرویز بهرامی افزود: لازم است این دسته از بیماران بین دو تا پنج سال دارو مصرف کنند و بعد از آن داروی آنها را می‌توان قطع کرد. اگر بیماری این افراد با یك دارو کنترل نشد، لازم است داروی دوم برای آنها تجویز شود و اگر باز هم به درمان جواب ندادند، باید به روش درمان دارویی ترکیبی یا چند دارویی روی بیاوریم.

وی تاکید کرد: داروهایی که در این شیوه استفاده می‌کنیم، باید اثر متفاوت با یکدیگر داشته و عوارض جانبی و تداخل دارویی نیز نداشته باشد. / جام‌جم

سیب سلامت

گفت‌وگو با دکتر سعید علی پورپارسا، متخصص قلب و عروق

سد معبر در عروق قلبی!

عوامل خطرساز بیماری گرفتگی عروق کرونر چیست؟

دیابت، مصرف سیگار، فشار خون و چربی خون بالا، زمینه ارثی، چاقی، بی‌تحرکی و استرس؛ استرس در درازمدت می‌تواند به دیابت بالا منجر شود.

آیا لازم است ارزیابی از سلامت قلب داشته باشیم؟

فشار خون بالا در ۵۰ درصد موارد، علامتی ندارد و زمانی علامت‌دار می‌شود که دیر است؛ بنابراین ما باید قبل از این‌که به مرحله علامت‌دار برسیم فشار خون را کنترل کنیم. کسی که سالم است و زمینه خانوادگی ندارد بعد از ۲۰ سالگی هر پنج سال یك‌بار فشار خون را اندازه‌گیری کند؛ مگر این‌که زمینه ارثی یا بیماری داشته باشد.

افراد دارای سابقه سکته، فشار خون بالا، جراحی قلب و بیماری‌های مادرزادی قلب نیز باید تحت بررسی قرار بگیرند. اگر کسی چربی خون یا قند بالا دارد نیز باید سالانه بررسی شود. در مواردی که فرد، درد قفسه سینه دارد نیز برایش نوار قلب و تست ورزش درخواست می‌کنیم.

علت گرفتن قلب، بی‌حوصلگی و سنگینی نفس صبح بعد از بیدار شدن از خواب در خانم ۲۴ ساله چیست؟

با توجه به سن و جنس که خانم است احتمال بیماری قلبی پایین است. مگر این‌که زمینه ارثی داشته باشد. این فرد باید فشار خون، قند و چربی خون را کنترل کند. اگر فشار خون طبیعی است، باید فعالیت بدنی داشته باشد و اگر در راه رفتن و سربالایی احساس فشار سینه می‌کند، ادامه بررسی لازم است.

دختر ۱۴ ساله‌ای گاهی برای چند دقیقه دچار درد قلب می‌شود و نمی‌تواند نفس بکشد و جسم سنگین بلند بکند و از دهان نفس می‌کشد. علت چیست؟

شاید چنین شخصی کم‌خونی داشته باشد و معاینه ساده و کنترل فشار خون برایش انجام شود. اگر از دهان نفس می‌کشد احتمال انسداد بینی و پولیپ بینی مطرح می‌شود. مشکل بینی در درازمدت باعث خرخر کردن هنگام خواب می‌شود که خود این مساله فرد را مستعد افزایش فشار خون می‌کند.

نحوه بررسی سلامت قلب چگونه است؟

این‌که چه نوع بررسی انجام شود، بستگی به فرد دارد. افرادی که در معرض خطر بالا هستند اگر در شرح حال شك به بیماری قلبی داشته باشیم مثلا شخص موقع راه‌رفتن دچار درد قفسه سینه می‌شود، جدی‌تر تصمیم می‌گیریم.

نشانه‌های بیماری قلبی چیست؟

درد قفسه سینه از نشانه‌هاست. منتها درد نقطه‌ای ناشی از قلب نیست. دردی که می‌گیرد و ول می‌کند از قلب نیست. اما دردی که با فعالیت زیاد شود و با استراحت خوب شود یا با زیرزبانی خوب شود یا با عرق سرد همراه باشد از قلب است.

خبر سلامت

سلامت اسپرم نقش مهمی در سلامت بارداری دارد

ردپای مردان در سقط جنین

ندا اظهری
مترجم

تشکیل هر نطفه‌ای به وجود یك مرد و زن نیاز دارد و هرکدام در ویژگی‌های ژنتیك جنینی که شکل می‌گیرد مؤثرند. اما بسیاری بر این باورند که بعد از این مرحله، همه چیز بر عهده زن است و تنها اوست که باید بار مراقبت از جنین را به دوش بکشد و در موارد سقط جنین، مادر مقصر اصلی شناخته می‌شود غافل از این‌که تحقیقات جدید توانسته ردپایی از مردان را در سقط جنین یا بارداری‌های ناموفق پیدا کند. این یافته‌ها بر این نکته تأکید دارند که حمل جنین تنها امری زنانه نیست و تنها نباید این مسؤولیت را به گردن مادران باردار انداخت. در واقع، ۶۰ درصد موارد سقط جنین به دلیل مشکلات ژنتیك رخ می‌دهد که اسپرم عامل ایجاد آنهاست. محققان با مطالعه روی کیفیت اسپرم ۵۰ مردی که همسران آنها سه بار یا بیشتر سابقه سقط جنین داشته‌اند، دریافتند که کیفیت پایین اسپرم در مردان یکی از عوامل پرخطر و مؤثر در سقط جنین به شمار می‌رود.

DNA مربوط به اسپرم در مردانی که در این تحقیقات حضور داشتند، در مقایسه با مردانی که همسران آنها هرگز سابقه سقط جنین نداشتند، دو برابر دچار آسیب بود. معمولا پزشکان در بررسی موارد سقط جنین، زنان را در مرکز توجه قرار می‌دهند غافل از این که سلامت مردان و اسپرم آنها را کاملا نادیده می‌گیرند. اما یافته‌های اخیر نشان می‌دهد که سلامت بارداری به سلامت اسپرم یك مرد هم بستگی دارد. به عنوان مثال، محققان بر این باورند که اسپرم نقش مهمی در تشکیل جفت دارد که برای اکسیژن‌رسانی و تأمین موادغذایی لازم برای جنین حیاتی است. آنها در مطالعات خود، سلامت هورمونی و متابولیك اسپرم را مورد بررسی قرار می‌دهند. صدمه وارد شده به اسپرم از طریق گونه‌های فعال اکسیژن یافت‌شده در مایعی ایجاد می‌شود که اسپرم در آن شناور می‌شود. مولکول‌های این گونه‌های فعال از اسپرم در برابر باکتری‌ها و عفونت‌ها محافظت می‌کند، اما بالا رفتن مقدار این مولکول‌ها آسیب‌های قابل توجهی را به دنبال دارد. در اسپرم مردانی که همسران آنها سابقه سقط جنین داشته‌اند، میزان این مولکول‌ها چهار برابر بیشتر گزارش شده است. همچنین محققان دریافتند که سن بالا و چاقی سلامت اسپرم را پایین می‌آورد. کمتر از نیمی از سقط جنین‌ها در آمریکا به دلایل ناشناخته بروز می‌کند، اما در حالی که زنان در دوران بارداری به طور مداوم تحت کنترل و غربالگری قرار می‌گیرند، دستورالعمل مشخصی برای همسران آنها وجود ندارد.

منبع: sciencealert

حل سودوکو ۳۲۴۳

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

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یك سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۲۴۴

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