راست‌قامت

دردهای با منشا احشایی را بشناسید



دکتر پرهام پارسانژاد

فیزیوتراپیست

دردهایی که از ناحیه شکم و یا ارگان‌های داخل قفسه سینه منشأ می‌گیرند، دردهای با منشأ احشایی نام دارند. در کلینیک‌های فیزیوتراپی ارزیابی و پرونده‌نویسی بیماران قدم اول و مقدم بر شروع اقدامات درمانی است. هنگام گرفتن شرح حال بیمار، اگر فیزیوتراپیست دریابد که فعالیت و تحرک، درد بیمار را زیاد نمی‌کند و استراحت و بی‌حرکتی از درد بیمار نمی‌کاهد، شک او به دردهای با منشأ احشایی زیاد می‌شود.

این‌گونه دردها می‌توانند با احشای لگنی، حفره شکمی یا کلیه‌ها مرتبط باشند. این دردها معمولا با تخریب شیمیایی بافت‌ها، اختلال در خون‌رسانی به بافت‌ها یا اسپاسم عضلات این نواحی ایجاد می‌شود. سوراخ شدن یا افتادگی هریک از ارگان‌ها ممکن است دردهایی در ناحیه کمر و پشت ایجاد کنند. افزایش فشار، اختلال در گردش خون ناحیه، عفونت و یا التهاب ساختارهای موجود در حفرات شکمی، لگنی و قفسه سینه دردهایی به بیرون از این نواحی ایجاد می‌کنند که کمردرد یکی از این دردهاست. دردهای با منشأ احشاء به ندرت به صورت نقطه‌ای احساس می‌شوند و غالبا پخش و منتشر به اطراف هستند. کمردردهای پخش و غیرمتمرکز می‌توانند با بیماری‌های شکم و لگن مرتبط باشند و به ندرت از بیماری‌های داخل قفسه سینه منشأ می‌گیرند. بیماری‌های قفسه سینه، شکم، مجاری ادراری و اندام‌های تناسلی، اعصاب حسی که از نخاع منشأ می‌گیرند و مربوط به فقرات کمری هستند را تحریک می‌کنند و باعث بروز چنین کمردردهایی می‌شوند.

اسپاسم عضلات و درد و حساسیت در امتداد مهره‌های پشتی ممکن است نشانه‌هایی از درگیری‌های احشایی باشد. تصور کنید بیماری که با تشخیص بیرون‌زدگی دیسک کمر با کمک ام‌آرآی به فیزیوتراپی مراجعه کرده و فیزیوتراپیست پس از گرفتن شرح حال و ارزیابی او را به متخصص گوارش ارجاع می‌دهد و کمردرد بیمار با مداوای این متخصص بهبود می‌یابد. یا خانمی که کیست یا فیبروم داخل رحمی او نادیده گرفته شده و قبل از شروع درمان فیزیوتراپی با ارجاع به جراح متخصص زنان در مسیر صحیح درمان قرار می‌گیرد. بیماری‌هایی که در تخصص‌هایی چون ارتوپدی، نورولوژی، جراحی اعصاب، روماتولوژی و فیزیوتراپی کمتر به آنها پرداخته می‌شود و فقط صرف وقت و شنیدن گزارش‌های بیماران و ارزیابی‌های دقیق و تجربیات پزشک و تراپیست است که می‌تواند بیمار را از گرفتار شدن در یک مسیر نادرست و زمان‌بر رها سازد.

پیشگیری از سرطان کبد با مصرف گوجه‌فرنگی



نتایج مطالعات نشان می‌دهد گوجه فرنگی می‌تواند به کاهش ابتلا به بیماری کبد چرب، التهاب و سرطان کبد کمک کند. مطالعات محققان دانشگاه تافتس آمریکا نشان می‌دهد مصرف بیشتر گوجه فرنگی می‌تواند با کاهش ریسک ابتلاء به سرطان کبد ناشی از رژیم غذایی پرچرب مرتبط باشد. گوجه فرنگی سرشار از لیکوپن است که به کاهش مؤثر بیماری کبد چرب، التهاب و ابتلاء به سرطان کبد کمک می‌کند؛ لیکوپن یک آنتی‌اکسیدان، ضدسرطان و ماده ضدالتهاب قوی است. مصرف گوجه‌فرنگی کامل و گوجه‌فرنگی فرآوری شده در قالب رب، گوجه‌فرنگی کامل کنسروشده، کچاپ و آب گوجه بهترین منبع لیکوپن را تأمین می‌کند. حتی پودر گوجه‌فرنگی به مراتب مؤثرتر از دوز مشابه مکمل لیکوپن در پیشگیری از ابتلا به سرطان کبد است. این مساله می‌تواند ناشی از تأثیرات سودمند احتمالی سایر مواد مغذی موجود در گوجه‌فرنگی کامل نظیر ویتامین E، ویتامین C، فولات، مواد معدنی، ترکیبات فنولیک و فیبرهای رژیمی باشد. / مهر



آمدن فصل بهار، یعنی آغاز به کار حشرات گزنده
با این گزش ها چطور مقابله کنیم؟

وقتی تنت می خاره!

گزیدگی‌های خطرناک آنهایی هستند که با درد و تورم شدید یا عفونت و مرگ بافت زیر پوست همراه باشند

فاخره بهبهانی

سلامت

با نو شدن سال و تغییرات خوشایند در آب و هوا و طبیعت به خصوص در تعطیلات نوروز اغلب خانواده‌ها طی سفرهای یک یا چند روزه عازم شهرهای مختلف شده و به گشت و گذار می‌پردازند و با توجه به این‌که حشرات و جانوران زیادی در طبیعت زیست می‌کنند احتمال این‌که با نیش این جانوران استقبال شوند وجود دارد. در گزیدگی‌ها اقدامات موثری که بتواند به التیام علائم گزش کمک کرده یا تا رسیدن مصدوم به مراکز درمانی خطرات تهدیدکننده سلامت را به حداقل برساند وجود دارد.

گزش یک اصطلاح عمومی است و به نیش زدن حشرات و جانوران به پوست بدن مربوط می‌شود.

در اثر واکنش بدن به بزاق یا زهر نیش جانور علائمی همچون درد، قرمزی، تورم، خارش و... تظاهر می‌کند که البته در مواجهه با نیش زهرآگین مار و عقرب و... علائم تهدیدکننده خواهد شد.

درمان‌های فوری پشه‌زدگی

پشه‌گزیدگی نسبت به گزش سایر حشرات شیوع بیشتری دارد و معمولا مشکل حادی ایجاد نمی‌کند.

البته در مناطق آلوده ممکن است برخی پشه‌ها همچون پشه خاکی انتقال‌دهنده برخی میکروب‌ها باشند. اغلب گزیدگی‌ها توسط پشه ماده صورت می‌گیرد که با تحریک سیستم ایمنی بدن خارش، تورم و قرمزی تظاهر می‌کند.

در مورد گزش‌های بی‌خطر مانند گزش پشه یا حتی کک می‌توان از داروهای ضدالتهاب و ضدخارش موضعی و مصرف خوراکی آنتی‌هیستامین کمک گرفت. اگر به محلی می‌روید که پشه زیاد است خوردن مکمل ویتامین ب‌کمپلکس به دور شدن پشه کمک خواهد کرد.

نیش زنبور را خارج کنید

زنبورگزیدگی پس از پشه‌زدگی شیوع بالایی دارد. زنبور عسل ماده اغلب سریع تحریک شده و نیش می‌زند و چون کیسه زهر خود را در پوست جا می‌گذارد پس از یک بار گزش می‌میرد، اما زنبورهای معمولی یا وحشی نیش خود را در پوست رها نمی‌کنند و می‌توانند تا چندبار نیش بزنند و علائمی همچون حساسیت شدید، تنگی‌نفس، خارش، درد و کهیر ایجاد کنند. مهم‌ترین اقدام خروج نیش متصل به کیسه زهر از محل گزش و شست‌وشو با آب و صابون، بالا نگه داشتن عضو و استفاده متناوب از کمپرس سرد برای کمک به کاهش تورم، خارش و تاخیر در جذب سم است. برای کاهش درد و حساسیت می‌توانید از مسکن‌ها و آنتی‌هیستامین استفاده کنید.

کدام گزیدگی‌ها خطرناکند؟

گزیدگی‌های خطرناک آنهایی هستند که با درد و تورم شدید یا عفونت و مرگ بافت زیر پوست همراه باشند. گزیدگی در کودکان، سالمندان، بیماران و زنان باردار باید مورد توجه قرار گیرد.

خطرناک‌ترین گزیدگی‌ها گزش با نیش مار و عقرب با علائم گفته‌شده است. مهم‌ترین اقدام شست‌وشوی محل گزش با آب و صابون و حرکت ندادن مصدوم است. جنب‌وجوش سبب گردش سریع‌تر سم در جریان خون می‌شود. می‌توانید عضو آسیب‌دیده را با آتل بی‌حرکت کنید. عضو گزیده شده را پایین‌تر از سطح قلب نگه دارید و بالای محل گزش را با باند با فشار کمی ببندید تا سم دیرتر در بدن منتشر شود. هر ۲۰ دقیقه یک بار باند را باز کنید تا خون رسانی به عضو انجام شود. برای کاهش التهاب و انتشار سم، محل گزش را با کیسه یخ یا یک حوله نم‌دار سرد کمپرس کنید. استفاده از کمپرس سرد در مارگزیدگی توصیه نشده است. بریدن محل زخم و مکیدن و فشردن آن روش مناسبی برای خارج کردن سم نیست. باید در کمتر از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه مصدوم را به مراکز درمانی برسانید. در برخی منابع مطرح است اگر مصدوم دو ساعت تا مراکز درمانی فاصله داشته باشد می‌توان از دستگاه مکش برای خروج سم استفاده کرد.

اغلب مارهای مناطق کویری بر سیستم تنفسی و عصبی اثر گذاشته و مهم‌ترین اقدام تنفس دهان به دهان است. مارهای مناطق کوهستانی مثل کردستان و شمیرانات اغلب سبب اختلال در روند انعقاد خون می‌شوند. مارهای نواحی دریای خزر اغلب سمی نیستند، اما مارهای مناطق خلیج فارس مهلک‌ترین سم‌ها را دارند.

گزش با رتیل و عنکبوت

اغلب عنکبوت‌ها سمی هستند. سمی که می‌تواند طعمه را فلج کند و بکشد، اما عنکبوت‌ها سیستم موثری برای تزریق سم همچون نیش یا فک قوی ندارند تا بتوانند انسان را گاز بگیرند بنابراین گزش آنها که معمولا یک درد کم و زودگذر به‌وجود می‌آورد کمتر تهدیدکننده خواهد بود. رتیل زمانی نیش می‌زند که مورد آزار قرار گیرد. گزش رتیل اغلب بی‌خطر و بدون درد است اما اگر پوست با موهای بدنش تماس داشته باشد گاهی تا چند هفته خارش و درد و کهیر تظاهر می‌کند. شست‌وشوی محل آسیب‌دیده و کمپرس سرد از جمله اقدامات اولیه برای کاهش علائم گزش است.

زهرهای دریایی

ستاره، شقایق، مرجان و عروس دریایی همگی در صورت مواجهه با فرد نیش می‌زنند. نیش این جانوران دریایی در مناطق معتدله خطرناک نیست، اما در نواحی حاره‌ای بسیار زهرآگین است. معمولا درد و قرمزی و تورم در محل گزش وجود دارد. توجه کنید بسیاری از این جانوران خار یا تیغ‌هایی در محل گزش به جای می‌گذارند که می‌تواند عفونت‌زا باشد. ضمن خروج آنها از محل گزش، شست‌وشوی زخم با سرکه و غوطه‌ور کردن عضو آسیب‌دیده در آب گرم به منظور از بین بردن سم و کاهش درد و رساندن فرد به مراکز درمانی توصیه شده است.

حل سودوکو ۳۲۷۲

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

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

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

سودوکو ۳۲۷۳

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.

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

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

						۶		
			۱		۴			
				۵				
			۴		۶			
			۶		۳			
				۲				
			۵		۷			

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

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

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

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

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

دانستنی‌ها

مراقب استفاده از جرمگیر باشید



هنگام استفاده از مواد جرمگیر و سفیدکننده حتما از دستکش و عینک استفاده کنید تا از تماس پوستی و پاشیده شدن قطرات این مواد به داخل چشم جلوگیری شود؛ زیرا مواد شوینده به دلیل وجود آنزیم‌هایی که خاصیت چربی‌زدایی دارند، می‌تواند سبب از بین رفتن چربی موجود در پوست دست شده و پوست دست را خشک کند.

بررسی‌ها نشان می‌دهد استفاده از ماسک‌های تنفسی رایج مانند ماسک‌های یک‌بار مصرف گرچه ممکن است در کاهش بوی ناشی از این مواد مؤثر باشد، اما در کاهش مواجهه استنشاقی با این مواد تأثیری ندارد زیرا قطر بخارات مواد شیمیایی بسیار کوچک‌تر از قطر خلل و فرج ماسک‌های یک‌بار مصرف است و به راحتی از آنها عبور می‌کند. / مهر

سیب سلامت

گفت و گو با دکتر محمد روحانی، متخصص مغز و اعصاب

سردردتان را معنی کنید!

رادیو سلامت

چه نوع سردردی بیشتر در میانسالی شیوع دارد؟

سردردهای تنشی بیشتر در میانسالی و به‌ویژه در خانم‌ها دیده می‌شود. هر روز فرد با سردرد از خواب بیدار می‌شود و هرچه از ساعات روز می‌گذرد، سردرد بیشتر می‌شود. اما معمولا این نوع سردرد با خواب بهتر می‌شود. در قدیم به آن تنشی می‌گفتند؛ چون تصور می‌کردند به علت اسپاسم و گرفتگی عضلات گردن و پشت سر است. این سردردها با افسردگی و اضطراب همراهی دارند. این افراد، افسردگی خفیف یا شدید هم دارند. سردرد تنشی برخلاف میگرن، حالت فشاری دارد و ضربان‌دار نیست. معمولا فرد این نوع سردرد را می‌تواند تحمل کند.

سردردهای ناشی از مصرف مسکن زیاد چیست؟

این سردردها در افراد مبتلا به میگرن و سردرد تنشی دیده می‌شود. علت ایجاد این است که فرد سردرد دارد اما به صورت علمی درمان نمی‌شود؛ یعنی به طور مرتب مسکن مصرف می‌کند و سردرد می‌گیرد، اما باز مسکن می‌خورد و یک سیکل معیوب ایجاد می‌شود.

انجمن علمی سردرد معیاری را برای سردرد ناشی از مسکن دارد که اگر فردی در ماه بیش از ۱۵ بار(عدد) مسکن ساده مانند استامینوفن، ایبوبروفن، ژلوفن و دیکلوفناک مصرف کند، یا هفته‌ای دوبار مسکن کدئین‌دار مانند استامینوفن کدئین مصرف کند، مبتلا به سردرد ناشی از مسکن شده است.

سردرد ناشی از مسکن چگونه درمان می‌شود؟

باید در مرحله اول فرد را از مسکن جدا کنیم. گاهی مجبوریم چند روز به فرد کورتیکواستروئید بدهیم. گاهی بلاک عصبی برای فرد انجام می‌دهیم. بلاک عصبی یکی از کارهایی است که برای سردرد میگرنی و سردرد خوشه‌ای انجام می‌دهیم. در این روش، عصبی که از ناحیه پشت سر رد می‌شود با دارو بلاک می‌کنیم که تا سه هفته بهبود می‌دهد و کمک می‌کند فرد از مسکن جدا شود.

سردردهای خوشه‌ای کدام است؟

شدت این سردرد نسبت به میگرنی و تنشی بیشتر است، ناتوان‌کننده است و در مردان شیوع بیشتری دارد. اما مدت زمانش از میگرن کوتاه‌تر است و با ریزش اشک، قرمزی چشم، گرفتگی بینی، آبریزش بینی، افتادگی پلک و قرمزی صورت در یک طرف هر روز یا هرشب همراه است .

سردردهای ثانویه کدام است؟

این سردردها به تومور مغزی، عفونت مغز و ناهنجاری‌های عروقی مغز مربوط می‌شود.

خبر سلامت

مشکلات خواب در سالخوردگی

صدف دژآلود

مترجم

افزایش سن، تغییرات زیادی در بدن ایجاد می‌کند؛ ازجمله این تغییرات می‌توان به تغییر الگوی خواب اشاره کرد. درواقع در سالخوردگی مشکل خواب عارضه عجیبی نیست.

طبق تحقیقات بنیاد ملی خواب آمریکا، مرحله REM یا به‌عبارتی «مرحله حرکت سریع چشم در خواب» در دوران سالخوردگی افت می‌کند، چراکه افراد سالخورده مدت‌زمان بیشتری را در مراحل سبک‌تر خواب سپری می‌کنند. البته از تأثیر داروها هم نباید غافل بود. اغلب سالخوردگان داروهایی نظیر داروی کنترل فشار خون یا ضدافسردگی مصرف می‌کنند که کیفیت خواب را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند.



اما چاره چیست؟ افراد سالخورده درصورت مصرف داروهایی که با عوارض بی‌خوابی همراه است، می‌توانند از پزشک معالج‌شان بخواهند در داروهای مصرفی‌شان تجدیدنظر کند. اصلاح رژیم غذایی و عادات سبک زندگی هم مساله مهمی است. برای مثال بهتر است از پنج شش ساعت پیش از خواب مصرف نوشیدنی‌های کافئینی قطع شود. به همه اینها قرارگیری در معرض آفتاب را هم اضافه کنید. نور خورشید به تولید ملاتونین در بدن کمک می‌کند و ملاتونین هم در تنظیم چرخه خواب تأثیر دارد.

البته تغییر الگوی خواب در سالخوردگی همیشه هم عارضه‌ساز نیست. باید دید این تغییر چقدر روی زندگی فرد اثر می‌گذارد. گفته شده ۷/۵ ساعت خواب در سنین بالا مقدار مناسبی است. اما خواب‌آلودگی یا احساس کوفتگی در طول روز علائمی است که باید چک شود.

منبع: medicaldaily