راست قامت

جست‌وجوی درد کمر در عضله مربع‌کمری

دکتر پرهام پارسانژاد
فیزیوتراپیست

کمردرد علت‌های مختلفی دارد و با علائم متفاوتی بروز می‌کند. عضلات مربع‌کمری که در هر دو پهلو از دنده دوازدهم یا پایین‌ترین دنده و مهره‌های اول تا چهارم کمر به لبه بالایی لگن اتصال دارد از آنجا که عملکردهای متفاوتی در ناحیه کمر به‌عهده آنهاست با ضعف یا کوتاهی‌شان اختلالاتی در حرکات و عملکرد کمربند لگنی ایجاد می‌شود که به‌کمردرد منجر خواهد شد. این عضله باعث خم‌شدن ستون فقرات به‌طرفین می‌شود، در خم‌شدن به عقب نقش دارد، باعث حفظ وضعیت افراد در حالات مختلف می‌شود، ثبات ستون فقرات را فراهم می‌کند و درنهایت با اتصالاتی که به عضله دیافراگم دارد به تنفس کمک می‌کند. هرگاه هرکدام از عضلات دیگری در کمر که وظایف مذکور را به عهده دارند، کارشان را درست انجام ندهند، عضله مربع‌کمری نقایص را جبران می‌کند و بار وظایف ماهیچه‌های دیگر را به‌دوش می‌کشد و همین مسأله، کوتاهی و درد آن را به دنبال خواهد داشت.

درد عضله مربع‌کمری یک درد گنگ و مبهم در معمولا یک پهلو است که با حرکات خاصی می‌تواند تیز و بسیار شدید شود. در بسیاری از موارد کمردرد، این ماهیچه عامل اصلی است و از سوی درمانگران نادیده گرفته می‌شود. درد معمولا در وسط کمر و یک طرف ستون فقرات و پهلوی بیمار وجود دارد و به مفصل ران تیر می‌کشد.

درد با نشستن و برخاستن، غلتیدن و راه‌رفتن تشدید یافته و با طاقباز درازکشیدن آرام می‌شود. گهگاه بیمار با درد این عضله تصور می‌کند کلیه‌اش دچار مشکل شده است. در چنین مواردی فیزیوتراپی می‌تواند بهترین انتخاب باشد. آموزش تمرین‌های کششی از سوی فیزیوتراپیست مهم‌ترین قدم است.

قرارگرفتن در حالت چهار دست‌وپا و عقب‌بردن باسن تا جایی که به پاشنه‌ها بچسبند، خم‌شدن در حالت نشسته روی صندلی به‌طرفین و پل‌زدن از پهلو تمرین‌های مؤثری برای کشش و تقویت این عضله هستند که باید با آموزش دقیق برای بیمار تجویز شوند.

سوزن‌درمانی نیز تکنیک کارآمد دیگری است که در فیزیوتراپی باعث آزادشدن عضله مربع‌کمری و طبیعی‌شدن عملکرد آن می‌شود. از آنجا که در بسیاری از موارد این عضله در غلاف خود که «فاشیا» نام دارد گیر می‌کند و به‌نوعی در خود گره می‌خورد، آزادسازی آن با روش‌های درمان‌دستی، راهکار دیگری برای درمان آن به‌شمار می‌رود.

افزایش خطر سنگ‌صفرا با اضافه‌وزن

عضو هیات‌علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با اشاره به این‌که چاقی و اضافه‌وزن می‌تواند سبب ابتلا به سنگ‌صفرا شود، گفت: ریسک ابتلا به این بیماری به‌ویژه در زنان همزمان با افزایش سن و چاقی بیشتر است.

دکتر احمد شواخی اظهار کرد: سنگ‌صفرا می‌تواند در آینده مسائلی مانند عفونت مجاری صفراوی، التهاب کیسه‌صفرا، درد صفراوی، التهاب لوزالمعده و سرطان پانکراس را به همراه داشته باشد.

وی تاکید کرد: دردهای فوق‌العاده شدید که در ۲۰ دقیقه شروع و به اوج می‌رسند و اصولا دو تا چهار ساعت به طول می‌انجامد از علائم ابتلا به سنگ‌صفراست.

گاهی ممکن است درد با علائمی مانند تب، حال‌عمومی بد، شکم درد و استفراغ مکرر همراه شود. سنگ‌هایی که بدون علامت باشند معمولا درمان خاصی نیاز ندارند ولی اگر درد شدید باشد و کیسه‌صفرا نیز ملتهب شود نیاز به جراحی دارد./ جام جم دیلی

دستگاه اسپیرومتری برای چک کردن وضعیت ریه و آگاه شدن از تاثیرات یک درمان برای بهتر نفس کشیدن

رئیس انجمن فیزیوتراپی می‌گوید دستگاه تنفسی خود را تقویت کنید تا بتوانید بر مشکلات تنفسی ناشی از کرونا غلبه کنید

هوای نفس‌تان را داشته باشید

دکتر روانبخش: هیچ‌کس از نیاز به تمرین‌ها و فیزیوتراپی تنفسی مبرا نیست. دستگاه تنفسی ما طوری طراحی شده که در بهترین شرایط تنفسی هم جا برای بهتر شدن و تنفس بهینه و مطلوب‌تر وجود دارد

پونه شیرازی
سلامت

یک نفس عمیق بکشید و سپس هوا را از ریه‌ها بیرون دهید اما دم بعدی را که انجام می‌دهید هوا را تا آنجا که می‌توانید در ریه‌ها نگه دارید. اگر زمان نگهداری شما به ۳۰ ثانیه برسد از ظرفیت تنفسی بسیار خوب و ریه‌های سالمی برخوردار هستید و یک سلاح قدرتمند زیستی را در مقابله با بیماری کرونا و درگیری احتمالی ریوی ناشی از آن در اختیار دارید.

واقعیت این است که بسیاری از ما به درستی تنفس نمی‌کنیم و از همه ظرفیت ریوی خود هنگام تنفس بهره نمی‌بریم. در واقع بی‌آنکه بدانیم اجازه رشد به توان بالقوه ریه‌هایمان برای مقابله با هر نوع آسیب ریوی نمی‌دهیم. در ادامه پای صحبت‌های جالب توجه دکتر مجید روانبخش، عضو هیات‌علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز و رئیس انجمن فیزیوتراپی خوزستان می‌نشینیم تا بتوانیم ریه‌های خود را با انجام تمرین‌های تنفسی برای مقابله با کرونا آماده کنیم.

خیلی‌ها تصور می‌کنند که عمدتا از فیزیوتراپی برای کمک به درمان مشکلات اسکلتی عضلانی بهره گرفته می‌شود اما درگیری بسیاری با بیماری کرونا تاثیرات فیزیوتراپی را در قالب تمرین‌های تنفسی برای افزایش ظرفیت ریوی بیماران مشخص کرد اما منظور از فیزیوتراپی تنفسی چیست؟

عملکرد تنفسی ما به‌عنوان یکی از عملکردهای پایه در بدن ما بسیار مهم است. در تمام فعالیت‌های روزمره ما نفس‌کشیدن نقش حیاتی دارد. اگر الگوی تنفسی در فردی دچار نقص شود تبعاتی ازجمله کاهش تولید اکسیژن و سوخت‌وساز بدن و نیز ایجاد مشکلاتی در سیستم عضلانی-اسکلتی، مغزی و شناختی خواهد داشت. وقتی صحبت از ظرفیت تنفسی و بهبود تنفس می‌شود یعنی این‌که با فیزیوتراپی بتوانیم کارایی سیستم تنفسی ازجمله ساختار سیستم تنفس و الگوی تنفس را طوری تغییر دهیم که تنفس را برای ما راحت‌تر و بهینه‌تر کند. بسیاری از افراد سالم هستند که شکل نفس‌کشیدن‌شان صحیح نیست؛ یعنی تنفس‌ها به‌صورت سطحی انجام می‌شود و هوای کافی نسبت به وزن و حجم توده بدنشان وارد ریه‌هایشان نمی‌کنند.

پس انجام تمرین‌هایی برای افزایش ظرفیت تنفسی برای همه ضرورت دارد، نه فقط برای بیمارانی که مشکلات تنفسی پیدا می‌کنند؟

دقیقا همین‌طور است. واردنشدن هوای کافی به ریه‌ها باعث می‌شود آنها در محدوده کم هوا شکل بگیرند و خیلی دچار بادشدگی نشوند و به‌تدریج فرد توان تنفس عمیق را از دست می‌دهد و تنفس کم‌کم سطحی می‌شود و تعداد تنفس در دقیقه بالا می‌رود. این روند باعث می‌شود اتفاقات بیوشیمیایی و دفع بیش‌ازاندازه دی‌اکسیدکربن از بدن اتفاق بیفتد و تعادل متابولیسمی بدن به‌هم بریزد و رگ‌های بدن، عروق لنفاوی و روده‌ها دچار انقباض و تنگ‌شدن عروق و کاهش خونرسانی شود.

آیا این وضعیت و اثرات ناشی از آن قابل رفع است؟

درمان این قضیه راحت است و باید دی‌اکسیدکربن را در بدن کمی نگه‌داریم که اگر همراه با تنفس عمیق و کاهش نرخ تعداد تنفس در دقیقه باشد و هوا را داخل ریه‌هایمان نگه‌داریم به‌تدریج رفتار بافتی ریه‌ها عوض می‌شود و تبادل اکسیژن و دی‌اکسیدکربن به‌خوبی انجام می‌شود. داشتن ظرفیت تنفسی بالا و حفظ این ظرفیت طی فعالیت‌های روزمره به‌مقابله با بیماری کرونا هم کمک می‌کند. افرادی که سالم هستند بهتر است دستگاه تنفسی‌شان را طوری تقویت کنند که با بروز مشکلات تنفسی ناشی از کرونا از پیش بر آن غلبه کنند.

البته بخشی از فیزیوتراپی تنفسی هم در آی‌سی‌یوها برای بیمارانی که وضعیت تنفسی خوبی ندارند از طریق تکنیک‌ها و روش‌های فیزیوتراپی به خروج ترشحات تنفسی از ریه‌ها و افزایش هواگیری ریه‌ها کمک می‌شود.

کدام دسته از مبتلایان به کرونا برای بهبودی کامل و جبران آسیب‌های ریوی به درمان فیزیوتراپی نیاز دارند؟

به‌نظر من همه ما به فیزیوتراپی نیاز داریم و باید شاخص‌های سیستم‌های قلبی، ریوی و عروقی‌مان را بالا ببریم. افراد سالم تصور می‌کنند سلامت هستند ولی تحت‌بررسی مشخص می‌شود زمان حبس نفس در ریه‌هایشان پایین است. این یک توانمندی بسیار حیاتی برای ریه‌های ما محسوب می‌شود که بعد از یک دم عمیق تا چه اندازه بتوانیم پرهوایی را در ریه‌هایمان نگه‌داریم.

تمرین آن هم به این شکل است که ما یک نفس عمیق می‌کشیم، هوا را از ریه‌ها بیرون می‌دهیم و دم بعدی را که انجام می‌دهیم، هوا را تا جایی که برایمان مقدور است، نگه‌می‌داریم که تست بسیار ساده‌ای است. هیچ‌کس از نیاز به تمرین‌ها و فیزیوتراپی تنفسی مبرا نیست. دستگاه تنفسی ما طوری طراحی‌شده که در بهترین شرایط تنفسی هم جا برای بهترشدن و تنفس بهینه و مطلوب‌تر وجود دارد.

فیزیوتراپی تنفسی تا چه اندازه می‌تواند آسیب‌های ریوی ناشی از کرونای شدید را از بین ببرد؟

علاوه بر عوارضی نظیر تجمع ترشحات ریوی و کاهش متابولیسم تنفسی، اتفاق دیگری هم در دستگاه تنفسی به‌دنبال ابتلا به کرونا در شدت‌های بالا می‌افتد که همان فیبروز یا سفت‌شدن بافت ارتجاعی ریه‌هاست. اگر فیزیوتراپی تنفسی را به‌درستی انجام دهیم، این عارضه کاملا درمان‌شدنی است.

البته شاید نتوان در مورد فیبروز ریوی به نتیجه مطلوب صددرصد برسیم و ریه بیمار به وضعیت اولیه بازگردد اما فیزیوتراپی تنفسی می‌تواند تبعات فیبروز ریه را به‌حدی کاهش دهد که فرد بتواند به فعالیت‌های روزمره زندگی‌اش بازگردد.

همچنین زمان طلایی درمان فیبروز در روزهای ابتدایی ترخیص از بیمارستان است تا فیبروز پیش از این‌که ماندگاری پیدا کند، درمان شود. میزان موفقیت در درمان فیبروز به میزان همکاری بیمار و ارجاع به‌موقع پزشک بیمار و زمان آغاز فیزیوتراپی تنفسی بستگی دارد.

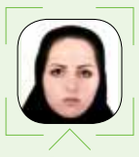
آیا تمرین‌ها و فیزیوتراپی تنفسی را باید هر روز انجام داد؟

هیچ‌وقت فیزیوتراپی تنفسی را به‌تعویق نیندازید. این تمرین‌ها برای همه افراد سودمند است؛ برای افراد سالم که فکر می‌کنند هرگز به کرونا مبتلا نمی‌شوند یا بدون عوارض تنفسی مبتلا شده‌اند. تقریبا ۹۰ درصد افراد از تنفس بهینه‌ای برخوردار نیستند و بیش از ۵۰ درصد افراد دچار قوز پشتی و گردن‌درد (گردن جلوآمده) هستند که مستقیما روی حجم تنفسی‌شان تاثیر می‌گذارد. در حالی‌که خودشان متوجه نیستند و این مشکلات با تمرین‌های فیزیوتراپی قابل رفع هستند.

انجام این تمرین‌ها حتی در بدترین بیماران مبتلا به کرونا می‌تواند موثر باشد. این تمرین‌ها قابلیت آن را دارند که ظرفیت تنفسی بیمار را در فاز سخت بیماری افزایش دهند. تنفس عمیق و آرام با ماندگاری طولانی باعث می‌شود ظرفیت ریوی و تبادل اکسیژن و دی‌اکسیدکربن در ریه‌های ما به حداکثر برسد و این یعنی سلامت و ایمنی دستگاه تنفسی.

جام خوراک

آیا قهوه‌ای شدن، نشانه فساد میوه‌هاست؟



دکتر مریم قادری قهفرخی
متخصص صنایع غذایی

زمانی که برشی از سیب، قارچ، هلو، سیب‌زمینی یا سایر میوه‌ها را برای ساعتی در هوای آزاد رها کنیم، با تغییر رنگ آنها به سمت تیره (قهوه‌ای یا خاکستری) مواجه می‌شویم اما بسیاری از ما نگرانیم آیا این میوه‌ها برای مصرف مناسب است؟ آیا ممکن است پس از مصرف آنها دچار مسمومیت شویم؟ پاسخ اینجاست که جای نگرانی نیست. حتی اگر این میوه‌ها را بدون‌پوشش یا محافظ در یخچال هم قرار دهید باز هم امکان تیره‌شدن رنگ آنها اما با سرعت کمتر و در زمان طولانی‌تر وجود دارد. در واقع تیره شدن رنگ میوه و سبزیجات نشانه فساد میکروبی آنها نیست بلکه نوعی از واکنش‌های بیوشیمیایی به نام قهوه‌ای شدن آنزیمی دلیل آن است. برای انجام این واکنش حضور سه عامل ضروری است: ترکیبات فنولی موجود در بافت میوه و سبزیجات، آنزیم (پلی‌فنول اکسیداز) و اکسیژن. زمانی که شما ماده غذایی را برش می‌زنید، در واقع ساختار سلول گیاهی را شکسته و دو عامل اول یعنی آنزیم و ترکیبات فنولی که در داخل اندامک‌های سلولی مجزا از یکدیگر قرار داشتند، در کنار همدیگر قرار می‌گیرند اما برای واکنش بین این دو عامل به عامل سومی نیز نیاز است و آن اکسیژن هواست. برای تشکیل رنگدانه‌های قهوه‌ای حضور اکسیژن الزامی است. پس طبیعی است با حذف اکسیژن تا حد زیادی بتوانیم از تغییر رنگ میوه و سبزیجات جلوگیری کنیم. برخلاف تصورمان قهوه‌ای شدن با حضور میکروارگانیسم‌ها مرتبط نیست هر چند میوه یا سبزی که در حالت برش‌خورده بدون هیچ محافظی در هوای آزاد رها شود، می‌تواند دچار آلودگی میکروبی نیز شده و میکروارگانیسم‌ها را به خود جذب کند، زیرا به‌دلیل آسیب به ساختار سلولی، مواد مغذی موجود در آن در کنار محتوای رطوبتی، محیط مناسبی برای رشد و تکثیر میکروب‌ها فراهم می‌شود. اما حضور میکروب‌ها تاثیری بر تغییر رنگ ندارد.

راهکارهای جلوگیری از قهوه‌ای شدن میوه و سبزیجات برش‌خورده

حذف اکسیژن: عنصر اکسیژن، ماده‌ای کلیدی در واکنش‌های قهوه‌ای شدن آنزیمی است و در نتیجه با حذف این عامل می‌توان کیفیت، تازگی و ویژگی‌های ظاهری میوه و سبزیجات برش‌خورده را حفظ کرد. برای به حداقل رساندن سطح تماس می‌توانید آنها را در یک ظرف یا کیسه‌های پلاستیکی مناسب قرار داده و در آنها را محکم ببندید. در مورد کیسه‌ها تا حد امکان هوای داخل آن را حذف کنید. در مورد سیب‌زمینی می‌توانید آن را در داخل آب و در دمای یخچال نگهداری کنید. با این روش هم از تماس با اکسیژن کاسته می‌شود اما نه صددرصد چون اکسیژن محلول تا حدی در آب وجود دارد.

نگهداری در یخچال: دمای پایین، سرعت واکنش‌های قهوه‌ای شدن را تا حد زیادی کاهش می‌دهد زیرا اغلب آنزیم‌ها برای فعالیت خود به دماهای بالاتر نیاز دارند (حدود ۴۰ تا ۵۰ درجه سانتی‌گراد). پس با نگهداری در یخچال تا حدود زیادی از تغییر رنگ شدید جلوگیری می‌شود.

استفاده از آب مرکبات یا اسید سیتریک: ویتامین C موجود در آب مرکبات دارای فعالیت آنتی‌اکسیدانی است و از طرفی آب مرکبات یا اسید سیتریک با ایجاد شرایط اسیدی فعالیت آنزیم‌ها را تا حدود زیادی مختل می‌کند.

استفاده نکردن از ظروف فلزی: یون‌های مس و آهن تسریع‌کننده واکنش‌های قهوه‌ای شدن آنزیمی هستند بنابراین از نگهداری میوه‌ها و سبزیجات برش‌خورده در این قبیل ظروف پرهیز کنید.

حل سودوکو ۳۸۴۶

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

سودوکو ۳۸۴۷

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

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

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

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.