

راهکار درمانی شکستگی مهره و آسیب نخاعی

نخاع داخل کانال نخاعی که مهره‌ها آن را تشکیل داده‌اند، تحت محافظت است. این کانال از جدار استخوانی ساخته می‌شود و طبیعتا جراح مغز و اعصاب به دنبال شکستگی ممکن است استخوان شکسته وارد کانال شده و به نخاع فشار بیاورند. شکستگی‌ها و دررفتگی‌های ستون فقرات علت اصلی آسیب نخاعی هستند. به‌دنبال ضربه به نخاع که بافت ظریف و آسیب‌پذیری است، خونریزی داخل آن اتفاق می‌افتد و الیاف عصبی که از نخاع عبور می‌کنند دچار پارگی می‌شوند.

آنچه به آن در اصطلاح عام «قطع نخاع» می‌گویند در واقع به ندرت دیده می‌شود که نخاع به دو قسمت تقسیم شود اما در بیشتر موارد آسیب نخاعی به‌صورت له‌شدگی نخاع به‌دنبال ضربه به استخوان شکسته است و در عمل امکان دارد له‌شدگی‌های شدید نخاعی تفاوت چندانی با قطع نخاع واقعی نداشته‌باشد.

نخاع، مسؤول عبور دادن الیاف عصبی حرکتی حسی و کنترل ادرار و مدفوع از مغز به اندام‌ها و برعکس است و به دنبال آسیب هر بخش از نخاع، از آن قسمت به پایین عملکردهای مذکور دچار اختلال می‌شود. برای مثال، آسیب نخاعی در ناحیه پشתי با کم‌ری سبب اختلال حرکت و حس در پاها و اختلال کنترل ادرار و مدفوع می‌شود و اگر این آسیب در گردن رخ دهد، به‌جز مواردی که ذکر شد، حرکت و حس دست‌ها هم دچار اختلال می‌شود. حتی آسیب نخاعی در نواحی بالای گردن ممکن است تنفس بیمار را هم درگیر کرده و جان وی را تهدید کند.

درمان جراحی در این موارد در واقع جان‌دازی شکستگی یا دررفتگی، ثابت و محکم‌کردن ستون فقرات و برداشتن قطعه استخوانی فشارنده روی نخاع است اما برای بازگشت عملکرد نخاعی در حال حاضر هیچ عمل جراحی کمک‌کننده نیست. گذر زمان و بازسازی نخاع آسیب‌دیده در نهایت تعیین‌کننده عاقبت بیمار از جهت حرکت و حس اندام‌ها خواهدبود.

هر قدر شدت آسیب نخاعی کمتر باشد و به عبارت دیگر حس و حرکت اندام‌ها به‌طور کامل از دست نرفته باشد، شانس بیمار برای بازگشت حس و حرکت از دست رفته بیشتر است و طبیعتا در صورتی که هیچ حس و حرکتی پایین‌تر از منطقه آسیب نخاعی وجود نداشته‌باشد، گرچه بازگشت عملکرد نخاع غیرممکن نیست اما احتمال آن بسیار کمتر می‌شود.



نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افراد مبتلا به ملانومای پیشرفته که تحت درمان تقویت‌کننده سیستم ایمنی قرار می‌گیرند در صورت داشتن رژیم غذایی پرفیبر، واکنش بهتری به درمان خواهند داشت. به گفته محققان دانشگاه کالیفرنیا، یافته‌های اولیه آنها- هم در بیماران ملانوما(نوعی

رژیم غذایی پرفیبر، نرخ بقای مبتلایان به سرطان را افزایش می‌دهد

سرطان پوست) و هم در موش‌های آزمایشگاهی- نشان می‌دهد غذاهای غنی از فیبر ممکن است از طریق تأثیرشان بر باکتری‌های روده مفید باشند. در مقابل نشانه‌هایی وجود دارد که نشان می‌دهد مکمل‌های پروبیوتیک ممکن است این مزیت را کاهش دهند. این مطالعه به بررسی چگونگی تأثیر رژیم غذایی و



با مواد غذایی خطر ساز و محافظت‌کننده در رابطه با تشکیل سنگ کیسه صفرا آشنا شوید

درمان سنگ صفراوی در طب سنتی

شاید تا به حال از زبان برخی افراد شنیده باشید که با یک درد شدید و غیرقابل تحمل در ناحیه شکم که چیزی شبیه به معده درد ناشی از مسمومیت گوارشی بوده به اورژانس مراجعه کرده‌اند اما براساس تجویز پزشک با سونوگرافی شکم، علت درد و جود لجن یا سنگ‌های صفراوی در کیسه یا مجرای صفرا گزارش کرده باشند. از دیدگاه طب رایج، علل ایجاد سنگ‌های صفراوی و راه پیشگیری و درمان آن در منابع مختلف مطرح شده است اما برای این‌که دیدگاه طب سنتی را در این زمینه جویا شویم و با تدابیر تغذیه‌ای و اثربخشی داروهای گیاهی آشنا شویم با دکتر مرضیه اعلی‌زاده، پزشک متخصص طب سنتی گفت‌وگو کرده‌ایم.

فاخره بهبهانی
سلامت



دکتر اعلی‌زاده:

کمیت و کیفیت تغذیه و میزان تحرک بدنی مهم‌ترین عامل در پیشگیری از ایجاد سنگ صفراست

سنگ کیسه صفرا از شایع‌ترین بیماری‌هاست که مبتلایان به آن ممکن است علائم مختلف گوارشی را تجربه کنند. بیشتر از ۲۰درصد افراد مبتلا به سنگ‌های صفراوی، علامت‌دار یا دچار عوارض می‌شوند. سنگ‌های صفراوی در داخل کیسه صفرا یا مجاری صفراوی رشد کرده و می‌توانند بدون علامت یا علامت‌دار

گوارشی ایجاد کنند و معمولا پس از قطع درمان، احتمال عود سنگ زیاد است.

هضم چربی با صفرا

صفرا در کبد تولید و به کیسه صفرا راه یافته و در آنجا ذخیره می‌شود. بعد از خوردن غذا، کیسه صفرا منقبض و صفرا به داخل روده می‌ریزد تا به هضم غذا کمک کند. در حقیقت صفرا باعث افزایش قدرت هضم به‌خصوص چربی‌ها می‌شود. در صورت تشکیل سنگ صفرا گاهی پزشک راهی جز جراحی و برداشتن کیسه صفرا ندارد. معمولا با برداشتن کیسه صفرا تمایل به ایجاد سنگ بسیار کم و حتی از بین می‌رود. در حال حاضر در طب رایج، برداشتن کیسه صفرا از طریق چربی‌ها می‌شود. در صورت تشکیل سنگ صفرا گاهی پزشک راهی جز جراحی و برداشتن کیسه صفرا ندارد. معمولا با برداشتن کیسه صفرا تمایل به ایجاد سنگ بسیار کم و حتی از بین می‌رود. در حال حاضر در طب رایج، برداشتن کیسه صفرا از طریق لاپاراسکوپي، درمان استاندارد برای حذف سنگ‌های صفراوی علامت‌دار است. در بیماران مبتلا به سنگ کیسه صفرا که بدون علامت هستند مدیریت انتظار، مناسب‌ترین انتخاب است و باید منتظر بود و دید تا علائم بیمار به کدام سمت می‌رود.

علت تشکیل سنگ صفرا از دیدگاه طب سنتی

در طب سنتی علت تشکیل سنگ‌های صفراوی، وجود خلط زیاد و غلیظ در بدن است. اگر مقدار این خلط کم یا خیلی غلیظ نباشد، اسلاج یا لجن صفراوی به وجود می‌آید. از دیگر علل مهم تولید سنگ صفرا، چاقی، جنس زن، افزایش سن، سردی مزاج و تنگی مجاری صفراوی را می‌توان نام برد. بی‌تحریکی نیز یکی دیگر از علل مهم است. بیماری سنگ کیسه صفرا به تعامل پیچیده بین عوامل ژنتیک، سبک زندگی و رژیم غذایی بستگی دارد. اضافه وزن، افزایش چربی‌ها و مقاومت به انسولین با افزایش بروز سنگ کیسه صفرا مرتبط است. تشکیل صفرای اشباع شده از کلسترول در کبد، عامل پیش نیاز برای تشکیل سنگ‌های صفراوی است. عامل مهم دیگر میزان غلظت کلسیم صفرای موجود در کیسه صفراست. سنگ صفرا یک هسته مرکزی از نمک‌های کلسیم دارد و اطرافش هم کلسترول یا بی‌کربنات کلسیم وجود

میکروبیوم روده بر پاسخ بیماران سرطانی به ایمونوتراپی پرداخت؛ درمان‌هایی که سیستم ایمنی را برای کمک به نابودی تومورها به‌کار می‌گیرند. میکروبیوم به هزاران میلیارد باکتری و سایر میکروب‌ها اشاره دارد که به‌طور طبیعی در بدن انسان و عمدتاً در روده زندگی می‌کنند./مهر

اثر داروهای گیاهی در درمان سنگ صفرا

شکستن و خارج کردن سنگ از طریق داروهای گیاهی می‌تواند مؤثر باشد. البته استفاده از داروهای گیاهی براساس مزاج فرد و بیماری‌های زمینه‌ای از فردی به فرد دیگر متفاوت است. پس سعی کنید از خوددرمانی یا مراجعه به افراد غیرمتخصص پرهیز کنید. در درد شدید ناشی از سنگ صفرا قبل از هر اقدام، تسکین درد در اولویت درمانی قرار دارد. بنابراین به صلاحید پزشک گاهی فصد اولین اقدام درمانی است تا از عوارض احتمالی ناشی از التهاب کیسه صفرا جلوگیری شود. در طب رایج و سنتی، اساس پیشگیری اولیه در ایجاد سنگ‌های صفراوی تغییر سبک زندگی است. کمیت و کیفیت تغذیه و میزان تحرک بدنی مهم‌ترین عامل در پیشگیری از ایجاد سنگ صفراست. از آنجا که اصلاح چرخه خواب و بیداری و کنترل استرس‌ها اثر بسیار مهمی بر تنظیم سیستم‌های بدن دارد این مهم نیز باید مدنظر پزشکان و بیماران قرار گیرد.

دارد. در مطالعات نشان داده شده است که تغذیه حیوانات با مقدار زیادی کلسیم، باعث افزایش ریسک تشکیل سنگ‌های صفراوی شده‌است. همچنین افزایش میزان محتوای چربی صفرا در تشکیل سنگ‌های صفراوی به‌خصوص نوع کلسترولی نقش دارد. بعضی از مواد غذایی خاص به‌عنوان عوامل خطر ساز یا محافظت‌کننده در ارتباط با تشکیل سنگ کیسه صفرا مدنظر است.

پرهیز از مصرف غذاهای غلیظ و دیر هضم

در درجه اول باید از پرخوری و درهم‌خوری پرهیز کرد. همچنین درمان سوءهاضمه در اولویت است. خوردن مواد غذایی غلیظ مانند شیر، پنیر به‌خصوص تازه، گوشت‌های غلیظ مانند گوشت شتر و گاو و ماهی، شیر برنج، هریسه، کله‌پاچه، فالوده‌های لزج، نان فطیر، رشته، کشک، حلوا و میوه‌های خام و دیر هضم می‌توانند در ایجاد سنگ‌های صفراوی تأثیر داشته باشند به‌خصوص اگر قند در هضم فرد ضعیف باشد. بد نیست بدانید ضعیف بودن هضم، خود عامل بسیار مهمی در ایجاد سنگ است.

از پرهیزهای دیگر، مصرف نکردن ترکیب آرد و نشاسته و ترکیب شیر و برنج با هم است. همچنین باد مجان و تخم‌مرغ خیلی پخته شده نیز در ایجاد سنگ دخالت دارند. ورزش بلافاصله یا به‌مدت کوتاهی پس از غذا از مواردی است که پرهیز از آن به افراد توصیه می‌شود. پیروی از برنامه‌های غذایی که با افزایش مصرف انرژی

غذاهای لطیف در حجم کم به دفعات

از دیدگاه طب سنتی، قدم اول این است که علت به وجود آمدن سنگ را از بین برده و بعد اقدام به پاکسازی بدن شود. از غذاهای سریع‌الهضم و لطیف البته براساس مزاج و متناسب باهرفرد استفاده شود. اگر فرد ضعیف است از غذاهای زود هضم مانند گوشت مرغ، گوشت بَره، بزغاله و تخم‌مرغ عسلی و امثال آن استفاده شود. اگر فرد قوی است بهتر است حجم غذا را کم و خوراکی‌هایی مانند ماش، اسفناج، سوپ جو و نخودآب استفاده‌کند.

کرفس و شوید نیز در تقویت هضم مؤثر هستند. مصرف چربی‌های غیراشباع، فیبر، روغن زیتون، امگا- ۳ و مصرف پروتئین گیاهی و مکمل‌های ویتامین C در پیشگیری از این بیماری نقش محافظتی دارند. برای برطرف شدن یبوست در مبتلایان باید اقدام شود. ورزش معتدل قبل از غذا و ماساژ بدن و روغن مالی توصیه می‌شود.

مدیریت آسم

نمای سینوزیت در مبتلایان به آسم

برخی استخوان‌های صفحاتی ناحیه صورت و بخشی از جمجمه در برخی نواحی به‌شکل محفظه‌ای درآمده که اصطلاحا به آن سینوس اطلاق می‌شود و زمانی که این سینوس‌ها دچار التهاب می‌شوند این حالت، سینوزیت یا التهاب سینوس‌هاگفته می‌شود. سینوزیت‌علل مختلف داشته و یکی از علل شایع آن عفونت سینوس‌ها و محرک آن هوای سرد بوده که باعث درد موضعی در محل سینوس یا احساس پرشدگی ناحیه، التهاب و ترشحات به‌داخل ناحیه حلق همراه است. در برخی موارد آلرژی و التهاب همراه هم بوده و ترشحات بیشتری را در ناحیه به‌وجود می‌آورد و احتمالاً راه‌های هوایی افراد نیز دچار احتقان شده و با تنگی خود باعث تغییر ورود هوا به ریه‌ها شوند. این شرایط در برخی موارد به‌خصوص در افراد دارای سابقه آسم رخ داده و با حملات آسم (که با تنگی نفس و خس خس سینه و سرفه همراه است) اشتباه گرفته می‌شود.

مکانیسم بیماری‌زایی آسم با سینوزیت کاملاً متفاوت است و از این رو درمان‌های متفاوت و راه‌های پیشگیری مختلف دارند. داروی تجویز شده برای آسم مکانیسم اثر متفاوتی با داروهای کنترل‌کننده سینوزیت داشته و برخی از آنان ممکن است روی داروهای دیگر نیز اثر داشته باشند یا احتمال تداخل دارویی نیز وجود دارد. همچنین بحث تغییر دوز دارو و میزان اثربخشی آن نیز ممکن است با داروی دیگری دستخوش تغییرات شود.

لذا توصیه می‌شود در صورت مشاهده علائم تنگی نفس، ترشحات بیش از حد معمول در راه‌های هوایی و سایر مشکلات همراه، از درمان‌های خودسرانه پرهیز کرده و بدون تشخیص افتراقی از جانب پزشک متخصص و تجویز وی، از مصرف دارو و ترکیبات درمانی خودداری کنید. همچنین لازم است داروهای تجویز شده را به‌طور مرتب و طبق دستور پزشک مصرف کنید تا از عود بعدی بیماری یا تشدید آن مانعت شود و پیشگیری مؤثرتری را در پی داشته‌باشد.



دکتر سید شمس‌الدین اظهاری
فلوشیپ آسم و آلرژی

فاخره بهبهانی
سلامت

برخی افراد براین باورند که چای سیاه به‌دلیل طبع سردی که دارد، بهتر است همراه با قند و نقل و نبات یا نوعی شیرینی مصرف شود تا از میزان سردی، یبوست‌زایی، نفخایت و حتی ریفلاکس ناشی از مصرف چای کاسته شود. اما جالب است بدانید از دیدگاه طب سنتی برخلاف باور عامه مردم، طبیعت چای در درجه دوم گرم و خشک قرار دارد و اگر افرادی با نوشیدن چای دچار مشکل می‌شوند دارای سوء مزاج یا ضعف مزاج هستند. در واقع برخی عقیده دارند چون چای پس از خوردن غذاهای شور سبب تسکین عطش یا در روزهای گرم سبب التیام تشنگی کاذب و همچنین کاهش حرارت و التهاب داخلی بدن می‌شود، پس طبع سردی دارد. در حالی‌که به‌گفته متخصصان طب سنتی چای از بابت نرم‌کردن و پاکسازی اخلاط از سطح دستگاه گوارش منجر به تسکین عطش و داغی بدن می‌شود. نوشیدن چای یک‌ساعت پس از غذاهای چرب و سنگین به هضم غذا کمک می‌کند و در افراد با مزاج سرد و تر موجب افزایش قوای جنسی می‌شود. بهترین نوع چای از دیدگاه طب سنتی، چای سفید و پس از آن چای سبز است. اما این‌که برخی افراد علت یبوست‌زایی چای را به سرد بودن طبع آن نسبت می‌دهند باور اشتباهی است. چای سیاه هر چه تیره‌تر و پودری‌تر و تلخ مزه‌تر باشد یبوست‌آورتر است و هر چه از تازه‌دمی آن گذشته باشد به‌دلیل خروج مواد تاننی بر میزان قایض بودن و یبوست‌آوری آن افزوده می‌شود. البته برخی از انواع اسانس‌های مصنوعی که به‌چای می‌زنند هم به یبوست‌زایی منجر می‌شود. اما چرا با نوشیدن چای گاهی دچار ریفلاکس می‌شویم و در اصطلاح ترش می‌کنیم؟ جالب است بدانید چای هم می‌تواند ریفلاکس معده به مری را تشدید کند و هم در جلوگیری از ریفلاکس مؤثر باشد. انواع چای مرغوب اگر به‌خوبی دم کشیده باشد و اندکی گس و قابض و تلخ‌مزه و بدون اسانس باشد، تقویت‌کننده معده و محکم‌کننده هانه آن است و می‌تواند جلوی ریفلاکس را بگیرد اما اگر چای مصرفی فاقد ویژگی‌های گفته‌شده و زود دم و حاوی مواد طعم‌دهنده باشد می‌تواند موجب شل شدن دهانه معده و بروز ریفلاکس شود. از دیدگاه طب سنتی افزودن برخی گیاهان معطر همچون کل محمدی تازه به چای می‌تواند موجب تقویت اثرات چای و کاهش ریفلاکس و ترش کردن شود. ناگفته نماند حتی انواع مرغوب چای، از چای بهاره گیلان تا چای سفید و سبز اگر به‌خوبی دم نکشند و تلخ و گس و قابض نشوند، خاصیت تقویت‌کنندگی دهانه معده را نخواهند داشت.

سودوکو ۴×۸

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

					۲		۵		
					۷				۱
					۳		۷		

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

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.