

۱۴ زندگی سلامت

راست قامت

مراقب باشید

مچ پایتان نیفتد!

🏥 افتادگی مچ پا یک اختلال عصبی عضلانی است که به دنبال ضعف‌شدن عضلات جلوی ساق پا ایجاد می‌شود. آسیب به رشته‌های عصبی که وظیفه کنترل این ماهیچه‌ها را دارند، افتادگی را در پی خواهد داشت. آسیب مستقیم به عصب بالای ساق پا، بیماری‌ها و صدمات مغزی و نخاعی یا بیماری‌های عضلانی می‌توانند منجر به افتادگی باشند.

فلج اطفال، سکنه‌های مغزی و بیرون زگی شدید دیسک‌های بین‌مهره‌ای که به اعصاب فشار می‌آورند و دیر به مراکز درمانی مراجعه می‌کنند، از مهم‌ترین علل بروز افتادگی مچ پا هستند. این اختلال می‌تواند باعث از بین رفتن کامل کنترل پا یا بخش از آن شود. بیمار ممکن است علاوه بر ناتوانی در بالاآوردن پنجه پا، بی‌حسی و کِرخی را هم در پایش تجربه کند.

در این شرایط بیمار نمی‌تواند مچ و پنجه پایش را بالا بیاورد و هنگام راه رفتن پنجه پایش به لبه فرش یا اختلاف ارتفاع روی زمین گیر می‌کند و مجبور است برای راه رفتن و زمین نخوردن زانوبیش را بیش از حد طبیعی خم کند. حتی ممکن است هنگام راه رفتن پیچ‌خوردگی در مچ پا ایجاد شود. معمولاً قسمت جلو و خارج کشش در این بیماران به دلیل کشیده‌شدن روی زمین هنگام راه رفتن، دچار ساییدگی می‌شود. افتادگی مچ پا براساس نوع عامل ایجادکننده می‌تواند در یک پا یا هر دو پا و موقت یا دائمی باشد.

فیزیوتراپی نقش مهمی در درمان افتادگی پا دارد و باعث بهبود حرکت پا و ارتقای کیفیت زندگی بیمار می‌شود. در فیزیوتراپی با تحریک الکتریکی عضلات ضعیف شده و آموزش تمرین‌های تقویت‌کننده این عضلات سعی در بهبود عملکرد راه رفتن بیمار خواهیم داشت. تجویز یک مچ‌بند که می‌تواند براساس شدت آسیب، متحرک یا بی‌حرکت طراحی شود از دیگر راه‌های کمک به راه رفتن این بیماران و جلوگیری از کوتاهی عضلات پشت ساق آنهاست. همچنین فیزیوتراپیست با آموزش و انجام تمرین‌های کششی برای بیمار، انعطاف‌پذیری عضلات پشت ساق را حفظ و به برگشت عملکرد عضلات جلوی ساق کمک می‌کند. بهتر است این افراد زمین خانه خود را تمیز نگه داشته و از پهن کردن فرش خودداری کنند که زمین خوردن مشکلات آنها را دوچندان خواهد کرد. باید به آنها تأکید شود که روشنایی کافی برای راهروها و اتاق‌ها داشته باشند و سیم و کابل وسایل برقی منزل را از محل‌های رفت‌وآمد در خانه بردارند. چسباندن شبرنگ روی لبه بالایی و پایینی پله هم می‌تواند به ایمنی بالا و پایین‌رفتن آنهاکمک کند. 🏠



خبر خوب برای تزریق دوزسوم واکسن کرونا

عضو کمیته علمی کشوری کووید-۱۹ گفت: خبر خوبی که این روزها جامعه علمی دنیا را خوشحال کرد، مربوط به اثربخشی دوزسوم واکسن کرونا در مقابله با امیکرون است. مجید مختاری در گفت‌وگو با شبکه خبر اظهار کرد: تحقیقات نشان داد با تزریق دوزسوم واکسن کرونا ایمنی بدن در برابر ویروس به‌طور



کید، بزرگ‌ترین غده بدن و از حیاتی‌ترین اندام‌هاست



زندگ خطر کبد چرب را بشنوید

عارضه‌ای پنهان اما خطرناک که هر روز آمار مبتلایانش بیشتر می‌شود



نداءپوری

سلامت



از خطرناک‌ترین حالت کبد چرب می‌توان به این مرحله اشاره کرد که تا وخیم‌شدن وضعیت کبد بیمار علائم بارزی ندارد که از طریق آن متوجه ابتلا به کبد چرب شود که هم در کبد چرب الکلی و هم در نوع غیرالکلی صدق می‌کند

معمولاً دو نوع کبد چرب وجود دارد که یکی کبد چرب الکلی است و دیگری کبد چرب غیرالکلی.

کبد چرب الکلی: در این نوع کبد چرب، تجمع چربی در کبد در نتیجه مصرف مشروبات الکلی رخ می‌دهد. شمار زیادی از افراد جهان به دلیل مصرف نوشیدنی‌های الکلی به کبد چرب الکلی مبتلا می‌شوند. در آمریکا ۵درصد جمعیت مبتلا به این نوع کبد چرب هستند.

کبد چرب غیرالکلی: این نوع کبد چرب در افرادی رخ می‌دهد که نوشیدنی‌های الکلی مصرف نمی‌کنند. در آمریکا از هر ۱۰ کودک، یک کودک و از هر ۱۰بزرگسال، سه نفر به کبد چرب مبتلاست. محققان هنوز علت اصلی ابتلا به کبد چرب

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

حل سودوکو ۴×۳

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

سودوکو ۴×۴

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

				۹							
						۱					
							۷				

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

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

				۸							
						۶					
							۷				

۳						۱	۹				
								۸			
								۲			
								۴			
								۹			

مضاعف افزایش می‌یابد. وی با اشاره به کاهش آمار ابتلای و فوتی‌های کرونا در کشور تأکید کرد: این شرایط نباید باعث غرور یا بی‌احتیاطی شود چون امکان هجوم امیکرون در هفته‌های آتی وجود دارد.

مختاری ادامه داد: خبر خوبی که جامعه علمی دنیا را خوشحال کرد این بود که با

تزریق دوزسوم واکسن، پادتن‌ها ۴۵برابر بیشتر برای دلتا و ۴/۵تا۴برابر بیشتر برای امیکرون خواهد بود و این خبر خوشایندی است که مردم برای تزریق دوزسوم واکسن کرونا اقدام کنند. عضو کمیته علمی کشوری کووید-۱۹ تأکید کرد شیوه‌نامه‌های بهداشتی باید همچنان به دقت رعایت شود.*/. مهر*

علائمی که وجود ندارد

از خطرناک‌ترین حالت کبد چرب می‌توان به این مرحله اشاره کرد که تا وخیم‌شدن وضعیت کبد، بیمار علائم بارزی ندارد که از طریق آن متوجه ابتلا به کبد چرب شود. این حالت هم در کبد چرب الکلی و هم در نوع غیرالکلی صدق می‌کند. گاهی، برخی افراد ممکن است احساس خستگی یا درد در ناحیه فوقانی سمت راست شکم در محل قرار گرفتن کبد داشته باشند. تورم شکم، تورم عروق خونی زیرپوست، تنفس عمیق‌تر از حد نرمال در مردان، قرمزی کف دست، چشم‌ها و پوست مایل به زرد به دلیل ابتلا به زردی از دیگر علائم احتمالی ابتلا به کبد چرب هستند. در افرادی که عادت به مصرف مشروبات الکلی دارند، مصرف این ماده عامل اصلی بروز کبد چرب به‌شمار می‌رود اما در افراد غیرالکلی، دلیل اصلی هنوز مشخص نیست اما محققان معتقدند که ژنتیک می‌تواند به‌عنوان یک دلیل اصلی دخیل باشد.

کاهش پانداشتن اشتها: از دیگر نشانه‌هایی که ممکن است بیانگر کبد چرب در شما باشد، می‌توان به کاهش یا نداشتن اشتها اشاره کرد. اگر پیشتر اشتهای زیادی به خوردن غذا داشتید اما یک باره اشتهای خود را از دست می‌دهید یا اشتهاپتان نسبت به قبل کمتر شده‌است، ممکن به علت آسیب وارده به کبد یا کبد چرب باشد.

اختلال خواب: معمولاً عوامل مختلفی باعث تغییر در الگوی خواب می‌شود. اما یافته‌ها نشان می‌دهد که اختلال خواب ممکن است یکی از علائم هشداردهنده بروز سیروز کبدی باشد که باعث می‌شود افراد شب‌ها خواب راحتی نداشته باشند.

حافظه‌تان خوب کار نمی‌کند: اگر سوئیچ خودرو را جا می‌گذارید و حافظه‌تان نسبت به گذشته ضعیف‌تر شده‌است، می‌تواند نشانه‌ای از ابتلا به کبد چرب باشد. زمانی که کبد دچار نارسایی می‌شود، این اندام به درستی قادر به تخلیه سموم از بدن نیست و این منجر به تجمع سموم در مغز می‌شود که به آن آسفالای هیاتیک می‌گویند و یکی از نشانه‌های آن کاهش وزن است.

همیشه احساس خستگی می‌کنید: اگر همواره احساس خستگی می‌کنید، ممکن است دلیل آن کبد چرب‌تان باشد. خستگی مزمن یکی از نشانه‌های کبد چرب است که علت آن ایجاد تغییرات در انتقال صصبی درون مغز است.

خارش پوستی: کلازیت صفراوی اولیه یک بیماری مزمن است که مجاری صفراوی در کبد را از بین برده و علائم قابل توجهی به جا نمی‌گذارد اما یکی از علائم اولیه خارش پوستی است. البته خارش پوستی ممکن است تنها به دلیل خشکی پوست باشد اما از آنجا که این علامت ممکن است علائم سیروز کبدی هم باشد، توصیه می‌کنیم برای بررسی به پزشک مراجعه کنید.

اضافه پا کاهشی وزن ناگهانی: اگر ناگهان دچار اضافه وزن شده‌اید، ممکن است دچار سیروز کبدی باشید. در سیروز کبدی که به هسستگی بروز می‌کند، بافت آسیب‌دیده وارد بافت سالم کبد شده و جریان خون از کبد را مسدود کرده و از خون‌رسانی مناسب به اندام‌های بدن جلوگیری می‌کند. در حالی که افزایش وزن ناگهانی می‌تواند علامت آسیب کبدی باشد، از دست دادن وزن هم از نشانه‌های این عارضه کبدی است. کاهش ناگهانی وزن تنها علامت سیروز کبدی نیست بلکه حتی می‌تواند زنگ خطری برای هیاتیت C باشد که التهاب کبد را به همراه دارد.

بزرگ شدن سینه‌ها در مردان: یکی از علائم هشداردهنده ابتلا به کبد چرب غیرالکلی بزرگ شدن سینه‌ها در مردان است. به نظر می‌رسد بزرگ شدن سینه‌ها در مردان به دلیل به هم خوردن تعادل در ترشح هورمون‌های استروژن و پروژسترون اتفاق می‌افتد.

کیودشدگی سریع بدن: با بالا رفتن سن و نازک شدن پوست، بدن به راحتی در معرض کیودشدگی قرار می‌گیرد. اگر دیدید بدن‌تان بدون هیچ دلیلی کیود می‌شود، ممکن است یکی از دلایل آن بروز آسیب کبدی باشد. بیماری کبدی باعث کیودشدگی مداوم بدن می‌شود.

تورم پاها و قوزک: تورم پاها و قوزک پا از دیگر علائمی است که در کبد چرب ممکن است بروز کند. اگر احساس پف و تورم در بدن دارید و دلیلی برای آن پیدا نمی‌کنید، ممکن است دلیل آن ابتلا به کبد چرب باشد که با مراجعه با پزشک می‌توانید از آن مطمئن شوید.

نفخ شکم: اگر بدون خوردن حجم غذای زیاد یا موادغذایی نفاخ، دچار نفخ شکم می‌شوید، ممکن است به دلیل تجمع مایعات در شکم باشد. از زمانی که تورم شکم یکی از علائم هشداردهنده آسیب کبدی است، بهتر است به پزشک مراجعه کنید.

تیرگی ادرار: تیرگی بیش از حد معمول علامتی هشداردهنده نسبت به آسیب کبدی است. زمانی که بیلی‌روبین باعث زردی پوست‌ها و چشم‌ها می‌شود، رنگ ادرار هم ممکن است در کبد چرب زرد شود.

منبع: Bestfileonline 🏠

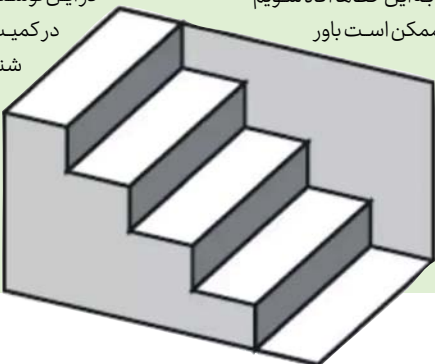
قدرت ذهن

تله‌های شناختی؛ تفکر همه یا هیچ

همه چیز بر وفق مراد باشد و تا همه چیز مهیا نباشد، به تفریح که تأثیر به‌سزایی در سلامت روان انسان دارد، نمی‌پردازید؛ درواقع منجر به شکل‌گیری اضطراب و مشکلات متعدد دیگر می‌شود. در حالی که ضروری است برای تفریحات خود برنامه‌ریزی کنیم و به درستی به آن عمل کنیم. وقتی کارکرد و ضرورت تفریحات برای‌مان روشن شود، منتظر فرصت مناسب یا سفر یا هزینه بالا و اصطلاحا لاکچری نمی‌مانیم، بلکه تکنیک‌هایی را که در طول هفته برای ما به وجود می‌آید با تفریحات هفتگی و منظم به تعادل می‌رسانیم. یکی از جنبه‌های مهم تفریحات، ارتباط با طبیعت است که می‌تواند هورمون‌های نشاط‌آور از جمله سروتونین، اندورفین، دوپامین و... را در بدن ترشح کند. درواقع تفریحات سالم باید در سبک زندگی ما قرار بگیرد تا بتوانیم باسلامت روان بهتری به امور زندگی بپردازیم.

خطاهای شناختی گسترده‌گی فروانی دارد و اثرات به‌سزایی بر زندگی ما می‌گذارد. در این نوشتار مختصر درمورد تفکر همه یا هیچ و تأثیر آن در کمیت و کیفیت تفریحات سالم صحبت کردیم. با

شناسایی خطاهای شناختی و خودآگاهی بیشتر به احساسات و تفکرات قادر خواهیم بود زندگی شادتری داشته باشیم. در نوشتار بعدی، تله‌های شناختی دیگر را بررسی خواهیم کرد. فراموش نکنید برای رسیدن به حال خوب باید تلاش کنید! 🏡



🏡 به تصویرزیر نگاه کنید، نکته جالبی در آن نهفته است؛ وقتی تصویر را برعکس بگیرید، ابتدا پله‌ها وارونه دیده می‌شود. اما به محض پلک‌زدن، پله‌ها به‌درستی مشاهده خواهد شد و حتی وقتی چند بار این کار را تکرار می‌کنید، باز ذهن شما واقعیت را به گونه‌ای متفاوت برای شما تصویرسازی می‌کند.

سوالی که مطرح می‌شود، این است که در امور روزمره، در روابط میان فردی و اجتماعی، حتی درباره شناخت خود چقدر احتمال دارد ذهن شما همچون تصویر بالا حقایق را وارونه جلوه دهد؟ امروزه علم روان‌شناسی نشان داده است ما دچار خطاها یا تله‌های شناختی مختلفی می‌شویم و اگر نسبت به آنها هشیار و آگاه نباشیم، گاهی ممکن است مسیر و شیوه زندگی ما را به بیراهه بکشانند و زمانی به این خطاها آگاه شویم که دچار آسیبی شده باشیم. حتی در آن زمان هم ممکن است باور

نکنیم این آسیب، ناشی از یک تفکر معیوب است و این عدم باور، احتمالاً تله شناختی جدیدی را مطرح می‌کند. یکی از خطاهای رایج شناختی، تفکر همه یا هیچ است. این خطا در جنبه‌های مختلف زندگی ممکن است خود را نشان بدهد، مثلاً وقتی شما برای سرگرمی و تفریحات منتظر فرصتی می‌مانید که



سید محسن کلاتر

روان شناس بالینی