

کلینیک درد

معاینه

گام اول در درمان درد

حدود ۷۰ سال داشت، آقایی با موهایی جو گندمی که وقتی در مطب را باز کرد لنگان لنگان روی صندلی معاینه نشست. دردی داشت در ناحیه کمر با انتشار به پشت ران و ساق پا که احساس سوزش شدید بی طاقتش کرده بود. باکوله‌باری از عکس و آم‌آرآی و درمان دارویی که با توجه به وجود یک دیسک کوچک در بررسی‌های انجام شده برای بیمار تجویز شده بود. درمان‌ها درد را مختصری کاهش داده، ولی شدت سوزش با آنچه در بررسی‌های تشخیصی دیده می‌شد، تناسبی نداشت. وقتی گرفتن شرح حال تمام شد، نوبت به معاینه رسید و پس از این‌که معاینات مربوط به سیاتیک و دیسک را انجام دادم و یافته مثبتی در آنها پیدا نکردم از بیمار خواستم پوست منطقه درد را در ناحیه کمر و پا به من نشان بدهد، با کمی دقت ضایعات جلدی قرمز رنگی مشاهده می‌شد که نشان دهنده بیماری زونا بود. بیماری با سوزش و درد که می‌تواند در نقاط مختلف بدن بروز کند و در این بیمار با توجه به محل وقوع درد و شباهت علائم با درد سیاتیکی تشخیص دیسک کمر مطرح شده بود.

بیماری زونا بر اثر فعالیت ویروس هرپس زوستر به‌وجود می‌آید و این ویروس معمولا در دوران کودکی به‌صورت آبله مرغان در بدن ایجاد علامت می‌کند و سپس به‌صورت نهفته در بدن می‌ماند. افزایش سن، بیماری‌های سخت و تضعیف سیستم ایمنی بدن، شرایطی است که در آن ویروس هرپس دوباره فعال شده و پس از یک دوره فعالیت و ایجاد ضایعات جلدی در بعضی بیماران درد‌های شدیدی را به‌صورت مزمن ایجاد می‌کند. بیماران مبتلا به این نوع درد پس از مراجعه به کلینیک‌های درد تحت درمان‌های مختلف مانند درمان دارویی، لیزر، بلوک‌های عصبی و رادیوفرکونسی سیستم سمپاتیک قرار می‌گیرند. در صورتی که بیماری زونا در مرحله فعال باشد، ممکن است در شروع درمان آنتی‌بیوتیک لازم شود.

محل وقوع درد و شدت درد از عوامل تعیین‌کننده نوع درمان است و معمولا بیماران در کلینیک‌های درد به سطح درمان مطلوبی دسترسی پیدا می‌کنند. معاینه، گام اول تشخیص در کلینیک‌های درد است و اتکا به تصویر برداری برای انجام تشخیص گام دوم در مدیریت بیماری است. شروع درمان باید پس از معاینه دقیق انجام شود تا از انجام درمان‌های غیرضروری جلوگیری و درمان مناسبی انجام شود.]



حواستان به خواب کافی دانش‌آموزان باشد

همزمان با آغاز فصل بازگشایی مدارس کارشناسان بر اهمیت برخورداری دانش‌آموزان از خواب کافی و منظم کردن الگوی خواب کودکان به منظور آماده‌سازی آنها برای روزهای تحصیلی تاکید کردند.

کارشناسان آکادمی پزشکی خواب آمریکا می‌گویند؛ صرف نظر از عامل سن،



برنامه غذایی را چگونه بچینیم تا به بیماری آلزایمر دچار نشویم

رژیمی برای مراقبت از خاطره‌ها...

فرقی ندارد آخرین بار چشم به راه چه کسی بوده؛ چه کسی تلفن زده یا برای جشن تولدش، چه کار کرده‌اند. فرقی ندارد داخل فنجان دلخواهش چای می‌نوشد یا نه یا نگران خشک شدن کدام گلدان است. او، حالا دیگر خودش را هم نمی‌شناسد. اگر به آینه‌ه نگاه کند هم غریبه‌ای را می‌پندد که هزار و یک حرف با او دارد؛ اما هیچ‌کدام را یادش نیست... آلزایمر یا بیماری زوال عقل یا فراموشی، بیماری سختی است. آمار ابتلا به آن نیز در جوامع مختلف رو به افزایش است و دلیل آن، بالا رفتن میانگین سن در جوامع است. امروز، ۳۱ شهریور روز جهانی آلزایمر است. به این مناسبت با دکتر کورش جعفریان، متخصص تغذیه و رژیم‌های غذایی و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره راهکارهای تغذیه‌ای جلوگیری از ابتلا به آلزایمر صحبت کردیم که می‌خوانید.

مehتاب خسروشاهی
سلامت

«بیماری سختی است و هنوز نتوانسته‌اند دلیل مشخص و در نتیجه درمان مشخصی هم برای آن

کودکانی که از خواب کافی و مطلوب برخوردار باشند هوشیارتر بوده، انرژی کافی داشته‌و از سلامت جسمی و روانی بهتری بهره‌مند خواهند بود.

کارشناسان تاکید می‌کنند، میزان خواب کافی برای دانش‌آموزان مقطع دبیرستان بیشتر اهمیت دارد، زیرا عملکرد تحصیلی نوجوانانی که خواب کافی نداشته

بیماری از یک بسته می‌آید

مجموعه‌ای از عوامل زمینه‌ساز ابتلا به آلزایمر هستند. دکتر جعفریان می‌گوید؛ ابتلا به فشار خون، چربی خون، مصرف دخانیات، دیابت، چاقی شکمی و عدم تحرک بدنی، مجموعه عواملی است که می‌تواند بدن را مستعد ابتلا به آلزایمر کند. او ادامه می‌دهد: توصیه علم تغذیه به همه افراد، خوردن وعده‌های غذایی در ساعت مشخص، به شکل منظم، در حجم کم و تعداد بیشتر است. او ادامه می‌دهد: سعی کنید گرسنگی طولانی نداشته و وعده‌ غذایی را حذف نکنید.

از پدربزرگ و مادربزرگ می‌آید

«رژیم غذایی سالم فقط به خود ما بستگی ندارد.» دکتر جعفریان ادامه می‌دهد: زمینه ژنتیک سالم از پدر و مادر بزرگ به ما می‌رسد، بنابراین باید گفت الگوی تغذیه‌ای مناسب از زمان جنینی و حتی پیش از آن در وجود ما نهاده می‌شود.

رنگ‌بخورید!

رنگ‌ها، بسیار مهم هستند. هرچه خوراکی‌ها با رنگ‌های متنوع در سبد غذایی شما باشند، به همان اندازه خطر ابتلا به آلزایمر کاهش می‌یابد. دکتر جعفریان ادامه می‌دهد: میوه‌ها و سبزی‌ها تنوع رنگی بالایی دارند. قیمت سبزی در کشور ما پایین است. بنابراین سعی کنید در برنامه غذایی روزانه‌تان حتما از چند نوع سبزی استفاده کنید. او ادامه می‌دهد: سبزی‌ها سرشار از ترکیب‌هایی به نام پلی‌فنل‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها، رنگدانه

و فیبر هستند، بنابراین خوردن آنها از نان شب واجب‌تر است. استفاده از سبزی‌های مختلف در پخت غذا یا حتی به شکل دورچین و پخیزای شده یا به شکل خام مانند سبزی خوردن، باعث بالا رفتن تنوع غذایی و دریافت کافی ویتامین‌ها و املاح می‌شود. درواقع یکی از رمزهای مهم جلوگیری از ابتلا به آلزایمر، رعایت تنوع غذایی سالم است.

دریا بروید

بعضی‌ها به غذاهای دریایی حساسیت دارند و بعضی دیگر، بوی این خوراکی‌ها را دوست ندارند، اما دکتر جعفریان درباره ویژگی این خوراکی‌ها می‌گوید: یکی از بهترین خوراکی‌ها برای جلوگیری از ابتلا به

باشند نسبت به دانش‌آموزان دیگر ضعیف‌تر است. تحقیقات نشان می‌دهد دانش‌آموزانی که خواب کافی نداشته باشند تمرکز خود را در کلاس درس از دست داده و در رابطه با یادآوری شایسته‌تر مشکل دارند. همچنین خواب ناکافی با مشکلات رفتاری، آموزشی و تمرکزی همراه است. / اپسنا

این موارد ممنوع است

مکت

دکتر جعفریان برای جلوگیری از ابتلا به آلزایمر، خوردن این خوراکی‌ها و انجام این رفتارها را ممنوع می‌داند:

- مواد غذایی حاوی اسید چربی ترانس یا شباع
- فست‌فودها که حاوی اسید چرب ترانس، نمک و افزودنی بوده و اغلب از مواد اولیه کم‌کیفیت تهیه می‌شوند.
- مواد غذایی حاوی نگهدارنده و رنگ‌های خوراکی
- مصرف بیش از اندازه گوشت قرمز و احشای داخلی حیوانات
- بی‌توجهی به خود در صورتی که به بیماری خاصی مانند نقرس، بیماری کلیوی، چربی خون، فشار خون بالا و... مبتلا هستیم. با تغذیه نامناسب، علاوه بر تشدید نشانه‌های این بیماری‌ها، خطر ابتلا به آلزایمر نیز افزایش می‌یابد.

آلزایمر، خوراک‌های دریایی هستند. دلیل آن هم وجود اسید چرب امگا۳ در غذاهای دریایی است. او ادامه می‌دهد: متأسفانه آمار مصرف غذاهای دریایی ما در کشور کم است. به همین دلیل هم خطر ابتلا

به آلزایمر افزایش پیدا می‌کند. در جوامعی که از رژیم غذایی موسوم به رژیم غذایی مدیترانه‌ای استفاده می‌کنند، آمار ابتلا به آلزایمر بسیار پایین است. غذاهای دریایی علاوه بر اسید چرب امگا۳، حاوی عناصری مانند سلنیوم و منیزیم نیز هستند که هر دو، از بهترین املاح برای جلوگیری از ابتلا به آلزایمرند. این نکته را فراموش نکنید که مصرف مواد غذایی دریایی وقتی تأثیرگذار است که این خوراکی‌ها به شکل پخیزای استفاده شوند.

به مغز هاپناه ببرید

درست است قیمت آجیل گران شده، اما باید هر قدر اندک از آنها استفاده کرد. دکتر جعفریان در این باره می‌گوید:

آجیل‌ها حاوی فیبر، املاح، اسید چرب امگا۳ و روغن‌های مفید و غیر تصفیه شده هستند. بنابراین تا جای ممکن، حداقل روزانه نصف فنجان از انواع آجیل‌های خام میل کنید.

هندوستان را به خانه بیاورید

از تأثیر مثبت ادویه‌ها غافل هستیم.

این چاشنی‌های خوشرنگ و عطر و بو، حاوی آنتی‌اکسیدان بالایی هستند، بنابراین با از بین بردن عوامل ناشی از اکسیداسیون مواد غذایی، خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش می‌دهند. دارچین، زردچوبه، هل و آویشن در درده نخست این تأثیر مثبت قرار دارند.

یک نکته خاص

کمبود ویتامین D، یعنی ابتلا به زوال عقل یا آلزایمر. دکتر جعفریان ادامه می‌دهد: هنوز نتوانسته‌ایم برنامه کشوری درستی برای ریشه‌کنی کمبود ویتامین D در کشور اجرا کنیم. این مساله درباره نامناسب بودن مصرف مواد غذایی سیوس‌دار نیز دیده می‌شود. درحالی که باید این مساله به شکل اساسی در کشور ریشه‌کن شود.]

راست قامت

امان از درد دنبالچه!



با قومی با بادی هستند و هنگام نشستن مانع از اعمال فشار به ناحیه دنبالچه می‌شوند. از بیمار می‌خواهیم مرتب از این بالش هنگام نشستن استفاده کند. فیزیوتراپیست با تکنیک‌های دستی وضعیت قرا‌گیری دنبالچه را اصلاح می‌کند. لیزدرمانی، سوزن درمانی، سایر مدالیته‌های فیزیوتراپی می‌توانند با کاهش التهاب ناحیه و کاهش اسپاسم عضلات اطراف دنبالچه درد بیمار را کاهش دهند. بخش مهم درمان فیزیوتراپی تمرین درمانی است که توسط فیزیوتراپیست آموزش داده می‌شود.

تقویت عضلات شکم در حالت طاقباز خوابیده و بالا آوردن سر و کتف‌ها از بالا و زانو‌ها به سمت شکم از پایین ورزشی مؤثر در کاهش درد دنبالچه است. کشش عضلات کشاله ران با دور کردن زانو‌ها از هم در حالت طاقباز خوابیده تمرین مهم دیگری در این مشکل به شمار می‌رود. همچنین از بیمار می‌خواهیم در حالت نشسته یا خوابیده مقعد خود را با قدرت منقبض کند، ده ثانیه نگه دارد و سپس شل کند این تمرین را ده تا ۱۵ مرتبه در روز انجام دهد. در صورتی که بیمار زانو درد نداشته باشد، ورزش نشست از حالت ایستاده تا ۹۰ درجه و مجدد برخاستن یا همان حرکت معروف اسکات در تقویت عضلات باسن و کاهش درد بسیار مفید است. انجام این ورزش‌ها و سایر تمرین‌هایی که در فیزیوتراپی آموزش داده می‌شود باید ادامه یابد و تکرار و تداوم در آنها می‌تواند سبب تقویت و بهبود آمادگی در عضلات اطراف دنبالچه شود و درد بیمار را کاهش دهد. اما با تمام راهکارهای فوق همواره استراحت و پرهیز از نشستن برای مدت سه تا چهار روز مهم‌ترین اصل درمان درد دنبالچه به شمار می‌رود.]

دنبالچه، استخوانی است که انتهای ستون فقرات قرار دارد و آسیب آن می‌تواند باعث بروز اختلال در فعالیت‌های روزمره شود و نشستن را عذاب‌آور کند. اگر شما نمی‌توانید بنشینید و صاف نشستن برای شما دشوار شده احتمالا شما به درد دنبالچه یا کوکسیداینیا دچار شده‌اید.

نشستن طولانی مدت به خصوص روی صندلی‌های سخت یا پله‌های سنگی و سرد، زمین خوردن روی باسن، زایمان سخت، عفونت یا دوره‌های طولانی یبوست و اختلال در اجابت مزاج می‌تواند درد دنبالچه را ایجاد کند. گاهی اوقات بیمار بر اثر نشستن روی محل سفت درد ندارد و درد هنگام نشستن روی محل نرم به‌وجود می‌آید. در این بیماران دنبالچه قابلیت تحرك زیادی دارد.

در حالت معمول هنگام نشستن روی زمین، تماس زمین با دو استخوان در دو طرف و زیر لگن به نام ایسکیوم است. در موقع نشستن روی محل نرم، به عوض این‌که نیرویی از محل نشستن مستقیم به لگن خاصره وارد شود به دنبالچه وارد می‌شود و اگر دنبالچه فرد قابلیت حرکت زیاد داشته باشد بر اثر فشار محل نشستن حرکت می‌کند و این حرکت موجب درد می‌شود. وقتی بیمار در حالت نشسته به پشت لم می‌دهد درد بیشتر می‌شود و بیمار ترجیح می‌دهد در موقع نشستن بیشتر به جلو خم شود. علت این است که موقع لم دادن به عقب فشار بیشتری به استخوان دنبالچه وارد می‌شود. در این مشکل برخاستن و نشستن ناگهانی و برخاستن بعد از زمان طولانی نشستن می‌تواند با درد شدید در انتهای پایینی ستون فقرات و بالای مقعد همراه باشد. این درد به صورت تیز و حالت سوراخ شدن یا چاقو خوردن احساس می‌شود و ممکن است در باسن‌ها، مهره‌های کمری و به ندرت در ران‌ها منتشر شود. بخش جلویی استخوان دنبالچه به عضلات و لیگامان‌هایی اتصال دارد که وظیفه کنترل ناحیه کف لگن در دفع ادرار، مدفوع و فعالیت‌های جنسی را به‌عهده دارند.

دنبالچه از ناحیه پشتی، مقعد حمایت می‌کند، بنابراین اختلالات گوارشی و دفع می‌توانند رابطه مستقیم با درد دنبالچه داشته باشند. پس از مراجعه بیمار به فیزیوتراپی، اولین گام در درمان تجویز رینگ‌ها یا حلقه‌های نرمی است که ژله‌ای



سودوکو ۳۴۰۴

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

	۹	۳			
		۱		۶	
		۴	۷		

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

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

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

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.