

منشأ اقرار نکردن به اشتباه

🔗 همه انسان‌ها در زندگی اشتباه می‌کنند اما برخی افراد از این‌که خطای خود را بپذیرند پرهیز می‌کنند، به سختی مسئولیت اشتباهات خود را می‌پذیرند و برای عذرخواهی پیش‌قدم نمی‌شوند و حاضرند ساعت‌ها با طرف مقابل مجادله‌کنند اما خطای خود را نپذیرند. به‌سادگی از کوره درمی‌روند و مقابل ناکامی‌ها کم‌طاقتند و غالباً در مورد اتفاقاتی‌که تجربه می‌کنند استناد بیرونی دارند.

تجزیه و تحلیل و تفسیر اتفاقات برای این‌افراد به‌سادگی صورت نمی‌گیرد، در معاشرت‌های اجتماعی با بیشتر افراد به مشکل می‌خورند، در موارد شدیدتر حتی پذیری عذرخواهی دیگران نیستند و میل به انتقام‌جویی دارند.

باید توجه داشت این نوع رفتار به ویژگی‌های شخصیتی این افراد و نوع تفکر آنها مربوط است. آنها خودشان را خطاکار نمی‌دانند و در شرایطی‌که مستندات خطا وجود داشته باشد درنهایت می‌پذیرند خطا کرده‌اند اما باز هم برای اعلام علت اصلی خطا، دیگران و شرایط بیرونی و فضای جامعه را مقصر و عامل راه‌انداز اشتباهات خودشان می‌دانند.

همچنین در برخی موارد نیز علت بدرفتاری و خطاهای خود را مقابله‌به‌مثل می‌دانند و از جمله‌هایی مانند حقش نبود، خلاقیت هر چه لایق، خوب کاری کردم و... نیز در مکالمات بین‌فردی استفاده می‌کنند. این افراد به‌سادگی برآشفته می‌شوند و احساس خودبزرگ‌بینی دارند و اطرافیان خود را تحقیر می‌کنند.

برای درمان لازم است ابتدا ریشه‌های فکری و نگرشی این نوع رفتار در فرد شناسایی شود. زمانی می‌توان مداخلات روانشناختی در مورد این افراد انجام داد که خودشان مایل به تغییر باشند.

بهترین روش مداخله‌ای، درمان‌های شناختی رفتاری است تا فرد بتواند رفتارهای مطلوب را جایگزین کند.🔗



برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یاستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

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

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



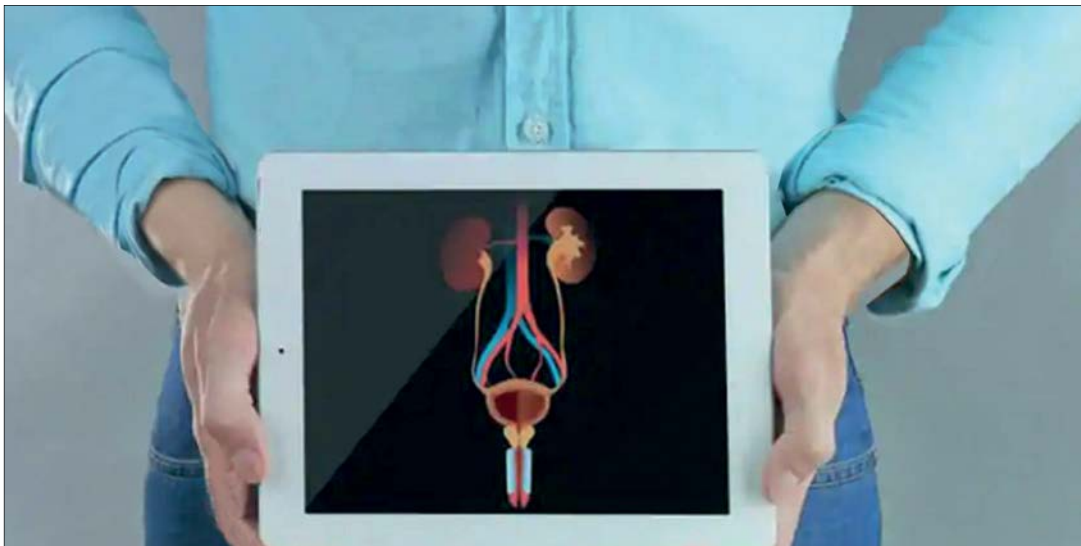
پختن جامه‌ها



پیوست‌های مکرر و نیز کسانی‌که به‌طور مکرر سرفه می‌کنند دچار ضعف عضلات لگن می‌شوند

افزایش خطر آلزایمر با استفاده از ظروف آلومینیومی
یک متخصص و مدرس طب ایرانی گفت؛ با داغ‌شدن ظروف آلومینیوم مقدار زیادی از این ماده داخل غذا آزاد می‌شود؛ بنابراین پخت و پز زیاد در این ظروف سبب افزایش آلومینیوم خون در افزایش ریسک بیماری آلزایمر می‌شود.

مریم نواب‌زاده اظهار کرد: استفاده از ظروف آلومینیومی مقادیر زیادی از این



بررسی‌ها نشان می‌دهد بی‌اختیاری ادراری با فیزیوتراپی عضلات کف لگن درمان می‌شود

رد پای بی‌اختیاری ادراری در ضعف عضلات لگن



پونه شیرازی

سلامت

🔗 **منظور از ضعف‌شدن عضلات کف لگن در خانم‌ها چیست؟**

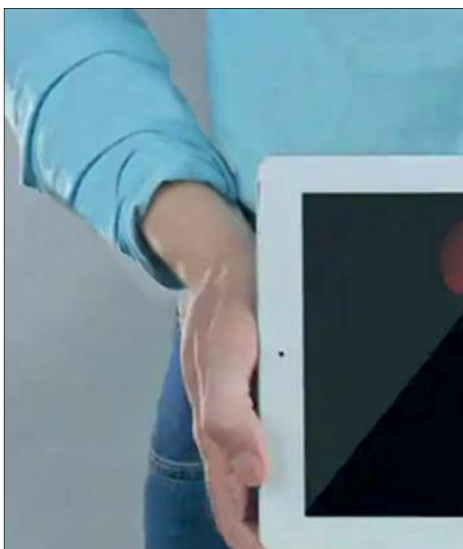
رحم خانم‌ها در مجاورت مثانه و رکتوم قرار دارد و این احشا با عضلات و لیگامنت‌ها حمایت می‌شود تا در جای خودشان قرار

بگیرند.

خانم‌هایی که زیاد می‌نشینند و در طول زندگی‌شان خیلی ورزش نمی‌کنند یا خانم‌هایی که حاملگی و زایمان‌های زیاد دارند یا طی حاملگی، جنین درشتی را حمل می‌کنند، به‌گونه‌ای‌که فشار رحم به مثانه و

ماده را در هر وعده غذایی وارد بدن می‌کند؛ افزایش نامطلوب میزان آلومینیوم در رژیم غذایی سبب بروز اختلال در سیستم عصبی، کم‌خونی، افزایش خطر ابتلا به آلزایمر و اختلال در متابولیسم استخوان، مسمومیت کلیه، کبد و التهاب مفاصل می‌شود.

پختن جامه‌ها



بررسی‌ها نشان می‌دهد بی‌اختیاری ادراری با فیزیوتراپی عضلات کف لگن درمان می‌شود

🔗 اگر از افرادی هستید که هنگام سرفه، عطسه یا خندیدن دچار ریزش ادرار به‌صورت بی‌اختیاری می‌شوید یا وقتی بیش از یک ساعت، خارج از خانه هستید باید به‌سرعت خود را به دستشویی برسانید یا مشکل بی‌اختیاری ادرار دست‌وپنجه نرم می‌کنید، جالب آن‌که چنین مشکلی در زنان و مردان شایع است و از آن جالب‌تر این‌که روش‌های متعددی برای کنترل، بهبود و درمان بی‌اختیاری ادراری وجود دارد. از میان روش‌های درمانی موجود، فیزیوتراپی عضلات کف لگن توانسته است تا دو سوم افرادی را که دچار ضعف عضلات کف لگن و بی‌اختیاری ادراری ناشی از آن هستند، درمان کند. در این باره با دکتر مهری مهراذ، رئیس انجمن نوروپیورولوژی و فوق تخصص مشکلات ادراری و بی‌اختیاری ادرار گفت‌وگو کرده‌ایم.

بگیرند. خانم‌هایی که زیاد می‌نشینند و در طول زندگی‌شان خیلی ورزش نمی‌کنند یا خانم‌هایی که حاملگی و زایمان‌های زیاد دارند یا طی حاملگی، جنین درشتی را حمل می‌کنند، به‌گونه‌ای‌که فشار رحم به مثانه و

ماده را در هر وعده غذایی وارد بدن می‌کند؛ افزایش نامطلوب میزان آلومینیوم در رژیم غذایی سبب بروز اختلال در سیستم عصبی، کم‌خونی، افزایش خطر ابتلا به آلزایمر و اختلال در متابولیسم استخوان، مسمومیت کلیه، کبد و التهاب مفاصل می‌شود.

مریم نواب‌زاده اظهار کرد: استفاده از ظروف آلومینیومی مقادیر زیادی از این

ماده را در هر وعده غذایی وارد بدن می‌کند؛ افزایش نامطلوب میزان آلومینیوم در رژیم غذایی سبب بروز اختلال در سیستم عصبی، کم‌خونی، افزایش خطر ابتلا به آلزایمر و اختلال در متابولیسم استخوان، مسمومیت کلیه، کبد و التهاب مفاصل می‌شود.

🔗 بیماری صرع به معنی رخ‌دادن متناوب و چند مرتبه‌ای تشنج است. قدم‌اول در درمان تشنج و صرع، پیداکردن و کنترل عامل زمینه‌ای آن بوده و در بسیاری از موارد با برطرف‌شدن این علت، تشنج دیگر رخ نخواهد داد اما تا قبل از کنترل علت اصلی یا در مواردی که با وجود درمان علت اصلی همچنان تشنج اتفاق می‌افتد، جلوگیری از رخ‌دادن مجدد تشنج قسمت عمده درمان خواهد بود. برای این کار از داروهای ضدتشنج استفاده می‌شود. طی سال‌های طولانی به‌تدریج داروهای مختلفی برای درمان انواع متفاوت تشنج ارائه شده و مورد استفاده قرار گرفته‌اند. گاهی لازم است دوز داروی ضدتشنج افزایش یابد و حتی بیش از یک نوع دارو استفاده شود اما به هر حال هدف اصلی درمان، پرهیز از تکرار تشنج است.

طبیعتاً هر دارویی ممکن است عوارض خاصی داشته باشد اما قطعاً تکرار تشنج در طول زندگی بسیار پرخطر و آسیب‌رسان خواهد بود. یکی از مهم‌ترین نکاتی که به‌ویژه خانم‌ها لازم است بدانند این‌که برخی

از داروهای ضدتشنج در زمان بارداری و حتی تا دو ماه پیش از بارداری باید قطع شوند. این‌داروها ممکن است سبب اختلالات مادرزادی در ستون فقرات جنین شود و حتی در مواردی که بارداری به‌صورت ناخواسته اتفاق افتاده و همزمان با مصرف این داروها بوده، لازم است بررسی دقیق جنین صورت بگیرد و اقدامات درمانی و پیشگیرانه هر چه سریع‌تر آغاز شود؛ به عبارت دیگر پیش از بارداری ضروری است با پزشک معالج مشورت‌شود و نوع داروی ضدتشنج تا جای ممکن تغییر یابد و به‌نوعی که کم‌خطرتر است تبدیل شود.

به‌طور کلی در تمام بیماران، پزشک معالج معمولاً از کمترین تعداد و کمترین دوز ممکن دارو برای مهار بیماری استفاده می‌کند. کنترل میزان پاسخ به درمان با روش‌های مختلفی انجام می‌گیرد مانند نوار مغزی یا بررسی سطح دارو در خون بیمار.

نکته بسیار مهم در کنترل صرع این‌که نظم مصرف دارو حفظ‌شده و تغییر در دوز داروها حتماً تحت‌نظارت پزشک مغز و اعصاب صورت گیرد زیرا هرگونه تغییر خودسرانه در داروهای ضدتشنج به‌معنی خطر تکرار تشنج خواهد بود. در بسیاری از موارد پس از دو یا سه سال عدم تکرار تشنج می‌توان به‌تدریج دوز داروها را کم‌کرده و حتی درنهایت قطع کرد اما این مورد باید در ذهن بیماران باشد که اگر تشنج اتفاق افتاد به آن معنی است که ما به نقطه اول بازگشته‌ایم و لازم است حداقل دو تا سه سال دیگر دارو مصرف‌شود. حتی در بسیاری از بیماران لازم است مصرف دارو طولانی‌مدت باشد یا حتی تا پایان عمر ادامه یابد. این موضوع نباید به خستگی و همکاری نکردن بیمار منجرشود و بیمار باید بداند که صرع نیز مانند دیابت یا فشارخون است که امکان دارد مصرف دارو مادام‌العمر ادامه داشته باشد.🔗

وی تأکید کرد: اما مس گرما را به خوبی هدایت می‌کند و می‌توان به‌راحتی با آن دمای پخت و پز را کنترل کرد و با استفاده از حرارت کم تا متوسط بهترین نتیجه را از این ظروف گرفت؛ البته تاوجه به هشدار سازمان غذا و دارو درباره استفاده از ظروف مسی بدون پوشش باید از خراشیدن این ظروف خودداری کرد. ایسنا

پختن جامه‌ها

فرد دچار یبوست، مشکلات دفع مدفوع، بی‌اختیاری ادرار یا حتی اختلالات دفع ادرار (ادرار به‌سختی و به‌میزان کم دفع‌شود) و نیز مشکلات جنسی و عدم ارضای می‌شود. البته ضعف عضلات کف لگن در مردان هم با بروز مشکلاتی از جمله انزال زودرس و مشکلات دفع ادرار همراه است.

🔗 **آیا ضعف عضلات لگنی بیشتر ناشی از سبک زندگی نادرست و کم‌تحركی است یا ممکن است جنبه ژنتیک نیز داشته باشد؟**

کسانی‌که ورزش مداوم در زندگی‌شان دارند و از تغذیه مناسب و مصرف مکمل‌ها نیز برخوردارند، عضات کف لگن مقاوم‌تری دارند و حتی با بارداری و زایمان دچار ضعف عضلات نمی‌شوند. اما برخی به‌لحاظ ژنتیک، عضلات شل‌تری دارند و اگر ورزش نکنند و تحت فیزیوتراپی عضلات کف لگن قرار نگیرند، این عضلات همچنان شل خواهد ماند و به مرور دچار عوارض ناشی از آن خواهند شد.

🔗 **این بیماری تحت چه شرایطی بیشتر می‌شود و چه عواملی تشدیدش می‌کند؟**
در یائسگی که کاهش استروژن داریم و عضلات و لیگامنت‌ها شل‌تر می‌شود، بافت ارتجاعی و کلاژن پوست نیز در همه جای بدن و نیز در کف لگن با افزایش سن کاهش پیدا می‌کند. یبوست‌های مکرر و نیز کسانی‌که به‌طور مکرر سرفه می‌کنند و مدام دچار زورزدن می‌شوند نیز دچار ضعف عضلات لگن می‌شوند.

🔗 **آیا بی‌اختیاری ادراری فقط ناشی از ضعف عضلات لگن است؟**

خیر. این بیماری ممکن است به‌خاطر عصب‌های کف مثانه یا بیش‌فعالی مثانه یا ناشی از مثانه نوروزئیک یا عصبی باشد. ولی نوعی بی‌اختیاری که با سرفه، عطسه و پریدن بروز می‌کند ناشی از ضعف عضلات کف لگن است.

🔗 **این بیماری به چه روش‌هایی درمان می‌شود و چاربر نقش فیزیوتراپی در درمان آن به‌شدت تأکید دارید؟**

اگر اختلال عضلات کف لگن را به‌شکل ضعف

وی تأکید کرد: اما مس گرما را به خوبی هدایت می‌کند و می‌توان به‌راحتی با آن دمای پخت و پز را کنترل کرد و با استفاده از حرارت کم تا متوسط بهترین نتیجه را از این ظروف گرفت؛ البته تاوجه به هشدار سازمان غذا و دارو درباره استفاده از ظروف مسی بدون پوشش باید از خراشیدن این ظروف خودداری کرد. ایسنا

پختن جامه‌ها

عضلات این ناحیه تشخیص دهیم حتماً با فیزیوتراپی درمان می‌شود. اگر بی‌اختیاری ادراری زنان از نوع بیش‌فعالی، استرسی یا ناشی از مثانه‌های عصبی باشد یا این‌که در مردان ناشی از عمل پروستات یا مشکلات مثانه نوروزئیک باشد با فیزیوتراپی کف لگن درمان می‌شود.

این نوع فیزیوتراپی شامل مگنت‌تراپی، صندلی الکترومگنت، بیوفیدبک، نوروفیدبک، آموزش پیداکردن عضلات خاص کف لگن به بیماران و آموزش تمرین تقویت عضلات خاص کف لگن می‌شود و درمان‌ها مختص خود بیمار و بر اساس بیماری افراد است.

ناگفته نماند انواع مشکلات مثانه نوروزئیک و نوروپاتییک یا کودکانی‌که به‌علت کوتاهی استخوان ساکروم دچار بی‌اختیاری ادراری هستند و همچنین افراد مبتلا به بیماری اسپانیا بیفیدا (شکاف مادرزادی مهره‌ها به‌صورت آشکار یا پنهان)، مشکلات جنسی مردان مانند زودانزالی یا دیرانزالی، مشکلات جنسی زنان مانند عدم ارگاسم، شل بودن عضلات کف لگن و شلی عضلات واژن و افتادگی مثانه یا رحم ضعیف از طریق فیزیوتراپی عضلات کف لگن قابل درمان است.

🔗 **فیزیوتراپی با اعمال چه روش‌هایی و طی چه مدت به درمان این بیماری کمک می‌کند؟**

فرآیند درمان بین دوسه هفته و طی ۱۰ تا ۲۰ جلسه با روش‌های الکترومگنت، بیوفیدبک و نوروفیدبک و آموزش‌های کگل (آموزش‌های تقویت کف لگن) انجام می‌شود. این نوع فیزیوتراپی مخصوص، روش مدرن فیزیوتراپی عضلات کف لگن محسوب می‌شود و رده اول درمان مدرن بی‌اختیاری ادراری خفیف و متوسط است.

🔗 **آیا درمان از طریق فیزیوتراپی قطعی است یا ممکن است تحت شرایطی برگشت‌پذیر باشد؟**

اگر تشخیص متخصص اورولوژیست بر ضعف عضلات کف لگن باشد، درمان فیزیوتراپی و درمان عضلات کف لگن مؤثرترین روش برای درمان بی‌اختیاری ادراری خواهد بود.🔗

راست‌قامت

تسکین درد با فیزیوتراپی

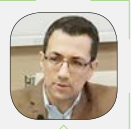
🔗 افراد مختلف، انواع متفاوتی از درد را در زندگی تجربه می‌کنند. بیان این انواع مختلف درد برای دیگران مشکل است، به‌طوری‌که گاهی اوقات ممکن است مجموعه‌ای از دردهای مختلف در یک شخص وجود داشته باشد که کار را برای توضیح آن سخت‌تر می‌کند.

فیزیوتراپیست

احساس انواع مختلف درد به این بستگی دارد که مغز چگونه آنها را از طریق اعصاب و نخاع از مفاصل، عضلات یا هر بخش دیگری از بدن دریافت می‌کند و تشخیص می‌دهد. دردهایی که ما تجربه می‌کنیم ممکن است از نوع حاد باشند مانند سردردها، دردهای بعد از جراحی، درد به دلیل آسیب فیزیکی و درد ناشی از عادات ماهانه یا ممکن است دردهای مزمن باشند که شامل دردهای آرتروز یا روماتیسم مفصلی است که از گیرنده‌های عصبی درد در مفاصل به مغز مخابره می‌شوند. نوع دیگر دردهای مزمن دردهای عصبی است که در بیماران سکته مغزی، ام‌اس و آسیب طناب نخاعی منشأ آن در سیستم اعصاب مرکزی مغز و نخاع است.

از انواع دیگر دردهای مزمن دردهای عصبی بوده که منشأ آن در سیستم اعصاب محیطی است؛ مانند دردهای عصبی به دنبال زونا، نوروپاتی به دنبال دیابت و دردهای عصبی ناشی از ابتلا به بیماری ایدز. کم‌دردها، دردهای ناشی از سرطان و درد مفاصل و عضلات در فیبرومیالژیا از جمله دردهای مزمنی هستند که نوع آنها ترکیبی از موارد فوق می‌تواند باشد. در نهایت انواع دیگری از دردهای مزمن دردهای احشایی هستند که نمونه‌هایی از آنها نشانگان التهابی روده، التهاب لوزالمعده و بخش‌های داخلی بدن است. یک فیزیوتراپیست در مواجهه با چنین دردهایی با استفاده از روش‌های فعال و غیرفعال به تسکین درد می‌پردازد. روش‌هایی مانند درمان‌ها و تکنیک‌های دستی، گرمادرمانی و سرمادرمانی با روش‌های مختلف، تحریک الکتریکی از طریق پوست، سوزن خشک و بادکش کردن در فیزیوتراپی برای کاهش درد از پرکاربردترین اقدامات هستند. گرمادرمانی به‌صورت سطحی یا مادون‌قرمز یا کیسه‌های داغ و مرطوب برای دردهای با منشأ عضلات سطحی اعمال می‌شود.

در دردهایی که منشأ عمیق‌تری دارند، گرما با استفاده از دستگاه دیاترمی یا اولتراسوند یا تکار به صورت عمقی به بافت‌ها اعمال می‌شود. سرما هم علاوه بر کیسه‌های یخ به وسیله دستگاه‌های مختلف کرایوتراپی برای بیماران به کار برده می‌شود. تکنیک‌های دستی هم مانند ماساژ، روش‌های آزادسازی عضلات و متحرک‌سازی مفاصل در دردهای با منشأ اسکلتی- عضلانی بسیار مؤثر و راهگشا هستند. اما تمرین درمانی شامل حرکاتی بر مبنای فعالیت‌های بیمار، کشش عضلات، ایجاد و افزایش دامنه حرکتی در مفاصل، تمرینات تقویتی عضلات، یوگا، ریلکسیشن و انقباض و شل‌کردن ماهیچه‌ها است که از روش‌های فعال فیزیوتراپی برای کاهش درد به شمار می‌رود. تمرین‌های هوازی آرام و کم فشار هم به‌عنوان یک روش فعال از سوی فیزیوتراپیست‌ها برای کاهش درد به کار گرفته می‌شود. یک فیزیوتراپیست با دانش می‌تواند علاوه بر استفاده از روش‌های تسکین درد به رفع علت آن هم در حد امکان و تا جایی‌که به تخصصش ارتباط دارد، بپردازد.🔗



دکتر علیرضا طبیب‌خویی

جراح مغز و اعصاب



از داروهای ضدتشنج در زمان بارداری و حتی تا دو ماه پیش از بارداری باید قطع شوند. این‌داروها ممکن است سبب اختلالات مادرزادی در ستون فقرات جنین شود و حتی در مواردی که بارداری به‌صورت ناخواسته اتفاق افتاده و همزمان با مصرف این داروها بوده، لازم است بررسی دقیق جنین صورت بگیرد و اقدامات درمانی و پیشگیرانه هر چه سریع‌تر آغاز شود؛ به عبارت دیگر پیش از بارداری ضروری است با پزشک معالج مشورت‌شود و نوع داروی ضدتشنج تا جای ممکن تغییر یابد و به‌نوعی که کم‌خطرتر است تبدیل شود.

به‌طور کلی در تمام بیماران، پزشک معالج معمولاً از کمترین تعداد و کمترین دوز ممکن دارو برای مهار بیماری استفاده می‌کند. کنترل میزان پاسخ به درمان با روش‌های مختلفی انجام می‌گیرد مانند نوار مغزی یا بررسی سطح دارو در خون بیمار.

نکته بسیار مهم در کنترل صرع این‌که نظم مصرف دارو حفظ‌شده و تغییر در دوز داروها حتماً تحت‌نظارت پزشک مغز و اعصاب صورت گیرد زیرا هرگونه تغییر خودسرانه در داروهای ضدتشنج به‌معنی خطر تکرار تشنج خواهد بود. در بسیاری از موارد پس از دو یا سه سال عدم تکرار تشنج می‌توان به‌تدریج دوز داروها را کم‌کرده و حتی درنهایت قطع کرد اما این مورد باید در ذهن بیماران باشد که اگر تشنج اتفاق افتاد به آن معنی است که ما به نقطه اول بازگشته‌ایم و لازم است حداقل دو تا سه سال دیگر دارو مصرف‌شود. حتی در بسیاری از بیماران لازم است مصرف دارو طولانی‌مدت باشد یا حتی تا پایان عمر ادامه یابد. این موضوع نباید به خستگی و همکاری نکردن بیمار منجرشود و بیمار باید بداند که صرع نیز مانند دیابت یا فشارخون است که امکان دارد مصرف دارو مادام‌العمر ادامه داشته باشد.🔗