

۱۴ زندگی سلامت

راست قامت

باید و نبایدهای فیزیوتراپی در منزل



پیرهام پارسا نژاد

کپه‌لوت و ناتوانی در راه رفتن و جابه‌جاشدن و خارج شدن از منزل، انجام جراحی‌های ارتوپدی مانند تعویض مفاصل زانو و لگن، فیزیوتراپیست

رانندگی، سکنه‌های مغزی، ناتوانی در پی ابتلا به ام‌اس، پارکینسون، ای‌ال‌اس و بیماری‌های مشابه مغز و اعصاب، جراحی‌های مغز و ستون فقرات و حتی همین دوران عالم‌گیری کووید-۱۹ شرایط ویژه‌ای هستند که درمان در منزل بسیار مورد توجه خانواده‌ها قرار می‌گیرد.

بالا رفتن تقاضا در این حوزه در تخصص‌های مختلف پزشکی و درمانی، مانند هر نیاز دیگری در جامعه توجه سوداگران را نیز به خود جلب می‌کند. اعتماد به تبلیغات رسانه‌ای و به‌خصوص شبکه‌های اجتماعی که روز به روز گسترده‌تر و افسار گسیخته‌تر در معرض توجه آحاد جامعه قرار می‌گیرد و امکان نظارت و برخورد با این حجم از تبلیغات برای سازمان‌های متولی وجود ندارد، اشتباه بزرگی است که می‌تواند هزینه‌های مالی و جانی جبران‌ناپذیری را به بیماران تحمیل کند.

فیزیوتراپی در منزل، یکی از خدمات پزشکی پرمخاطبی است که بیماران زیادی برای بهره‌مندی از آن به آگهی‌ها، صفحات تبلیغاتی بدون مجوز در فضای مجازی و شرکت‌های ارئه خدمات در منزل غیرقانونی پناه می‌برند و این شروع یک گرفتاری جدید برای آنها خواهد بود.

تعرفه بالاتر این خدمات تخصصی به‌دلیل حضور فیزیوتراپیست بر بالین بیمار و تعدد جلسات در این درمان، مهم‌ترین انگیزه‌هایی است که خلفاکاران را به این مقوله جذب می‌کند و بیمار و خانواده‌اش که به‌تازگی از دوران



سخت بستری در بیمارستان رهایی یافته‌اند به امید ادامه درمان در منزل در آسایش و آرامش، به شرایط سختی دچار می‌شوند که بهترین حالت آن هزینه‌کردن و نتیجه نگرفتن و بدترین شرایط آسیب بیشتر و صدمات جبران‌ناپذیر سلامتی است.

خانواده‌ها باید متوجه باشند هر کسی یک کیف دستگاه تحریک الکتریکی بر دوش داشت فیزیوتراپیست نیست و قبل از اجازه‌دادن به ورود این افراد به منزل حتما کارت عضویت نظام پزشکی که در آن «فیزیوتراپی» قید شده باشد یا کارت عضویت در انجمن فیزیوتراپی را از وی بخواهند. همچنین در پایگاه اینترنتی سازمان نظام پزشکی و انجمن فیزیوتراپی ایران، این امکان وجود دارد اگر فردی به‌عنوان فیزیوتراپیست به شما معرفی شده‌است، در بخش جست‌وجوی پزشک یا جست‌وجوی فیزیوتراپیست از صلاحیت او برای درمان استعلام بگیرید.

فیزیوتراپیست‌های شاغل در مراکز فیزیوتراپی دارای پروانه فعالیت از وزارت بهداشت، مطمئن‌ترین مرجع برای معرفی این درمانگران برای درمان در منزل هستند. اهمیت این نکته در این است که این روزها افراد بسیاری با مدارک تحصیلی پزشکی غیرفیزیوتراپی، مدارک تحصیلی غیرپزشکی و حتی افرادی بدون مدرک تحصیلی دانشگاهی، تنها به دلیل اشتغال در بیمارستان‌ها و مراکز درمانی آشنایی مختصری با درمان فیزیوتراپی پیدا کرده‌اند و به‌صورت گسترده به‌عنوان فیزیوتراپیست وارد منازل بیماران می‌شوند و در بسیاری موارد ضمن هدر دادن زمان طلایی بازگشت بیماران به شرایط طبیعی، با انجام درمان‌های نادرست و توصیه‌های غیرعلمی، مشکلات آنها را دوچندان می‌کنند.



فشار خون تان را با ورزش مقاومتی کنترل کنید

محققان سازمان جهانی بهداشت و انجمن قلب آمریکا ۱۵۰ دقیقه فعالیت با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه ورزش شدید در هفته و دو روز تمرینات قدرتی، تمام بدن را برای کنترل فشار خون و حفظ سلامت سیستم قلبی و عروقی توصیه می‌کنند. با وجود این، تحقیقاتی گسترده در حال اثبات است که تمرینات



ماجرای تیتز جنجالی ۵ سال پیش جام جم درباره احتمال شیوع کرونا در ایران چه بود؟

جام جم نوستراداموس نیست!

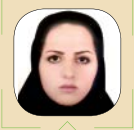
این که می‌گویند بشر حافظه کوتاه‌مدتی دارد کاملاً درست است. گاهی اتفاق مهمی که زمانی در گذشته‌ای نه‌چندان دور رخ داده‌را از یاد می‌بریم؛ اتفاقی که می‌توانست نوعی پیش‌آگهی از یک فاجعه جهانی و بسیار خطرناک برای کل دنیا باشد، آن هم در کمی پیش از چهار سال بعد از آن.

اوایل سال گذشته بود، درست زمانی که همه مردم دنیا در ترس و اضطراب ظهور ویروس کووید-۱۹ با عامل بیماری کرونا کم‌پیش در قنطینه بودند. کرونا در کمتر از دو سه ماه، سرتیتر خبرهای دنیا در رسانه‌های مجازی، مکتوب و رادیو و تلویزیون شد. همان روزها بود که پیام‌هایی از همکاران قدیمی رسانه‌ای که سال‌ها بود خبری از آنها نداشتیم به دستم رسید؛ «رود تو همکار رسانه‌ای که همیشه در خط اول اطلاع‌رسانی بوده‌ای»، «شما واسه خودت نوستراداموسی بودی و ما نمی‌دونستیم»، «واقعاً کرونا چهار سال پیش هم بوده و ما نمی‌دونستیم!»، «ایول به جام جم که چند سال پیش از کرونا و شیوعش نوشته بود!»...

ابتدا اصلاً متوجه نشدم این پیام‌ها برای چیست تا این که یکی از همکاران قدیمی که از روزنامه جام جم رفته بود تصویری از صفحه سلامت ۵ مهر ۱۳۹۴ را برایم فرستاد که گفت وگویی من با دکتر مردانی با عنوانی بسیار تامل برانگیز در آن چاپ شده بود: «نگذارید به کرونا مبتلا شوید!» گزارشی که صدها بار در سال گذشته و نیز امسال در شبکه‌های مجازی دست به دست شده و جام جم را به‌عنوان رسانه‌ای پیشگام در زمینه انتشار خبر شیوع کرونا سرزبان‌ها انداخت. اما ماجرای آن گفت‌وگو که از خاطر خودم نیز رفته بود به کجا بازمی‌گردد؟

کرونا از عربستان آمد

روز پنجشنبه دوم مهر ۹۴ هم‌زمان با روز عید قربان، هنگام حرکت زائران در مراسم «رمی جرات» در منا، به‌دنبال ازحام و تنش ناگهانی در یکی از چهارراه‌ها، شمار زیادی از زائران زیر دست و پا ماندند و فاجعه دلخراشی رخ داد. از میان ۲۴۳۱ جان باخته، ۴۶۴ نفر از هموطنانمان نیز بودند. اما واقعه تلخ منا به از دست رفتن این افراد ختم نشد و با گذشت بیش از ۷۲ ساعت از فاجعه منا، با انتقال تدریجی اجساد ۱۳۱ زائر شهید شده خانه خدا و بستری شدن بیش از ۱۵۰ زائر دیگر در



دکتر مریم قادری قهرقزی

متخصص صنایع غذایی

فصل تابستان با میوه‌های رنگارنگش از جذابیت بسیار بالایی برخوردار است. تنوع میوه‌های این فصل سبب می‌شود در مراکز عرضه آبمیوه و بستنی با تنوع زیادی روبه‌رو باشیم که گاهی انتخاب را برای ما دشوار می‌کند. اما علاوه بر این مراکز، دیده شده‌است در بسیاری از فروشگاه‌ها نیز پخچال یا قفسه‌هایی مختص این آبمیوه‌ها وجود دارد که در خرید و مصرف این آبمیوه‌ها باید به چند نکته توجه شود. متأسفانه اغلب دیده شده‌است که این آبمیوه‌ها از میوه‌های ضایعاتی، کپک‌زده و با کیفیت نامناسب تهیه می‌شوند و طعم خوشایندی ندارند.

در صورت استفاده از میوه‌های کپک‌زده، احتمال وجود مایکوتوکسین‌ها (سموم تولید شده توسط قارچ‌ها) از قبیل آفلاتوکسین، پاتولین و... در این آبمیوه‌ها وجود دارد. این میوه‌ها پاستوریزه نمی‌شوند. با توجه به این‌که نظارتی بر تولید این آبمیوه‌ها وجود ندارد و اغلب اینها بی‌نام و نشان در محل‌های غیرمجاز و از سوی افراد

مقاومتی حتی برای بسیاری از انواع تمرینات قلبی و عروقی برای قلب مفیدتر است. علاوه بر تمرین‌های مقاومتی هوازی و پویا (مانند حرکت لانچ یا جلو بازو)، تمرین‌های قدرتی ایستا که تحت عنوان تمرین مقاومتی ایزومتریک (IRT) شناخته می‌شود نیز می‌تواند فشار خون را به‌طور مؤثری کاهش دهد. سبک

تمرین قدرتی به تمرین‌هایی گفته می‌شود که در آن ماهیچه‌ها با استفاده از نیرو اما بدون تغییر طول، به چالش کشیده می‌شوند. محققان می‌گویند تمرین مقاومتی ایزومتریک برای قلب بسیار ایمن است. این تمرین در واقع برای بهبود سلامت قلب فوق‌العاده است. / ایسنا

کووید - ۱۹ چه بر سر دنیا آورد؟

نزدیک پنج سال بعد از تمام این اتفاقات و در زمانی که دنیا شاید خاطره‌ای بسیار گنگ و کم‌اهمیت از شیوع ویروس کرونا را به خاطر داشت، کووید-۱۹ در بهمن ۱۳۹۸ بسیار بی‌رحم‌تر کشنده‌تر و ترسناک‌تر، تمام جهان را در بر گرفت.

تا زمان تنظیم این گزارش بیش از چهار میلیون، ۷۵۰ هزار نفر در کشورمان به کووید-۱۹ مبتلا شده‌اند که خوشبختانه عمده آنها بهبود یافته اما جان عزیز بیش از ۱۰۳ هزار هموطن را گرفته است. مجموع مبتلایان به این بیماری در دنیا نیز به حدود ۲۱۳ میلیون نفر رسیده که

نزدیک به چهار و نیم میلیون نفر نیز جان خود را از دست داده‌اند.

سازمان جهانی بهداشت تاکنون چهار جهش مختلف از ویروس را با عناوین آلفا، بتا، گاما و دلتا ثبت کرده و جهش جدیدی به نام لامبدا هم در راه است که به‌تدریج، قدرت سرایت و بیماری‌زایی هر کدام‌شان نسبت به نوع قبلی افزایش یافته است. به‌نظر می‌رسد تغییرات ژنتیکی در انواع مختلف به این ویروس کمک کرده است تا سریع‌تر گسترش یابد و بتواند توان دفاعی بدن افراد مبتلا را بیشتر تضعیف کند. تاکنون هشت واکسن تایید شده در سراسر دنیا تولید و توزیع شده‌است که کارآمدی‌شان در برابر جهش‌های این ویروس خطرناک، همچنان چالش برانگیز است و دنیا کماکان به جدال با بیماری کرونا ادامه می‌دهد. قرار است که پیروز این میدان با تمام غم و اندوهی که از دست رفتگان این مبارزه در دل بازماندگان‌شان بجا گذاشته و می‌گذارد، مردمی باشند که از تجربه‌های نهفته در دل علم و آگاهی بهره می‌گیرند. اما شک ندارم حافظه کوتاه‌مدت من، سال‌ها پس از این و بعد از پایان همه‌گیری کرونا نیز یادآور خاطرات تلخ و شیرینی از چالش قلم و اندیشه‌هایی خواهد بود که برای کمک به حفاظت از سلامت مردم از خود یادگار بجا گذاشتند.

شد. این ویروس موجب مرگ ۸۵۸ نفر در خاورمیانه شد.

به این ترتیب، سازمان جهانی بهداشت از کشف ویروسی جدید خبر داد که عامل عفونت خطرناکی در دستگاه تنفسی است. این ویروس تقریباً شبیه ویروس سارس بود که سال ۱۳۸۲/۲۰۰۳ در جهان شیوع پیدا کرده و جان بسیاری را گرفته بود. محققان تشابه زیادی بین عامل بیماری مرد قطری با مردی اهل عربستان سعودی پیدا کردند و در گزارشی از احتمال شیوع این ویروس در ایام حج، ابراز نگرانی کردند.

ویروسی از نوع مرس

در همان زمان در گزارش‌های سازمان جهانی بهداشت آمد: «این ویروس از همان خانواده ویروسی است که موجب شیوع بیماری سارس یا «سندرم تنفسی حاد شدید» می‌شود. علائم بیماری «کروناویروس» شبیه علائم بیماری گریپ (سرماخوردگی) است. این بیماری می‌تواند باعث ضایعات کلیوی و عفونت شدید ریه شود. سرفه، تب و ذات‌الریه نیز در بسیاری از موارد گزارش شده‌است.

سازمان جهانی بهداشت این ویروس را «خطری برای تمام جهان» نامید و تاکید کرد راه‌های انتقال این ویروس و همچنین سرمنشأ آن به وضوح روشن نشده است. اما بررسی‌ها نشان می‌دهد این ویروس قابلیت انتقال از انسان به انسان را دارد.

تکمیل اعضای خانواده کرونا ویروس‌ها

کروناویروس‌ها خانواده بزرگی از ویروس‌ها هستند که اولین بار در سال ۱۳۳۹/۱۹۶۰ کشف شده‌اند. چهار نوع کروناویروس، به‌صورت مرتب در جمعیت انسانی ایجاد بیماری می‌کند و باعث عفونت سیستم

جام خوراک

بایدها و نبایدهای نوشیدن آبمیوه در تابستان



موارد مصرف آنها با علائم شدید گوارشی همراه است. شرایط نگهداری بیشتر این محصولات مناسب نیست و اغلب در قفسه‌ها و روی میزها عرضه می‌شوند. آبمیوه‌هایی‌که حاوی درصد‌های بالایی از قند می‌شوند، در دمای بالا به‌شدت در معرض تخمیر هستند که این تخمیر سبب باکتردن

مختلفی تهیه می‌شوند که بعید نیست کارت بهداشت نداشته باشند، احتمال مسمومیت‌های پس از مصرف این قبیل محصولات بسیار بالاست. بسیاری از این محصولات مانند آب هویج که از میوه‌های نشسته یا کاملاً شسته نشده تهیه شده‌اند، حاوی گل و لای و در نتیجه انگل‌ها و باکتری‌های خطرناک هستند و در بیشتر

محصولات نیز وجود دارد؛ به‌خصوص در میوه‌های قرمز که گاهی به‌دلیل استفاده از غلظت‌های بالا یا غیراستاندارد بودن با ایجاد حساسیت گوارشی و حتی پوستی همراه خواهند بود. در صورتی که دست یا زبان شما پس از مصرف آنها رنگی شد، به نحوی که رنگ به‌راحتی قابل شست‌وشو نباشد، احتمالاً از این قبیل رنگ‌ها استفاده شده‌است.

دستگاه‌های آبمیوه‌گیری اغلب پس از هر بار مصرف شسته نمی‌شوند و امکان باقی‌ماندن آبمیوه یا قطعات میوه در دستگاه‌ها وجود دارد. بنابراین اگر قصد خرید چنین محصولاتی را دارید، سعی کنید از فروشگاه‌هایی آنها را تهیه کنید که تمام مراحل تولید آبمیوه در حضور مشتری صورت می‌گیرد.

توصیه می‌شود، آبمیوه را خودتان در منزل و با رعایت تمام شرایط بهداشتی تهیه کنید. در صورتی که فرصت کافی ندارید، آبمیوه‌های پاستوریزه بخرید یا از آبمیوه‌هایی مصرف کنید که شماره پروانه بهداشتی یا کارگاهی داشته باشند. البته به اطلاعات روی برچسب کالا در زمینه تاریخ تولید و انقضا، درصد قند، درصد میوه طبیعی، وجود نگهدارنده‌ها و شرایط نگهداری پس از بازکردن نیز باید توجه کنید.