

۱۴ زندگی سلامت

راست قامت

استراحت مطلق به دلیل کمردرد توصیه نمی‌شود!

👉 کمردرد از شایع‌ترین علل مراجعه به مراکز درمانی در سراسر دنیاست. به‌طور معمول استراحت در کنار دارودرمانی و فیزیوتراپی از نکات کلیدی و مؤثر در درمان کمردرد و سایر دردهای اسکلتی-عضلانی به‌شمار می‌رود.

هرچند مدت زمان این استراحت از قدیم موردبحث پزشکان و متخصصان بوده و معمولاً بین دو روز تا هفته‌ها برای بیماران تجویز می‌شود. با توجه به معایب و پیامدهای فیزیولوژیک استراحت و بی‌حرکتی طولانی‌مدت، مدت زمان مؤثر و بهینه استراحت برای این بیماران موضوعی مهم و قابل بحث است. نتایج مطالعات نشان داده‌اند که سه‌روز یا ۷۲ ساعت بهترین مدت زمان استراحت برای بیماران جوان و فعال مبتلا به کمردرد است. اگر بیمار وضعیت راحت و بدون درد را پیدا کرد به استراحت مطلق برای درمان نیازی ندارد.

در این مطالعات میزان کاهش درد و بهبود عملکرد بیمارانی که دو تا سه روز استراحت داشتند با آنهایی که یک تا دو هفته استراحت داشتند، تفاوتی نداشت. واقعیت این است که اگر درد شدید باشد استراحت تنها راه است و می‌تواند تسکین‌دهنده باشد اما اگر درد متوسط باشد و فرد به انجام فعالیت‌های روزانه‌اش قادر باشد، فعال نگه‌داشتن او و محدود‌کردنش برای انجام کارهای سخت بهترین و مؤثرترین روش به‌شمار می‌رود.

به این ترتیب می‌توان گفت در افراد جوان و فعال مبتلا به کمردرد، برگشت هر چه سریع‌تر به حرکت و فعالیت-هرچند فعالیت سبک باشد- می‌تواند زمان بهبودی را کوتاه‌تر کند. این فعالیت سبک می‌تواند یک پیاده‌روی ساده باشد. زمان استراحت برای افراد سالمند باید بیشتر باشد.

سابقه آسیب‌های قبلی ستون فقرات و تخریب مفاصل و دیسک‌های بین مهره‌ای و آرتروز در افراد مسن‌تر زمان بیشتر بی‌حرکتی را برای کاهش درد و التهاب مرحله حاد کمردرد می‌طلبد اما به‌طور کلی بی‌حرکتی طولانی‌مدت، ضعف و تحلیل رفتن عضلات را در پی خواهد داشت و باعث خشکی و محدودیت حرکتی مفاصل می‌شود. در موارد بسیاری که برای بیماران مدت زمان طولانی استراحت تجویز شده، ناتوانی و عوارض این بی‌حرکتی‌ها از کمردرد آزاردهنده‌تر بوده و گذراندن یک دوره فیزیوتراپی را برای درمان این عوارض و تقویت عضلات ضعیف شده ضروری می‌کند. 📄



نمونه‌ای از ریزپلاستیک‌هایی که از طریق مواد غذایی وارد بدن ما می‌شود



میزان ریزپلاستیک‌هایی که ما هر روز ناخواسته در حال مصرف‌شان هستیم، تقریباً به میزانی است که می‌تواند اثرات مضر روی سلول‌ها برجا بگذارد و مشکلات سلامتی مختلفی را به‌وجود بیاورد

زنگ خطر سکته‌قلبی با تنگی نفس ناشی از کووید طولانی

نتایج یک آزمایش نشان می‌دهد: تنگی‌نفس ناشی از کووید طولانی می‌تواند نشانه آسیب‌دیدگی قلبی باشد. نتایج بررسی‌ها حاکی از آن است تنگی نفس در افراد مبتلا به کووید طولانی نمی‌تواند فقط به سلامت ریه‌ها مربوط باشد و ممکن است ناشی از پیامد این بیماری بر سلامت قلب باشد.



حمله ریزپلاستیک‌ها به سلول‌های بدن

محققان در یک مطالعه جدید، میزان ریزپلاستیک‌هایی را که از طریق آب و مواد غذایی مصرف می‌کنیم با غلظت‌هایی که باعث آسیب به سلول‌های انسان می‌شود مقایسه کرده‌اند



عسل اخویان طهرانی

دانش و سلامت

دامنه اطلاعات ما در مورد پیامدهایی که نفوذ پلاستیک‌ها به مواد غذایی ممکن است بر سلامت‌مان بگذارند، با توجه به تحقیقاتی که اثرات این مواد خطرناک را بر بدن انسان بررسی می‌کند به سرعت در حال گسترش است. بیشتر این تحقیقات روی پلاستیک‌هایی متمرکز شده که در اقیانوس‌ها به قطعات کوچکی به نام ریزپلاستیک‌ها (میکروپلاستیک‌ها) تجزیه می‌شود. براساس نتایج به‌دست آمده از پژوهش‌ها، این ذرات معلق در آب را موجودات دریایی می‌خورند و سپس از طریق آنها می‌تواند وارد زنجیره غذایی شود.

و نمونه‌های مدفوع انسان جمع‌آوری‌شده از سراسر جهان یافت شده‌است. آخرین مطالعه انجام شده در این زمینه را گروهی از محققان دانشکده پزشکی هال‌یورک به‌عنوان اولین مطالعه در نوع خود توصیف کرده‌اند که به بررسی میزان مصرف پلاستیک از سوی ما و اثرات غلظت از پلاستیک بر سلول‌های انسان می‌پردازد. برای انجام این پژوهش نگران‌کننده‌ای به سلول‌های مغز وارد کنند. براساس پژوهش‌های میدانی، ذرات پلاستیکی در ۹۳ درصد از آب بطری‌های آب آشامیدنی

ریزپلاستیک‌ها با ما چه می‌کنند؟

پیش از این نتایج مطالعات نشان داده بود چگونه میکروپلاستیک‌ها می‌توانند شکل سلول‌های ریه انسان را تغییر داده و حتی خوشه‌بندی این سلول‌ها را از بین ببرند و به سد خونی- مغزی در موش‌ها نفوذ کنند. مطالعات دیگر نیز حاکی از آن است که مواد شیمیایی موجود در پلاستیک‌ها می‌تواند آسیب‌های نگران‌کننده‌ای به سلول‌های مغز وارد کنند. براساس پژوهش‌های میدانی، ذرات پلاستیکی در ۹۳ درصد از آب بطری‌های آب آشامیدنی



یاسمین مشرف

سلامت

ابتدا باید بدین تغییرات دما و تغییر آب‌وهوا تمایز قائل شویم. تغییرات دما شما را بیمار نمی‌کند، اما تغییر شرایط آب‌وهوایی می‌تواند شما را مستعد بیماری‌کند. سه عامل اصلی باعث افزایش نرخ بیماری در طول تغییرات آب‌وهوایی می‌شود.

هوای خشک‌تر: هوای سرد و خشک زمستان، غشاهای مخاطی را خشک می‌کند و این شرایط باعث می‌شود ویروس‌ها سریع‌تر وارد بدن شوند. ترک‌های موجود در غشاهای مخاطی ویروس‌ها را در خود جای می‌دهند و امکان دسترسی به بدن را برایشان فراهم می‌کنند.

هوای سردتر: سردتر شدن هوا، سیستم ایمنی بدن را ضعیف و بدن را مستعد ابتلا به عفونت‌ها می‌کند.

قرار گرفتن در معرض بیماری: در زمستان، احتمال قرارگرفتن در معرض سایر افراد بیمار بیشتر می‌شود. با سردتر شدن هوا، مدت طولانی‌تری در خانه و در کنار دیگر افراد هستیم و این شرایط زمینه تغذیه کافی را برای ویروس‌ها فراهم می‌کند. در داخل خانه میکروب‌های بیشتری وجود دارد و تهویه هوا هم به خوبی هوای بیرون نیست، به این ترتیب ویروس‌ها راحت‌تر پخش می‌شوند.

راهکارهای محافظتی در زمان تغییر آب‌وهوا

ماسک‌زدن: استفاده از ماسک به خصوص زمانی که در کنار گروهی از افرادی هستید که وضعیت ایمنی یا اکسیناسیون آنها ناشناخته است، ایده خوبی است. **گرم نگه داشتن خود:** سرد بودن هوا، واکنش ضدویروس دستگاه ایمنی را تضعیف می‌کند و ویروس‌های عامل سرماخوردگی شانس بیشتری برای تکثیر پیدا می‌کنند. گرم نگه‌داشتن بدن سیستم ایمنی را تقویت می‌کند.

آبرسانی به بدن: حتی اگر فرد تشنه نباشد، مهم است که برای پشتیبانی از توانایی بدن در مبارزه با ویروس و تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن، مایعات کافی بنوشد.

تغذیه مناسب: داشتن رژیم غذایی متعادل شامل میوه‌ها و سبزیجات تازه کمک زیادی به تقویت سیستم ایمنی و ایجاد احساس و سلامت در شما می‌کند.

موارد دیگر: تزریق واکسن آنفلوآنزا و کووید-۱۹، داشتن فعالیت فیزیکی، خواب کافی و ماندن در خانه هنگام بیماری از دیگر نکات عبور سالم‌تر از فصل سرماخوردگی و آنفلوآنزاست.

منبع: clevelandclinic.org📄

بیش از یک‌سوم بیماران کووید-۱۹ که سابقه بیماری قلبی یا ریوی نداشتند یک‌سال پس از ترخیص از بیمارستان تنگی نفس مداوم را تجربه می‌کنند. بررسی جزئیات عملکرد قلب این افراد حاکی از ناهنجاری‌هایی است که ممکن است توضیحی برای چرایی تاووم تنگی نفس باشد. /ایسنا

میزان آلودگی ریزپلاستیک را در آب آشامیدنی، غذاهای دریایی و نمک خوراکی اندازه‌گیری کرده بودند. همه این مطالعات سطوح بالایی از قرار گرفتن انسان را در معرض این مواد غذایی گزارش کردند. آنها سپس این نتایج را با یافته‌های مطالعات سم‌شناسی در مورد اثرات ریزپلاستیک‌ها بر سلول‌های انسانی مقایسه کردند.

مقایسه ریزپلاستیک‌هاییم

اوانجیلس دانوپولوس، محقق اصلی این پژوهش می‌گوید: «این اولین‌باری است که دانشمندان تلاش می‌کنند تا اثرات سطوح مختلف ریزپلاستیک‌ها را روی سلول‌های انسانی با استفاده از تجزیه و تحلیل آماری مطالعات منتشر شده اندازه‌گیری کنند.»

آزمایش‌های سم‌شناسی صورت گرفته در این پژوهش نشان داد واکنش‌هایی از جمله مرگ سلولی و واکنش‌های آگزیک از اثرات بالقوه بلع یا استنشاق سطوح بالای ریزپلاستیک‌ها هستند. همچنین مشخص شد این میزان غلظت ریزپلاستیک بر غشای سلولی نیز اثر می‌گذارد و منجر به استرس اکسیداتیو می‌شود که باعث بروز آسیب در سلول‌ها یا بافت‌ها می‌شود.

دانوپولوس می‌گوید: «نتایج تحقیقات ما نشان می‌دهد میزان ریزپلاستیک‌هایی که ما هر روز ناخواسته در حال مصرف‌شان هستیم، تقریباً به میزانی است که می‌تواند اثرات مضر روی سلول‌ها برجا بگذارد و در بسیاری از موارد منجر به بروز مشکلاتی برای سلامتی شود.»

ریزپلاستیک‌های کروی

خطرناک‌ترند یا نامتقارن‌ها؟

کنته جالب دیگری که محققان در این پژوهش به آن دست یافتند این است که آسیبی که یک ذره ریزپلاستیک می‌تواند به سلول‌ها وارد کند ممکن است به شکل آن

کلینیک گوش

درمان آبسه‌های عمقی گردن را جدی بگیرید



دکتر مهتاب ربانی اناری

متخصص گوش و حلق و بینی

👉 گردن ما انسان‌ها حاوی عناصر مهم و حیاتی مانند عروق و اعصاب، راه گوارشی- تنفسی و قوایی و غدد لنفاوی بسیار است که در کنار آنها عضلات و فضاهای حاوی چربی نیز وجود دارد. در حالت طبیعی فضای گردن راهی به بیرون ندارد و فضایی استریل و عاری از میکروب است که اگر به هر دلیلی میکروب‌ها به فضاهای عمقی گردن نفوذ کنند به عفونت و گاه تشکیل کیسه‌های حاوی چرک یا همان آبسه منجر می‌شود که در شرایط خاص تهدیدکننده حیات و درمان آنها گاه بسیار اورژانسی است.

چه وقت عفونت به گردن راه با می‌کند؟

شایع‌ترین علت عفونت فضاهای عمقی گردن در بزرگسالان عفونت‌های دندان و ساختارهای اطراف دندان است که با نام کلی پرپودنتال خوانده می‌شوند. اغلب عفونت‌های حاد دندانی که به گردن گسترش می‌یابند در زمینه مشکلات طولانی‌مدت و ظاهراً خفیف پرپودنتال یا پوسیدگی‌های دندانی رخ می‌دهند. علاوه بر آن عفونت‌های خفیف و طولانی ساختارهای اطراف دندان می‌توانند سر منشأ بیماری‌های قلبی، دیابت و حتی زایمان زودرس باشند.

در کودکان عفونت‌هایی که به التهاب غدد لنفاوی گردن خصوصاً غدد لنفاوی پشت حلقی منجر می‌شود، می‌تواند مولد آبسه‌های گردن شود. سینوزیت و گلودرد چرکی از جمله بیماری‌های شایعی است که التهاب غدد لنفاوی پشت حلقی می‌دهند. باید توجه کنیم که بلع جسم خارجی مانند استخوان که باعث پارگی مخاط راه گوارشی شود، هرگونه ضربه نافذ به گردن یا تزریق داخل عروق گردن هم می‌تواند در هر سنی زمینه‌ساز عفونت عمقی گردن شود. آبسه‌های گردنی در شرایطی که نزدیک راه‌هوایی یعنی حنجره و نای باشند، می‌توانند به سختی تنفس منجر شوند و اقدام اورژانسی برای نجات جان بیمار لازم است. تجویز آنتی بیوتیک داخل رگی و تخلیه جراحی آبسه‌ها جزو اصول اصلی درمان است. در شرایطی ممکن است قبل از تصمیم به جراحی، دو سه روز درمان با آنتی بیوتیک برای بیمار گذاشته شود. در کل به نظر می‌رسد پیشگیری از بروز چنین عفونت‌های وسیعی حداقل با رعایت بهداشت دهان و دندان، پیگیری به‌موقع عفونت‌های راه تنفسی و گوارشی و درمان پوسیدگی‌های دندانی مقرون به‌صرفه باشد. 📄