

## نوشابه‌های گازدار

### و آسم

یکی از مهم‌ترین بیماری‌های ریه در تمام کشورهای جهان آسم بوده که تنگی نفس، سرفه و خس خس سینه از علائم و نشانه‌های اصلی آسم است. دلیل فلوشیپ آسم والرژی ابتلا به آسم، ترکیبی از عوامل محیطی و ژنتیکی است و مواجهه با مواد مختلفی که باعث آلرژی می‌شوند (آلرژن‌ها) و محرک‌ها سبب بروز علائم و نشانه‌های آسم در افراد مستعد می‌شوند. عوامل محرک ایجاد بیماری آسم از فردی به فرد دیگر متغیر است و می‌تواند شامل آلرژن‌های موجود در هوا، گردۀ گیاهان، ذرات و شوره پوست حیوانات، قارچ‌ها و گرد و خاک، عفونت‌های تنفسی، هوای سرد، داروهای خاص مانند اسپیرین، ایبوپروفن، استرس، سولفیت‌ها و افزودنی‌های نگهدارنده به برخی از غذاها و نوشیدنی‌ها، بیماری رفلاکس معدی مروی، دود سیگار، مواد شیمیایی و ... باشد. بروز آسم می‌تواند خوابیدن، کار کردن یا فعالیت‌های شغلی بیمار را مختل کرده و در رفتن به مدرسه یا سرکار در زمان‌های عود بیماری مشکل ایجاد کند. همچنین نفس‌کشیدن بیمار را تحت تأثیر قرار می‌دهد و مراجعه به اورژانس و بستری شدن در حملات شدید آسم را سبب می‌شود. آسم شدید می‌تواند جان فرد بیمار را تهدید کند و لذا مراجعه به پزشک و اقدامات لازم در زمان تشدید علائم و نشانه‌های بیماری ضروری است.

یکی از محرک‌های افراد آتوپیک و مبتلا به آسم می‌تواند نوشابه‌های گازدار باشد که در سال‌های اخیر انواع مختلف آنها با محتویات متفاوت و برندهای گوناگون تولید و روانه بازار شده است. در دسترس بودن این نوع نوشیدنی‌ها و مصرف افراد مبتلا به آسم علاوه بر مشکلات سایر اندام‌های بدن می‌تواند باعث تشدید حملات آسم شود. گاز موجود در این نوشیدنی‌ها خود از عوامل محرک ریه و نیز دستگاه گوارش بوده که می‌تواند باعث رفلاکس معده شود. همچنین برخی نوشیدنی‌ها دارای میزان بالایی از فسفر بوده که با بر هم زدن تعادل مواد معدنی به‌ویژه کلسیم باعث تغییرات بافتی و مشکلات بعدی می‌شود. همچنین با تغییر توازن اسید و باز بدن باعث تشدید مشکلات همراه می‌شود. بیشتر نوشیدنی‌ها حاوی مواد نگهدارنده و رنگ‌زا بوده که خود جزو مواد حساسیت‌زا بوده و احتمال افزایش حملات آسم را در پی دارند، لذا توصیه می‌شود بیماران مبتلا به آسم در مصرف این نوع نوشیدنی‌ها جوانب احتیاط را رعایت کرده و تا جای ممکن از مصرف نوشیدنی‌های گازدار پرهیز کنند.



### ۲ علامت اصلی ابتلا به امیکرون را بشناسید

سویه امیکرون به‌سرعت در حال گسترش در سراسر جهان است. درحالی‌که این سویه لزوما باعث ازدست‌دادن حس بویایی یا چشایی نمی‌شود، تشخیص علائم آن برای افراد دشوار است. طبق گزارش محققان دانشگاه کالج لندن، دو علامت اصلی سویه امیکرون، آبریزش بینی و سردرد است.

مریم ملی  
سلامت

مشکلات مربوط به دیسک می‌تواند در هر قسمتی از ستون فقرات رخ بدهد اما وقتی در ناحیه تحتانی کمر باشد به دیسک کمر معروف می‌شود. دیسک‌های فتق دار کمر از جای عادی خود در کانال نخاعی جابه‌جا و باعث فشار دیسک بر اعصاب نخاعی شده و درد ایجاد می‌کند. این وضعیت معمولاً نشان‌دهنده پارگی و از هم گسیختگی دیسک است که در مرحله اولی دژژراسیون رخ می‌دهد. بیرون زدگی و برآمدگی رایج‌ترین مشکلات در دردهای ناشی از دیسک‌هاست. درمان دیسک‌ها به شرایط بیمار و

### غیر استروئیدی‌های ضد انعقاد

وقتی قسمتی از بدن آسیب می‌بیند، سیستم ایمنی سلول‌های خاصی را برای ترمیم بافت آسیب‌دیده می‌فرستد. بخشی از این پاسخ سیستم ایمنی به شکل التهاب ظاهر می‌شود که باعث درد و تورم در بافت‌های نرم ستون فقرات مثل اعصاب می‌شود. درمان التهاب‌ها با داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی انجام می‌شود که معمولاً درد و تورم را هم کاهش می‌دهند. رایج‌ترین داروهای غیراستروئیدی شامل ایبوپروفن، ناپروکسن و آسپرین بوده که همه آنها بدون نسخه در دسترس هستند و پزشک می‌تواند بهترین روش استفاده از آنها را توصیه کند. اگر درد با داروهای بدون نسخه تسکین نیابد، پزشکان ممکن است یک ضد التهاب قوی‌تر تجویز کنند.

### شل‌کننده‌های عضلانی

در صورتی که دیسک از جای اصلی خود خارج شود باعث فشار شدید به عصب می‌شود به این ترتیب سیگنال‌های الکتریکی که از عصب به بافت‌های عضلانی اطراف حرکت می‌کنند مختل شده و زمینه ایجاد اسپاسم عضلانی را ایجاد می‌کنند. داروهای شل‌کننده عضلات می‌توانند اسپاسم را آرام کرده و درد را کاهش دهند و امکان حرکت راحت‌تر و بدون درد را فراهم کنند. پزشک ممکن است این داروها را برای یک یا دو هفته تجویز کند. پس از آن، درد ناشی از اسپاسم عضلانی اغلب خود به خود از بین می‌رود.

ایرن پترسون، استاد اپیدمیولوژی در دانشگاه کالج لندن، می‌گوید: «آبریزش بینی و سردرد علائم بسیاری از عفونت‌ها هستند اما می‌توانند علائم کرونا یا امیکرون نیز باشند. اگر آنها را دارید، باید آزمایش کووید بدهید.»

پترسون در ادامه می‌افزاید: «حدود ۲۰ علامت امیکرون تاکنون گزارش شده

### پیشنهادهایی برای آنها که سال‌هاست با درد دیسک کمر مدارا می‌کنند و هنوز ستون فقرات را به تیغ جراحی نسپرده‌اند

# ۸ روش کاهش درد دیسک کمر بدون جراحی

میزان درد بستگی دارد با این حال یکی از روش‌های پیشنهادی پزشکان جراحی است که اگر متخصص و جراح خبره‌ای انجامش دهد می‌تواند درد را کاهش داده و مشکلات مهره‌های ستون فقرات را برطرف کند اما معمولاً به دلیل مراقبت‌های خاص بعد از عمل، دوره درمان کامل طی نمی‌شود و در این صورت مشکلات و عوارض دیگری را به دنبال خواهد داشت. از همین رو درمان‌هایی غیر از جراحی برای دیسک‌ها محبوب شده و بیشتر مورد استقبال قرار می‌گیرد.

منابع: myulangone.org و spineuniverse.com

**۳ کاهش وزن**

اضافه وزن از عواملی است که می‌تواند باعث ایجاد یا تشدید دردها و مشکلات مربوط به ستون فقرات شود. وزن اضافی در قسمت جلویی بدن و شکم ممکن است مهره‌ها و مفاصل و دیسک‌های ستون فقرات را از حالت عادی خارج کند. هر گونه کاهش اضافی روی ستون فقرات می‌تواند زمینه آسیب عصبی و درد شدید باشد. گرچه کاهش وزن روش سریع و راحتی برای مدیریت دردهای دیسک نیست اما در صورتی که تحت نظر پزشک و با کمک برنامه‌های غذایی صحیح انجام شود می‌تواند مؤثر باشد.

**۶ ماساژ گرم و سرد**

گرما و سرمادرمانی، روش‌های خوبی برای تقویت آرامش و تسکین درد هستند. می‌توان با ترکیب گرما یا سرما با ماساژ به ابزاری قدرتمند برای بهبود درد کمر دست یافت. ماساژ با کمک سنگ‌های گرم و یا استفاده از استخر و جلسات آب درمانی می‌تواند درد دیسک کمر را تخفیف دهد. راه رفتن در آب نیز از راهکارهای موثر برای تسکین درد دیسک کمر است.

**۸ فیزیوتراپی**

کنترل درد با استفاده از حرکات ورزشی خاص از روش‌های رایج، موثر و تا حدی جایگزین جراحی است. فیزیوتراپی درد را تسکین می‌دهد و از وارد آمدن آسیب‌های بیشتر به ستون فقرات جلوگیری می‌کند. در صورتی که پزشک شما با فیزیوتراپیست‌ها در ارتباط باشد می‌تواند با دادن شرح علائم و مشکلات شما به کاهش دردتان کمک کند. فیزیوتراپیست‌ها بر اساس ویژگی‌های شما، برنامه روزانه‌تان و محل درد برنامه درمانی معینی را ارائه می‌دهند. تقویت بخش‌های مرکزی عضلات پشت، شکم و بالای ران و باسن برای کاهش دردهای فتق دیسک بسیار موثر است. اگر این عضلات ضعیف باشد، ستون فقرات وزن بیشتری را تحمل می‌کند. این فشار اضافه می‌تواند باعث بی‌ثباتی یا بدتر شدن مشکل موجود ستون فقرات شود. فیزیوتراپیست باید برای تقویت عضلاتی که بیشتر در دردها درگیر می‌شوند به شما برنامه ورزشی ساده‌ای بدهند. او همچنین می‌تواند تکنیک‌های مکملی را توصیه کند که برای بهبود عملکرد کلی طراحی شده و در حین ساخت ماهیچه‌های مرکزی درد کمتری را هم حس کنید. حرکات کششی، ماساژ درمانی و گرما و یخ ممکن است بخشی از برنامه درمانی شما باشد.

**۲ مسکن‌های تجویزی**

اگر فتق، عصب دیسک را فشار دهد یا رشد و التهاب استخوان فضای کانال نخاع را باریک کند درد شدت می‌یابد. در این صورت داروهای مسکن بدون نسخه می‌تواند موثر باشد اما اگر این داروها هم اثربخش نباشد پزشک می‌تواند به مدت کوتاهی مصرف مُسکن‌های تجویزی را توصیه کند. این داروها می‌تواند درد را کم کند و تا زمان اثر کردن داروهای ضدالتهاب و شل‌کننده‌های عضلات به فرد کمک کند تا احساس بهتری داشته باشد. این مسکن‌ها معمولاً حداکثر تا یک هفته باید مصرف شود.

**۵ کورتیکواستروئیدها**

در صورتی که درد دیسک کمر یا گردن با داروهای ذکر شده تسکین نیابد پزشک می‌تواند از کورتیکواستروئیدها به بیمار پیشنهاد دهد. این داروها التهاب را در ناحیه نزدیک دیسک آسیب‌دیده کاهش می‌دهند، فشار صعب آسیب‌دیده را التیام داده و درد را قابل تحمل می‌کنند. استروئیدها معمولاً به مدت هفت تا ده روز با نسخه در دسترس هستند و در این زمان پزشک علائم شما را قبل از توصیه درمان اضافی ارزیابی می‌کند.

**۷ طب سوزنی**

طب سوزنی یکی دیگر از روش‌های غیرجراحی برای تسکین و بهبود دردهای دیسک است. در این روش سوزن‌های مخصوصی در نقاط خاصی در امتداد «مریدین‌ها» (مسیرها و شبکه‌هایی که در سراسر بدن پخش شده)، که مربوط به مسیرهای عصبی تحت تأثیر یک دیسک خاص است قرار می‌گیرند و با افزایش جریان خون، التیام را تحریک می‌کنند. فشار سوزن‌ها همچنین به ترشح اندورفین که مسکن طبیعی است کمک می‌کند. سوزن‌های طب سوزنی به مدت ۲۰ تا ۴۰ دقیقه در جای خود باقی می‌مانند. برای نتایج مطلوب، پزشکان معمولاً چند جلسه را توصیه می‌کنند.

راست قامت

## آنچه از کارکرد «کینزیوتیپ» باید بدانید

کمک می‌کند. چسبیدن کینزیوتیپ روی پوست ناحیه آسیب، گیرنده‌های حسی را در این موضع به‌صورت مداوم تحریک می‌کند و مغز را نسبت به محل آسیب هوشیار کرده و عضلات این بخش از بدن را برای محافظت و ایجاد ثبات فعال می‌کند. فیزیوتراپیست‌ها با آگاهی از آناتومی و محل اتصال عضلات، تاندون‌ها و رباط‌ها و آموزش نحوه بستن این نوارها از لحاظ میزان کشش، محل شروع و پایان چسباندن آنها، نحوه بریدن و آماده سازی آنها محاسبه طول هر قسمت از کینزیوتیپ‌های مورد استفاده، به کاهش درد و تورم و تسریع بهبودی آسیب کمک می‌کنند. در صورت بستن اشتباه این نوارها ممکن است فشار بیشتری به موضع آسیب دیده وارد شود، درد افزایش یافته و بیمار مجبور به بازکردن آنها شود.

از بروز آسیب مجدد در انجام فعالیت‌های مختلف جلوگیری کند. از آسیب‌های ورزشی در ورزشکاران جوان گرفته تا دردهای مفصلی ناشی از آرتروز در سالمندان را می‌توان با کینزیوتیپ درمان کرد. علاوه بر کاهش درد و بهبود گردش خون، چسباندن کینزیوتیپ روی عضلات ضعیف به روش صحیح، باعث افزایش کارایی آنها می‌شود و درد، اسپاسم و خستگی این عضلات را کاهش می‌دهد. همچنین چسباندن این نوارهای کشی از انقباض شدید یا کشش بیش از حد آنها در فعالیت‌های سنگین و ورزش جلوگیری می‌کند. پشت ستون فقرات از گردن تا پایین کمر، عضلات کشاله ران، پشت ران و پشت ساق، عضلات جلوی ساق، زانو‌ها، شانه‌ها، مچ دست‌ها و پاها و آرنج‌ها نواحی شایعی هستند که درمان با کینزیوتیپ می‌تواند بسیار مفید و مؤثر باشد.

روش‌های خاصی از بستن این نوارها به کاهش تورم مفاصل زانو و مچ پا به دنبال آسیب‌ها و پیچ خوردگی‌ها



پرهام پارسانژاد  
فیزیوتراپیست

شده‌اند؟ این برچسب‌ها که از جنس کتان هستند و خاصیت کشسانی دارند، «کینزیوتیپ» نامیده می‌شوند و فیزیوتراپیست‌ها در درمان دردهای عضلانی و مفصلی، تورم، اختلالات عملکردی سیستم اسکلتی عضلانی از آن استفاده می‌کنند.

این برچسب‌ها حدود سه تا چهار روز روی بدن باقی می‌ماند و حتی با دوش گرفتن هم از پوست جدا نمی‌شود. معمولاً بیماران اثرات درمانی این برچسب‌ها را در ۲۴ ساعت اول گزارش می‌کنند. این روش درمانی با حمایت و محافظت از ناحیه آسیب‌دیده به گردش خون و مایعات در عضلات آن ناحیه کمک می‌کند. در واقع کینزیوتیپ با چسبیدن به پوست و اعمال فشار به بافت‌هایی که دور آن پیچیده شده، باعث ثبات در ناحیه آسیب دیده می‌شود و کمک می‌کند تا این بافت‌ها سریع‌تر ترمیم شوند و