حق با شماست

info@jamejamOnline.ir

روابط عمومی: ۲۳۰۰۴۴۴۴

#مشاغل_سخت

خاوری از تهران:

از سازمان تامین اجتماعی تقاضا دارم رانندگی با خودروهای سنگین را جزو مشاغل سخت قرار دهد و شرایط بازنشستگی و بیمه این افراد را تسهیل کند زیرا اکثر رانندگان خودروهای سنگین دچار پادرد، کمردرد و عارضه دیسک شده‌اند.

#مهران_چراغ‌راهنمایی

اکبری از تهران:

خیابان مهران واقع در شهرک شریعتی منطقه ۱۹ محدوده بوستان ولایت، هیچ‌گونه چراغ راهنمایی و چشمک‌زن ندارد که احتمال وقوع تصادف در این محدوده را بالا می‌برد.

#اجاره‌بها_مسکن

یک شهروند:

قیمت‌ها در بازار مسکن آنچنان بالارفته که کمتر کسی توان پرداخت اجاره یا رهن آپارتمان‌های متوسط متراژ را دارد تا جایی که بعضی از خانواده‌ها ناچار به اجاره سوئیت‌های ۲۰ متری شده‌اند.

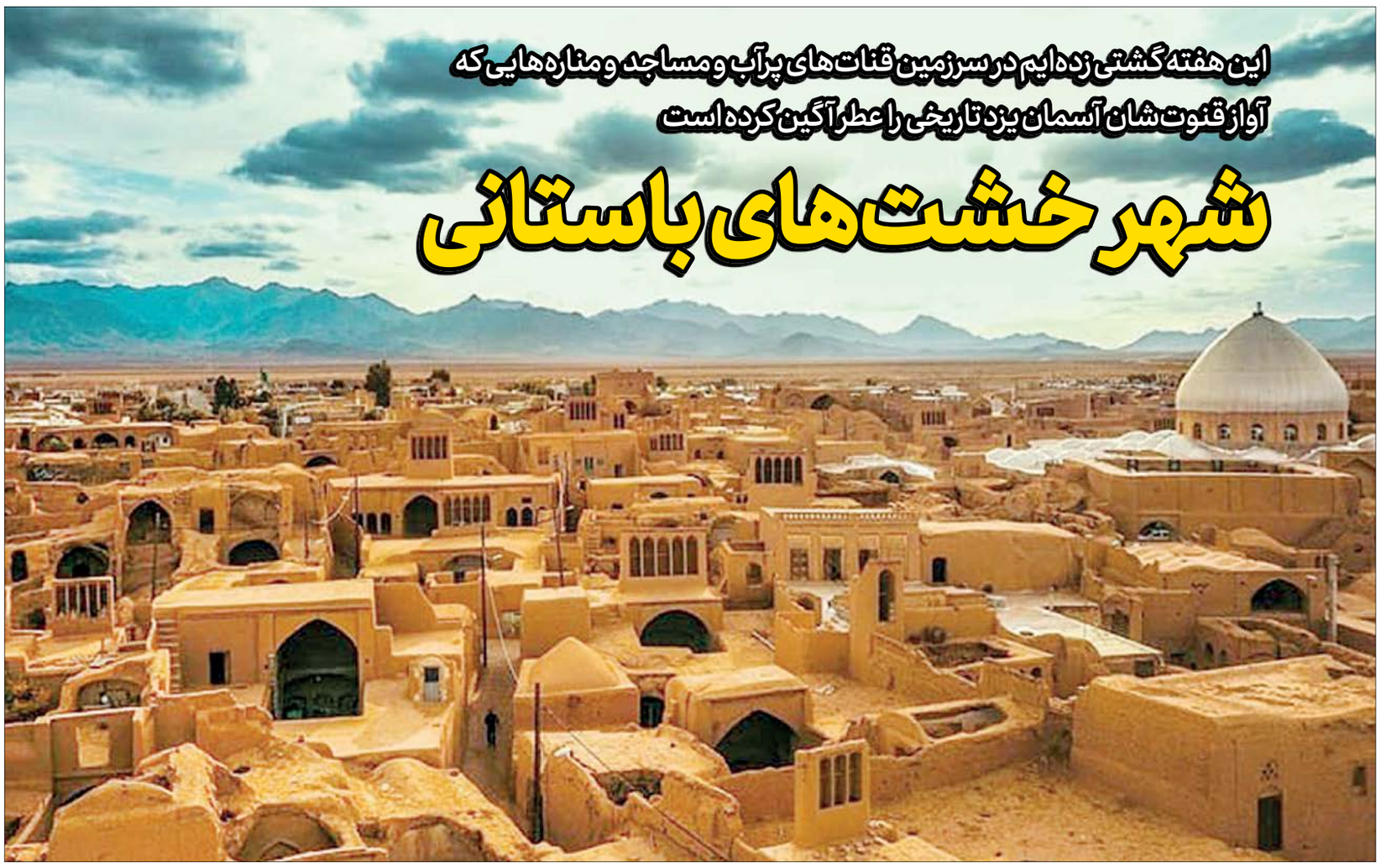
#امیکرون_تصمیم

اشعری از تهران:

در حالی همه کنسرت‌ها در حال برگزاری هستند و شهر به حالت عادی برگشته است که رسانه‌ها مدام از امیکرون می‌گویند؛ بالاخره ما کدام را باور کنیم؟ عادی‌انگاری تصمیمات و رفع محدودیت‌ها یا هشدارها از بحرانی که ممکن است سویه جدید امیکرون برایمان پیش بیاورد؟

جوابیه

در پی درج پیامی در روز چهارشنبه ۱۴۰۰/۹/۱۷ با عنوان «ترافیک شدید در منطقه ۱۵» مدیر روابط‌عمومی شهرداری منطقه۱۵ شهر تهران با ارسال نمابری اعلام کرد: پل تقاطع غیرهمسطح بزرگراه محلاتی در اتوبان بسیج دارای مصوبه و نقشه‌های اجرایی است و در صورت احداث این پل که دارای دسترسی‌های اتوبان بسیج و محلاتی است، مشکل مذکور مرتفع می‌شود. لازم به ذکر است از آنجاکه عملیات احداث بزرگراه شوشتری متوقف شده بود، بر همین اساس پل تقاطع غیرهمسطح بزرگراه محلاتی در اتوبان بسیج که در محدوده منطقه ۱۴ قرار دارد و برای ارتباط با بزرگراه مذکور در نظر گرفته شده بود از دستور کار سازمان مهندس عمران شهر تهران خارج شد. با وجود این چون تکمیل بزرگراه شوشتری در برنامه کاری قرار گرفته‌است، قطعا احداث این پل برای ارتباط بزرگراه محلاتی به بزرگراه شوشتری و بزرگراه بسیج مورد نیاز خواهد بود و با احداث این پل غیرهمسطح مشکل ارتباطی بزرگراه بسیج با بزرگراه محلاتی مرتفع خواهد شد.



این هفته گشتی زده‌ایم در سرزمین قنات‌های پرآب و مساجد و مناره‌هایی که آواز قنوت‌شان آسمان یزد تاریخی را عطرآگین کرده است

شهر خشت‌های باستانی

بخشی از بافت تاریخی شهر یزد در سال ۹۶ به ثبت جهانی رسید | عکس: شبکه هنر و معماری ستاوین

۱۴

تعریق زیاد، کلافه‌کننده اما درمان‌شدنی

هنوز تست‌های خاصی که بتوان با کمک آنها عامل خاصی را برای تعریق زیاد تشخیص داد، وجود ندارد

پونه شیرازی

دانش و سلامت

تعریق زیاد علاوه بر بوی نامطبوع و الزامی‌که نسبت به تعویض مکرر لباس‌ها در شخص ایجاد می‌کند بر کیفیت معاشرت و روابط اجتماعی‌اش نیز تاثیر می‌گذارد. علائم تعریق زیاد می‌تواند در هر زمان و در هر سنی دیده شود اما معمولا در دوران نوجوانی ظاهر می‌شود و در بعضی موارد تا آخر عمر ادامه می‌یابد. کسانی که این مشکل را تجربه کرده باشند می‌توانند درک کنند تا چه اندازه این عارضه می‌تواند عذاب‌آور باشد. با وجود این تعریق زیاد عارضه‌ای است که گاهی علتش قابل ریشه‌یابی بوده و گاهی غیرقابل تشخیص است اما راه‌های درمانی نسبتا مؤثری برایش وجود دارد. در این باره با دکتر زهرا عروجی، مسؤول کلینیک پوست مرکز سلول درمانی رویان و نایب رئیس انجمن ققنوس (انجمن خیریه حمایت از بیماران سوخته) گفت‌وگو کرده‌ایم.

علت عرق کردن کف دست چیست؟

در همه قسمت‌های پوست بدن ما، غدد و مجاری عرق وجود دارد که به سلامت ما، دفع سموم و کنترل گرمای داخلی کمک می‌کند (یعنی تنظیم دمای بدن). این غدد عرق در بعضی مناطق مانند زیر بغل و کف دست به‌تعداد بیشتری هستند. تعریق بیش از معمول یا آزاردهنده با نام هیپرهیدروز شناخته می‌شود.

آیا تعریق زیاد به‌دلیل جهش ژنتیکی اتفاق می‌افتد و جنبه ارثی دارد یا به سبک زندگی و نوع تغذیه مربوط است؟

میزان تعریق ما معمولا به عوامل مختلف زیر بستگی دارد:

ارث یا ژنتیک: ممکن است در افراد خانواده، مقدار عرق مثلا کف دست و پا زیاد باشد.

سن: معمولا در نوجوان‌ها و در حوالی سن بلوغ میزان تعریق بیشتر است و در تعدادی از نوجوان‌ها هم، عرق بوی نامطبوعی دارد.

یائسگی: خانم‌ها بعد از یائسگی دچار حالت گُرگرفتگی، احساس گرمای داخلی و تعریق می‌شوند که برایشان ناخوشایند است.

سبک زندگی و نوع تغذیه: مثلا استفاده از غذاهای پرکالری، چرب یا تند، میزان تعریق را افزایش می‌دهد. همچنین مواد محرک مثل کافئین، سیگار و الکل و شیرینی‌ها، تحرک زیاد مثل ورزش حرفه‌ای نیز همین‌طور (با دویدن در آب و هوای گرم مطمئنا بیشتر عرق می‌کنیم).

مسائل هورمونی: بعضی بیماری‌های مرتبط با غدد، مثل پرکاری تیروئید و دیابت موجب افزایش عرق می‌شود. بعضی داروها نیز مثل داروهای ضدافسردگی تعریق را زیاد می‌کند.

دکتر عروجی: تزریق بوتاکس در زیر بغل مورد تایید علمی است و با مسدودکردن عصب غدد تعریق باعث کاهش تعریق می‌شود. از این روش برای کنترل عرق زیاد کف دست‌ها هم استفاده می‌شود

علت تعریق زیاد کف دست و پا چیست؟

ابتدا پزشکان به عوامل یاد شده در بالا توجه می‌کنند. گاهی آزمایش خون (برای بررسی احتمال ابتلا به بعضی بیماری‌های داخلی) درخواست می‌کنند. اما آزمایش خاصی که بتوان با کمک آن یک علت یا عامل خاص را تشخیص داد وجود ندارد. البته گاهی تعریق زیاد به دلایل موقتی اتفاق می‌افتد و بعد از مدتی بهتر می‌شود.

درمان‌های موثر برای تعریق زیاد چه هستند؟

برای بهترشدن این مشکل، توجه به راه‌های ساده هم مهم است. مثل استفاده از پوشش مناسب (مانند لباس‌های نخی و راحت)، رعایت بهداشت فردی (استحمام منظم، استفاده از محصولات بهداشتی خوشبوکننده و...)، کاهش مصرف غذاهای چرب و شیرین و ترک مصرف سیگار و الکل.

چه مداخلات پزشکی برای رفع مشکل تعریق زیاد توصیه می‌شود؟

یکی از ساده‌ترین و در دسترس‌ترین روش‌های کنترل تعریق زیاد، استفاده از محصولات جاذب عرق است که در داروخانه‌ها وجود دارد (به‌نام کلراید آلومینیوم). معمولا این محصولات را در محل‌هایی مثل زیر بغل، کشاله ران یا کف پا می‌گذارند تا عرق را جذب کند. گاهی پزشکان داروی آنتی کولینژیک را برای بعضی افراد تجویز می‌کنند. اما به‌دلیل عوارض جانبی آن (مثل خشکی دهان) به‌صورت محدود پیشنهاد می‌شود.

آیا استرس در تشدید این عارضه نقش دارد؟

استرس باعث افزایش تعریق می‌شود و از طرف دیگر عرق زیاد، استرس را زیاد می‌کند.

تزریق بوتاکس یا یون‌تراپی در چه مواردی و به کدام دسته از مبتلایان توصیه می‌شود؟

تزریق بوتاکس در زیر بغل مورد تایید علمی است و با مسدودکردن عصب غدد تعریق باعث کاهش تعریق می‌شود. از این روش برای کنترل عرق زیاد کف دست‌ها هم استفاده می‌شود. معمولا بعد از دو سه نوبت تزریق بوتاکس (با فاصله چند ماه) اثر آن بهتر می‌شود و فرد، تعریق کمتری را نسبت به قبل خواهد داشت. در یون‌درمانی هم کف دست‌ها داخل ظرفی که آب یونیزه دارد قرار داده می‌شود. یون منفی آب، اختلاف پتانسیل غدد عرق را معکوس می‌کند و به این صورت موجب کاهش ترشح عرق می‌شود.

آیا درمان تعریق زاید با جراحی ممکن است؟

در موارد نادری، جراحی اعصاب سمپاتیک که تحریک‌کننده تعریق هستند پیشنهاد می‌شود. البته تعریق زیاد گاهی باعث مشکلات قارچی پوست می‌شود که نیاز به درمان پیدا می‌کند.

بیشتر بدانیم

چقدر می‌توانیم روی یک پا بایستیم؟!

یاسمین مشرف

سلامت

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد توانایی افراد برای ایستادن روی یک پا نشان‌دهنده سلامت آنهاست و تقویت توانایی انجام این کار به تناسب اندام و به‌طور بالقوه بر طول عمر می‌افزاید. به گفته محققان، توانایی ایستادن روی یک پا با افزایش سطح فعالیت بدنی و کاهش به خطر افتادن و کیفیت و طول عمر مرتبط است و ناتوانی در حفظ تعادل روی یک پا به مدت ۲۰ ثانیه یا بیشتر در افراد سالم با افزایش خطر آسیب عروق خونی کوچک مغز و کاهش توانایی درک افراد ارتباط دارد. محققان می‌گویند درصورت ابتلا به برخی بیماری‌ها مثل پارکینسون، سکته مغزی یا آلزایمر، احتمال کمتری وجود دارد که فرد بتواند بدون لرزش روی یک پا بایستد.

داده‌ها نشان می‌دهد مدت زمانی که افراد می‌توانند روی یک پا بایستند برای مردان و زنان در سنین مختلف متفاوت است و ناتوانی در رسیدن به این زمان‌های هدف برای هر گروه سنی، می‌تواند مشکلات سلامت فرد را برجسته کند. هنگامی که از سلامت خوبی برخورداریم، برای یکپارچه‌سازی اطلاعاتی که از حواس تعادل (چشم‌ها، گوش‌های داخلی و بازخورد ماهیچه‌ها و مفاصل) دریافت می‌کنیم به سیستم عصبی مرکزی و محیطی خود متکی هستیم. پس از دریافت و یکپارچه‌سازی اطلاعات، ماهیچه‌های مرتبط با تعادل (مچ پا، ساق و عضلات مرکزی، گاهی ماهیچه‌های بازو) را در زمان مناسب برای انجام تنظیمات لازم در وضعیت خود درگیر می‌کنیم تا بتوانیم متعادل و عمودی بمانیم. هر چه از نظر بدنی فعال‌تر باشیم، احتمال بیشتری وجود دارد که تعادل خوبی داشته‌باشیم. علاوه بر برخی مشکلات سلامت که در بالا ذکر شد مشکلات دیگری مانند افسردگی و پوکی استخوان که منجر به افزایش خطر افتادن و شکستگی می‌شود و نداشتن تناسب اندام، با ضعیف‌شدن توانایی تعادل مشخص می‌شود. شما می‌توانید توانایی خود برای ایستادن روی یک پا و حالت تعادل‌تان را در هر سنی بهبود ببخشید. این کار در صورتی که یک مشکل عصبی داشته‌باشید، چالش برانگیزتر است. نتایج مطالعات نشان داده در بسیاری از موارد، تعادل به‌دنبال تمرین بهبودیافته و مشکلاتی مانند زمین‌خوردن را کاهش داده‌است. شما می‌توانید برخی تمرین‌های تعادلی ساده را امتحان کنید. اگر چشمان خود را ببندید ایستادن روی یک پا می‌تواند بسیار چالش برانگیزتر شود. همچنین بستن چشم‌ها باعث می‌شود حواس دیگر بهتر عمل کنند. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد ایستادن روی هر پا به مدت یک دقیقه و سه بار در روز می‌تواند به بهبود تراکم استخوان لگن در افراد سالمند کمک کند و احتمال شکستگی استخوان این ناحیه را درصورت زمین خوردن کاهش دهد.

منبع: news24

یادداشت

دکتر پرهام پارسانژاد

فیزیوتراپیست

درمان تدریجی اما موثر با فیزیوتراپی

درمان فیزیوتراپی در جلسات متعدد و با گذشت زمان، در بافت‌های آسیب‌دیده تغییرات فیزیولوژیک و بیومکانیک ایجاد کرده و ضمن کاهش درد و التهاب، ترمیم بافت و برگشت حرکت و عملکرد موضع آسیب دیده را سبب می‌شود. طی زمان درمان فیزیوتراپی، بهبود تدریجی خواهدبود و بیمار با رعایت نکاتی که به روند درمان آسیب می‌زند، جلسه به جلسه وضعیت خود را به فیزیوتراپیست گزارش می‌دهد.

گزارش دقیق علائم، میزان بهبودیافتن، کاهش درد، افزایش دامنه حرکتی مفصل و افزایش توانایی بیمار در انجام فعالیت‌های شغلی و تفریحی روزمره، معیار مناسبی برای انتخاب روش‌های درمانی مؤثرتر در جلسات آتی خواهدبود. توانایی بیماران در شرح دقیق وضعیت علائم بسیار متفاوت است و از آنجاکه امکان دارد با وجود درد و ناتوانی باقی‌مانده، نتوانند میزان بهبودیافتگی را درک و گزارش کنند، لازم است به چند نکته برای تشخیص و اعلام تغییرات در مقدار درد و ناتوانی توجه کنند.

در ابتدا مهم است آیا شدت درد کاهش یافته است یا خیر؟ یعنی اگر تاکنون نمره دردی که تحمل می‌کرده ۱۰ بوده، اکنون این نمره کمتر شده و اگر کمتر است نمره‌اش چند است؟ نکته دوم، وسعت درد است. بیمار باید به ما بگوید بعد از انجام جلسات فیزیوتراپی، مساحت ناحیه درمان کوچک‌تر شده‌است یا خیر؟ برای مثال اگر بیماری از کمر تا انتهای اندام تحتانی احساس درد داشته، آیا این درد در ناحیه کمر متمرکز شده‌است؟ شدت کم وسعت درد هم یکی از نشانه‌های پیشرفت درمان است.

نکته سوم، فرکانس درد است. این‌که

آیا تعداد دفعاتی که در طول روز درد سراغ بیمار می‌آمده کمتر شده‌است؟ نکته چهارم، مدت زمان احساس درد در هر مورد است. مثلا اگر هر بار که درد سراغ بیمار می‌آمد یک ساعت طول می‌کشید، آیا این زمان کاهش یافته‌است؟ وقتی بیمار به ما می‌گوید هنگام بروز درد، دیگر زیاد طول نمی‌کشد و بعد از مدت زمان کوتاهی قطع می‌شود، متوجه می‌شویم درمان ما مؤثر بوده‌است. علاوه بر رفتارهای درد بیمار، توانایی او در انجام کارهای روزانه مانند پوشیدن و درآوردن لباس، حمام‌کردن، شانه‌کردن موها، پوشیدن و درآوردن کفش‌ها و ... هم نشانه‌هایی از میزان بهبود وی در طول درمان است. مثلا این‌که تاکنون هنگام پوشیدن کفش توانایی خم‌شدن را نداشته و این کار با درد همراه بوده‌است و حالا می‌تواند آن را به‌راحتی انجام دهد، درمانگر را از درستی روش درمان مطمئن می‌کند و همان روش را در جلسات بعد ادامه می‌دهد.