

چرا گردن درد می گیریم و چگونه آن را درمان کنیم؟



گردن درد یکی از مشکلات شایع روزمره است که بسیاری از افراد در طول زندگی آن را تجربه می کنند؛ حتی ممکن است بارها و بارها بازگردد. تحقیقات نشان می دهد بین ۵۰ تا ۸۵ درصد کسانی که دچار گردن درد شده اند، ظرف پنج سال آینده دوباره با این مشکل روبه رو می شوند. اما چرا گردن ما درد می گیرد و چه راه هایی برای تسکین آن وجود دارد؟

درد گردن معمولاً به دلیل کشیدگی یا «رگ به رگ شدن» عضلات و رباط های گردن رخ می دهد. رباط ها، نوارهای بافتی هستند که استخوان ها را به هم وصل می کنند و عضلات را تاندون ها به استخوان متصل می کنند. این آسیب ها ممکن است ناشی از حرکات نادرست، فشارهای روزمره، خوابیدن در وضعیت های نامناسب یا حتی ضربات ناگهانی مانند ضربه شلاقی (که در تصادفات اتفاق می افتد) باشد. علاوه بر این، بیماری هایی مانند آرتروز گردن هم می توانند باعث درد و سفتی شوند.

وقتی گردن درد شروع می شود، معمولاً به صورت ناگهانی است و همراه با سفتی و گرفتگی عضلات بروز می کند. درد ممکن است با خم کردن یا چرخاندن سر شدیدتر شود و در مواردی با سردرد همراه است. اگر این درد به موقع درمان نشود، می تواند عملکرد روزمره فرد را مختل کند، اما خوشبختانه اغلب موارد جدی نیستند و خودبه خود بهبود می یابند.

کشیدگی و رگ به رگ شدن

شایع ترین دلیل گردن درد، آسیب به رباط ها و عضلات است. کشیدگی و رگ به رگ شدن باعث التهاب و درد می شود که با حرکت تشدید می شود. بسیاری از افراد این درد را با فعالیت های روزمره مانند حمل کیف سسگین، کار طولانی پشت کامپیوتر یا انجام حرکات ناگهانی گردن تجربه می کنند. حتی وضعیت نامناسب بدن یا خوابیدن در حالت غیراستاندارد می تواند گردن را تحت فشار قرار دهد. درمان ابتدایی شامل استفاده از کمپرس سرد برای کاهش التهاب و کمپرس گرم برای کاهش گرفتگی است. مصرف مسکن های معمول نیز به تسکین درد کمک می کند.

چگونه درد را کنترل کنیم؟

درد گردن می تواند کوتاه مدت یا مزمن باشد و مدت بهبودی به علت و شدت آسیب بستگی دارد. هدف درمان، کاهش درد و بازگرداندن عملکرد گردن است. پزشکان معمولاً توصیه می کنند این موارد را هنگام گردن درد رعایت کنیم:

- استراحت کوتاه مدت و پرهیز از حرکات ناگهانی گردن
 - استفاده موقتی از گردنبند طبی فومی برای استراحت عضلات
 - مصرف مسکن های ضد التهاب و درد
- در مرحله بعد، فیزیوتراپی نقش مهمی در بازتوانی

گوش داخلی؛ نگهبان تعادل

دستگاه دهلیزی چگونه حرکات سر را رصد می کند و چرا آسیب به آن می تواند سرگیجه و ناپایداری به دنبال داشته باشد؟

تعادل، مهارتی حیاتی که ما را سرپا نگه می دارد، گاهی اوقات به شکلی غافلگیرکننده از دست می رود. این توانایی پیچیده، نتیجه همکاری بی نقص گوش داخلی، چشم ها و شبکه ای از اعصاب در عضلات و مفاصل است. اما وقتی یکی از این اجزا دچار مشکل شود، زمین خوردن دیگر فقط یک احتمال نیست، بلکه خطری واقعی است.

گوش داخلی با دستگاه دهلیزی اش، مانند یک حسگر پیشرفته عمل می کند. مایع درون کانال های کوچک و مخازن آن، همراه با دانه های ریز کرنبات کلسیم، به مغز اطلاع می دهد که سرمان در چه وضعیتی است. وقتی سر کج می شود، این دانه ها به ساختارهای موم مانند فشار می آورند و مغز را از حرکت بدن در فضا آگاه می کنند. اما با افزایش سن یا آسیب به این سیستم، سلول های عصبی دهلیزی کاهش می یابند



اعتدال مصرف شود، مشکلی ایجاد نمی کند. میوه های یخ زده بدون شکر افزوده نیز گزینه ای مناسبند و میوه های خشک شده، در صورت محدود بودن میزان مصرف (دو قاشق غذاخوری تا یک چهارم فنجان)، جایگزین خوبی محسوب می شوند.

اندازه یک وعده میوه معمولاً یک فنجان یا یک میوه متوسط است. برای میوه های چگال تر مانند موز یا انبه، نیم فنجان معادل یک وعده به حساب می آید. اگر میوه کنسروی انتخاب می شود، باید حتماً در آب یا آب میوه بدون شکر افزوده نگهداری شده باشد تا از اضافه شدن قندهای مضر جلوگیری شود.

گردن دارد. تمرینات کششی و تقویتی مخصوص گردن و شانه ها به بازگرداندن دامنه حرکتی و کاهش درد کمک می کنند. روش های درمانی مانند امواج مافوق صوت نیز به رفع التهاب و تسکین درد کمک می کند.

علاوه بر این، استفاده از بالش های گردنی که انحنای طبیعی گردن را حفظ می کنند، می تواند به خواب راحت تر و کاهش درد کمک کند. تحریک الکتریکی عصب از طریق پوست (TENS) نیز یک روش غیرتهاجمی است که با اعمال جریان های الکتریکی ضعیف، سیگنال های درد را مهار می کند.

در مواردی که ریشه های عصبی تحت فشار قرار گرفته اند، تراکشن یا کشش گردن توسط فیزیوتراپیست باعث آزادسازی این فشار و کاهش درد می شود. در نهایت، اگر آسیب جدی باشد یا درمان های غیرجراحی مؤثر نباشد، جراحی ممکن است گزینه آخر باشد.

گردن درد یک مشکل رایج اما قابل کنترل است که با رعایت نکات ساده در زندگی روزمره و درمان مناسب، می توان از عود مجدد و ناتوانی ناشی از آن پیشگیری کرد. پس اگر درد گردن شما ادامه پیدا کرد یا شدید شد، بهتر است به پزشک مراجعه کنید تا درمان مناسب را دریافت کنید.

این سیستم هشداردهنده کند می شود و خطر زمین خوردن افزایش می یابد. سالمندی این مشکلات را تشدید می کند، اما داروها هم می توانند تعادل را به هم بزنند. از داروهای ضد افسردگی و ضد حساسیت گرفته تا داروهای فشار خون و آرام بخش ها، بسیاری از داروهای رایج می توانند باعث خواب آلودگی، تاری دید یا حتی تغییر در مایع گوش داخلی شوند. مصرف همزمان چند دارو این خطر را چند برابر می کند. اگر احساس می کنید پاهایتان ناپایدار شده، نگاهی به جعبه داروهایتان بیندازید و با پزشکتان مشورت کنید.

حفظ تعادل، رقص ظریفی بین مغز و بدن است. با مراقبت از این سیستم های حیاتی و بررسی عوارض داروها، می توانید این رقص را روان تر کنید و از زمین خوردن های غیرمنتظره در امان بمانید.

راهکارهای استفاده کودکان از ابزار دیجیتال

چگونه می توان استفاده کودکان از صفحات نمایش را به تجربه ای سالم، آموزشی و تعاملی تبدیل کرد که مهارت های اجتماعی و زبانی آن ها را تقویت کند و وابستگی به ابزارهای دیجیتال را کاهش دهد؟

توصیه هایی برای استفاده بهینه کودکان از ابزارهای دیجیتال:

- به جای استفاده از موبایل یا تبلت برای آرام کردن یا سرگرم کردن کودک، از روش های جایگزین مانند تمرین تنفس عمیق یا دادن اسباب بازی های نرم و ملموس استفاده کنید تا حواس کودک را به شکلی مثبت درگیر کنید.
- ابزارهای دیجیتال را به صورت اجتماعی به کار ببرید. چت تصویری با اعضای خانواده، مانند پدر بزرگ و مادر بزرگ، به کودک کمک می کند مهارت های گفت وگویی دوطرفه را بیاموزد. بازی های گروهی روی تبلت یا موبایل نیز می توانند مهارت های ارتباطی، گوش دادن و یادگیری را تقویت کنند.
- به دنبال رسانه ها و بازی های تعاملی باشید که کودک را به مشارکت فعال تشویق کنند. بازی هایی که سؤال می پرسند یا کودک را به دنیای واقعی متصل می کنند، به جای محتوای صرفاً نمایشی، یادگیری را تقویت می کنند.
- تعاملات واقعی با افراد را در اولویت قرار دهید. شنیدن کلمات و داستان ها از افراد واقعی، مثلاً از طریق داستانگویی حین آشپزی یا کارهای روزمره، به رشد زبانی و اجتماعی کودک کمک می کند.

سلامت



ت N ت

پروستاتیت؛ التهاب آزاردهنده پروستات

غده پروستات، این عضو کوچک به اندازه یک گردو، شاید در نگاه اول چندان به چشم نیاید، اما نقشی حیاتی در زندگی مردان ایفا می کند. درست زیر مثانه و جلوی راست روده جا خوش کرده و با احاطه کردن بخش بالایی پیشابراه، مثل نگهبانی حساس، بر مسیر ادرار و حتی عملکرد جنسی نظارت دارد. اگر این غده کوچک دچار مشکل شود، می تواند زندگی روزمره را به چالش بکشد. اما پروستات دقیقاً چیست و چه کار می کند؟ بیایید سفری به دنیای این عضو شگفت انگیز داشته باشیم.

تصور کنید پروستات مثل کارگاهی کوچک در بدن است که بخشی از مایع منی را تولید می کند. این مایع چسبناک، محیطی امن برای اسپرم ها فراهم می کند تا در مسیر تولیدمثل شناور شوند و به مقصد برسند. پروستات به تنهایی کار نمی کند؛ با همکاری کیسه های منی، غدد باریکی که در کنارش قرار دارند، مایع منی را می سازد. این مایع از طریق شبکه ای از مجراها به پیشابراه می رسد؛ جایی که با اسپرم های تولیدشده توسط بیضه ها ترکیب می شود. این فرایند، مثل یک خط تولید دقیق، تضمین می کند که همه چیز برای تولید مثل آماده باشد. پروستات از دو بخش راست و چپ تشکیل شده، با پایه ای پهن که به مثانه نزدیک است و رآسی که به سمت راست روده و مقعد تعایل دارد. بخش میانی هم مثل پلی بین این دو قرار گرفته است. این ساختار برای پزشکان اهمیت زیادی دارد؛ چون در بیماری های مثل سرطان پروستات، محل دقیق مشکل می تواند علامت و درمان را تحت تأثیر قرار دهد. اما این غده کوچک همیشه بی دردسر نیست. بسیاری از مردان در طول زندگی شان با مشکلاتی مثل پروستاتیت، بزرگی خوش خیم پروستات یا حتی سرطان پروستات روبه رو می شوند. پروستاتیت، یا التهاب پروستات می تواند مثل یک مهمان ناخوانده به سراغتان آید.

نوع حاد آن که اغلب از عفونت باکتریایی ناشی می شود، با ادرار دردناک، ضعف جریان ادرار و حتی تب و لرز همراه است، اما پروستاتیت مزمن داستان دیگری دارد؛ دردی مداوم در لگن، سوزش هنگام ادرار یا حتی انزال دردناک که گاهی بدون دلیل مشخصی آزاردهنده می شود. بزرگی خوش خیم پروستات هم مشکلی شایع در مردان بالای ۵۰ سال است. این غده گاهی دو یا سه برابر بزرگ تر می شود و پیشابراه را تحت فشار قرار می دهد. نتیجه؟ ادرار کردن سخت تر می شود، انگار لوله ای باریک راه جریان آب را سد کرده باشد.

هرچند این مشکل سرطانی نیست، اما می تواند زندگی را مختل کند و سپس سرطان پروستات که از رشد غیرطبیعی سلول ها شکل می گیرد. این بیماری می تواند محدود به پروستات باشد یا به نقاط دورتری در بدن گسترش یابد. خوشبختانه، پیشرفت های اخیر در تشخیص و درمان، امید را برای بسیاری از بیماران زنده نگه داشته است. پروستات شاید کوچک باشد، اما تأثیرش عمیق است. از نقشش در تولیدمثل گرفته تا چالش هایی که ممکن است ایجاد کند، این غده یادآوری می کند که حتی کوچک ترین اعضای بدن هم می توانند داستان های بزرگی داشته باشند.

