

# وقتی شانه یخ می‌زند

مراحل پیشرفت شانه منجمد، از درد شدید اولیه تا سفتی موقت و در نهایت بهبود تدریجی دامنه حرکت که ممکن است

شاید فکر کنید شانه‌تان فقط کمی خسته است، اما وقتی دستتان به پشت نمی‌رسد و حتی لباس پوشیدن دردناک می‌شود، وقتش رسیده که به شانه منجمد فکر کنید. این عارضه بین ۴۰ تا ۶۰ سالگی بیشتر دیده می‌شود و زنان قربانی اصلی آن هستند. شانه منجمد یا جمود مفصل شانه، ترکیبی از التهاب و بافت جوشگاهی است که حرکت طبیعی شانه را محدود و درد را مهمان دائمی زندگی روزمره شما می‌کند.

شانه، مفصلی از نوع «گوی و کاسه» است که سه استخوان بازو، تیغه شانه و ترقوه را به هم می‌رساند و توسط کپسول شانه محافظت می‌شود. وقتی التهاب این کپسول شروع می‌شود، شانه کم‌کم شبیه لولایی گیر کرده می‌شود و هر حرکت ساده‌ای مثل برداشتن یک کتاب یا شانه کردن مو، دردناک می‌شود. تقریباً ۲ تا ۵ درصد افراد درگیر این مشکل می‌شوند و کسانی که دیابت، بیماری‌های تیروئید یا پارکینسون دارند، بیشتر در معرض آن هستند. بی‌حرکتی طولانی پس از جراحی یا سکنه هم می‌تواند شروع شانه منجمد باشد.

## درد و محدودیت

علائم شانه منجمد، ساده اما عذاب‌آورند: درد مداوم، خشکی و محدودیت حرکت، سختی در بلند کردن دست، پوشیدن لباس یا خوابیدن به پهلو. برای مبتلایان، حتی حرکت ساده دست به پشت یا بالای

سر، یک امتحان روزانه است.

این عارضه سه مرحله دارد. در مرحله اول، «انجماد»، التهاب شروع و شانه سفت می‌شود. این مرحله دو تا نه ماه طول می‌کشد و درد شما را همیشگی می‌کند. مرحله دوم، «سفتی»، جایی است که درد کمی کاهش می‌یابد،

اما دامنه حرکت محدود باقی می‌ماند و چهار تا شش ماه ادامه دارد. مرحله سوم، «بهبود»، شانه دوباره آزادی خود را پیدا می‌کند، اما کامل شدن حرکت ممکن است شش ماه تا دو سال طول بکشد. هیچ درمان قطعی برای شانه منجمد وجود ندارد،

## چرا گوش‌ها ناگهان «می‌بندند»؟

از سرماخوردگی و تغییر ارتفاع تا موم گوش و توده‌های عصبی؛ چرا صداها ناگهان مبهم و شنیدن دشوار می‌شود

گاهی بدون هشدار، صداها مبهم می‌شوند و انگار کسی حجم صدا را کم کرده باشد. این «گرفتگی گوش» شاید درد شدیدی نداشته باشد، اما فشار برای شنیدن و تفلا در مکالمه می‌تواند خسته‌کننده باشد. بعضی مواقع، این مشکل ظرف چند ساعت یا چند روز برطرف می‌شود، اما گاهی علت آن بیماری یا شرایط جسمی است که نیاز به رسیدگی دارد.

## شیپور استاش و سرماخوردگی

شایع‌ترین علت، انسداد لوله باریکی است که گوش میانی را به پشت گلو وصل می‌کند؛ همان شیپور استاش. وقتی دچار سرماخوردگی یا آنفلوآنزا می‌شویم یا آلرژی بینی شعله‌ور می‌شود، این مجرا ملتهب شده و مایع پشت پرده گوش جمع می‌شود. نتیجه؟ صدای مبهم، فشار در گوش و اغلب آبریزش بینی و عطسه. حتی شناگران هم تجربه «گوش شناگران» را دارند؛ آب گیر کرده در گوش می‌تواند عفونت ایجاد کند و لوله استاش

## اسباب بازی‌هایی که گاه بی‌رحم می‌شوند!

از بادکنک و تيله تا باتری و آهنربا، پشت هر بازی بی‌خطر می‌تواند تهدیدی پنهان باشد

بازی برای کودکان، همان کاری است که نفس کشیدن برای ماست: ضروری، طبیعی و پر از کشف و هیجان. اما در دنیای پرزرق‌وبرق اسباب‌بازی‌ها، همه چیز بی‌خطر نیست. گاهی همان خرس عروسکی دوست‌داشتنی یا بادکنک رنگی می‌تواند پای اورژانس را به خانه باز کند. خوشبختانه با کمی دقت و رعایت چند نکته، می‌شود خیال خودمان و بچه‌ها را راحت کرد.

## قطعات کوچک، خطرهای بزرگ

قانون طلایی این است: هر چیزی که بتواند در دهان کودک جاشود، باید از دست‌رشد دور باشد. تيله، قطعات کوچک لگو یا اسباب‌بازی‌هایی با بخش‌های شل، دشمن شماره یک امنیت هستند. بچه‌ها در سنین پایین، متخصص امتحان کردن همه‌چیز با دهانند.

## بادکنک‌ها و کیسه‌های مرموز

بادکنک‌های باد نشده یا ترکیده شاید بی‌ضرر به نظر برسند، اما در دست یک کودک زیر هشت سال می‌توانند تهدیدی جدی باشند. همین‌طور کیسه‌های پلاستیکی که به‌ظاهر بی‌خطرند، اما می‌توانند راه نفس را ببندند.

## نخ، ریسمان و داستان‌های گره‌دار

هر وسیله‌ای که نخ یا ریسمان بلند دارد، از نظر ایمنی شبیه طناب کشی با خطر است. این‌ها ممکن است دور گردن پیچیده شوند و به یک اتفاق ناخوشایند ختم شوند. حتی بعضی محصولات دندان‌نی مثل مهره‌های سلیکونی هم در این دسته‌قرار می‌گیرند.

## جواهرات و فلزات پنهان

هیچ‌وقت جواهرات خودتان را به بچه‌ها ندهید، حتی اگر فکر کنید «فقط

برای بازی چند دقیقه‌ای» است. بعضی از آن‌ها حاوی سرب‌اند و این یعنی یک مشکل جدی سلامتی در راه است.

## لبه‌های تیز و پرتابه‌های شگفت‌انگیز

اسباب‌بازی‌هایی با نوک تیز، سیم لخت یا قابلیت پرواز (مثل دارت و موشک بادی) هیچ‌انگیز به‌نظر می‌رسند، اما آسیب هم می‌توانند بزنند. اگر شکسته‌اند، همان لحظه تعمیر یا حذف‌شان کنید.

## باتری‌ها، آهنرباها و تله‌های مدرن

اسباب‌بازی‌های باتری‌دار باید محفظه‌ای مهر و موم‌شده داشته باشند تا دست کوچک بچه به باتری نرسد. بلعیدن باتری دکمه‌ای یا آهنرباهای کوچک می‌تواند به آسیب داخلی شدید یا حتی مرگ منجر شود. و یله، شارژرهای اسباب‌بازی هم می‌توانند شوک برقی یا سوختگی بدهند.

## برجسب‌ها را جدی بگیرید

عدد سن روی جعبه اسباب‌بازی، فقط یک پیشنهاد دوستانه نیست. برای حفظ امنیت، اسباب‌بازی متناسب با سن کودک بخريد و مطمئن شوید عبارت «غیرسمی» روی بسته‌بندی درج شده باشد. در نهایت، راز یک بازی بی‌خطر این است که ما هم در بازی شریک باشیم؛ نه فقط برای لیخند زدن، بلکه برای این که مطمئن شویم داستان بازی، همیشه با «پایان خوش» تمام می‌شود.



اما روش‌های مختلفی می‌توانند درد را کاهش دهند و حرکت شانه را بهبود بخشند. داروهای مسکن و ضدالتهاب، تزریق استروئید و فیزیوتراپی معمول‌ترین روش‌ها هستند. جراحی تنها در موارد شدید و نادر به کار می‌رود.

## تمرین با دقت

فیزیوتراپی برای شانه منجمد یک بازی حساس است. حرکات زیاد می‌توانند وضعیت را بدتر کنند و حرکات کم هم کافی نیست. فیزیوتراپیست‌ها معمولاً با کشش‌های کوتاه و ظریف (یک تا پنج ثانیه) شروع می‌کنند و به تدریج تمرین‌های تقویتی و حرکتی اضافه می‌کنند. تمرین‌های خانگی نیز سرعت بهبود را افزایش می‌دهند. با درمان و صبر، اکثر افراد بهبود می‌یابند؛ هرچند ممکن است چند ماه تا یک سال طول بکشد تا درد و خشکی کاملاً برطرف شود. مهم است که صبور باشید، حرکات خودسرانه نکنید و با فیزیوتراپیست همکاری کنید. شانه دوباره آزادی خود را بازمی‌یابد و بالاخره دستتان به پشت می‌رسد و شما می‌توانید دوباره حرکت طبیعی و راحت داشته باشید. شانه منجمد شاید کمی لج‌بازی کند، اما با برنامه درمانی درست و کمی صبر، دوباره شما را آزاد می‌کند. حتی ممکن است این تجربه به شما یاد دهد که شانه‌های سالم چقدر در زندگی روزمره اهمیت دارند.



علی ملائکه

روزنامه نگار

شانه منجمد با محدود کردن حرکت و ایجاد درد روزانه زندگی را دشوار می‌کند و نیازمند صبر، درمان مناسب و تمرین‌های کنترل‌شده است

## کبد نباید چرب باشد!

بیماری کبد چرب یکی از شایع‌ترین اختلالات کبدی در جهان است که میلیون‌ها نفر را مبتلا کرده و در بسیاری از موارد تا مدت‌ها بدون علامت باقی می‌ماند. در مراحل اولیه، افراد ممکن است هیچ نشانه‌ای از مشکل نداشته باشند و تنها با آزمایش‌های روتین یا تصویربرداری تشخیص داده شود. با این حال، پیشرفت بیماری می‌تواند به آسیب جدی کبد منجر شود؛ التهاب مزمن سلول‌های کبدی ایجاد می‌شود و با گذشت زمان، بافت جوشگاهی در کبد شکل می‌گیرد که در موارد شدید می‌تواند عملکرد طبیعی آن را مختل کند و حتی به نارسایی کبد منجر شود. تشخیص زودهنگام و اقدام درمانی به موقع می‌تواند روند آسیب را متوقف کند و سلامت کبد را بازگرداند. این موضوع اهمیت ویژه‌ای در مراقبت‌های پیشگیرانه و مدیریت طولانی‌مدت بیماران دارد.

علت‌های اصلی ایجاد کبد چرب ارتباط نزدیکی با سبک زندگی و بیماری‌های همراه دارند. اضافه وزن، چاقی مرکزی و دیابت نوع ۲ از مهم‌ترین عوامل محسوب می‌شوند و مقاومت به انسولین؛ وضعیتی که بدن نمی‌تواند از انسولین به طور مؤثر استفاده کند، نقش کلیدی در تجمع چربی در سلول‌های کبدی دارد. این شرایط زمینه‌ساز التهاب مزمن و پیشرفت بیماری هستند و درمان مؤثر بدون در نظر گرفتن آنها امکان‌پذیر نیست. اصلاح سبک زندگی و مدیریت بیماری‌های همراه از جمله دیابت، چاقی و اختلالات متابولیک، بخش جدایی‌ناپذیر برنامه درمانی محسوب می‌شود. مطالعات نشان داده‌اند کاهش تنها ۵ تا ۱۰ درصد از وزن بدن می‌تواند میزان چربی کبد را به طور قابل توجهی کاهش دهد و عملکرد طبیعی کبد را بهبود بخشد؛ حتی در بیماران با اضافه وزن متوسط.

تغییرات رژیم غذایی و فعالیت بدنی ستون اصلی درمان غیر دارویی کبد چرب هستند. رژیم‌های غذایی سالم شامل مصرف فراوان میوه‌ها و سبزیجات تازه، غلات کامل، ماهی، آجیل و چربی‌های غیر اشباع مانند روغن زیتون می‌توانند به کاهش چربی کبد و بهبود حساسیت بدن به انسولین کمک کنند. محدود کردن مصرف قندهای ساده، غذاهای فرآوری شده و چربی‌های اشباع‌شده نیز اثر قابل توجهی در حفظ سلامت کبد دارد. فعالیت بدنی منظم نقش اساسی در کنترل بیماری ایفا می‌کند. تمرینات هوازی مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و شنا، و تمرین‌های مقاومتی مانند وزنه‌برداری می‌توانند میزان چربی کبد را کاهش دهند، حتی بدون کاهش وزن قابل توجه؛ به شرط آنکه در بیشتر روزهای هفته انجام شوند و به عنوان بخشی از سبک زندگی پایدار رعایت شوند.

علاوه بر تغییر سبک زندگی، برخی داروها در درمان کبد چرب در حال بررسی هستند. برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، داروهایی مانند پیوگلیتازون و آگونیست‌های گیرنده GLP-۱ مانند سماگلوتاید نشان داده‌اند که می‌توانند میزان چربی و التهاب کبد را کاهش دهند. ویتامین E نیز در برخی بیماران غیر دیابتی با اثرات آنتی‌اکسیدانی خود ممکن است التهاب کبد را کاهش دهد و عملکرد آن را بهبود بخشد، اما مصرف آن باید تحت نظر پزشک صورت گیرد. کنترل عوامل خطر همراه مانند فشار خون بالا و سطح بالای کلسترول نیز بخش مهمی از درمان و حفظ سلامت کبد است.

## شنا، تفریح و ایمنی

این روزهای داغ تابستان، استخرها پر شده‌اند از صدای خنده بچه‌ها، بوی کلر و آب‌پاشی‌های شیطنت‌آمیز. پدران و مادران در گوشه‌ای زیر سایه‌بان، گاهی با لیخند و گاهی با نایم‌نگرانی به آب خیره‌اند. برای بسیاری، فرستادن بچه‌ها به کلاس شنا ترکیبی است از سرگرمی، ورزش و یک بیمه‌نامه نانوشته برای روز مبادا. واقعیت این است که غرق‌شدن، یکی از مهم‌ترین خطراتی است که کودکان یک تا چهار ساله را تهدید می‌کند. مهارت‌هایی مثل بازگشت به سطح آب، شناوری، پیدا کردن مسیر تا کنار استخر و در نهایت شنای درست، می‌تواند جان یک کودک را نجات دهد. البته، آموزش شنا به معنای تبدیل یک چهارساله به مایکل فلیس نیست.

## چند سالگی وقتش است؟

اغلب بچه‌ها تا حدود چهار سالگی تازه آنقدر رشد شناختی پیدا می‌کنند که بتوانند به حرف مربی گوش کنند و دستورالعمل‌ها را دنبال کنند. اما این موضوع به معنای دور نگه داشتن نوباها از آب نیست. حتی کوچولوهای کم‌سن هم می‌توانند یاد بگیرند که چطور برگردند به سمت دیواره یا دست مربی.

## اول ایمنی، بعد تمرین

قبل از ثبت‌نام، خودتان به محل آموزش بروید. ببینید آیا نجات‌غریق‌هایی که فقط نجات می‌دهند (نه آموزش) حضور دارند یا خیر. مطمئن شوید مناطق عمیق آب علامت‌گذاری شده‌اند، تجهیزات نجات و کمک‌های اولیه دم دست است و قوانین ایمنی جایی نصب شده که همه ببینند.

