

دست‌هایی که درد می‌کنند

دردهای مزمن دست، از نشانه‌های گذر عمر تا اختلالات التهابی جدی، زندگی میلیون‌ها انسان را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار داده‌اند

درد دست شاید نشانه ساده‌ای از بالا رفتن سن باشد، اما برای بسیاری، این درد فقط یک مزاحمت گذرا نیست. بی‌حسی، گزگز، سفتی مفاصل یا ناتوانی در بستن دکمه پیراهن، می‌توانند هشدارهایی از یک بیماری مزمن باشند که نیازمند توجه فوری است. در طیف وسیعی از دلایل درد دست، دو عامل نقش اصلی دارند: آرتریت (التهاب مفاصل) و نشانگان تونل کارپال. در کنار آن‌ها، بیماری‌هایی مانند دیابت، یا حتی ضربه‌های ساده، می‌توانند ساختار پیچیده دست را دچار اختلال کنند. پیامد مشترک همه این عوامل، کاهش توانایی انجام کارهای ساده و روزمره است.

آرتروز؛ دشمن خاموش مفاصل

شایع‌ترین عامل درد دست، نوعی آرتریت به نام استئوآرتریت یا آرتروز است. این بیماری زمانی آغاز می‌شود که غضروف‌های میان استخوان‌ها، که نقش ضربه‌گیر دارند، شروع به فرسایش می‌کنند. نبود غضروف باعث تماس مستقیم استخوان‌ها، ساییدگی، التهاب و درد می‌شود. بافتی که باید حرکت مفصل را روان کند، از میان می‌رود و جای آن را خشکی و سفتی می‌گیرد.

آرتروز به‌طور ویژه زنان را بیش از مردان درگیر می‌کند و اغلب زمینه‌خانوادگی دارد. شیوع آن در سنین میان‌سالی به بعد بیشتر است، اما این به آن معنا نیست که افراد جوان از آن در امانند.



درمان این وضعیت بیشتر بر مهار درد و حفظ عملکرد دست تمرکز دارد. فیزیوتراپی، استفاده از آتل، درمان‌های گرم و سرد، مسکن‌ها و گاهی تزریق داروهای استروئیدی از جمله روش‌های رایج به شمار می‌روند. جراحی، آخرین گزینه است و تنها زمانی توصیه می‌شود که درمان‌های دیگر بی‌نتیجه باشند. در این صورت، تعویض مفصل یا جوش دادن مفصل

آسیب‌دیده از راهکارهای موجود است.

آرتريت روماتوئيد؛ التهابی بی‌پایان

نوع دیگر آرتریت، آرتریت روماتوئید است؛ بیماری‌ای خودایمنی و مزمن که بدن به مفاصل خود حمله می‌کند. برخلاف آرتروز که فرسایشی و وابسته به سن است، آرتریت روماتوئید می‌تواند حتی در جوانان هم

بروز کند. این بیماری بیشتر مفاصل کوچک مانند دست و مچ را درگیر می‌کند، اما در موارد پیشرفته می‌تواند به پاها، زانوها، گردن و حتی قلب و ریه نیز آسیب بزند. تورم، داغی، درد و سفتی مفاصل، به‌ویژه هنگام صبح، از نشانه‌های معمول این بیماری‌اند. با پیشرفت بیماری، مفاصل ممکن است تغییر شکل دهند، زنان سه برابر بیش از مردان به این بیماری دچار می‌شوند. درمان آرتریت روماتوئید به مشارکت چندرشته‌ای نیاز دارد. داروهای ضدالتهاب، استروئیدها، داروهای کندکننده روند بیماری و توانبخشی زیر نظر متخصصان، به حفظ حرکت مفاصل و پیشگیری از ناتوانی کمک می‌کند. جراحی نیز در موارد خاص برای ترمیم یا تعویض مفصل در نظر گرفته می‌شود.

بازگشت توان، پیشگیری از درد

درد دست، صرف‌نظر از علت آن، هم جسم را درگیر می‌کند و هم روان را. ناتوانی در انجام ساده‌ترین کارها می‌تواند حس استقلال و اعتماد به‌نفس فرد را تهدید کند. اما خبر خوب آن‌که بیشتر موارد درد دست، با مداخله به‌موقع و درمان درست، قابل کنترلند. اصلاح سبک زندگی، پرهیز از حرکات تکراری، تمرین‌های کششی و تقویتی، مدیریت استرس و پیگیری درمان دارویی، می‌توانند از وخامت اوضاع جلوگیری کنند. در نهایت، این دست‌های ما هستند که ما را به جهان وصل می‌کنند؛ مراقبت از آن‌ها، مراقبت از کیفیت زندگی‌مان است.



علی ملانکه

روزنامه‌نگار

درد مزمن دست‌ها ناشی از بیماری‌های التهابی و آسیب‌های مختلف توانایی انجام کارهای روزمره را کاهش داده و نیازمند مراقبت و درمان به موقع برای حفظ استقلال فردی است

راهکار رهایی از نشخوار فکری

امروزه بسیاری از افراد با پدیده‌ای به نام نشخوار فکری دست‌وپنجه نرم می‌کنند؛ تکرار بی‌پایان افکار منفی که مانند یک نوار ضبط‌شده، ذهن را اشغال می‌کند. این فرایند ذهنی که اغلب شامل بازخوانی یک مکالمه گذشته یا تلاش برای حل یک مشکل آزاردهنده است، می‌تواند روزمره را مختل کند. اما خبر خوب این است که راه‌هایی برای شکستن این چرخه وجود دارد، و درک آن اولین گام به‌سوی رهایی است. نشخوار فکری که به زبان ساده به معنای جویدن ذهنی افکار منفی است، بی‌ضرر به نظر می‌رسد اما اثرات مخربی دارد. تحقیقات نشان می‌دهد این عادت می‌تواند تمرکز را کاهش دهد، بهره‌وری را مختل کند و حتی به سلامت جسمی و روانی آسیب بزند. برای مثال، افرادی که در این چرخه گرفتار می‌شوند، اغلب احساس می‌کنند در حال دستیابی به بینشی مفید هستند—مانند حل یک پازل پیچیده. اما واقعیت این است که مغز ما را فریب می‌دهد. این تکرار بی‌پایان نه تنها مشکلی را حل نمی‌کند، بلکه خستگی، ناامیدی و انزوا را افزایش می‌دهد. تقریباً هر مسئله‌ای، از اشتباه کوچک کاری تا نگرانی‌های بزرگ مثل روابط یا شکست مالی می‌تواند نشخوار فکری ایجاد کند. یکی از جنبه‌های نگران‌کننده نشخوار فکری، ارتباط آن با اختلالات روانی مانند وسواس فکری-عملی (OCD) است. در OCD، این عادت به یک اجبار نامرئی تبدیل می‌شود که فرد را متقاعد می‌کند مفید است، اما در واقع چرخه را تداوم می‌بخشد. همچنین، می‌تواند یک حلقه معیوب ایجاد کند که افسردگی و اضطراب را تشدید می‌کند، و حتی اثربخشی درمان‌های روانشناختی را کاهش دهد. اگر نشخوار فکری زندگی شما را مختل کرده، مراجعه به متخصص ضروری است. روان‌درمانگران اغلب از رویکردهایی مانند روان‌درمانی پویایی—که بر ریشه‌های رفتاری تمرکز دارد—یا رفتار درمانی شناختی (CBT)—که بر تغییر الگوهای فکری تأکید می‌کند—استفاده می‌کنند. این درمان‌ها می‌توانند ابزارهای بلندمدتی برای مدیریت افکار فراهم کنند. با این حال، حتی پیش از درمان یا در کنار آن، استراتژی‌های ساده‌ای وجود دارد که می‌تواند کمک کند. اول، ذهن را منحرف کنید؛ فعالیت‌هایی مانند ورزش، تماس با دوستان، تمیز کردن خانه، گوش دادن به موسیقی یا خواندن کتاب می‌تواند فضای ذهنی را تغییر دهد. تحقیقات نشان می‌دهد که مشغول بودن فیزیکی یا اجتماعی، احتمال نشخوار را کاهش می‌دهد. دوم، محیط را عوض کنید؛ گاهی یک تغییر مکان ساده—مانند رفتن به پارک، ساحل یا یک کافه مورد علاقه—می‌تواند دیدگاه تازه‌ای ایجاد کند. این کار به مغز کمک می‌کند تا از الگوهای تکراری فاصله بگیرد. سوم، از تکنیک‌های آرام‌سازی استفاده کنید: ذهن آگاهی و تنفس عمیق ابزارهای قدرتمندی هستند. در یک فضای آرام بنشینید، نفس بکشید و به حواس خود توجه کنید—این کار ذهن را از افکار منفی پاک می‌کند. چهارم، با یک دوست صحبت کنید؛ به اشتراک گذاشتن افکار یا کسی قابل اعتماد می‌تواند نگرانی‌ها را در چشم‌انداز قرار دهد و واقعیت را روشن کند. در نهایت، اقدام کنید؛ به جای ماندن در چرخه، یک گام کوچک بردارید. برای مثال، اگر نگران آزردن کسی هستید، یک پیام پوزش ساده ارسال کنید، اما از فشار بیش از حد اجتناب کنید.



سالگی هم‌چنان نقاشی می‌کشید و روزنامه می‌خواند—گواهی است بر آنکه پیری لزوماً با ضعف و فرسودگی مترادف نیست. آنچه اهمیت دارد، حفظ حرمت، مشارکت و کیفیت در سال‌های پایانی زندگی است و این همان درسی است که ژاپن، شاید بیش از هر کشور دیگری، در عمل آن را به جهان می‌آموزد.

تیر وئید نباید از ریتم بیفتد

زیرتیتِر: کم‌کاری یا پرکاری تیروئید، توازن بدن را برهم می‌زند؛ تشخیص زودهنگام از طریق آزمایش‌های خون و تصویربرداری، کلید درمان موفق است. در پس‌چهره‌ای خسته یا تپش‌های بی‌دلیل قلب، گاه صدای غده‌ای کوچک در گلو پنهان شده که تنظیم‌کننده یکی از پیچیده‌ترین سامانه‌های بدن است: تیروئید. این غده پروانه‌ای شکل، مسئول تولید هورمون‌هایی است که متابولیسم، انرژی و حتی خلق‌وخو را کنترل می‌کنند. اختلال در عملکرد آن؛ چه در قالب پرکاری و چه کم‌کاری، می‌تواند طیفی گسترده از علائم را به‌دنبال داشته باشد. برای رمزگشایی از این اختلالات، آزمایش‌های تیروئید به میدان می‌آیند؛ ابزارهایی دقیق برای ارزیابی آنچه در درون بدن بی‌صدارخ می‌دهد. آزمایش TSH معمولاً نخستین نشانگر عملکرد تیروئید است؛ چرا که میزان هورمون محرک تیروئید را می‌سنجد؛ پیامی که از مغز به تیروئید مخابره می‌شود. اگر این پیام بیش از حد باشد یا نا‌کافی، احتمال اختلال وجود دارد. آزمایش‌های (T3) و (T4) نیز در این مسیر تعیین‌کننده‌اند. تیروکسین (T4) و تری‌یدوتیرونین (T3) دو هورمون اصلی این غده‌اند که نقش حیاتی در تنظیم فعالیت‌های سلولی دارند. اندازه‌گیری آن‌ها مشخص می‌کند که آیا تیروئید به‌درستی کار می‌کند یا نه.

آسپرین، شمشیری دولبه

قرصی کوچک که می‌تواند جان‌ها را نجات دهد یا در دسر بیافریند؛ مصرف روزانه آسپرین تنها زمانی سودمند است که زیر نظر پزشک و برای هدفی مشخص انجام شود



در دنیای امروز پزشکی، گاهی یک قرص کوچک می‌تواند تفاوتی بزرگ را رقم زند. آسپرین با دوز پایین، که اغلب به عنوان «آسپرین بچه» شناخته می‌شود، سال‌هاست به عنوان ابزاری حیاتی در پیشگیری از حملات قلبی و سکته مغزی برای افراد در معرض خطر بالا شناخته‌شده است، اما این داروی کوچک، به‌ظاهر بی‌ضرر، داستانی پیچیده‌تر از آن دارد که در نگاه اول به چشم می‌آید. برای کسانی که پیش‌تر یک بار با سکته قلبی یا مغزی دست‌وپنجه‌نم کرده‌اند، مصرف روزانه آسپرین به کاهش احتمال وقوع مجدد این حوادث کمک می‌کند. پزشکان گاه این دارو را برای بیماران مبتلا به آنژین، یا آنانی که جراحی قلب داشته‌اند نیز تجویز می‌کنند. حتی در دوران بارداری، آسپرین دوز پایین ممکن است به‌نژادی توصیه‌شود که در معرض پره‌اکلامپسی یا سایر عوارض جدی بارداری قرار دارند. در چنین مواردی، آسپرین نه‌فقط یک دارو، که سپری محافظ در برابر خطراتی خاموش است. با این حال، آنچه اهمیت دارد تشخیص مرز میان پیشگیری هدفمند و مصرف بی‌رویه است. آسپرین، هرچند به شکل قرصی کوچک و گاه با روکش مقاوم عرضه می‌شود، اثری ژرف بر بدن دارد؛ رقیق کردن خون، کاهش چسبندگی پلاکت‌ها و البته افزایش احتمال خونریزی گوارشی یا دیگر عوارض جانبی. تفاوتی اساسی نیز میان مصرف این دارو برای پیشگیری از سکته و استفاده از آن برای تسکین درد وجود دارد. در نسخه نخست، پزشک تصمیم‌گیرنده نهایی است؛ نه قفسه داروخانه یا نسخه خودسر بیمار. پیام روشن است: آسپرین کم‌دوز، اگرچه ابزار نیرومندی در پیشگیری از فاجعه است، تنها باید با مشورت پزشکی و برای دلایل مشخص مصرف شود. در غیر این صورت، سودش می‌تواند به زیان بدل شود و آنگاه، درمان، خود به درد بدل خواهد شد.