

درد کمر، زندگی روزمره را مختل می‌سازد

بسیاری از افراد ناگهان به کمردرد دچار می‌شوند؛ دردی که کیفیت خواب، توان حرکتی و حتی خلق‌و‌خو را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد



این درد ساده به نظر می‌رسد، اما پیامدهایش بسیار سنگین است؛ کیفیت خواب را بر هم می‌زند، خلق‌و‌خو را تغییر می‌دهد و اعتماد به بدن را کاهش می‌دهد. کمردرد یادآور شکنندگی تعادل بدن است؛ هشدار می‌دهد که ما را وادار می‌کند در باره شیوه زیستن و حرکت کردنمان دوباره بیندیشیم.

علائمی برای توجه فوری

کمردرد می‌تواند شکل‌های گوناگونی داشته باشد. برخی تنها خشکی صبحگاهی یا احساس گرفتگی عضلات را تجربه می‌کنند، در حالی که دیگران با اسپاسم‌های شدید و دردهای تیرکشننده به پاها

صبحی را تصور کنید که تنها با خم شدن برای برداشتن چیزی از زمین، ناگهان دردی تیز در کمر شعله‌ور می‌شود. همان حرکتی که هزار بار پیش‌تر انجام داده‌اید، حالا شما را وادار می‌کند لحظه‌ای بی‌حرکت بمانید. کمردرد اغلب چنین آغاز می‌شود؛ بی‌مقدمه، بی‌آنکه دلیل آشکاری داشته باشد. در بیشتر موارد، این درد به بیماری جدی یا آسیب ساختاری خطرناک مربوط نیست. ستون فقرات با همه استحکامش، نقطه‌ای است که می‌تواند زیر فشار عادت‌های کوچک و روزمره تسلیم نشود؛ نشستن‌های طولانی، بلند کردن‌های ناشایانه یا حتی فعالیت‌هایی که بیش از توان بدن هستند.

پشه‌ها را دور نگه‌دار

حتی یک نیش کوچک می‌تواند درد و خارش شدید ایجاد کند، خصوصاً برای افراد حساس

گزیده شدن توسط حشرات، خصوصاً پشه‌ها، فقط باعث خارش آزادهنده نمی‌شود، بلکه می‌تواند بیماری‌هایی مانند مالاریا و سالک را هم منتقل کند. نیش زنبورها هم درد و خارش دارد و در افرادی که حساسیت دارند، ممکن است واکنش شدید آلرژیک ایجاد کند. خوشبختانه با چند راه ساده می‌توان از گزیده شدن حشرات پیشگیری کرد.

استفاده از محصولات دافع حشرات یکی از مؤثرترین روش‌هاست. موادی مثل DEET، پیکاردین، لیمو اوکالیپتوس و IR3535 می‌توانند شما را از گزیدن پشه‌ها محافظت کنند؛ به ویژه DEET که شناخته‌شده و قابل استفاده روی پوست با لباس نازک است. پوشیدن لباس‌های آستین‌بلند، شلوار پاچه‌دار، جوراب و کفش در بیرون، مخصوصاً در ساعات طلوع و غروب آفتاب که حشرات بیشترین فعالیت را دارند، کمک زیادی می‌کند. در خانه هم می‌توان با نصب توری روی پنجره‌ها و تعمیر توری‌های پاره، یا

استفاده از تهویه مطبوع و بستن پنجره‌ها، ورود حشرات را کاهش داد. آب باقی‌مانده در گلدان، سطل و سایر محل‌های تجمع آب را خالی کنید تا محل تکثیر پشه‌ها از بین برود.

بهتر است از محصولات بهداشتی و آرایشی با رایحه تند هم پرهیز کنید، چون ممکن است پشه‌ها را جذب خود کنند. همچنین از نزدیک شدن به گیاهان گلدار، محل‌های سرو غذا و زباله‌دان‌ها خودداری کنید. اگر قصد سفر به مناطقی با بیماری‌های منتقل‌شونده توسط حشرات دارید، حتماً با پزشک مشورت کنید و اطمینان حاصل کنید محل اقامت‌تان پنجره‌ها و درهای مناسبی با توری دارد. استفاده از پشه‌بند و اسپری حشره‌کش هم برای پیشگیری مفید است. رعایت این نکات ساده، شما را از درد و ناراحتی گزیده شدن توسط حشرات محافظت می‌کند.

پروژوپاگنوزیا یا کوری چهره چیست؟

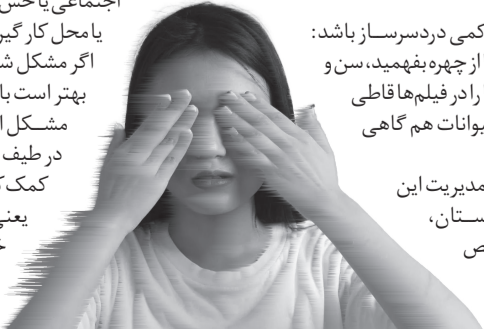
اختلالی که باعث می‌شود افراد دیگر را به سختی تشخیص دهید و چهره‌ها برایتان شبیه هم شوند

تصور کنید وارد جمع دوستان می‌شوید و با هیجان سلام می‌کنید، اما بعد می‌گویید: «تو کی بودی؟» و تازه متوجه می‌شوید که همه آدم‌ها برایتان یکسانند! این وضعیت پروژوپاگنوزیا یا به زبان ساده «کوری چهره» است. یعنی مغزتان در تشخیص چهره‌ها کمی گیر کرده، اما نگران نباشید، هنوز چشم‌هایتان عالی کار می‌کند!

علائم این عارضه می‌تواند طرزآمیز اما کمی دردسرساز باشد:

ممکن است نتوانید احساسات دیگران را از چهره بفهمید، سن و جنسیت را اشتباه بگیرید یا شخصیت‌ها را در فیلم‌ها قاطی کنید. حتی ممکن است ماشین‌ها و حیوانات هم گاهی شبیه هم به نظر برسند.

اما نگران نباشید، چند ترفند برای مدیریت این شرایط وجود دارد: قبل از ملاقات دوستان، کوتاه بگویید: «چهره‌ها را خوب تشخیص نمی‌دهم!» یا از صدا، زبان بدن و ویژگی‌های متمایز مثل مدل مو یا



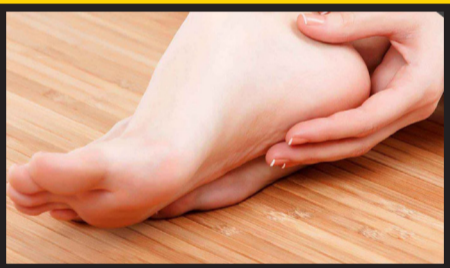
تناسلی، مشکل در کنترل ادرار یا مدفوع و تغییر ناگهانی توانایی جنسی از علائم هشداردهنده آن است. چنین مواردی نیازمند مراجعه فوری به متخصص هستند.

تمرین‌های کوچک، اما نجات‌بخش

در بیشتر موارد، کمردرد را می‌توان با تغییرات ساده در زندگی روزمره کنترل کرد. نخستین اصل این است که بدن را بی‌حرکت نگذارید. برخلاف تصور قدیمی، استراحت مطلق کمکی به بهبود نمی‌کند و حتی روند بازگشت به حالت طبیعی را کندتر می‌سازد. ستون فقرات برای حرکت ساخته شده و نشستن یا درازکشیدن طولانی‌مدت تنها به افزایش درد می‌انجامد. تغییر مرتب وضعیت بدن، حتی در هنگام استراحت، یکی از ساده‌ترین روش‌های کمک به بهبودی است. فعالیت‌های سبک مانند پیاده‌روی یا انجام حرکات کششی ملایم نیز به عضلات کمر قدرت می‌دهد. این تمرینات ممکن است در ابتدا دشوار به نظر برسند، اما به مرور توان حرکتی را بازمی‌گردانند. مهم آن است که فرد در حد توان پیش برود و فشار بیش از اندازه بر بدن تحمیل نکند. کمک گرفتن از مسکن‌های ساده یا استفاده از کمپرس گرم و سرد نیز روش‌هایی در دسترس برای کاهش درد هستند. گرما باعث آرام‌شدن عضلات و سرما موجب کاهش التهاب می‌شود. ترکیب این اقدامات ساده اغلب برای کنترل دردهای خفیف تا متوسط کافی است.

مسیر درمان و بازگشت

بهبودی کمردرد معمولاً روندی تدریجی دارد. بیشتر افراد طی چند هفته می‌توانند به فعالیت‌های روزمره بازگردند. نکته مهم آن است که این بازگشت نباید به تأخیر افتد؛ حتی حضور در محل کار با کمی درد هم می‌تواند به روند بهبود کمک کند. برخلاف تصور رایج، بازگشت به زندگی عادی پیش از رفع کامل علائم نه‌تنها مضر نیست بلکه نشانه‌ای از تقویت تدریجی ستون فقرات است.



پاهای خود را با ارتوتیک حمایت کنید

تصور کنید پاهایتان در پایان یک روز طولانی جیغ می‌کشند و کمرتان هم ناله می‌کند! اینجاست که کفی‌های ارتوتیک به کمک می‌آیند. این کفی‌ها درست مثل مربی خصوصی پاها هستند: درون کفش می‌نشینند، قوس پا را حمایت می‌کنند، حرکت پا را کنترل می‌کنند و درد را کاهش می‌دهند. می‌توانید آن‌ها را از داروخانه بخرید یا پزشک متخصص برایتان سفارشی بسازد.

کفی‌ها چند وظیفه مهم دارند: بالشتک‌گذاری می‌کنند تا ضربه حین دویدن یا ایستادن طولانی کمتر حس شود، مشکلات بیومکانیکی را اصلاح می‌کنند و فشار را توزیع می‌کنند، حتی درد مچ پا، ساق یا کمر را کاهش می‌دهند.

انواع کفی‌ها هم جالبند: بی‌نسخه‌ها برای اکثر پاها مناسب‌اند و مقرون به‌صرفه هستند، اما دقیقاً مثل کفی سفارشی عمل نمی‌کنند. کفی‌های تجویزی یا سفارشی توسط متخصص قالب‌گیری می‌شوند و با شکل پای شما هماهنگ‌اند و اغلب سال‌ها دوام دارند.

این کفی‌ها به درد ورزشکاران و افراد با مشکلات مزمن هم می‌خورند: کف پای صاف یا قوس زیاد، پوئین و انگشت چکشی، التهاب فاشیای کف پا، آرتروز و حتی درد ناشی از ایستادن طولانی.

چند نکته هنگام استفاده: کفش مناسب با کفی انتخاب کنید، هنگام خرید کفش ارتوتیک را همراه ببرید و جوراب مناسب بپوشید، و ویژگی‌های پیگیری را فراموش نکنید تا مطمئن شوید همه چیز درست کار می‌کند.

خلاصه اینکه، با کفی‌های ارتوتیک پاهایتان مثل VIP‌ها رفتار می‌شوند و شما می‌توانید روزتان را بدون درد و با انرژی ادامه دهید!

من همیشه خوابم میاد!

پرخوابی یکی از همان موضوعاتی است که کمتر درباره آن صحبت می‌شود، اما برای کسانی که با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنند، می‌تواند زندگی روزمره را مختل کند. بیشتر مردم از کمبود خواب گلایه دارند، اما برخی دیگر مشکلی کاملاً بالعکس دارند؛ حتی بعد از یک شب طولانی خوابیدن، هنوز احساس خستگی و خواب‌آلودگی می‌کنند. پرخوابی نوعی اختلال خواب است که با خواب‌آلودگی شدید روزانه مشخص می‌شود و می‌تواند بارها و بارها تکرار شود؛ حتی وقتی شما شب‌ها بیش از ۱۰ ساعت می‌خوابید.

در خواب شبانه، هم کمیت و هم کیفیت خواب اهمیت زیادی دارند. این یعنی فقط تعداد ساعات خواب کافی نیست. خواب شما باید آرام و پیوسته باشد و صبح که بیدار می‌شوید، انرژی کافی داشته باشید. اگر بیش از ۹ ساعت می‌خوابید و هنوز خسته‌اید ممکن است بدن شما یک مشکل زمینه‌ای داشته باشد. البته نیاز به خواب بسته به سن تغییر می‌کند؛ کودکان مدرسه‌ای حداقل به ۹ ساعت و نوجوانان به هشت تا ۱۰ ساعت نیاز دارند، اما بزرگسالان معمولاً هفت ساعت خواب برایشان کافی است. با این حال، بعضی بزرگسالان به طور طبیعی به ۱۰ تا ۱۲ ساعت خواب نیاز دارند و این اصلاً بیماری نیست، فقط یک ویژگی زیستی است.

گاه دلایل موقتی هم باعث پرخوابی می‌شوند. فعالیت زیاد، استرس، پروازهای طولانی و تغییر ساعت بدن یا دوره نقاهت بعد از بیماری یا جراحی می‌توانند نیاز بدن به خواب را افزایش دهند. از سوی دیگر، بعضی شرایط جدی‌تر می‌توانند عامل پرخوابی باشند؛ مانند افسردگی، سابقه ضربه مغزی یا اختلالات خواب مانند آپنه. در آپنه خواب، تنفس شبانه با قطع و دوباره آغاز می‌شود و همین موضوع باعث می‌شود فرد با اینکه زمان زیادی خوابیده، احساس خستگی کند.

یک اختلال نادر، اما قابل توجه هم وجود دارد به نام «نارکولپسی» یا حمله خواب. در این وضعیت فرد ناگهان و بدون هشدار به خواب می‌رود و اغلب روزها با خواب‌آلودگی شدید دست‌وپنجه نرم می‌کند، در حالی که خواب‌شبهانه‌اش هم مختل شده است.

اگر فکر می‌کنید خودتان دچار پرخوابی غیرطبیعی هستید، مراجعه به پزشک لازم و ضروری است. ممکن است پزشک، تست خواب تجویز کند تا فعالیت مغز، تنفس، ضربان قلب، سطح اکسیژن خون و حرکات بدن شما در طول خواب بررسی شود. این اطلاعات کمک می‌کنند تا علت مشکل مشخص و درمان مناسب انتخاب شود.

به طور کلی، پرخوابی می‌تواند موقتی یا نشانه یک مشکل زمینه‌ای باشد. توجه به علائم، درک نیاز واقعی بدن به خواب و مشورت با پزشک، بهترین راه برای بازگشت به انرژی و کیفیت زندگی طبیعی است.



علی ملانکه

روزنامه‌نگار

۶۶

کمردرد

ناگهانی

اغلب بدون

دلیل آشکار

آغاز می‌شود

و با محدود

کردن حرکت،

کاهش کیفیت

خواب و تغییر

خلق‌و‌خو،

زندگی روزمره

را تحت تأثیر

قرار می‌دهد و

نیاز به اصلاح

سبک زندگی

را آشکار

می‌سازد