

پیاز، ضدسرما ی پر خاصیت!

نگران ویروس‌هایی که امسال در هوا چرخ می‌زند نباشید. می‌توانید با تغذیه مناسب بدنتان را در برابر ویروس سرماخوردگی ایمن کنید. محققان می‌گویند اگر در رژیم غذایی روزانه‌تان جایی برای پیاز خام و پخته خالی کنید، کمتر سرما می‌خورید. از نظر آن‌ها بهتر است در فصول سرد سال بیشتر پیاز مصرف کنید تا بدنتان در برابر بیماری‌های عفونی مقاوم شود. به گفته آن‌ها پیاز حاوی ویتامین B۱ و ویتامین‌های B۱۲ و املاح معدنی مانند گوگرد است و به همین دلیل می‌تواند بیماری‌های زمستانی مانند سرماخوردگی را درمان یا حتی از بروز آن‌ها پیشگیری کند. پیاز یکی از منابع مهم کلسیم و آنتی‌بیوتیک هم هست و به تأمین نیازهای معدنی بدن و همچنین استحکام استخوان‌ها کمک می‌کند.

یکشنبه ● ۹ آبان ۱۳۹۵ ● شماره هفتاد و هفت

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹

درد گردنتان هنوز خوب نشده؟

وقت رفتن به مطب دکتر رسیده است!

• زینب رثونی •

• مترجم •

در شماره‌های قبل، از راه‌های خانگی گفتیم که می‌توانند گردن درد را آرام کنند. اما اگر شما هم مثل بسیاری از کسانی که ساعت‌های زیادی پشت میز می‌نشینند به دردی مزمن دچار شده‌اید که با راه‌های خانگی آرام نمی‌شود، ادامه این مطلب را بخوانید. در اینجا دلایل ایجاد گردن درد را برایتان فهرست می‌کنیم و می‌گوییم که چه زمانی برای گردن درد باید به پزشک مراجعه کنید.

■ از چه حرف می‌زنیم؟

قبل از اینکه به فکر درمان گردن دردتان بیفتید، مطمئن شوید که دقیقاً به آن دچار شده‌اید یا نه. گردن درد می‌تواند در قسمت‌های مختلف گردن از پشت سر و گردن گرفته تا بالای شانه‌ها و کتف ایجاد شود. این درد امکان حرکت در ناحیه سر و گردن را کاهش می‌دهد و اغلب با فعالیت‌های بیشتر شدت می‌گیرد.

■ چرا به آن مبتلای شویم؟

در بسیاری از موارد گردن درد در اثر فعالیت‌هایی که شامل حرکت طولانی‌مدت و تکراری است ایجاد می‌شود. این حرکات سبب کشیدگی، دررفتگی و گرفتگی عضلات گردن می‌شود. فعالیت‌هایی که در آن فرد مجبور است گردن خود را بیش‌ازاندازه بالا نگه‌دارد مثل رنگ کردن سقف، یا اینکه مجبور است گردن خود را مدت طولانی بیش‌ازحد پایین نگه دارد مثل دولادولا راه رفتن، سبب ایجاد گردن درد می‌شود. بیماری‌های شایعی مثل آرتروز ستون فقرات گردن، فتق دیسک گردن و سندرم‌های عضلانی با ایجاد درد در ناحیه گردن و انتشار آن به سمت دست‌ها می‌توانند سبب ایجاد گردن درد شود. روماتیسم مفصلی با تخریب مفاصل بین مهره‌های گردن هم موجب درد و خشکی گردن می‌شود. گردن عضو انعطاف‌پذیری است که حرکات زیادی دارد و وزن سر را نیز تحمل می‌کند، از این رو اگر در معرض ضربات خارجی قرار بگیرد به‌شدت آسیب می‌بیند. تصادف با وسایل نقلیه و انجام بعضی حرکات سنگین ورزشی مثل شیرجه و سقوط از ارتفاع به گردن آسیب می‌زند. انجام بعضی فعالیت‌های روزمره مثل گرفتن سر جلوتر از بدن در وضعیت نامناسب برای مدت طولانی مثل کتاب خواندن، پشت‌میزنشینی طولانی و خیره شدن به کامپیوتر، زیاد کار

کردن یا تلفن همراه و تبلت و انجام کارهای ظریف و هنری مثل گلدوزی، خیاطی و... و درواقع قرار دادن بدن در موقعیت نامناسب، آن هم در مدت طولانی، این درد را ایجاد می‌کند و به آن شدت می‌دهد؛ همین‌طور خوابیدن بر بالشی که بیش‌ازحد بلند، سفت یا صاف است به طوری که به خوبی از گردن شما محافظت نمی‌کند، یا خوابیدن روی شکم در صورتی که گردن به سمتی خم باشد. عفونت یا تومور در ناحیه گردن و عوارض جانبی بعضی از داروها که برای درمان این بیماری‌ها استفاده می‌شوند نیز بی‌تاثیر نیستند.

■ نشانه‌های گردن درد

– احساس درد یا خشکی در ناحیه گردن، قسمت بالای کمر، شانه‌ها یا بازوها که با حرکات گردن شدیدتر می‌شود
– احساس گرفتگی یا کوفتی در گردن یا کتف‌ها
– احساس درد در گردن همراه با سرگیجه و سردرد
– دشوار شدن حرکت سر و گردن
– احساس گرگزی، بی‌حسی، کرختی یا ضعف
– در بعضی موارد سردرد هرروزه

■ چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

درد شدید یا مداوم باشد.

درد گردن همراه با بی‌حسی، گرگز یا احساس ضعف باشد.

درد گردن همراه با تیر کشیدن دست‌ها باشد.

وارد شدن ضربه شدید یا ناگهانی به گردن.

احساس ضعف و بی‌حسی در پاها و کاهش توانایی کنترل ادرار یا مدفوع (این مشکل زمانی به وجود می‌آید که در طناب نخاعی فشار یا آسیب‌دیگی به وجود بیاید.)

■ پزشک چگونه تشخیص می‌دهد؟

پزشک معمولاً با بررسی سابقه پزشکی و همچنین معاینه و بررسی دامنه حرکتی، بررسی آزمایش خون برای تشخیص عفونت و عکس‌برداری و در صورت لزوم سی‌تی‌اسکن و ام‌آر‌آی علت گردن درد را تشخیص می‌دهد و درمان‌ها و توصیه‌های لازم را به شما عرضه می‌کند. در بعضی موارد، پزشکان با ارجاع دادن بیمار به متخصصان علم کایروپراکتیک یا فیزیوتراپ‌ها و آموزش دادن حرکات اصلاحی ضروری، به آرام شدن درد کمک می‌کنند. البته معمولاً این راه‌ها همراه با یک دوره دارودرمانی است.

شاید شما هم دچار سردردهای عصبی باشید

چرا در ساعات کاری سرتان سوت می‌کشد؟

■ سردردهای عصبی را جدی بگیرد

هنگامی که به سردردهای عصبی دچار می‌شوید میزان کارایی و کیفیت کلی زندگی‌تان به میزان چشمگیری کاهش پیدا می‌کند. افرادی که بیشتر ساعات روز و بیشتر روزهای هفته به سردردی مبهم و کسل کننده مبتلا هستند کارایی و بازدهی لازم را در انجام کار و فعالیت شغلی‌شان ندارند. بیشتر اوقات کسل و بی‌حوصله هستند، از این رو در فعالیت‌های اجتماعی و جمع‌های خانوادگی حضور پیدا نمی‌کنند و به فعالیت‌های شاد و مفرح مثل ورزش، تفریح و گردش نمی‌پردازند، در نتیجه تنش‌ها و مشکلات روحی و روانی‌شان افزایش پیدا می‌کند و سردردهای عصبی بیشتر و شدیدتری را تجربه می‌کنند.

■ چه باید کرد؟

– اگر تنش و استرسی که باعث ایجاد سردرد عصبی در شما می‌شود عامل خاصی دارد بهترین راه شناسایی و از بین بردن عامل ایجادکننده استرس است. به‌طور مثال اگر با یکی از همکاران یا اعضای خانواده‌تان مشکل خاصی دارد و بعد از هربار مواجهه باو سرتان درد می‌گیرد به شیوای دوستانه اقدام به حل مشکل باو کنید یا اینکه به فکر ایجاد تغییری در شرایط کاری‌تان بیفتید تا به بهبود حالتان کمک کند. در صورتی که تصور می‌کنید تحملتان در کنار آمدن با استرس و نادیده گرفتنش کم شده، سراغ روان‌پزشک بروید. یادتان نرود که در هر شرایطی نمی‌توانید به‌تنهایی و با نصیحت کردن خودتان مشکلات را حل کنید.

– اما اگر استرس‌های کلی، نامشخص و روزمره سبب ایجاد سردردتان می‌شود باید روش‌های کنترل استرس را یاد بگیرید. داشتن خواب کافی، ورزش، تغذیه سالم و مناسب و نکشیدن سیگار از استرس شما می‌کاهد.

– ماساژ سر، تنفس عمیق، دوش گرفتن، ریلکسیشن، یوگا و مدیتیشن هم از شدت استرس و سردردهای عصبی می‌کاهد. – اگر سردردهای عصبی امتان را بریزد، بدانید که مصرف زیاد مسکن بدون تجویز پزشک نه‌تنها هیچ کمکی به شما نمی‌کند بلکه با عوارضی که ایجاد می‌کند به مشکلاتتان می‌افزاید. بنابراین برای یافتن علت سردرد راه درمان آن حتماً با پزشک مشورت کنید.

منبع: health.com



کتینو | ۱۳

فرهنگ سالم‌زیستن



اگر افسرده‌اید، بار سنگینی که روی روانتان است را بر دوش همکارانتان نگذارید

افسردگی بیماری است و درمان دارد!

• بهاره اسلامی •

• روزنامه‌نگار •

افسردگی بیماری قابل‌درمانی است، به‌شرط اینکه برای خلاص شدن از آن مصمم شده باشید. کافی است با خودتان کنار بیایید و بپذیرید که یک فرد افسرده، درست مثل کسی که به فشارخون بالا یا دیابت دچار شده، به کمک متخصصان نیاز دارد و همان‌طور که فرد دیابتی با تلاش خود به‌تنهایی از پس مهار بیماری بر نمی‌آید، فرد افسرده هم با تلاش برای مثبت‌اندیشی، از پس این غول بر نمی‌آید. اگر افسردگی در روانتان خانه کرده، به‌جای اینکه هر روز به انتظار آمدن روزی سخت‌تر بنشینید، راه‌هایی که در ادامه می‌آوریم را در زندگی روزانه‌تان امتحان کنید. مهار کردن افسردگی کار آسانی نیست، اما اگر نکات زیر را بدانید، این کار دشوار برایتان ساده‌تر می‌شود.

■ وقتی به این باور رسیدید که حال روانتان خوش نیست، بدون تحمل کردن مشکل یا یک‌تنه جنگیدن برای از بین بردنش، به روان‌پزشک مراجعه کنید. قبل از وارد شدن به اتاقش، به خودتان بگویید که به قضاوت او در مورد بیماری‌ام و تصمیمی که برای درمان می‌گیرد، اعتماد می‌کنم. گذشته از این، با وارد شدن به اتاق در مانگر، هرگونه خجالت، ترس و پرده‌پوشی را کنار بگذارید و همه آنچه آزارتان می‌دهد و در آرامش و زندگی‌تان اختلال ایجاد می‌کند را با او در میان بگذارید.

■ اگر به یک گروه حمایتی بپیوندید، تحمل هر دردی برایتان آسان‌تر می‌شود. جلسات مشاوره گروهی که در اصطلاح به آن‌ها «گروه‌درمانی» می‌گویند، می‌تواند شما را به یک شبکه حمایتی وصل کند.

■ در صورتی که متخصص برایتان دارو تجویز کرد، به قضاوتش اطمینان کنید. درست است که روان‌درمانی، مشاوره و گروه‌درمانی در بهبود افسرده‌ها موثر است؛ اما گاهی برای به دست آوردن توان لازم برای جنگیدن با این بیماری، به یک همراه قدرتمند به نام دارو نیاز خواهید داشت. نگران وابسته شدن به داروهای روان‌پزشکی نباشید. این داروها تنها شما را تسکین می‌دهند و برای پیگیری روان‌درمانی آماده‌ترتان می‌کنند.

■ افسردگی گاهی میان شما و اطرافیانتان پرده می‌کشد و شما را از لذت برقراری ارتباط با افرادی که می‌توانند در زندگی‌تان موثر باشند محروم می‌کنند. در کنار عمل کردن به توصیه‌های درمانگر، برای برداشتن این پرده خودتان هم تلاش کنید. اگر احساس می‌کنید همدلی و همراهی کردن با دیگران در محیط کار برایتان سخت است، محیط دیگری

را امتحان کنید. کلاس نقاشی بروید، یک ورزش گروهی را شروع کنید یا در یک موسسه خیریه مشغول فعالیت شوید. خلاصه اینکه جمعی برای وقت گذراندن پیدا کنید تا آنز وامثل خوره به جانتان نیفتد.

■ حرکت کنید. لباس بپوشید و به هرزحمتی که شده، از خانه بیرون بروید. نگذارید دلیل خراج شدنتان از خانه، سر کار رفتن باشد. برنامه منظمی برای خودتان بنویسید و با تمام انرژی (هرچند می‌دانیم کم‌انرژی شده‌اید) به آن وفادار باشید. رأس یک ساعت مشخص پیاده‌روی کردن، می‌تواند ایده آسان و خوبی باشد و به بهبود خلق وویتان کمک کند. پس ساعت را کوک کنید و خودتان را به خارج شدن از خانه موظف کنید. ■ با دوستانتان درددل نکنید. فکر نکنید آن‌ها پزشک اختصاصی‌تان هستند. یکی از دلایل منزوی شدن افسرده‌ها، انبار کردن رنج‌ها، ترس‌ها و دلشوره‌هایشان در نشست‌های دوستانه است. شاید در ابتدا حس همدلی را در آن‌ها تقویت کنید، اما به‌مرور این کار میل آن‌ها به معاشرت و همراه شدن با شما را کمتر می‌کند. پس میان جلسه‌های روان‌درمانی و نشست‌های دوستانه‌تان تفاوت قائل شوید.

■ می‌دانید که امروز حالتان خوب نیست، اما قطعاً زندگی شما همیشه بر این پاشنه نمی‌چرخید. حتماً شما هم در کارتان به موفقیت‌هایی رسیده‌اید، دوستانی داشته‌اید که کنارشان خوش گذرانده‌اید و در آلبوم عکس‌تان لحظه‌های شیرینی را ثبت کرده‌اید. از عکس‌هایتان برای یادآوری آن لحظه‌های شاد کمک بگیرید و به خودتان ثابت کنید که همان‌طور که پیش‌ازاین توان تجربه کردن شادی را داشته‌اید، از این به بعد هم فرصت شاد بودن را پیدا خواهید کرد.

■ به خودتان سخت نگیرید. شما این روزها حالتان خوب نیست و چه هورمون‌ها دلیل این بدحالی باشند، چه ژن‌ها و چه شرایط، به هر حال عاملی برای آز رده بودنتان وجود دارد. پس خودتان را به خاطر این حال خراب سرزنش نکنید و تنها با پیگیری جدی مراحل درمان، برای روزهای بهتر تلاش کنید.

■ تصمیم‌های بزرگ را برای روزهای بهتر بگذارید. وقتی تمام وجودتان را احساس غم، ناامیدی و تنهایی فرا گرفته، نمی‌توانید موثرترین تصمیم را بگیرید، اما در صورتی که فرصت زیادی ندارید و چاره‌ای جز گرفتن تصمیم برایتان نمانده، در نشستگی که با درمانگرتان دارید موضوع را مطرح کنید و از او بخواهید دیدگاهتان در مورد آن مسئله و تصمیمتان

در خصوص آن را به چالش بکشد. شما فعلاً برای بهتر قضاوت کردن به یک همراه نیاز دارید، پس تصمیم‌های سختی مثل ترک کار، بازنگري در انتخاب شریک زندگی، قضاوت در مورد نامایماتی که دیگران با عغش شده‌اند و حتی وارد شدن به کسب‌وکار تازه را به‌تنهایی نگیرید.

منبع: psychologytoday

• بهبود •
• دکتر محمدتقی حلی‌ساز •

پله‌ها را درست طی کنید

تقریباً بیشتر افراد، به‌ویژه کسانی که پادرد یا کمردرد دارند یا افراد مسن‌تر که به واسطه شغلشان مجبورند در طول روز چندین‌بار از پله‌ها بالا و پایین بروند، از این موضوع گله و شکایت دارند. اما اگر شیوه‌های صحیح استفاده از آن را به کار بگیرید و پیشگیری‌های لازم را انجام دهید کمتر دچار مشکل خواهید شد.

■ مناسب‌ترین روش برای پله‌نوردی

افرادی که عضلات یا مفاصل پا و کمرشان مشکل خاصی ندارد باید پله‌ها را به صورت یکی‌یکی بالا یا پایین بروند. به این صورت که یک پای آن‌ها روی یک پله و هم‌زمان پای بعدی در حال حرکت به سوی پله بعدی باشد.

اما افرادی که مشکل خاصی در زانو یا کمر دارند، باید سعی کنند در هر مرحله فقط یک پله را طی کنند. یعنی ابتدا پای سالم‌تر را روی یک پله بگذارند، سپس پای مقابل را در کنار آن قرار دهند، در این صورت هر دو پا در یک زمان با هم روی یک پله قرار می‌گیرد. در ضمن این افراد باید هنگام استفاده از پله از نرده‌های کنار پله کمک بگیرند و به‌هیچ‌وجه پله‌ها را به‌سرعت به سمت بالا و پایین طی نکنند.

■ مضرات استفاده از پله

بالا و پایین رفتن از پله با سرعت زیاد به‌خودی‌خود برای افرادی که بیماری خاصی ندارند مشکلی ایجاد نمی‌کند اما باید فرد و عضلات بدن او برای این کار آماده باشند. بنابراین حتی اگر مشکلات مفصلی هم نداشته باشید در صورتی که بدون آمادگی پله‌ها را با سرعت یا دوتا دوتا طی کنید، علاوه بر خطر از دست دادن تعادل و سقوط، به زانو به‌خصوص استخوان کشکک فشار زیادی وارد می‌کنید و احتمال ایجاد و پیشرفت کندرو مالاسی (نرم‌شدن غضروف زیر کشکک) افزایش پیدا می‌کند. بنابراین نباید پله‌ها را به حالت دویدن طی کنید چون هنگام فعالیت‌های روزانه و در محیط کار آمادگی مناسب چه از نظر فیزیکی و چه از نظر کشش مناسب وجود ندارد.

استفاده مداوم از پله سبب ابتلا به آرتروز زودرس در زانو‌ها می‌شود. البته زانو‌یی که عضلات خوب و مناسبی داشته باشد، به‌خصوص عضله چهارسر ان قوی باشد (عضله‌ای که جلوی ران واقع شده و مهم‌ترین عضله‌ای است که حرکت استخوان کشکک را روی زانو کنترل می‌کند) به‌خوبی می‌تواند بالا و پایین رفتن از پله را تحمل کند و برعکس. اگر عضلات اطراف زانو خوب و آماده نباشند، هرگونه حرکت ورزشی که زانو را دربرمی‌گیرد از جمله بالا و پایین رفتن از پله می‌تواند سبب نرم شدن غضروف زیر استخوان کشکک و ابتلا به آرتروز شود.

■ ویژگی‌های پله استاندارد

پله استاندارد پله‌ای است که طول آن حدود ۹۰ تا ۱۵۰ سانتی‌متر، عرض آن ۲۵ تا ۳۰ سانتی‌متر و ارتفاع آن در حدود ۱۵ تا ۲۵ سانتی‌متر باشد و هر دو طرف آن نرده داشته باشد. در غیر این صورت هنگام استفاده از پله باید بیشتر احتیاط کرد به این ترتیب که حتماً پله‌ها را یکی‌یکی، به‌آرامی و با احتیاط طی کنید.

■ راهکارهایی برای کاهش آسیب‌های احتمالی

هنگام بالا و پایین رفتن از پله نباید از کشش‌های تخت یا پاشنه‌بلند استفاده کرد. بهترین کشش کششی است که دو تا سه سانتی‌متر پاشنه داشته باشد.

هنگام استفاده از پله سعی کنید به صورت صاف حرکت کنید. نباید هنگام استفاده از پله شکمتان را جلو دهید.

هرچه فرد وزن بیشتری داشته باشد هنگام استفاده از پله فشار بیشتری به زانو و ستون فقرات او وارد می‌شود. بنابراین اگر اضافه‌وزن دارید و به واسطه شغلتان مجبورید از پله بالا و پایین بروید حتماً برای کاهش وزن اقدام کنید.

افراد مسن‌تر تا حد امکان نباید از پله استفاده کنند، چون به علت ضعف عضلانی هنگام بالا و پایین رفتن از پله مفاصل زانو به‌شدت آسیب می‌بینند. بنابراین در مواقع ضروری پله‌ها را یکی‌یکی بالا بروید.

مبتلایان به مشکلات قلبی هم بهتر است بعد از بالا رفتن از چند پله استراحت کوتاهی داشته باشند سپس بقیه پله‌ها را طی کنند.

اگر هنگام استفاده از پله باری حمل می‌کنید، نکاتی که ذکر شد را با تاکید بیشتری به شما توصیه می‌کنیم چون با این کار فشار مضاعفی به زانو‌هایتان وارد می‌کند که در طولانی‌مدت سبب می‌شود کشکک زانو به‌شدت آسیب ببیند و درد زیادی را متحمل شود.

متخصص طب فیزیکی و توان‌بخشی
و استاد تمام دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله