

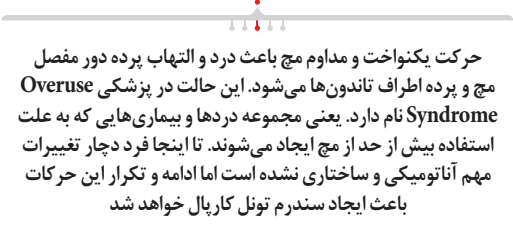
گفت‌وگو با دکتر علی اکبر اسماعیل جاه، جراح و متخصص ارتوپدی

شاید یکی از شانه‌هایتان پایین‌تر از دیگری باشد

محمد ستاری



اعتیاف‌پذیری خوبی داشته باشد، دست‌ه‌ار باشد و پشتش عمود باشد تا بتوانید گهگاهی حرکت کنید و عضلاتتان را از حالت سسپاسم خارج کنید. دوم اینکه نباید ساعات طولانی پشت کامپیوتر بنشینید. توصیه می‌شود هر یک ساعت از جای خود بلند شوید تا گردن و اعصاب چشم‌ها استراحت کنند. زمانی که می‌خواهیم چیزی را بخوانیم مجبور می‌شویم سر را بی حرکت نگه داریم تا چشم تمرکز بیشتری پیدا کند. هر چقدر سر حرکت کمتری داشته باشد، عضلات گردن باید با قدرت بیشتری آن را نگه دارند. بنابراین تداوم این حرکت باعث آسیب عضله می‌شود. پس بهتر است هر نیم‌ساعت تا یک ساعت از پشت دستگاه بلند شوید، کمی نرمش کنید، بدن‌تان را مخالف جهتی که تاکنون خم بوده حرکت دهید و دستانتان را به بالا و عقب بکشید. این ساده‌ترین راه برای پیشگیری از وقوع حوادث است.



حرکت یکنواخت و مداوم مچ باعث درد و التهاب پرده دور مفصل مچ و پرده اطراف تاندون‌ها می‌شود. این حالت در پزشکی Overuse Syndrome نام دارد. یعنی مجموعه دردها و بیماری‌هایی که به علت استفاده بیش از حد از مچ ایجاد می‌شوند. تا اینجا فرد دچار تغییرات مهم آناتومیک و ساختاری نشده است اما ادامه و تکرار این حرکات باعث ایجاد سندرم تونل کارپال خواهد شد

ماساژ گرم بهتر است یا سرد؟

ماساژ با آب گرم می‌تواند درد و خستگی عضلات، تاندون‌ها و مفاصل را کاهش دهد. برای این کار می‌توانید روزی سه الی چهار بار ناحیه مورد نظر را با آب گرم ماساژ دهید.
انسان‌ها معمولا به گرما عادت دارند درحالی که سرما نیز خاصیت‌های درمانی دارد. مثلا می‌توان برای کاهش درد کتاره خارجی آرنج یا شانه از کیسه یخ استفاده کرد. برخی افراد با گرما و برخی دیگر با سرما سازگاری بیشتری دارند. به هر حال هر دوی این روش‌ها می‌توانند التهاب و خستگی را کاهش دهند اما چرا گاهی اوقات می‌شنویم برخی از افراد بر اثر سرمای زمستان دردهایشان بیشتر می‌شود؟ در پاسخ باید گفت این موضوع بیشتر برای کسانی مطرح است که دارای بیماری‌های مفصلی مانند آرتريت روماتوئید هستند نه

روزی نیست که مطب پزشکان ارتوپدی خالی از بیماران جوانی باشد که از درد و ناراحتی‌های دست، شانه و گردن شکایت می‌کنند. با کمی پرس‌و‌جو و تحقیق متوجه خواهیم‌شد که بیشتر این بیماران در کار خود با کامپیوتر سروکار دارند و مجبورند ساعت‌های طولانی پشت کامپیوتر بنشینند. البته این دردها مراحل اولیه شکایت بیماران هستند. گاهی اوقات این مشکلات آن‌قدر پیشرفت می‌کنند که باعث تغییرات فیزیکی و آناتومیکی بدن می‌شوند. پس خستگی را بهانه نکنید و در هر حالتی که هستید شیوه‌نشستن خود را اصلاح کنید. یادتان نرود بدن شما یکی از مهم‌ترین سرما به‌های زندگی‌تان است: آن را فدای شغل و کامپیوتر خود نکنید! دکتر علی اکبر اسماعیل جاه جراح و متخصص ارتوپدی، استاد یار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به موارد شایع در مورد کار کردن با کامپیوتر اشاره می‌کند.

مشکلات گردن

کسانی که با کامپیوتر سروکار دارند، به‌طور متوسط روزی شش ساعت پشت کامپیوتر می‌نشینند. در این حالت گردن حدود ۴۰ درجه خم می‌شود. حتی گاهی اوقات آن‌قدر خمیده می‌شود که چانه به سینه می‌چسبدا سر انسان چندین کیلوگرم وزن دارد و این عضلات گردن هستند که آن را بالا نگه می‌دارند.بنابراین با گذراندن ساعت‌های طولانی پشت کامپیوتر عضلات گردن اسپاسم می‌کنند و خسته می‌شوند.

شانه‌های نامتقارن

افراد هنگام نشستن در پشت کامپیوتر معمولا آرنج چپ خود را روی میز می‌گذارند و به آن تکیه می‌دهند و با دست راستشان کار می‌کنند. در چنین حالتی شانه چپ به طرف بالا رفته و شانه راست به طرف پایین می‌آید. با پایین قرار گرفتن شانه راست تمام اعصاب شبکه گردنی و عروق در حالت کشش قرار می‌گیرند. در‌سست مثل اینکه فردی دست شما را برای ساعت‌ها بگیرد و بکشد! اگر این افراد لباس خود را در بیاورند و جلوی آینه بایستند می‌بینند که یکی از شانه‌هایشان پایین‌تر از دیگری است! این حالت در پزشکی Dropped Shoulder Syndrome نام دارد. یعنی مجموعه عوارض و بیماری‌هایی که در اثر افتادن شانه به پایین ایجاد می‌شوند. برای مثال ممکن است مفصل شانه و تاندون‌های اطراف آن از جمله تاندون عضلات دوسر بازویی ملتهب و دردناک شوند.

بیماری‌های آرنج

هنگام کار با موس، مچ دست به صورت مداوم بالا و پایین می‌رود. تکرار این حرکت در روزها و ماه‌های اول مشکلی ایجاد نمی‌کند اما به‌تدریج باعث می‌شود برجستگی استخوانی کناره آرنج ملتهب و دردناک شود. درواقع عضلانی که انگشت‌ها و مچ دست را بالا می‌برند به این برجستگی چسبیده‌اند. این بیماری معمولا در تنیس‌بازان ایجاد می‌شود و در ادبیات پزشکی با نام آرنج تنیس‌بازان یا Tennis Elbow مطرح است. خلم‌ها و آقایان بسیاری در اثر کار مداوم با کامپیوتر دچار این بیماری می‌شوند.

انگشتان دستان خواب می‌رود؟

حرکت یکنواخت و مداوم مچ باعث درد و التهاب پرده دور مفصل مچ و پرده اطراف تاندون‌ها می‌شود. این حالت در پزشکی Overuse Syndrome نام دارد. یعنی مجموعه دردها و بیماری‌هایی که به علت استفاده بیش از حد از مچ ایجاد می‌شوند. تا اینجا فرد دچار تغییرات مهم آناتومیک و ساختاری نشده است اما ادامه و تکرار این حرکات باعث ایجاد سندرم تونل کارپال یا Carpal Tunnel Syndrome نام دارد. یعنی مجموعه دردها و بیماری‌هایی که به علت استفاده بیش از حد از مچ ایجاد می‌شوند. تا اینجا فرد دچار تغییرات مهم آناتومیک و ساختاری نشده است اما ادامه و تکرار این حرکات باعث ایجاد سندرم تونل کارپال یا Carpal Tunnel Syndrome نام دارد. یعنی مجموعه دردها و بیماری‌هایی که به علت استفاده بیش از حد از مچ ایجاد می‌شوند. تا اینجا فرد دچار تغییرات مهم آناتومیک و ساختاری نشده است اما ادامه و تکرار این حرکات باعث ایجاد سندرم تونل کارپال یا Carpal Tunnel Syndrome نام دارد. یعنی مجموعه دردها و بیماری‌هایی که به علت استفاده بیش از حد از مچ ایجاد می‌شوند. تا اینجا فرد دچار تغییرات مهم آناتومیک و ساختاری نشده است اما ادامه و تکرار این حرکات باعث ایجاد سندرم تونل کارپال می‌شوند.

در انتخاب صندلی کاملاً دقت کنید

برای پیشگیری از ایجاد این مشکلات اول از همه باید نحوه نشستن خود را اصلاح کنید. زمانی که خمیده به جلو می‌نشینید عضلات گردن تحت فشار قرار می‌گیرند و پشتتان قوز پیدا می‌کند. صندلی‌تان نیز باید ارگونومی

سلامت

۱۱۵

مشکلات اورز انسی پزشکی

زمان‌هایی پیش می‌آید که شما با یک مشکل بزرگ یا کوچک پزشکی روبه‌رو هستید اما می‌دانید در ایسن مواقع چه کاری باید انجام دهید؟

وقتی دست‌تان بریده است

درمورد زخم‌ها و بریدگی‌ها بهترین کار، اعمال فشار مستقیم و مداوم روی زخم است. متأسفانه بیشتر افراد زمانی که بروی زخم فشار وارد می‌کنند بعد از مدتی فکر می‌کنند باید این فشار را قطع کنند و ببینند برای زخم چه اتفاقی افتاده است درحالی‌که این کار باعث می‌شود خونریزی دوباره جریان پیدا کند. بنابراین لازم است حداقل به مدت پنج دقیقه روی زخم فشار مداوم ایجاد کنیم. اگر بتوانید فشار را به صورت دستی وارد کنید بهتر است. معمولا در این فاصله لخته تشکیل می‌شود و انعقاد اتفاق می‌افتد. در نتیجه جلوی خونریزی تا حد زیادی گرفته می‌شود. برای این کار می‌توانید از پارچ‌های تمیز یا گاز استریل استفاده کنید. اگر امکان بانسلمان وجود دارد می‌توان چند گاز استریل را روی زخم درحال خونریزی گذاشت و آن را بست و بعد مجددا با دست روی گازها فشار داد. یادتان باشد اگر تمام بانسمن‌ها خونی شد باید روی آنها گازهای جدید قرار دهید. هرگز بانسمن قبلی را از روی زخم برندارید. در چنین حالتی فرد دو بانسمانه می‌شود. بهتر است فشار را به صورت دستی وارد کنید و در صورت امکان ناحیه بریدگی را بالاتر از سطح قلب نگه دارید تا فشار خون در آن قسمت کمتر شود و خونریزی خود به خود کنترل شود.

وقتی احتمال می‌دهید که دست‌تان شکسته باشد

کمک‌های اولیه در زمان شکستگی بستگی به عامل شکستگی دارد. گاهی اوقات دست و پا بر اثر زمین خوردن، برخورد با یک تکه چوب، بازی کردن یا افتادن یک جسم سنگین بر روی آنها می‌شکنند. در چنین مواردی ضربه مستقیما به دست یا پا وارد شده است. در این صورت می‌توانید مریض را تکان دهید و به نزدیک‌ترین درمانگاه یا بیمارستان برسانید. توصیه می‌شود حین جابه‌جایی، یا افتادن یک جسم سنگین بر روی اندام آسیب‌دیده بالاتر نگه داشته‌شودو تا جایی‌که ممکن است بی‌حرکت باشد. اگر هم شکل اندام عوض شده باشد باید در همان شکل به مرکز درمانی منتقل شود یعنی اصلا نباید اندام را صاف کرد چون ممکن است باعث آسیب عروقی شود.

تنها افراد متخصص می‌توانند این کار را انجام دهند. آتل بستن نیز یک کار نسبتا تخصصی است و افراد عادی نباید این کار را انجام دهند. گاهی اوقات شکستگی ر اثر تصادف یا مانند آن اتفاق می‌افتد. در چنین مواردی هیچ وقت توصیه نمی‌شود فرد را جابه‌جا کنید چراکه ممکن است آسیب دیده باشند.

هشدار

نکاتی پیرامون سکنه قلبی

آتوسا مصطفوی

فاکتورهای خطر سکنه قلبی مانند دیابت، چربی خون، مصرف سیگار، چاقی و کم‌تحركی از مدت‌ها پیش در جامعه انسانی مطرح بوده‌اند. اما امروزه به دلیل تشدید این فاکتورها، سن سکنه قلبی پایین آمده است. ماشینی‌شدن زندگی و کم‌تحركی باعث شده است وزن افراد افزایش پیدا کند. از طرف دیگر سن مصرف سیگار یا حتی مودمخدر پایین‌تر آمده است. مودمخدر مانند کراک می‌توانند در رگ‌های سالم قلب رسوب ایجاد کنند و مستقیما باعث سکنه قلبی شوند. علاوه بر این آلودگی هوانسبب به‌گذشته بسیار بیشتر شده است. این آلودگی می‌تواند عملی برای سکنه قلبی باشد چرا که کمبود اکسیژن در بدن، خون‌رسانی به بافت قلب را کاهش می‌دهد. به این ترتیب فرد در خطر سکنه قلبی قرار می‌گیرد حتی اگر درصد گرفتگی رگ‌های قلبش زیاد نباشد.

اضطراب عروق بدن را تنگ می‌کند ...

یکی از دلایل بالا رفتن خطر سکنه‌های قلبی و پایین آمدن سن متوسط بروز آن، افزایش استرس در زندگی‌های امروزی است. استرس باعث آزاد شدن ماده‌ای به نام نورآدرنالین می‌شود. این ماده عروق بدن را تنگ می‌کند، بنابراین اگر فرد از قبل تنگی عروق داشته باشد استرس زیاد می‌تواند او را به سکنه بیندازد. علاوه بر این رژیم‌های غذایی نادرست و گرایش به سمت فست‌فودها روزبه‌روز بیشتر می‌شود. برای مثال در گذشته مادران برای نقلات فرزندانشان از میوه و آجیل استفاده می‌کردند اما امروزه شکلات و فست‌فودها جای خوراکی‌های سالم را گرفته‌اند. به این ترتیب تعجبی ندارد اگر سن سکنه قلبی پایین آمده باشد.

چرا خلم‌ها بیشتر از آقایان در مقابل سکنه قلبی ایمن هستند؟

احتمال سکنه قلبی در زنان و مردان در صورت وجود فاکتور خطر تقریبا یکسمن است. با این حال ترشح هورمون‌های محافظت‌کننده در بدن خلم‌ها مانند استروژن و پروژسترون تا حدودی از ایجاد مشکلات قلبی جلوگیری می‌کند. معمولا بعد از سن یائسگی که این هورمون‌ها کاهش پیدا می‌کنند خطر سکنه قلبی در زن و مرد یکسان می‌شود. برای مثال اگر خلم جوانی دیابت داشته باشد، می‌تواند به اندازه مردی که قندش کنترل است در خطر سکنه قلبی باشد، بنابراین فاکتورهای خطر باعث می‌شوند خلم‌ها نیز قبل از یائسگی به اندازه آقایان در خطر باشند.

نشانه‌های سکنه قلبی را می‌شناسید؟

علامت بارز سکنه قلبی، درد بسیار شدیدی است که در قفسه سینه ایجاد می‌شود. این درد ممکن است به فک و دست‌ها نیز گسترش پیدا کند و معمولا تا حد نافی احساس می‌شود (در واقع درد زیر ناف نشانه سکنه قلبی نیست). هم‌زمان با این درد، تعریق، تهوع و استفراغ نیز ممکن است ایجاد شود. حملات تپش قلب یا آریتمی نیز ممکن است علامت سکنه قلبی باشند، البته همیشه تمام این علایم وجود ندارند. به طور کل می‌توان گفت درد آن‌قدر شدید است که فرد نمی‌تواند آن را تحمل کند و مجبور است به پزشک مراجعه کند. با این حال اگر فردی مودمخدر استفاده کند و آستانه تحمل‌پذیری‌اش بالاتر باشد یا کسانی که دیابتی هستند ممکن است این درد معمول را نداشته باشند. برای مثال ممکن است علامت‌شان تنگی نفس باشد یا اینکه حملات تهوع و استفراغ داشته باشند و خودشان هم متوجه نشوند آن لحظه سکنه کرده‌اند و بعدها در نوار قلب‌شان مشخص شود. گاهی اوقات افراد سوال می‌کنند که آیا ایجاد درد در دست چپ نشانه سکنه قلبی است یا خیر؟ درد دست چپ و سمت چپ سینه می‌تواند علل مختلفی داشته باشد، از مشکلات ارتوپدی دست و شانه گرفته تا مشکلات گوارشی و زخم معده ... اما اعل قلبی هم می‌توانند باعث ایجاد درد شوند و از آنجایی که سکنه قلبی زندگی فرد را تهدید می‌کند اول باید مطمئن شد فرد سکنه کرده است یا نه. بیماران معمولا نمی‌توانند بر اساس علایم بالینی خود سکنه قلبی را تشخیص دهند و حتما باید مراجعه پزشکی داشته باشند.

***متخصص قلب و عروق فلویشیپ اکو کار دیوگرافی**

توصیه

رژیم غذایی مدیترانه‌ای و فواید آن

ترجمه: نیکی زارعی

در پزشکی، مصطلح است که می‌گویند انسان آن چیزی است که می‌خورد. در واقع این جمله اهمیت تغذیه را آشکار می‌کند. انسان در گذر تاریخ رژیم‌های غذایی بسیاری را آزموده و براساس تجربه و علم متوجه شده است که برخی از این رژیم‌های غذایی محاسن زیادی دارند. یکی از این رژیم‌های غذایی سالم رژیم غذایی موسوم به مدیترانه‌ای است.

از دیوار در مدیترانه مصرف میوه، سبزی، پاستا و برنج رایج بوده است. به‌عنوان نمونه اهالی یونان باستان مقادیر بسیار اندکی گوشت قرمز را در رژیم غذایی خود مصرف می‌کردند و طی روز تقریبا ۶ بار از میوه‌ها و سبزی‌های دارای آنتی‌اکسیدان‌های بسیار قوی، استفاده می‌کردند. مغزها و آجیل بخش دیگری از الگوی غذایی سالم مدیترانه‌ای هستند، مغزها غنی از چربی هستند ولی سه گروه از مغزها، بادام و فندق و گردو چربی اشباع کمی دارند. اگرچه مغزها و انواع خشکبار دارای چربی‌های غیراشباع شده‌و به‌نوعی چربی خوب برای بدن هستند ولی غنی از کالری هستند لذا نباید در مقادیر زیاد خورده شوند. غلات مورد استفاده در نواحی مدیترانه‌ای عموما شامل غلات کامل و حاوی چربی‌های ناسالم بسیار کمی است و نان یک جزء اصلی از رژیم غذایی آنهاست. اگر می‌خواهید رژیم غذایی مشابه مردم مدیترانه داشته باشید این نکته‌ها را فراموش نکنید:

–سعی کنید مقدار زیادی میوه‌ها و سبزیجات تازه را انتخاب کنید، میزان مصرف گوشت قرمز را محدود کرده و حداقل هفته‌ای یک مرتبه ماهی مصرف کنید. البته باید از مصرف ماهی سرخ شده و در کره و شس فراوان خوابیده خودداری کنید. ماهی کبابی یا پخته شده با حداقل روغن انتخاب‌های مناسبی هستند.

–در طبخ غذا از روغن‌های سالم مانند روغن زیتون و روغن کائولا استفاده کنید اما در میزان مصرف آنها، دقت و تعادل را حفظ کنید چرا که روغن‌ها به طور کل محتوای کالری بالایی هستند. می‌توانید غذای‌تان را بدون روغن بپزید و بعد انواع روغن‌ها را به سالاد اضافه کنید.

–یک‌تا دو بار در هفته ماهی بخورید. ماهی تن، قزل‌آلا، آزاد، کتال و کپور گزینه‌های خوبی هستند. ماهی را به صورت کبابی مصرف کنید چرا که هم طعم خوبی دارد و هم نیاز به تمیز کردن زیاد ندارد.

فواید رژیم مدیترانه‌ای

مطالعات فراوان نشان داده است رعایت رژیم مدیترانه‌ای باعث افزایش طول عمر، کاهش بیماری‌های قلبی – عروقی، کاهش سرطان و سایر بیماری‌های مرتبط با تغذیه می‌شود.

نتایج مطالعه نشان می‌دهد که استفاده از الگوی رژیم مدیترانه‌ای که شامل مصرف مقادیر بالای غلات سبوس‌دار، سبزیجات، ماهی و غذاهای غنی از اسیدهای چرب با چند باند غیراشباع و محدودیت درمصرف الکل است سبب افزایش طول عمر در افراد مسن می‌شود. باید این نکته ذکر شود که متوسط عمر مردم این ناحیه از جهان از تمام نقاط دیگر جهان بیشتر است.

خانگی ۹ – گرو گذاشته شده – دهان – غده‌ای در بدن

– حیوان وفادار ۱۰ – ترس و بیم – بالاتر – کنده‌کاری

روی چوب ۱۱ – برهنه – باز سفید – خبرگزاری

کشورمان ۱۲ – لقمه چرب گربه – پایبه – گردن

۱۳ – فرزند زاده – رب‌النوع – رشته کوهی در اروپا

۱۴ – ازدهای افسانه‌ای ژاپن – داخل، درون – حرف

همراهی ۱۵ – بیم و وحشت – محبت – نا فرمان

سودوکو سخت ۳۲۱

حل سودوکو سخت

۶	۲	۱	۵	۳	۷	۸	۴	۹
۳	۴	۲	۵	۱	۶	۷	۸	۹
۸	۳	۶	۷	۵	۴	۱	۲	۹
۷	۸	۹	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	۷	۵	۶	۳	۱	۲	۸	۹
۹	۶	۷	۵	۴	۳	۲	۱	۸
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	۱	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	۲	۱	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۴	۳	۲	۱	۳	۴	۵	۶	۷
۵	۴	۳	۲	۱	۳	۴	۵	۶
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳	۴	۵
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳	۴
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

سودوکو

سودوکو Sudoku یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عده‌های بی تکرار است و امروزه به جدولی از اعداد گفته می‌شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می‌رسد.

سودوکو ۶۷۱

حل سودوکو ۶۷۰

۴	۶	۹	۲	۱	۷	۳	۵	۸
۳	۱	۸	۹	۵	۳	۴	۷	۶
۳	۷	۵	۴	۶	۸	۹	۱	۲
۶	۹	۳	۱	۷	۴	۸	۲	۵
۸	۵	۴	۳	۲	۶	۱	۹	۷
۷	۳	۱	۵	۸	۹	۶	۳	۲
۹	۳	۷	۴	۲	۵	۸	۱	۶
۱	۸	۷	۶	۳	۲	۵	۴	۹
۵	۴	۲	۸	۹	۱	۷	۶	۳