



پزشکی

علایم رایج ام اس

ام اس علایم متعددی از جمله بی حسی تا مشکلات چشمی و تکلم دارد که در ادامه به شش علامت آن اشاره می کنیم

اسکلروز چندگانه یا همان ام اس بر مغز و نخاع سیستم عصبی مرکزی تأثیر می گذارد. طبق گزارش انجمن ام اس در آمریکا، احتمال ابتلای خانم ها به ام اس سه برابر آقایان است. این بیماری می تواند علایم خاصی در خانم ها داشته باشد البته این علایم بسته به شدت آسیب و مکان اعصاب آسیب دیده توسط التهاب می تواند متفاوت باشد. برخی از علایم رایج ام اس به شرح زیر است:

● علایم عضلانی

در بیماری ام اس، سلول های ایمنی بدن به سیستم عصبی حمله می کند. این اتفاق می تواند در مغز، نخاع یا عصب بینایی رخ دهد. در نتیجه این اتفاق، بیماران مبتلا به ام اس ممکن است با علایمی مرتبط با عضلات مواجه شوند. این علایم عبارت اند از:

✓ اسپاسم های عضلانی

✓ بی حسی

✓ مشکلات تعادلی و نداشتن هماهنگی

✓ دشواری حرکت دادن دست ها و پاها

✓ مشکل در راه رفتن

✓ ضعف یا لرزش در یک یا هر دو دست و پا

● علایم چشمی

مشکلات بینایی هم می تواند در هر دو جنسیت مرد و زن مبتلا به بیماری ام اس رخ دهد. این علایم شامل این موارد است:

✓ فقدان بینایی که یا کلی است یا جزئی، اغلب فقط در یک چشم اتفاق می افتد

✓ احساس درد و ناراحتی حین حرکت دادن

✓ چشم

✓ دوبینی یا دید دو گانه

✓ تاریبینی یا تاری دید

✓ حرکت چشم غیر ارادی

● تغییرات روده و مثانه

هم اختلال مثانه و هم علایم روده ای در بیماران مبتلا به ام اس مکرر رخ می دهد. در واقع اختلال در مسیر های سیستم عصبی که عضلات مثانه و روده افراد را کنترل می کند باعث بروز این مشکلات است.

● علایم روده و مثانه در بیماری ام اس به این شرح است:

✓ مشکل در شروع فرایند دفع ادرار

✓ نیاز مکرر به دفع ادرار

✓ عفونت مثانه

✓ کنترل نکردن ادرار یا مدفوع

✓ یبوست

✓ اسهال

● بی حسی و درد

احساس بی حسی، خواب رفتن و درد در اغلب افراد مبتلا به ام اس شایع است. البته این علایم ممکن است در سراسر بدن یا فقط در یک اندام حس شود. فردی که مبتلا به ام اس است شاید متوجه یک بی حسی و خواب رفتنی باشد که با حس سوزش یا فرو رفتن سوزن در بدن همراه است. علاوه بر این، طبق تحقیقی که از سوی انجمن ام اس آمریکا صورت گرفت بیش از نیمی از افراد مبتلا به ام اس در طول بیماری خود با نوعی درد و ناراحتی مواجه خواهند بود.

● دشواری در صحبت کردن و بلعیدن

بیماری ام اس می تواند روی تکلم اثر بگذارد. رایج ترین مشکلات در این زمینه عبارت اند از:

✓ بریده بریده صحبت کردن

✓ کنترل نکردن بلندی صدا

✓ کند شدن سرعت تکلم

● ایجاد تغییرات در کیفیت سخن گفتن شامل خشن شدن صدا

زخم های ام اس می تواند روی توانایی بلعیدن اثر بگذارد و همچنین باعث ایجاد مشکلاتی در جویدن و انتقال غذا به بخش پشتی دهان شود. این زخم ها همچنین می تواند توانایی بدن در انتقال غذا از مری به معده را تحت تأثیر قرار دهد.



پارگی روده پیامد چسبندگی درمان نشده

جراحی روده «شهربانو منصوریان» درمان چسبندگی روده است

که باعث انسداد در روده می شود

مناسبتی

چندی پیش «شهربانو منصوریان» مجبور می شود برای آمادگی در مسابقات ورزشی ۱۰ کیلوگرم وزن اضافه اش را در مدت ۱۵ روز کاهش دهد و از طرفی در حین تمرینات از ناحیه شکم دچار آسیب می شود. «امید نوابی»، همسر

مصطفی عاشوری | فیزیولوژیست ورزشی

آیا تا حالا فکر کرده اید غذای که می خورید چند متر را در شکم می پیماید تا جذب بدن و در نهایت خارج شود این مسافت یعنی طول روده های شما حدود ۸-۹ متر است. حال اگر چیزی در این میان مانع حرکت غذا شود، انسداد روده به وجود می آید. تشخیص به موقع چسبندگی و انسداد روده از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است، چون در غیر این صورت می تواند موجب سوراخ شدن و پارگی روده بزرگ شود و عواقب جبران ناپذیری در پی خواهد داشت.

● علایم انسداد روده

مانند هر بیماری دیگری، انسداد روده هم علایم خاص خودش را دارد که پزشک آن را تشخیص می دهد اما بد نیست که شما هم اطلاعاتی درباره آن داشته باشید تا در صورت مشاهده به پزشک مراجعه کنید.

● علایم

✓ بی اشتها بی

✓ تورم شکمی

✓ یبوست

✓ حالت تهوع

✓ ناتوانی در خارج کردن گاز

✓ تغییر سبک زندگی

تغییرات ساده در رژیم غذایی و سبک زندگی می تواند به کاهش خطر انسداد روده و همچنین به بهبود پس از یک دوره انسداد کمک کند.

یکی از عوامل انسداد روده افزایش سن در افراد است که باعث کند شدن سیستم گوارشی می شود. پس شما باید در رژیم غذایی خود و سبک زندگی تغییراتی

ایجاد کنید تا این امر متعادل شود. چندین تغییر در سبک زندگی می تواند به تقویت سلامت دستگاه گوارش کمک کند.

این توصیه ها عبارت اند از:

✓ ورزش کردن

✓ تلاش برای محدود کردن استرس

✓ اجتناب یا ترک سیگار

✓ کاهش مصرف کافئین

اگر در حرکات روده ای مشکل دارید، نرم کننده های مدفوع می تواند به شما کمک کند. البته باید با پزشک مشورت کنید.

● تغذیه

برای بیشتر افراد به ویژه ورزشکاران رژیم غذایی با فیبر بالا جهت سالم نگه داشتن روده ها مفید است. با این حال در افرادی که دچار انسداد روده شده اند رژیم غذایی با فیبر بالا (به خصوص فیبر نامحلول) باعث افزایش حجم روده می شود و علایم را بدتر می کند. کاهش میزان فیبر عبوری از قسمت های باریک روده ممکن است به کاهش خطر انسداد روده کمک کند و علایمی مانند درد، گرفتگی شکم، گاز یا احساس سیری را بهبود بخشد اما باید بدانید با مصرف نکردن فیبر، دچار یبوست خواهید شد که توصیه هایی را برای جلوگیری از این اتفاق ذکر کرده ایم:

● احتیاط در مصرف فیبر نامحلول

فیبر نامحلول در آب حل نمی شود و مقدار زیادی به مدفوع می افزاید و خطر سوراخ شدن و پارگی روده ها را افزایش می دهد.



این بانوی ورزش شکار از چسبندگی روده او و نیاز وی به جراحی به خبر نگار زندگی سلام خبر می دهد. ضمن آرزوی سلامت برای منصوریان از متخصص تغذیه ورزشی درباره این مشکل و نکاتی که باید ورزشکاران بدانند سوال کردیم. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

به عنوان مثال می توان به موارد زیر اشاره کرد: مصرف میوه (بیشترین فیبر را پوستر و دانه ها دارند) ، سبزیجات (پوستر و دانه) ، محصولات غلات کامل به عنوان مثال نان ، ماکارونی ، برنج قهوه ای و کینوا را به شما توصیه می کنیم. برای مصرف این مواد به عنوان مثال میوه ها، آن ها را پوست یا برای مصرف سبزیجات آن ها را به خوبی آب پز کنید و خام مصرف نکنید یا از مصرف نان با فیبر و سیبوس بالا خودداری و در کنار مصرف فیبر حتما آب بنوشید و بدن خود را همیشه هیدراته نگه دارید که این میزان حدود ۸-۱۰ لیوان در روز است.

● نمونه برنامه غذایی

✓ صبحانه

یک لیوان آب میوه صاف شده / یک فنجان جو پرک پخته شده با شیر / یک عدد تخم مرغ / نان تست با آرد سفید

✓ ناهار

سینه مرغ کاملاً آب پز شده / سیب زمینی متوسط آب پز شده / ماست کم چرب یک پاله / مقدار خیلی کم سبزیجات آب پز

✓ شام

سوپ که کاملاً پخته شده باشد / نان با سیبوس کم می توانید ما کارونی بدون سیبوس و میزان کم از سبزیجات استفاده کنید.

✓ میان وعده ها

می توانید برای میان وعده از موز یا هلو، شلیل که البته باید آن را پوست کنید، طالبی و ملون استفاده کنید.



آشپزی من

ورزش

طناب زدن برای خانم ها مناسب است؟

مهسا کسنوی

خبرنگار

یکی از ورزش های هوازی و بدون هزینه طناب زدن است. شما فقط با استفاده از یک طناب، می توانید ضربان قلب خود را بالا ببرید، کالری بالایی بسوزانید و لاغر شوید اما شاید شما هم شنیده باشید که طناب زدن ورزشی مخصوص آقایان است و برای خانم ها مضراتی دارد. در ادامه به بررسی درستی یا نادرستی این ضرها و انجام صحیح این ورزش کم هزینه ضربان سازی می پردازیم.

● چگونگی طناب زدن

قبل از شروع طناب زدن باید ابتدا بین ۵ تا ۱۰ دقیقه بدن خود را گرم کنید. از آن جایی که این ورزش جزو ورزش های هوازی محسوب می شود شمار ۳۰ دقیقه می توانید چیزی حدود ۳۰۰ کالری بسوزانید. برای طناب زدن به یک جفت کفش مناسب و یک طناب که اندازه خودتان باشد، احتیاج دارید. توجه کنید طول طنابی که خریداری می کنید، دو برابر حد فاصل نوک انگشتان یا تا سر شانه تان باشد.

● افتادگی رحم

بزرگ ترین شایعه ای که درباره طناب زدن برای خانم ها مطرح است افتادگی رحم است. حتما شما هم شنیده اید که بسیاری از خانم ها طناب زدن را به دلیل این که افتادگی رحم پیدا نکنند کنار می گذارند. طناب زدن و افتادگی رحم باهم رابطه علت و معلول ندارد و طناب زدن باعث افتادگی رحم نمی شود اما فعالیت شدید ورزشی، می تواند یکی از علل شدت گرفتن افتادگی رحم باشد.

● افتادگی پوست صورت

یکی از صحبت هایی که درباره طناب زدن خانم ها مطرح می شود، افتادن پوست صورت است. برخی خانم ها معتقدند به علت پرش زیاد در این ورزش پوست صورت ممکن است از حالت طبیعی خارج شود و به اصطلاح بیفتد اما این شایعه ای بیش نیست.

● طناب زدن در دوران قاعدگی

توصیه می شود در دوران قاعدگی ورزش های سبک مثل پیاده روی را جایگزین فعالیت های پرشی مثل طناب زنی کنید اما اگر اصرار به طناب زدن دارید، سعی کنید این فعالیت را با شدت کمتری نسبت به حالت عادی و روز مره انجام دهید.

● طناب زدن در دوران بارداری

طناب زدن مثل دیگر ورزش های پرشی، برای جنین و مادر مضر است. بنابراین متخصصان زنان توصیه می کنند که از انجام ورزش های این چنینی در دوران بارداری خودداری کنید. پریدن زیاد در زنان باردار، شل شدن رباط های بدن، زایمان زودرس، از دست دادن تعادل و خطر سقط جنین را به همراه دارد.

فوت و فن تهیه شیر توت، سرشار از ویتامین ها و مناسب برای فشار خون

داخل یک توری رد کنید تا دانه ها و گوشت میوه از عصاره خالص آن جدا شود.

۷- برای گرفتن عصاره در این مرحله از دست استفاده کنید و توری را حسابی با دست فشار دهید.

۸- عصاره جدا شده را دوباره داخل قابلمه بریزید و روی حرارت قرار دهید تا حسابی بجوشد و به غلظت مناسب برسد.

۹- وقتی شیر به غلظت مناسب رسید شعله را خاموش کنید و قابلمه را کنار بگذارید تا خنک شود.

۱۰- شیر خنک شده را داخل بطری شیشه ای خشک و تمیز بریزید و آن را داخل یخچال نگهداری کنید.

● خواص توت

توت سرشار از آهن، ویتامین سی، ویتامین کا، کلسیم و فسفر است و به هضم غذا، تنظیم فشار خون و تقویت بینایی کمک می کند.



● توت سفید - به میزان لازم
● آب - به میزان لازم

آنتی کرونا

نکات استفاده از پنکه و کولر در هوای گرم و ابتلا به کرونا

تقویم به ماه های گرم سال نزدیک می شود، با این شرایط نیاز به استفاده بهینه از سیستم های سرمایشی در زمانی که بیمار مبتلا به کرونا در منزل داریم تغییر خواهد کرد. در ادامه به مواردی برای استفاده از پنکه و کولر اشاره می کنیم:

۵- پنکه را روبه روی افراد قرار ندهید زیرا باعث جریان آلوده به سمت شان می شود.

۶- می توانید از پنکه های سقفی برای جریان هوا با پنجره باز استفاده کنید.

۷- کولر های آبی برای جریان هوای تازه مناسب است به شرطی که در چپه های آن به سمت افراد تنظیم نشده باشد.

۸- در مکان های در بسته و تراکم جمعیت بیشتر یک ساعت قبل و یک ساعت بعد از اتمام کار کولر ها روشن باشد تا جریان داخل فضای بسته کاملاً تهویه شود.

۱- برای پیشگیری از بیماری، باز کردن پنجره ها برای ۵ تا ۱۰ دقیقه، ۹۰ درصد از آلودگی هوا را کاهش می دهد.

۲- در شرایط بیماری تهویه مکان های در بسته از اهمیت خاصی برخوردار است و تنها رعایت فاصله مناسب و استفاده از ماسک کافی نیست.

۳- بهتر است در زمان بستری بیمار کرونایی در منزل از کولر گازی استفاده نکنید. اگر مجبور به استفاده شدید، مدت زمان روشن بودن را کاهش دهید و حتما روزانه فیلتر آن را شست و شو دهید و تمیز کنید.

۴- پنکه ای را روشن کنید و در جلوی پنجره قرار دهید تا هوا به سمت بیرون جریان داشته باشد.

