

دلیل ۸۵صد کمر درد هاناشناخته‌است؛امادر ۱۵در صدموارد،فقط بین دیسک‌ها،تخریب دیسک بین مفصلی‌و آرتروز مفاصل صفحه‌مه‌رها،ا مهم ترین عوامل مؤثر در بروز کمر درد است.د کتر محمد اکبری فیزیوتراپیست در گفت‌وگو با ایسنا ، گفت: «اگر فردی بخواهد از اختلالات اسکلتنی، عضلانی و مفصلی خود جلوگیری کند، باید فعالیت مستمر روزانه داشته باشد. با فعالیت های روزانه مانند ورزش می توان نیروهای عضلانی، تراکم استخوان و حرکت مفاصل را یکسان کرد.

به مناسبت روز جهانی پیشگیری از سکتة مغزی

سکتة مغزی؛ ناتوان کنندهٔ قابل پیشگیری

ر مضانی– سکتة مغزی جزو شایع ترین بیماری های ناتوان کننده است که به راحتی قابل پیشگیری است. رعایت سبک زندگی صحیح و رژیم غذایی سالم و داشتن تحرک کافی از جمله مواردی است که دکتر علی شعبی متخصص مغز و اعصاب بر آن تاکید می کند. وی که دانش آموخته ر شته پزشکی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد است، با دقت به بررسی ابعاد مختلف سکتة مغزی را آسبب مغزی می داند که طی آن عروق خون ر سان مغز دچار مشکل می شود. آسبب به مغز ممکن است به دو شکل اتفاق بیفتد؛ در حالت اول رگ خونی پسته می شود و در این شرایط به قسمتی از مغز خون رسانی انجام نمی شود و از آن جا که سلول های مغزی بسیار حساس است، در صورتی که ۴ دقیقه به سلول های مغزی خون نرسد، برای همیشه از بین می رود و دیگر باز سازی نمی شود؛ در حالت دوم نیز خونریزی از رگ های مغزی است. نوع اول را ایسکمیک یا انفارکتوس مغزی و نوع دوم را خونریزی مغزی می گویند. این دو مورد، بیماری سن بالاست که گفته می شود به ازای هر ۱۰ سال افزایش سن احتمال سکتة در صدی افزایش می یابد. اما این گفته به آن معنا نیست که سکتة در سن پایین بروز نمی کند بلکه شروع در دهه ۶ زندگی است و گاهی در افراد ۳ و ۵ ساله هم دیده می شود. در مواردی که سکتة زیر ۴۵ سال رخ دهد به آن سکتة مغزی نوع جوانان گفته می شود که اگر چه علایم یکسان است اما علت های جداگانه ای دارد.



ه علامت سکتة مغزی

ضعف ناگهانی بدن
(ضعفی که یک قسمت بدن را درگیر کند و معمولاً غیر قرینه است و با کاهش قدرت عضلانی در قسمت خاصی از بدن همراه است.)

مشکل تکلم به صورت ناگهانی
اختلال بینایی به صورت ناگهانی
افت هوشیاری یا گج شدن ناگهانی
سر درد ناگهانی

در صورت مشاهده هر یک از این ۵ علامت چه به تنهایی و چه با هم، باید به سرعت فرد را به مرکز درمانی منتقل کرد.

زمان طلایی

چه در خونریزی مغزی و چه در انفارکتوس زمان حیاتی (طلایی) ۳ ساعت است که اگر بیمار در این زمان (البته ترجیح بر یک ساعت است) به بیمارستان منتقل و بیماری تشخیص داده شود شاید بتوان کاری کرد که علایم بیمار به طور کامل برطرف شود. در این شرایط برای در صد قابل توجهی از بیماران، شاید بتوان از معلولیت های بعدی پیشگیری کرد اما اگر زمان به تعویق بیفتد بعضی از علایم مانند فلج یکطرفه بدن، اختلال تکلم و... تا پایان عمر با فرد باقی می ماند.

نکته

برای در مان علایم سکتة مغزی طی زمان طلایی، شناخت علایم آن بسیار ضروری است تا اطرافیان به محض مشاهده هر یک از این موارد فرد را در اسرعت به مراکز درمانی برسانند؛ بنابراین اگر هر کدام از این ۵ علامت به سراغ شما یا یکی از اطرافیان تا آمد بدون فوت وقت به اورژانس مغز و اعصاب مراجعه کنید. اگر چه ممکن است علایم مربوط به بیماری دیگری باشد اما احتمال سکتة مغزی را نادیده نگیرید.

درمان علامتی

اگر در زمان طلایی، اقدام لازمی برای بیمار انجام نشود، باز سازی سلول مغزی امکان پذیر نخواهد بود؛ بنابراین باید در مان های علامتی انجام شود. به عنوان مثال وقتی یک سمت از بدن فلج شد، ممکن است درد داشته باشد و سفت شود. ما در این مواقع در مان های علامتی انجام می دهیم یعنی در مان های باز توانی که مانع از سفتی بیشتر عضلات و انسداد مجدد رگ شود؛ همچنین تلاش می شود از تکرار سکتة پیشگیری شود. در این شرایط از عوارض بعدی پیشگیری خواهد شد.

جدول سلامت

وظایف چربی سالم در بدن

به محض تجمع چربی به ویژه اطراف شکم، سعی می کنیم به هر طریقی آن را از بین ببریم. اما حفظ چربی سالم برای عملکرد بدن لازم است. در این مطلب به نقل «MSN» به عملکرد چربی طبیعی و سالم در بدن اشاره شده است.

- چربی بدن با طول عمر ارتباط داده شده است.
- چربی انرژی تولید و ذخیره می کند و برای اعضلات، بافت ها و سوخت و ساز بدن ضروری است.
- ویتامین های A، D، E و K را که محلول در چربی است جذب و ذخیره می کند.
- از بدن در برابر سرما محافظت می کند.
- قاعدگی را منظم می کند.
- از ارگان های بدن و استخوان ها در برابر آسیب دیدگی محافظت می کند.
- دمای بدن را تنظیم و در برابر گرم و سرما محافظت می کند.
- به تولید هورمون ها از جمله هورمون های جنسی کمک می کند. در زنانی که میزان چربی بدنشان پایین است، میزان استروژن کمتر است که این امر می تواند باعث متوقف شدن قاعدگی آن ها شود.
- با داشتن چربی سالم به میزان کافی، می توان از بروز بیماری و خستگی مفرط پیش گیری کرد.

آشپزی من



میگوی نارگیلی با

سس دلخواه



مواد لازم:

- میگو پوست کنده و تمیز شده- نیم کیلو گرم
- نمک و فلفل- به اندازه کافی
- آرد- یک سوم پیمانه
- تخم مرغ کمی هم زده شده- ۲ عدد
- خرد نان- نصف پیمانه
- پودر نارگیل- نصف پیمانه
- روغن برای سرخ کردن- به مقدار کافی

طرز تهیه:

- میگور ا با نمک و فلفل مزه دار کنید.
- سپس در آرد، تخم مرغ، خرد نان و پودر نارگیل بغلتانید.
- روغن را در ماهیتابه داغ کنید و به مدت ۲ تا ۳ دقیقه هر ۲ طرف میگور ا در روغن سرخ و با سس دلخواه سرو کنید.

سلامت



کافه سلامت

روزانه ۱۰۰۰ سکتة مغزی در کشور

رئیس انجمن سکتة مغزی ایران گفت: با وجود نبود آمارهای رسمی در کشور، نتایج بررسی هانشان می دهد روزانه هزار نفر در کشور دچار سکتة مغزی می شوند که این آمار با توجه به کمبود در مان های مدون بسیار نگران کننده است. به گزارش مهر، دکتر بابک زمانی گفت: سکتة مغزی در برخی از کشور های پیشرفته به چهار مین علت مرگ تبدیل شده است. حال آنکه در برخی مناطق دنیا مانند شمال اروپا و برخی از مناطق آفریقا، حتی به پنجمین عامل مرگ و میر تبدیل شده است. این امر حاکی از آن است که راهکار های مختلف پیشگیری و در مان در این کشور ها در حال انجام است اما در کشور ما همچنان سومین علت مرگ و میر، سکتة مغزی است و اولین یا دومین علت ناتوانی افراد هم همین بیماری محسوب می شود. این در حالی است که به گزارش ایرنا به گفته یکی از اعضای انجمن مغز و اعصاب روزانه ۸۰۰ سکتة مغزی در کشور رخ می دهد.

تغذیه

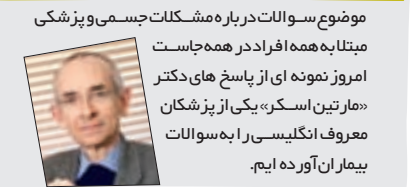
روش مناسب طبخ سبزیجات

برای حفظ رنگ سبزی به هیچ عنوان از جوش شیرین استفاده نکنید؛ این ماده باعث از بین رفتن ویتامین گروه B و C می شود و در عین حال عوارض گوارشی زیادی به همراه دارد و جذب سایر املاح ضروری مثل کلسیم و آهن را نیز کاهش می دهد.

مریم صالحی، کارشناس ارشد تغذیه، با اشاره به این که سبزیجات را می توان به صورت آماده شده مصرف کرد، گفت: یکی از انواع روش های آماده سازی سبزیجات، بخارپز است. البته باید توجه کرد که به دلیل داشتن ویتامین های حساس و از جمله ویتامین C باید در هنگام پخت آن ها دقت بیشتری به خرج داد. اگر قصد دارید سبزیجات را بخارپز کنید، بهتر است نکاتی را رعایت کنید. در زمان بخارپز کردن سبزیجات باید در ظرف گذاشته و از مقدار کمی آب استفاده شود تا بعد از طبخ این آب به خورد سبزی برود و از خشک و پلاسیده شدن آنها جلوگیری کند. آب حاصل از سبزیجات را میل کنید (به غیر از سبب زمینی) تا از کلیه ویتامین ها، مواد معدنی و املاح موجود غذایی موجود بهره مند شوید. صالحی گفت: بهتر است برای بخارپز کردن سبزیجات، ابتدا آب را جوش آورید. سپس انواع سبزیجات را در آب در حال جوش بریزید، زیرا با این روش انرژی های موجود در سبزی حفظ می شود و ویتامین ها هم در اثر حرارت کمتر آسیب می بیند. سبزیجات را قبل از خوردن باید بشویید تا پس از خوردن بدن به شست و شو نیازی نباشد، زیرا اگر سبزی خورد شود، بخش عمده ای آن با شست و شو

از بین می رود.

پرسش و پاسخ



س: دختری ۱۸ ساله هستم و به طور منظم از گوش پاک کن استفاده می کنم. آیا خطری وجود دارد؟ آیا به گوش آسیب می رساند؟

ج: استفاده از گوش پاک کن در برخی موارد مضر است. از گوش پاک کن برای تمیز کردن گوش از جرم استفاده می شود که شاید فکر خوبی به نظر برسد. تنها یک سوم تا یک دوم قسمت بیرونی کانال گوش، جرم تولید می کند. عملکرد جرم گوش مرطوب کردن پوست است و کمک می کند تا اجسام خارجی به قسمت عمیق تر کانال گوش راه پیدا نکنند. بنابراین طبیعی است که جرم آرام از گوش خارج شود. با استفاده کردن از گوش پاک کن، قسمتی از جرم پاک می شود و قسمتی از آن به عمق گوش فرو می رود؛ در این شرایط جرم می تواند به پرده گوش فشار وارد کند و باعث مشکل شنوایی و عفونت شود که برداشتن آن نیز سخت و دردناک است. گاهی نیز انتهای گوش پاک کن ممکن است در داخل گوش بیفتد.

س: چرا هنگام سرفه کردن خلط خونی با سرفه بیرون می آید؟

ج: خلط خونی، علت های مختلفی دارد؛ یکی از شایع ترین علل آن خونی است که از قسمت بالای ریه می آید و به گلو و بالای نای می ریزد و سپس به شکل خلط خونی با سرفه بیرون می آید. یک مورد هم می تواند خون ریزی متناوب بینی باشد.

لازم است که خون ریزی در مان شود و مطمئن شوید که خون ریزی علت دیگری ندارد. در اغلب موارد در مان خون ریزی بینی، خلط خونی را نیز بر طرف می کند. این حالت به علت عفونت جدی ریه، تومور و مشکلات دیگر نیز به وجود می آید. بنابراین نباید خلط خونی را نادیده گرفت؛ حتما باید با پزشک مشورت کرد.

س: هر از گاهی دچار زخم زرد روی بینی می شوم که عفونی است و خارش دارد و طی یک هفته یک لایه خشک روی زخم به وجود می آید. این زخم ها باعث می شود بینی ام ظاهر چرب پیدا کند. لطفا راهنمایی ام کنید.

ج: زخم زرد عفونت است و عامل آن باکتری است که اغلب در دم آن باکتری را روی بدن دارند. برای رفع این زخم ها نیاز به مصرف آنتی بیوتیک است. هر نوع مشکلی که باعث عفونت پوست شود، می تواند به جوش های ریز عفونی منجر شود. لازم است با کمک متخصص گوش، حلق و بینی و متخصص پوست این مشکل را حل کنید.

