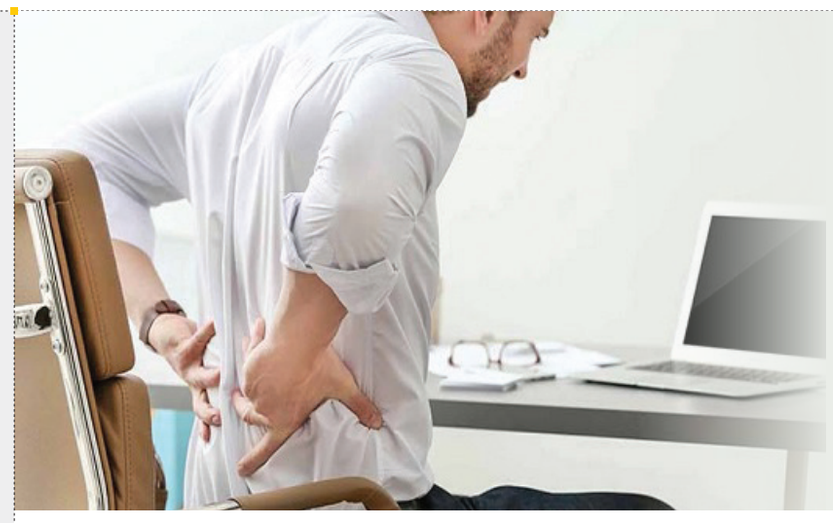
کمر درد در کمین پشت میزنشین‌ها

هشدار رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران برای افرادی که کار پشت میزی دارند یا اشتباه می‌نشینند



پزشکی

کمر درد یکی از رایج‌ترین دلایلی است که افراد را به مطب پزشک‌ها می‌کشاند و هر چه سن بالاتر برود بیشتر به سراغ آدم‌ها می‌آید. دلایل زیادی هم دارد؛ از یک جا نشستن و تماشای طولانی تلویزیون و استفاده بی‌وقفه از تلفن همراه در حالت‌های مختلف تا اشتباه در جابه‌جا کردن وسایل و یک بی‌احتیاطی کوچک. بعضی افراد هم، مانند کارمندان و کسانی که با رایانه سروکار دارند مجبورند هر روز ۷ تا ۸ ساعت را در حالت نشسته بگذرانند. به همین دلیل به آن‌ها توصیه می‌شود در هنگام نشستن ستون فقرات را در یک خط مستقیم و رو به سقف حفظ کنند. جوری که وقتی شخصی از پهلو به شما نگاه می‌کند بخش بالایی کمر کمی بیرون‌تر از سر قرار بگیرد. به تازگی آماری از سوی احمد موذن‌زاده رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران منتشر شده است که طبق آن ۸۵ درصد کمر دردهای حاد و مزمن به واسطه فشار زیاد به ستون فقرات ناشی از نحوه فعالیت نامناسب و نشستن طولانی مدت بروز پیدا می‌کند. اگر کمر درد را تجربه کرده باشید می‌دانید از آن دردهایی است که می‌تواند فرد را از کار و زندگی بیندازد و مجبورش کند ساعت‌ها استراحت کند تا کمی از دردش کمتر شود. رئیس انجمن فیزیوتراپی توصیه‌هایی برای جلوگیری از کمر درد دارد که در ادامه می‌خوانید.

راه رفتن بعد از هر ۲۵ دقیقه نشستن

شاید کار پشت میزنشینی کار سبک و آسانی به نظر بیاید، اما در بلندمدت عوارض بدی دارد. افرادی که کار پشت میزنشینی دارند، بیشتر دچار کمر درد می‌شوند و باید همواره از نشستن یا ایستادن به طور خمیده خودداری کنند. قرار دادن ستون فقرات در حالت راست و قائم، فشار کمتری به کمر وارد می‌کند و برای این افراد راه رفتن بعد از ۲۵ دقیقه نشستن بسیار ضروری است. همچنین انجام ورزش در یک روال تدریجی و مرتب روزانه به صورت ایروبیک، همراه با گرم کردن مناسب و رعایت اصول و تمرینات ورزشی صحیح، می‌تواند از عوارض کم‌تحرکی بکاهد.

خمیده راه رفتن و هزار درد دسر!

اگر شکل عضلات ستون فقرات به هر دلیلی از حالت خود خارج شود دردهای کمر، لگن، ران و رباط‌های زانو به سراغ‌تان می‌آید. به همین دلیل لازم است با تمرینات ملایم و مداوم ناحیه کمر، علاوه بر تقویت عضلات و ماهیچه‌های کمر از صدمات احتمالی به دیگر اعضا هم جلوگیری کنید. حواس‌تان باشد هنگام بلند کردن و حمل وسایل، به صورت خمیده راه نروید و با کمک از دیگر اعضای خود از جمله دست و بازوها از فشار مستقیم بر کمر خودداری کنید. از قدیم گفته‌اند پیشگیری بهتر از درمان است، به همین دلیل افراد بالای ۵۰ سال که مشکلات عضلانی- اسکلتی دارند باید روزانه دست کم ۴۵ دقیقه پیاده‌روی را در برنامه روزانه خود بگذارند تا به پوکی استخوان دچار نشوند.

استفاده از تلفن همراه در حالت خوابیده ممنوع!

می‌دانیم که تلفن همراه دیگر سن و سال نمی‌شناسد و استفاده از آن در بین کودکان و نوجوانان شدت گرفته است. طبق آمار انجمن فیزیوتراپی ایران، استفاده زیاد از وسایل رایانه‌ای مشکلات عضلانی و اسکلتی را در کودکان و نوجوانان افزایش داده است و باعث فشار بیش از حد به ستون فقرات به‌ویژه در ناحیه گردن می‌شود. استفاده زیاد از لپ‌تاپ و تلفن همراه در حالت خوابیده سطح قدرت عضلانی و ظرفیت قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد و این روند می‌تواند در درازمدت عواقبی مانند مشکلات دیسکی، ساییدگی مفاصل و حتی پوکی زودرس استخوان را در پی داشته باشد.

فیزیوتراپیست‌ها بهترین راهنمای فعالیت‌های فیزیکی

بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، انجام ۱۵۰ دقیقه فعالیت فیزیکی با شدت متوسط در طول هفته می‌تواند علاوه بر کاهش مشکلات عضلانی و اسکلتی، احتمال ابتلا به سرطان‌های سینه و کولون را کم کند. البته فواید این فعالیت‌ها به همین چند مورد ختم نمی‌شود. افزایش میزان فعالیت‌های فیزیکی می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از این بیماری‌ها ایفا کند و فیزیوتراپیست‌ها می‌توانند در میان شاغلان حِرف پزشکی بهترین راهنما برای آموزش مناسب و منطقی این گونه ورزش‌ها و فعالیت‌های فیزیکی بر اساس شرایط و توانایی‌های فردی بیمار باشند.

منابع- ایرنا و پزشک آنلاین

بیشتر بدانیم

خطرات مکمل‌های پوست و مو برای سلامت شما

داروهای مکمل حاوی بیوتین و کلاژن که ادعا می‌کنند وضعیت ظاهر و پوست اشخاص را بهبود می‌بخشند در یک دهه گذشته محبوبیت زیادی پیدا کرده‌اند، اما کارشناسان درباره عوارض و خطرات این مکمل‌ها هشدار داده‌اند. به گفته آن‌ها مکمل‌های پوست، مو و ناخن اغلب حاوی بیوتینی بسیار بیشتر از نیاز بدن هستند. مقاله تحقیقاتی منتشر شده در مجله آکادمی پوست آمریکا به این مسئله پرداخته است.

تغییر در نتایج آزمایش‌ها

دکتر ربکا هارتمن، استادیار دانشگاه پزشکی هاروارد و یکی از نویسندگان این مقاله می‌گوید که دوزهای بالای بیوتین «می‌تواند نتایج آزمایش‌هایی مانند آزمایش تیروئید، قلب و حتی آزمایش ویتامین D را تغییر دهد». دوز توصیه شده روزانه بیوتین برای بزرگسالان ۰/۰۳ میلی گرم است. به گفته سازمان غذا و داروی آمریکا در برخی موارد این مکمل‌ها، بیوتینی ۶۵۰ برابر این مقدار مورد نیاز داشته‌اند.

به جای مکمل، رژیم غذایی را انتخاب کنید

دکتر آدام فریدمن، رئیس درماتولوژی دانشگاه جورج واشنگتن هم در این باره می‌گوید که این عوارض گاهی اوقات می‌تواند کشنده باشد. فریدمن می‌گوید که بیوتین یا ویتامین B7 در بیشتر غذاها و مولتی ویتامین‌ها یافت می‌شود، بنابراین افراد به ندرت به این مکمل‌ها نیاز دارند. دکتر فریدمن می‌گوید ادعاهایی که نشان می‌دهند بیوتین برای سلامت مو، پوست و ناخن مفید است، بیشتر داستان سرایی است و مطمئن‌ترین راه برای محافظت از پوست و مو داشتن یک رژیم سالم است.

چه غذاهایی حاوی بیوتین بی‌خطر هستند؟

به گزارش «یورونیوز» غذاهایی که سرشار از بیوتین هستند عبارتند از: زرده تخم مرغ، لوبیا، آجیل و دانه‌ها. مواد غذایی که به تولید کلاژن کمک می‌کند هم شامل گوشت‌ها، آب قلم، ژلاتین، لبنیات، لوبیا و سویا و میوه‌ها می‌شود. سبزیجات برگ‌دار و سبزیجات ریشه‌دار حاوی ویتامین C، روی و مس هم مهم هستند.

تازه ها

۳ ویروس تازه در راه است

در حالی که امسال موج گرما جهان را فرا گرفته است و کسی به سرما خوردگی فکر نمی‌کند، کارشناسان از هم‌اکنون درباره شیوع ویروس‌های زمستانی امسال هشدار می‌دهند. به گزارش ان‌بی‌سی نیوز، دکتر مندی کوئن، رئیس مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، می‌گوید قرار است در زمستان پیش‌رو با سه ویروس درگیر باشیم: «کووید، آنفلوآنزا و آر اس وی یا سین سیشیال تنفسی». هم‌اکنون، شیوع این سه ویروس دستگاه تنفسی پایین است و سویه امیکرون اکس بی بی شایع‌ترین نوع کووید است. سازمان جهانی بهداشت هفته گذشته سویه جدید ای جی.۵ (EG.5) را شناسایی کرده که زیر سویه اکس بی بی و شیوع آن در سراسر جهان رو به افزایش است. روشن نیست ظهور این سویه جدید چه پیامدی داشته باشد، اما شواهد نشان نمی‌دهد که نوع حادتری از بیماری ایجاد کند و واکسن‌های کرونا همچنان در مقابل آن موثر هستند. ویروس دیگری که پیش‌بینی می‌شود در زمستان امسال شیوع پیدا کند آر اس وی (ویروس سین سیشیال تنفسی) است که واکسن آن به تازگی به تایید اداره غذا و داروی آمریکا (FDA) رسیده است. برخلاف واکسن‌هایی که بدن را تحریک می‌کند تا پادتن بسازد، این واکسن پادتن را وارد بدن می‌کند. این یعنی دو واکسن دیگر به واکسن سالانه آنفلوآنزا اضافه می‌شود، واکسن کرونا و آر اس وی. برخی افراد ممکن است درباره تزریق همزمان سه واکسن نگران باشند، اما به گزارش ان‌بی‌سی، به نظر نمی‌رسد تزریق همزمان واکسن آنفلوآنزا و کووید بر یکدیگر تاثیر بگذارد و از اثربخشی‌شان بکاهد.

سلامت

روزی چقدر آب بنوشیم؟

شبکه خبری سی‌بی‌اس گزارش می‌دهد که نوشیدن ۸ لیوان آب قاعده‌ای کلی و شناخته‌شده است، اما بدن از غذاهایی که می‌خوریم و سایر نوشیدنی‌ها هم مایعات دریافت می‌کند. معمولا حدود ۲۰ درصد مایعات روزانه مورد نیاز بدن از طریق غذا تامین می‌شود.

حداقل روزی ۸ لیوان

طبق گفته آکادمی ملی علوم، مهندسی و پزشکی ایالات متحده آمریکا، مردان بزرگسالی که در آب‌وهوای معتدل زندگی می‌کنند، باید روزانه حدود ۱۵/۵ فنجان مایعات (حدود ۸ لیوان) مصرف کنند و زنان بزرگسال ساکن در آب‌وهوای معتدل هم روزانه به حدود ۱۱/۵ فنجان مایعات نیاز دارند. در دوران قاعدگی، بارداری یا شیردهی هم باید مایعات بیشتری بنوشند. البته میزان مصرف آب روزانه بسته به آب‌وهوا و فصل سال متفاوت است.

در نوشیدن آب زیاده‌روی نکنید

توصیه مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، این است که در یک ساعت بیش از ۱۳۶۰ گرم یا ۶ فنجان آب ننوشید. نوشیدن بیش از حد آب یا سایر مایعات مانند نوشیدنی‌های ورزشی ممکن است نیاز به رسیدگی پزشکی اورژانسی ایجاد کند، زیرا غلظت نمک خون بسیار پایین می‌آید. با این اتفاق، سطح آب بدن افزایش می‌یابد و سلول‌ها به دلیل تلاش برای تنظیم غلظت الکترولیت‌ها، متورم می‌شوند و برای بدن مشکلاتی پدید می‌آید. آب‌رسانی بیش از اندازه در ورزشکاران استقامتی، مبتلایان به مشکلات کلیوی و کسانی که داروهای خاص مانند داروهای ضدافسردگی و ادرارآور مصرف می‌کنند، بیشتر دیده می‌شود.

تدریجی آب بنوشید

در هوای گرم، پیش از آن که احساس تشنگی کنید، آب بنوشید. اگر بیرون از خانه و در هوای گرم کار می‌کنید، هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه یک فنجان آب بنوشید. نوشیدن تدریجی مقدار کمی آب بهتر از آن است که یک باره حجم زیادی آب بنوشید.

آشپزی من

غذای اصلی

آموزش پخت خورشت قیمه برای ۱۰۰ نفر

فهیمه میرزایی | مدرس آشپزی

حجم دقیق مواد لازم برای ۱۰۰ نفر:

- لپه تبریزی: ۲۰ لیوان (هر لیوان ۱۸۰ گرم)
- گوشت گوسفندی با استخوان: ۹ تا ۱۰ کیلو
- زردچوبه: ۶۰ گرم
- فلفل سیاه: ۱۵ تا ۲۰ گرم
- پودر پیاز: ۴۵ گرم
- پیاز: ۴ کیلو
- ۷ تا ۸ عدد پیاز متوسط برای پخت اولیه لپه‌ها
- لیموعمانی: ۳۰ عدد
- گلاب: برای پخت اولیه لپه‌ها سه چهارم لیوان
- رب گوجه‌فرنگی: ۲۰ قاشق یا ۱/۵ کیلو
- روغن جامد: ۹۰۰ گرم یک عدد
- روغن مایع: یک عدد کوچک
- گلاب: برای آخر پخت خورشت سه چهارم لیوان
- پودر گل سرخ: ۲۰ قاشق چای خوری
- پودر دارچین: ۶ تا ۷ قاشق ادویه پر
- نمک: به میزان لازم (حدود یک چهارم پیمانه)
- محلول دارچین و هل: ۱۰ عدد چوب دارچین و ۲۰ عدد دانه هل را با ۴ لیوان آب می‌گذاریم یک ساعت بجوشد، ۳ عدد چوب دارچین هم در خود خورشت می‌ریزیم و در انتها جدا می‌کنیم
- هل با کیفیت آسیاب شده: حدود ۳ قاشق غذاخوری
- زعفران دم کرده: یک قوری

دستور پخت:

۱ در مرحله اول لپه‌ها را حدود ۴ ساعت خیس کنید.

۲ بعد پیازها را در خرد کن بریزید.

۳ روغن جامد و روغن سرخ کردنی را در قابلمه بریزید و زمانی که داغ شد پیازها را اضافه کنید. حدودا ۲۰ تا ۲۵ دقیقه زمان می‌برد تا سرخ شود.

۴ حتما بعد از سبک شدن پیازها به آن‌ها زردچوبه بزنید.

۵ سپس گوشت‌ها آب جوش بریزید تا یک لایه سفید روی آن‌ها ایجاد شود و زمانی که داخل قابلمه هست خونابه پس ندهد. بعد حدود ۲۰ دقیقه تفت دهید.

۶ در ادامه پودر پیاز و فلفل سیاه را اضافه کنید. خوب زیر و رو کنید و تفت دهید.

۷ جداگانه لپه‌ها را با پیاز و گلاب بپزید.

۸ بعد از یک ساعت که لپه‌ها پخت، آبکش کنید و کف روی آن‌ها را دور بریزید. بعد داخل یک تابه کمی تفت دهید.

۹ لیموها را جدا داخل آب جوش بگذارید؛ تخم‌های لیمو را در بیاورید و بگذارید یک ساعت بماند تا تلخی‌اش گرفته شود.

۱۰ در اواخر پخت خورشت، باید به آن زعفران دم کرده غلیظ، پودر دارچین و هل آسیاب شده و گلاب اضافه کنید.

۱۱ جداگانه هم چوب دارچین و هل را با چند لیوان آب، روی حرارت بگذارید و وقتی کامل عصاره‌اش درآمد، این عصاره را داخل خورشت بریزید.

۱۲ بعد از این که ۳ ساعت از پخت گوشت و پیاز گذشت، رب را در روغن حسابی تفت دهید تا رنگش باز شود و روغن، رنگ رب را بگیرد. بعد لپه را با روغن تفت دهید و همه را با هم به خورشت اضافه کنید.

۱۳ در تمام مراحل پخت خورشت، در قابلمه باید بسته باشد. یک ساعت آخر هم لیموها را اضافه کنید و نمک بزنید. ۱۵ دقیقه آخر هم پودر گل سرخ را اضافه کنید.

برگ سبز وسندکمپانی خودرو پراید صبا مدل ۸۹ پلاک ۱۲- ۶۹۶س ۶۱ ش موتور ۳۵۹۸۹۱۸ ش شاسی S14122896191138 بنام حسن نظری حسین آباد
مفقود شده و فاقد اعتبار است ۲۸۸۲۸

برگ سبز ام وی ام ۳۱۵ شماره انتظامی ایران ۴۵-۷۴۱ی۲۵ و شماره موتور MVM4Y7YFGAF۴۰۳۱۸ و شماره شاسی NATFBAMD6F1030427 به نام زهرا عسکر پور مفقود فاقد اعتبار است ۲۸۸۲۷

برگ سبز خودرو سواری هاچ بک تیبا۲ مدل ۱۳۹۳ به شماره پلاک۴۴۳ د ۹۲ ایران ۱۲ و شماره موتور ۱۲۶۰۲۵۸و شماره شاسی NAS821100E1002665 به نام سیما صفاریان مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۲۸۸۰۴

برگ سبز خودروی سواری وانت کارا مدل ۱۴۰۲ به شماره موتور E2P1A۰۲۰۲۴۹ و شماره شاسی NAGP2PC31PA۶۰۸۶۱۹به نام سید رضا فضلی بزاز
مفقود و از درجه اعتبار ساقط است ۲۸۸۱۵

برگ سبز و سندکمپانی موتورسیکلت کثیر CC۱۲۵ مدل ۱۳۹۳ پلاک ۷۲۲-۵۳۷۱۳ ش موتور ۰۱۲۴NB۱۲۴۸۰۰ ش شاسی ۱۲۵۸۹۳۲۰۸۰۲NB1*** بنام محبوبه بخشی عشق آباد
مفقود شده و فاقد اعتبار است ۲۸۷۶۷

پروانه ساختمان به کد نوسازی ۱۷-۴۸-۶-۱ مورخ ۱۳۸۲/۰۶/۰۴ به شماره ثبت ۴۹۱۰ مربوط به تعاونی مسکن فرهنگیان چناران بنام محسن فامیل داوری به کد ملی ۳۲۵۷۳۱۹۸۶۱ مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۲۸۸۱۴

برگ سبز و سندکمپانی خودرو کوییک دنده ای ۱۵۰۰CC مدل ۱۳۹۹ پلاک ایران ۴۷۱-۱۲ ی ۴۶ ش موتور M1590710۷۳ ش شاسی NAPX212AAL1012516 بنام حسین شمس
مفقود شده و فاقد اعتبار است ۲۸۷۹۶

برگ سبز وانت پیکان مدل ۸۷ به شماره پلاک ۷۴ ایران ۲۳۵ و ۵۴ و شماره موتور ۱۱۴۸۶۰۷۵۴۳۸ و شماره شاسی ۳۱۶۷۸۰۷۲ به نام زهرا صوفی به شماره ملی ۰۴۸۴۶۹۶۴۷۶ مفقود و فاقد اعتبار است. ۲۸۸۰۱

برگ سبز خودرو سواری پراید ۱۱۱ سفید رنگ پلاک ایران ۳۶- ۲۴۱ ب ۹۱ ش موتور M13/60۹۳۲۱۱ ش شناسایی NAS431100J1019000 بنام مهربانو خاکسار مفقود شده و فاقد اعتبار است ۲۸۸۱۳

پاسپورت عراقی بنام رحیم هاشم داوود مفقود شده و فاقد اعتبار است از یابنده تقاضا می شود به کنسولگری عراق تحویل نماید ۲۸۸۰۲

فراخوان تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای
سازمان بسیج سازندگی سپاه امام رضا علیه السلام
در نظر دارد فراخوان های ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.
کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.
متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.
۱ . فراخوان احداث فنی و حرفه ای تربت حیدریه به شماره سیستمی ۲۰۰۲۰۹۳۱۳۶۰۰۰۰۷
مبلغ ضمانتنامه ۱۰.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال
۲ . فراخوان احداث استخر شنای سرپوشیده رشتخوار به شماره سیستمی ۲۰۰۲۰۹۳۱۳۶۰۰۰۰۰۸
مبلغ ضمانتنامه ۷۵۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال
مواعد زمانی:
- تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۲/۰۵/۰۲ - مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۲/۰۵/۰۹
- مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۲/۰۵/۱۹ - زمان بازگشایی پاکت ها: ۱۴۰۲/۰۵/۲۱
نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار:
مبلغ ضمانت نامه ۷۵۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال
شماره شبا جهت واریز : IR۳۹۰ ۱۵۰ ۰۰۰۰۰ ۵۱۵۱ ۶۲۱۶۲ ۰۰۱۱
شناسه ملی : ۱۴۰۰۳۵۸۲۶۵۶ به نام بسیج سازندگی سپاه امام رضا علیه السلام
اطلاعات تماس و آدرس دستگاه:
مشهد بزرگراه بسیج - پادگان شهدای بسیج - سازمان بسیج سازندگی سپاه امام رضا علیه السلام ۰۵۱-۳۵۷۳۵۰۸۴
۲۸۶۹۷