

استفاده از لیزر روش درمانی قطعی برای جوش صورت نیست ولی می‌تواند برای لایه برداری موثر باشد؛ لذا افراد باید مراقب باشند که در این زمینه مورد سوء استفاده و کلاهبرداری قرار نگیرند. به گزارش مهر، دکتر عبدالرضا روبین تن فوق تخصص جراحی پلاستیک گفت: لیزر در مان نهایی هر مشکلی نیست ولی می‌تواند در بهبود بیمار نقش موثری داشته باشد. لیزر یک مکمل درمانی است.

درباره تنگی کانال نخاعی که «کیمیایی» را به بیمارستان کشاند!

مهین ساعدی - کمتر از بیست روز پیش بود که خبر بستری شدن کارگردان با سابقه و صاحب نام سینما، سر تیتراخبار روز شد. هر چند این کارگردان در دوره‌های دیگری به دلیل بیماری قلبی، سابقه بستری شدن داشته است اما این بار دلیل دیگری او را به بیمارستان کشانده است. «تنگی کانال نخاعی» و به گفته پسرش «پولاد کیمیایی» استرس ساخت و آکران فیلم «قاتل اهلی» و درد شدید کمر، علت جراحی و بستری شدن وی بیان شده است. در ادامه مطلب درباره این بیماری توضیح خواهیم داد: از علت به وجود آمدن و علائم آن خواهیم گفت.

«تنگی کانال نخاعی» چیست؟

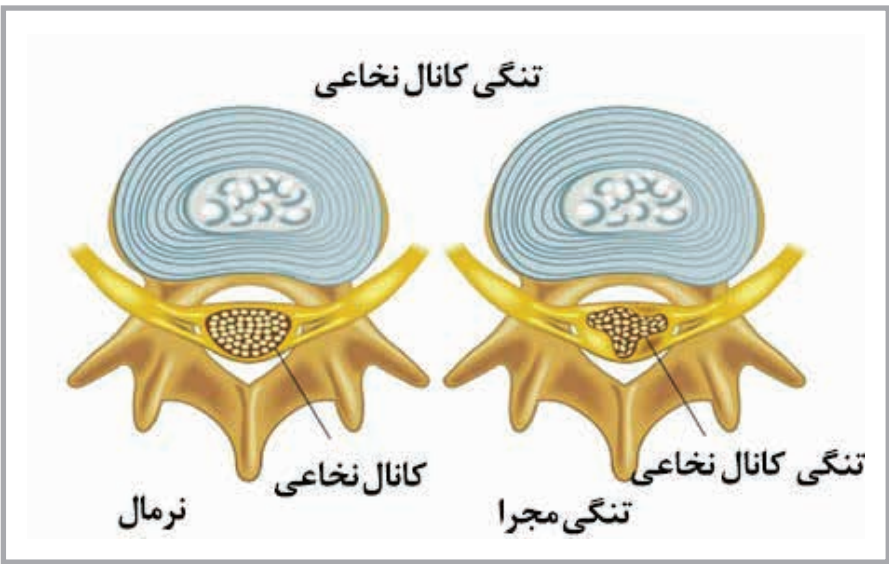
تنگی کانال نخاعی کمری، بیماری است که در آن کانال نخاعی تنگ می‌شود. در صورتی که میزان تنگی کانال نخاعی قابل توجه باشد، باعث فشردگی طناب نخاعی و عصب‌های نخاعی می‌شود که علائم در ناکی مانند کمر درد، درد باسن و پا را به همراه دارد. همچنین این مشکل باعث بی‌حسی می‌شود که بار آورفتن تشدید می‌شود و با استراحت بهبود می‌یابد.

چگونه به وجود می‌آید؟

کمر انسان شامل ساختار پیچیده‌ای از عضلات، رباط‌ها، تاندون‌ها، دیسک‌ها و استخوان‌ها می‌شود. قسمت‌های ستون فقرات با بالشتک‌های غضروفی شکل محافظت می‌شود. هر گونه مشکل در یکی از این اجزا می‌تواند به کمر درد بینجامد. پزشکان تنگی کانال نخاع گردن و کمر را دو نوع می‌دانند؛ به این معنا که فرد از زمان تولد به آن مبتلا بوده است و یکی از نواقص تولد به حساب می‌آید که به آن تنگی کانال نخاع مادرزادی کمری می‌گویند. بعضی از افراد در هنگام تولد کانال نخاعی تنگ‌تری از بقیه دارند و این مسئله تا چندین سال مشکلی ایجاد نخواهد کرد. افراد اغلب در میان سالی به علائم این بیماری مبتلا می‌شوند. در بیماری که تنگی ستون فقرات مادرزادی (برای مثال بیماری آکندروپلازی، کوتاهی قد) دارند، ممکن است در سنین پایین (۱۵ سالگی) علائم آن آشکار شود. تنگی کانال نخاع مادرزادی چندان شایع نیست. نوع دیگر این بیماری اکتسابی است که در پی بیماری یا آسیب دیدگی ستون فقرات ایجاد می‌شود.

بیماری‌های موثر در تنگی کانال نخاع

پوکی استخوان: شایع‌ترین علت تنگی نخاع، پوکی استخوان است که در آن غضروفی که بین مفاصل قرار دارد به دلیل افزایش سن تخریب می‌شود. علاوه بر پوکی استخوان، تنگی ستون فقرات با مشکلات دیسک بین مهره‌ای هم به وجود می‌آید. عوامل خطر برای پوکی استخوان ستون فقرات و مشکلات دیسک شامل پیری، طرز نادرست نشستن و ایستادن، ورزش‌های پر برخورد و اضافه وزن است. **آسیب:** وارد شدن صدمه به ستون فقرات هم در تنگی کانال نخاع کمر نقش دارد. برای مثال، ممکن است بدون استفاده از یک روش مناسب، شیء سنگینی را بلند کنید. این کار باعث آسیب دیدگی دیسک یا حتی لغزش مهره‌های می‌شود و بر طناب نخاعی و ریشه‌های عصب فشار وارد می‌کند. **بیماری روماتیسم:** این بیماری ستون فقرات در «اسپوندیلیت آرتروز مچ دست و به وجود آمدن «اسپرز استخوان» (زائده استخوانی) که در مفاصل «فاست» ایجاد می‌شود، نقش دارد. **پارگی دیسک کمر:** ممکن است دیسک نزدیک سوراخ مهره‌ای، دچار بیرون زدگی شود و ریشه عصب نخاعی را



فشرده یا مسدود کند.

اسکولیوز کمری دژنراتیو: وقتی طناب نخاعی و ریشه‌های عصب فشرده شود، اغلب در دو علائم دیگر به وجود می‌آید. بیماری تنگی نخاعی بیشتر در یکی از سه مهره انتهایی کمر، دیسک بین مهره‌های L۴-L۵، دیسک بین مهره‌های L۵-S۱، به وجود می‌آید.

نشانه‌ها

وقتی برای مدت طولانی می‌ایستید یا وقتی راه می‌روید، بیماری تنگی کانال نخاع کمر باعث ایجاد درد یا گرفتگی عضلات پا می‌شود. عموماً اگر به سمت جلو خم بشوید یا بنشینید، درد به وجود آمده از بین می‌رود، اما وقتی راست بایستید کمر درد بر می‌گردد. هنگامی که در سوپرمارکت مشغول خرید هستید، آیا خم شدن به سمت جلو باعث کاهش درد شما می‌شود؟ در صورتی که چنین باشد، شما مبتلا به تنگی ستون فقرات کمری هستید. این نوع درد گاهی اوقات شبه‌لنگی، لنگی کاذب یا لنگی عصبی نامیده می‌شود. علائم دیگر تنگی ستون فقرات کمر شامل بی‌حسی، ضعف یا کرختی در ساق پا و پااست. در موارد شدید، ممکن است



عصب‌های روده و مثانه فشرده شوند که به بی‌اختیاری ادرار و مدفوع به صورت جزئی یا کامل منجر می‌شود. در صورتی که در کنترل ادرار و مدفوع خود مشکل دارید، باید سریع به پزشک مراجعه کنید.

روش‌های درمانی

روش‌های درمانی مختلفی برای تنگی کانال نخاع کمر وجود دارد:

دارو: برای تسکین التهاب، درد و اسپاسم عضلانی تنوع گسترده‌ای از داروها وجود دارد.

تزریق: شایع‌ترین نوع تزریق برای تسکین علائم تنگی کانال نخاع کمر تزریق «اپیدورال» کمر است. این روش درمانی از روش‌های جراحی بسته ستون فقرات است که به کاهش التهاب و درد شدید کمک می‌کند. **فیزیوتراپی:** روش فیزیوتراپی معمولاً ترکیبی از درمان غیرفعال و ورزش است. درمان غیرفعال شامل گرمادرمانی یا کمپرس یخ، فراصوت، تحریک الکتریکی و ماساژ است. این روش‌های درمانی با انقباض عضلات سفت و تسکین درد یا ناراحتی، بیمار را برای درمان‌های فعال آماده می‌کند. برای تنگی کانال نخاعی معمولاً حرکات کششی تجویز می‌شود. پیاده‌روی هم برای افراد مبتلا به تنگی کانال نخاع ورزش مناسبی است. **ماساژ:** یک ماساژ خوب باعث کاهش درد ناشی از تنگی کانال نخاعی کمر می‌شود، زیرا عضلات سفت را تسکین می‌دهد (سفتی عضلات باعث تشدید درد می‌شود). **جراحی:** روش‌های درمانی غیرجراحی (مثل دارو) برای بیشتر افراد مبتلا به تنگی کانال نخاعی کمر تأثیرگذار است، با این حال، در بعضی از شرایط نیاز است عمل جراحی تنگی کانال نخاعی انجام شود.

سلامت



ریز مغذی‌هایی برای افزایش انرژی زنان ورزشکار

می‌گذارد. همچنین برخی مواد معدنی معمولاً در بدن زنان کم است. زنان ورزشکار به آهن، زینک و مس نیاز دارند. همچنین دریافت کاربنتین و فسفاتیدیلسرین می‌تواند موثر باشد. مصرف مواد معدنی لازم می‌تواند سرعت دودین را در زمان ورزشکار دهد. مردان اغلب دچار کمبود مواد معدنی نمی‌شوند با این حال آن دسته از افرادی که گیاهخوار هستند یا افرادی که دوی استقامت انجام می‌دهند، ممکن است به مواد معدنی بیشتری نیاز داشته باشند.

زنان ورزشکار بیشتر از مردان دچار کمبود ریز مغذی‌های لازم برای بدن می‌شوند و اغلب این اتفاق به کاهش انرژی ورزشی آن‌ها منجر می‌شود. به گزارش ایسنا و به نقل از سایت MNT، مطالعات اخیر نشان داده است با این که زنان ورزشکار تلاش می‌کنند تغذیه سالم‌تری داشته باشند، ممکن است برخی ریز مغذی‌های لازم را به میزان کافی دریافت نکنند. زنان به صورت کلی کمتر از مردان گوشت مصرف می‌کنند که این موضوع بر کارایی ورزشی آن‌ها تأثیر

کشیدن یک نخ سیگار در روز هم گُشنده است

تازه‌ها

محققان می‌گویند کشیدن تنها یک نخ سیگار در روز هم می‌تواند با خطر بروز بیماری قلبی و سکنه مرتبط باشد. به گفته محققان دانشگاه کالج لندن، افراد سیگاری باید به جای کاهش تعداد سیگار به فکر ترک آن باشند. معمولاً افراد جوان نسبت به افراد مسن، تعداد سیگار کمتری مصرف می‌کنند، اما همین تعداد کم هم آن‌ها را در معرض خطر ابتلا به بیماری قلبی عروق کرونر قرار می‌دهد. محققان در پژوهش خود داده‌های ۱۴۱ مطالعه را بررسی کردند که مشخص شد سلامت مردانی که فقط یک نخ سیگار در روز می‌کشیدند به اندازه افرادی که چندین نخ سیگار می‌کشیدند، در معرض خطر پود و ۴۶ درصد در معرض احتمال بیماری قلبی و ۴۱ درصد در معرض خطر سکنه بودند. همچنین زنانی که تنها یک نخ سیگار در روز می‌کشیدند به اندازه زنانی که یک بسته کامل سیگار می‌کشیدند ۳۱ درصد در معرض خطر بیماری قلبی و ۳۴ درصد در معرض خطر سکنه بودند. محققان تأکید می‌کنند افراد سیگاری باید سیگار را ترک کنند تا وضع سلامت‌شان بهبود یابد.

پرسش و پاسخ

سلمان اسلامی متخصص کلیه و مجاری ادراری - فارسی

س: در ناحیه کشاله پا احساس برآمدگی و درد می‌کنم. علت آن چیست؟

ج: به احتمال زیاد این مشکل نوعی از فتق شکمی است که در ناحیه کشاله‌ران (محل تلاقی زیر شکم با ران) رخ می‌دهد و در این عارضه روده‌ها یا بافت چربی به کانال مغبنی یا اینگوینال فشار وارد می‌کند. انجام جراحی خطر بسیار کمتری از رها کردن مشکل و بروز عوارض جانبی آن دارد. اگر فردی در ناحیه کشاله‌ران خود یک برآمدگی مشاهده کرد یا این ناحیه به لمس کردن حساس شده است یا به طور مداوم در این ناحیه احساس سنگینی می‌کند، حتماً باید به پزشک مراجعه کند. این موارد، علائم فتق است و این عارضه به خودی خود خوب نمی‌شود و تنها راه درمان فتق، جراحی است. بیشتر بیمارانی که دچار فتق کشاله‌ران می‌شوند، تحت عمل جراحی قرار می‌گیرند، حتی اگر هیچ نشانه‌ای مانند درد نداشته باشند. این برآمدگی در هنگام ایستادن و سرفه کردن بزرگ تر می‌شود، در برخی موارد ممکن است فتق کشاله‌ران موجب درد و حساسیت به لمس شود. علائم دیگر این عارضه به صورت درد در هنگام سرفه کردن، ورزش کردن و خم شدن، احساس سوزش، درد تیز و تیر کشنده، احساس سنگینی در کشاله‌ران بروز می‌کند. در طول زمانی که بیمار منتظر انجام جراحی است، می‌تواند وسیله‌ای به نام فتق بند بپوشد که روی فتق کشاله‌ران فشار وارد می‌کند و آن را به داخل پس می‌فرستد و به صورت موقتی موجب بهبود علائم بیمار می‌شود. از فتق بند نباید برای مدت زمان طولانی استفاده کرد، مگر در موارد نادری که پزشک توصیه کند.



هفته بیست و پنجم بارداری

شما وارد هفت ماهگی شده‌اید، کمی عصبی هستید، حق هم دارید. روزها را می‌شمردید. اضافه وزن، تکرر ادرار و بد خوابیدن هم کلافه‌تان کرده است. اما چاره چیست؟ شما تا این جا را به خوبی پشت سر گذاشته‌اید و قهرمان نقش اول این دوره از زندگی‌تان هستید. هفته‌ها که تمام شد، این هفته هم تمام می‌شود. بهتر است روی روزهای باقی مانده تمرکز کنید و حواستان باشد که قرار است جنین در این هفته چه تغییراتی داشته باشد. او هر روز بیشتر از قبل یاد می‌گیرد که چگونه دست و پاهایش را تکان دهد. جنین حالا به خوبی می‌شنود که شما چه می‌گویید و چه کار می‌کنید.

موهائش که تا هفته‌های پیش هیچ رنگی نداشت، این هفته رنگ می‌گیرد و موهای سر، ابروها و مژه‌ها صورتش را بیشتر نشان می‌دهد. جنین شما هنوز در حال ذخیره سازی بافت چربی است. دستگاه تنفسی او همچنان در حال تکامل است. سوراخ‌های بینی او هم باز شده است و می‌تواند به راحتی نفس بکشد. مهم‌ترین موضوع این هفته حساس‌ترین آن یعنی اضافه وزن است. اضافه وزن شما در این هفته روند صعودی به خود می‌گیرد و ممکن است نتوانید مثل گذشته تند و سریع حرکت کنید. امکان دارد کفشتان به دلیل بالا رفتن وزن تنگ شود. مشکلات دیگری هم هست مثلاً کمر دردهای بارداری و ... در این روزها مواد غذایی که به ساخت و جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند، بخورید. کلسیم به رشد کودک و قدرت بدنی شما، کمک می‌کند. با مصرف بیشتر مواد سرشار از کلسیم، جنین هر روز قوی‌تر از قبل می‌شود. اگر مصرف کلسیم تان کم باشد، احتمال دارد کودک شما در آینده به پوکی استخوان مبتلا شود.

نی‌نی‌بان

مردان چشم‌عسلی مراقب باشند!

سر درد خوشه‌ای نوعی از سردردهای خوش خیم است که معمولاً در دهه سوم زندگی آغاز می‌شود و شیوع آن در آقایان سه برابر خانم‌هاست. معمولاً طول حمله‌ها کوتاه و در حد ۴۵ دقیقه تا دو ساعت است اما ممکن است طی یک روز، یک تا سه بار اتفاق بیفتد. این سردرد به صورت یک خوشه در موقعیت زمانی خاصی از سال ایجاد و بعد خود به خود رفع می‌شود. برای مثال ممکن است هر سال از اواسط دی‌ماه تا اواخر فروردین ماه ایجاد شود و بعد برای چند ماه خاموش بماند. سردرد خوشه‌ای یک طرفه است و بیشتر اطراف چشم را می‌گیرد. همچنین همیشه همراه با سنگینی پلک، ترشح اشک از یک چشم و ترشح مخاط بینی در طرف درد است. این سردرد از میگرن شدیدتر است و باعث می‌شود فرد بی‌قرار باشد، دایم راه برود و نتواند بخوابد. در نیمی از موارد نیز همراه با تهوع است اما باعث استراغ نمی‌شود. همچنین با مصرف سیگار تشدید می‌شود. این سردرد در افرادی که زخم معده، روده و اثنی عشر دارند و همچنین در مردان چشم‌عسلی بیشتر رخ می‌دهد.

سلامت عمومی

(یک شنبه‌ها)