

پرسش و پاسخ

نحوهٔ زانو‌ها، تنه‌ها یا معاینهٔ بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اکثر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود. پس از مشورت با متخصص مصرف‌شود.

دکتر مهدی مدرسی

چشم پزشک

علام مبتلا به پیرچشمی از چه زمانی شروع می‌شود؟
این بیماری از ۴۰ سالگی به بعد در افراد بروز می‌کند.

محققان تاکنون موفق نشده‌اند روش خوب و بدون عارضه‌ای را برای درمان پیرچشمی به دست آورند. هم‌اکنون به طور کلی استفاده از لیزیک و تعبیه دیافراگم داخل قرنیه دوروش درمانی این مشکل است.

درمان جراحی پیرچشمی تاکنون چندان موفقیت‌آمیز نبوده‌است با این حال این اعمال جراحی در کشور در برخی از مراکز انجام می‌گیرد، البته تحت پوشش بیمه نیست و هزینه آن زیاد است.

از علایم عمده این بیماری این است که افراد نزدیک‌را نمی‌بینند.

وقتی سن انسان به حوالی ۴۰ می‌رسد کم‌کم ضعف در تطابق ظاهر می‌شود که نشانه‌های آن تار دیدن اشیای ریز نزدیک عقب‌تر گرفتن کتاب یا اشیا برای بهتر دیدن، خستگی و سر درد و بی‌حوصلگی هنگام مطالعه زیاد و طولانی است.

افراد نزدیک بین نیازمندند که برای مطالعه عینک خود را بردارند یا نمره آن را برای نزدیک کم کنند. به طور عمده مشکل افراد مبتلا به پیرچشمی وابستگی به عینک است و این تنها برای مطالعه نیست. برآی گرفتن شماره تلفن یا خواندن یک پیامک یا کار در آشپزخانه و... این افراد نیاز به عینک دارند. دسترسی نداشتن به عینک و نیاز به برداشتن و گذاشتن مکرر و در مواردی نگاه کردن از بالای عینک، همیشه افراد پیرچشم را رنج می‌دهد.

تازه‌ها

پابرهنه‌بودن در طبیعت موجب بهبود مهارت‌های حرکتی کودک می‌شود

طبق نتایج یک مطالعه جدید پابرهنه‌بودن کودک در زمان پریدن در مقایسه با زمانی که کفش به پا دارد، موجب بهبود مهارت‌های حرکتی او می‌شود.

«رائل ووتر»، سرپرست گروه تحقیق از دانشگاه استلنبوش در آفریقای جنوبی، در این باره می‌گوید: «یافته‌های ما نشان می‌دهد رشد مهارت‌های اصلی حرکت در طول دوره کودکی و نوجوانی تا حدودی به فعالیت‌های منظم در حالت پابرهنه بودن بستگی دارد.»

«آسترید زخ»، از دانشگاه چنا آلمان نیز در این باره می‌گوید: «پابرهنه راه رفتن یک وضعیت طبیعی است و استفاده از پوشش‌ها و کفش همواره به عنوان یک فاکتور تاثیرگذار در وضعیت پا و رشد الگوی حرکت مورد بحث بوده‌است.» در این مطالعه، گروه تحقیق سه مهارت حرکتی شامل حفظ تعادل، پرش طول و دو سرعت ۲۰ متر را در بین ۱۸۰ شرکت‌کننده درده‌سنی ۱۸ تا ۶ سال از مناطق روستایی آفریقای جنوبی و مناطق شهری در جنوب آلمان بررسی کرد. این دو گروه به دلیل تفاوت در نوع پوشش پاهایشان انتخاب شدند چرا که کودکان در آفریقای جنوبی طبق عادت پابرهنه هستند و کودکان در آلمان اکثر اوقات کفش به‌پادارند.

نتایج نشان داد نمرات شرکت‌کنندگان آفریقای جنوبی که معمولاً پابرهنه بودند در تست‌های تعادل و پرش به مراتب بالاتر از گروه دیگر بود.

علل و راه‌های درمان کمردردهای شغلی

شاید بتوان گفت که شایع‌ترین کمردردها، کمردردهای شغلی است که علت آن حالت‌های مختلف قرارگیری بدن و شغل بیمار است. دردی که علت شایع آن حالت قرار گرفتن نادرست بدن است، همچنین نکته مهم این است که اعمال روزانه بر عملکرد ستون فقرات کم‌اثر مستقیم دارد و اگر پیامدهای آن منفی باشد، در آینده‌ای نه چندان دور، فرد را از انجام هر کار سبکی باز می‌دارد.

بیماری

فرهاد عادل منش متخصص طب فیزیکی و توان بخشی و فلو شپ فوق تخصص در داز دانشگاه مک گیل کانادا در گفت و گو با برنا گفت: «کمردر یک بیماری بسیار شایع است که بیشتر مردم در طول زندگی خود یک بار به آن دچار می‌شوند. کمردرد رایج‌ترین دلیل مراجعه به پزشک بعد از سردرد است و همچنین شایع‌ترین علت ناتوانی و غیبت از محیط کار است که موجب ضرر اقتصادی به یک جامعه می‌شود.

● اولین تظاهرات کمردرد

در جوامع صنعتی اولین تظاهرات کمردرد در حدود سی سالگی شروع و همچنین در همین دوره علایم بیماری پدیدار می‌شود. در ایران با سونامی کمردرد مواجه هستیم. مهم‌ترین عوامل بروز این بیماری، قابل کنترل ناشی از حالت نشستن نامناسب، راه رفتن نامناسب و طرز قرار گرفتن نادرست، بار بلند کردن غیر اصولی و... است.

با این حال برخی از عوامل این بیماری‌ها قابل کنترل نیست مثل حوادث رانندگی بیماری‌های ژنتیکی، استخوانی و عفونی و... در اغلب موارد می‌توان با استراحت آموزش و تقویت عضلات از بروز کمردرد پیشگیری یا آن را درمان کرد.

وی در پاسخ به سوالی درباره‌آمار این بیماری در ایران در مقایسه با دیگر کشورها می‌گوید: «استخوانی و عفونی متأسفانه در ایران آمار صحیحی در این زمینه در دست نیست اما با تجربه فعالیت در کشورهای دیگر، به نظر می‌رسد که شیوع این بیماری در ایران بسیار بیشتر است. علت‌های شیوع این بیماری در ایران واضح است که از جمله می‌توان به آموزش ندیدن و ورزش نکردن مردم اشاره کرد. ورزش نکردن مهم‌ترین عامل است و باید ورزش و همچنین روش‌های حفاظت از کمر را در مدارس به کودکان در سنین پایین آموزش داد.

روش‌های پیشگیری، مراقبت و درمان کمردرد را می‌توان به صورت عمومی که در برگیرنده کل جامعه باشد، آموزش داد یا به صورت اختصاصی به آموزش در محیط خانه، محل کار، محیط‌های ورزشی یا بیمارستان محدود کرد. پزشکان سال‌ها تلاش کرده‌اند با کمک عکس و نقاشی به بیماران آموزش دهند. با این حال آموزش اصلاح عادات نادرست در زندگی روزمره و طرز ایستادن یا قرار

گرفتن صحیح و ورزش کردن مانند یاد گرفتن فوتبال است. فوتبال را نمی‌توان از کتاب یاد گرفت، بلکه باید تمرین کرد تا به یک عادت تبدیل شود. کنار گذاشتن عادات غلط در نشستن، ایستادن، راه رفتن و... که سال‌ها با انسان بوده‌است به تمرین نیاز دارد. زمانی که انسان در دارد، این عادت‌های اشتباه را کنار می‌گذارد و عادت‌های صحیح را به کار می‌گیرد و ورزش می‌کند اما زمانی که تحریک در داز بین رفت، فعالیت‌های قبلی و ورزش‌ها را هم انجام نمی‌دهد.

● آمار ۸۰ درصدی کمردرد زنان

به گفته‌وی حدود ۸۰ درصد مراجعان برای بیماری کمردرد زن هستند که علت‌های آن ز ایمان‌های متعدد ورزش نکردن است. همچنین ۳ تا ۵ درصد بیماران مبتلا به این بیماری به جراحی نیاز پیدا می‌کنند و بقیه افراد با ورزش کردن و بدون نیاز به جراحی بهبود می‌یابند.

دیسک به صورت ضربه گیر در مهره‌های کمر عمل می‌کند. زمانی که دیسک کمر بیرون می‌زند، پزشکان مجبورند با جراحی آن را به شکل



اولیه بازگردانند که در این صورت ارتفاع دیسک کاهش و شکل آن تغییر پیدا می‌کند همچنین مقاومت آن در برابر فشار کمتر خواهد شد. وی یکی از علت‌های بروز کمردرد را افسردگی دانست و اظهار کرد: «یکی از علت‌های بروز این بیماری افسردگی و اضطراب است که به صورت مستقیم روی آن اثر می‌گذارد. کمردرد موجب فشار عصبی و افسردگی می‌شود و همچنین افسردگی موجب کمردرد و مشکلات بدنی می‌شود. درد یک تجربه شخصی است که بر رسی روانی برای پزشک بسیار مهم تلقی می‌شود.»

وی در ادامه بیان کرد: «در ده‌به چند گروه تقسیم‌بندی می‌شود که مهم‌ترین آن دردهای مکانیکی است. ۹۰ درصد دردها شامل دردهای مکانیکی می‌شود که علت‌های مختلفی دارد. از جمله کشیدگی‌های عضلانی، فشارهای حاد، فتق دیسک، نشستن نامناسب و... شایع‌ترین کمردردها، کمردردهای شغلی است که علت آن حالت‌های مختلف قرارگیری بدن و شغل بیمار است. بیشترین فشاری که به کمر وارد می‌شود، در حالت نشسته است؛ در این حالت ۱/۵ برابر حالت ایستاده به کمر فشار وارد می‌شود.»

● فتق دیسک، شایع‌ترین علت کمردرد

وی درباره فتق دیسک هم گفت: «در فتق دیسک که شایع‌ترین علت کمردرد است، هسته مرکزی دیسک از جای خود حرکت می‌کند و از لایه بیرونی خارج می‌شود و بر حسب شدت و بزرگی فتق به بافت‌های مجاور فشار می‌آورد و درد یا علایم عصبی ایجاد می‌کند.»

این پزشک در ادامه به تشریح نشانه‌های بروز این بیماری پرداخت و گفت: «اگر فرد بالای ۵۰ سالی برای اولین بار به بیماری کمردرد مبتلا شده باشد، نشانه بدی است. همچنین در افراد زیر ۱۸ سال هم بروز این درد جزو نشانه‌های بد محسوب می‌شود که لازم است بیمار به پزشک مراجعه کند. کمردرداگر بعد از ضربه شدید، افتادن و... باشد و در زمان شب این درد افزایش پیدا کند و همراه با عرق شبانه، از دست دادن وزن و علایم عمومی دیگر باشد، باید بیمار هر چه سریع‌تر به پزشک مراجعه کند زیرا ممکن است فرد به بیماری خطرناکی از جمله سرطان یا شکستگی مهره دچار شده باشد.

هندوانه یک میوه تابستانی لطیف، آبدار، خنک‌کننده، آرام بخش و مسکن التهابات درونی است که اصولاً برای رفع عطش در اوج گرمای تابستان مصرف می‌شود. طبیعت هندوانه سرد است و برای افراد گرم مزاج بسیار مطلوب است.

آلودگی هوا، مصرف آب لیمو نیز به دلیل داشتن ویتامین C که دارای خاصیت ضد عفونی است، توصیه می‌شود و نیاز است هر دو روز یک بار آب یک عدد لیمو به آب مصرفی افزوده و مصرف شود.

نوشیدنی‌هایی برای پیشگیری از گرمازده‌گی

نوشیدن شربت سکنجبین منافع بسیاری دارد؛ یکی از خواص سکنجبین این است که اگر آن را با یخ بنوشیم، از حرارت معده می‌کاهد. اگر سکنجبین را با ریشه و تخم کاسنی مخلوط و کمی گلاب به آن اضافه

کنیم، نوشیدنی پر سود و شگفت‌آور می‌شود و می‌تواند از گرمازدگی پیشگیری کند. نعمت... مسعودی، متخصص طب ایرانی، با اشاره به فصل تابستان و افزایش احتمال گرمازدگی درباره روش‌های پیشگیری از بروز این

سوفله سبزیجات

● سس سوفله

زرد تخم‌مرغ را هم‌بزنیید تا کرم‌رنگ شود و سپس کم‌کم در مایه داغ بریزید و هم‌بزنیید. سبب‌زمینی، قارچ، کدو، فلفل دلمه‌ای و پنیر را اضافه کنید و هم‌بزنیید. فرصت دهید تا مایه کمی خنک شود. در این فاصله سفیده تخم‌مرغ را با آب لیمو هم‌بزنیید تا آهاری‌شود.

سفیده را آهسته روی مایه گرم بریزید و مخلوط مواد را آهسته در ظرف سوفله بریزید و ۲۵-۳۰ دقیقه در فر بگذارید تا سبزیجات پخته و نرم شود. همین‌که سفیده تخم‌مرغ ببندد و رویه پنبه‌رطلابی شود، از فر خارج و به صورت داغ سرو کنید. راز اصلی سوفله این است که سفیده تخم‌مرغ آن ابتدا هم‌زده شود و سپس آهسته با زرد تخم‌مرغ و دیگر مواد سوفله مخلوط شود، طوری که پف سفیده نخوابد. خوب هم‌زدن سفیده به این معناست که آن را آن قدر هم‌زنیم تا کف کند و بالا بیاید، یا به اصطلاح آهاری‌شود، ولی براق باشد، یعنی خشک نباشد.



سبب‌زمینی - ۸۰۰ گرم
کدو و قارچ - از هر کدام ۲۰۰ گرم
فلفل دلمه‌ای قرمز وزرد - دو عدد
پنیر پارمزان - ۲۰۰ گرم
بنیر گودا - ۵۵ گرم
زرد تخم‌مرغ - ۵ عدد
سفیده تخم‌مرغ - ۷ عدد
کره - ۳ قاشق غذاخوری
آرد - ۴ قاشق غذاخوری
خامه و شیر داغ - از هر کدام یک پیمانه
آب لیمو - یک قاشق مرباخوری
نمک و فلفل - به میزان لازم

گریه‌چطور حال مارا خوب می‌کند؟

جلوی اشک هایتان را نگیرید اگر این کار را بکنید، بیشتر به ضررتان است تا به نفعتان. برای این‌که دل‌پیش را بدانید، ببینید وقتی گریه می‌کنید چه اتفاقاتی می‌افتد:

سموم را دفع می‌کنید: شما فقط زمانی که ناراحتید گریه نمی‌کنید. گریه واکنش بدن شما در برابر استرس زیاد هم است. وقتی گریه می‌کنید، بدنتان را از «کورتیزول» رها می‌کنید. کورتیزول، هورمونی مربوط به استرس است که اگر میزانش متعادل نباشد، می‌تواند موجب آسیب شود. مقادیر زیاد این هورمون به طور مزمن، می‌تواند به بروز مشکلات گوناگونی مثل اختلالات خواب، واکنش ایمنی ضعیف و بزرگ شدن شکم منجر شود.

باکتری‌ها را می‌کشید: اشک‌های شما باکتری چشمانتان را می‌شوید. دل‌پیش هم این است که اشک، حاوی آنزیم است، وقتی گریه می‌کنید، «لیسوزیم» آزاد می‌شود و بیشتر از ۹۰ درصد باکتری‌های سم‌پاش را از بین می‌برد. بنابراین گریه کردن، نه فقط سموم را از بدنتان پاک می‌کند، بلکه دیگر سموم و باکتری‌های نهفته روی سطح بدن‌تان را هم می‌کشد.

بینایی‌تان بهتر می‌شود: تا به حال شده بعد از یک روز طولانی کاری به خانه برگردید و ببینید دیدتان کمی مات شده است؟ در طول روز، غشای چشم‌هایتان کم‌آب می‌شود که کاهش توانایی در تمرکز را به همراه دارد. گریه کردن، به این غشا، آب‌رسانی می‌کند و عملکرد کلی چشم‌هایتان احیا می‌شود.

روحیه‌تان بهتر می‌شود: گریه کردن بارها کردن هورمون‌های خاصی در بدن، استرس را کاهش می‌دهد. معلوم است که این اتفاق، اثری فوق‌العاده مثبت روی حس و حال عمومی‌تان دارد. روحیه‌تان تا اندازه چشمگیری بهتر می‌شود. آن‌هایی که گریه نمی‌کنند، راه‌نجات کمتری در مواجهه با مشکلات در زندگی دارند.

برای سلامت عمومی‌تان خوب است: همان‌طور که می‌دانیم، گریه کردن می‌تواند نتایج خوبی برای سلامت داشته باشد، مانند بهتر شدن روحیه، کم شدن استرس و محافظت از چشم در برابر باکتری‌ها.

اما آن‌یا می‌دانستید اشک‌هایی که ناشی از گریه هیجانی باشد، «آلبومین پروتئین‌شان» ۲۴ درصد بیشتر از انواع دیگر گریه‌است؟ این نوع گریه به تنظیم «متابولیسم» کمک می‌کند. همچنین گریه کردن به مقابله با دیگر مشکلات معمول جسمی مانند فشارخون بالا، چاقی و دیابت کمک می‌کند.

چهارشنبه

دهان و دندان

علت سیاه‌شدن و آبسه‌های مکرر دندان

سیاه شدن و آبسه‌های مکرر آزاردهنده، عوارض تروماهای دندانی است. درحقیقت سیاه شدن دندان «نکروز دندان» که به معنای مرگ پالپ دندان است در نتیجه حالت التهابی و عفونی در درون ریشه و پالپ دندان ایجاد می‌شود و در صورت غلبه سیستم ایمنی بدن بر عفونت این التهاب در حد عفونت نهفته باقی می‌ماند و به صورت چرک و عفونت تبدیل به آبسه می‌شود و از طریق ایجاد فیستول به محیط خارج راه‌باز می‌کند.

گاهی بافت‌های نگه‌دارنده دندان از این التهاب و عفونت متأثر می‌شود که به بروز پدیده «پریدونتیم» می‌انجامد. در چنین حالتی شکل دندان از نوع ریشه و لثه قلمداد می‌شود.