

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر رضا نادری

متخصص ار توبدی

سندروم تونل تار سال و علایم آن چیست؟

سندروم تونل تار سال، بیماری ناشی از فشار یا کشش مداوم روی عصب تیبیال (در شت نی) است. عصب تیبیال از عصب سیاتیک انشعاب می‌گیرد و پس از طی مسیر از پشت زانو وارد قسمت ساق پا می‌شود و به عضلات آن ناحیه عصب دهی می‌کند. عصب تیبیال در ناحیه مچ پا از درون تونل تار سال عبور می‌کند. تونل تار سال، گذر گاهی تنگ در پشت قوزک داخلی مچ پا است که توسط استخوان و بافت نرم احاطه شده است.

● علایم سندروم تونل تار سال

افراد مبتلا به سندروم تونل تار سال امکان دارد در د، بی‌حسی یا گزگز را احساس کنند. این درد می‌تواند در هر جایی از مسیر عصب تیبیال احساس شود اما نواحی رایج احساس درد در کف پا یا قسمت داخلی مچ پا است.

● این درد می‌تواند مانند موارد زیر احساس شود:

- درد تیز و تیر کشنده
 - سوزن سوزن شدن
 - احساس برق گرفتگی
 - احساس سوزش در کف پا
- این علایم بسته به هر فرد متفاوت است در حالی که برخی افراد علایمی را تجربه می‌کنند که به صورت تدریجی در حال پیشرفت هستند.

● علت ایجاد سندروم تونل تار سال

صافی کف پا می‌تواند سبب کشیدگی عصب تیبیال شود. وجود برجستگی‌های خوش خیم استخوانی در تونل تار سال و واریس ورید های غشای احاطه کننده عصب تیبیال نیز سبب ایجاد فشار بر عصب می‌شود.

● التهاب ناشی از آر تری ت

وجود ضایعات و توده‌هایی مانند تومور ها و لیپوما ها در نزدیکی یا داخل عصب تیبیال آسیب‌ها یا ضربه‌ها مانند شکستگی یا پیچ خوردگی مچ پا.

التهاب و تورم ناشی از این موارد می‌تواند به سندروم تونل تار سال منجر شود. دیابت می‌تواند سبب آسیب‌پذیری بیشتر این عصب در مقابل فشردگی و کشش شود. در صورتی که سندروم تونل تار سال در مان نشود، می‌تواند به آسیب عصبی دایم و غیر قابل بازگشت منجر شود. از آن‌جا که این آسیب عصبی، پای‌فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد، راه رفتن یا ادامه دادن فعالیت‌های عادی برای او دردناک هستند.

نکات طلایی برای آن‌که تاعید لاغر شوید

تناسب اندام

اگر تا به حال دست‌روی دست گذاشته‌اید و برای شروع کاهش وزن منتظر شنبه‌ای هستید که انگار هر گز قرار نیست بیاید، این مطلب را بخوانید. اگر چه لاغری هدفی نیست که در یکی، دو هفته پی‌آن بگردید و به‌آن برسید اما این دستور العمل‌ها که در ادامه به‌آن‌ها اشاره خواهیم کرد، تا حدود زیادی سرعت روند کاهش وزن شما را افزایش خواهد داد.



● از گرسنگی دوری کنید: اگر وقتی احساس

گرسنگی می‌کنید، به خودتان می‌گویید: «آفرین، دارم چربی می‌سوزونم!» باید بگوییم که سخت در اشتباهید! گرسنگی مشکلات زیادی برای شما به وجود می‌آورد که از جمله آن‌ها مقاومت بدن در برابر مصرف چربی است! همچنین وقتی گرسنه هستید، به محض این که چشمتان به غذا بیفتد بسیار بیشتر از حالت عادی غذای می‌خورید. نرسیدن مواد غذایی به مدت طولانی و گرسنه ماندن شما، سرعت کاهش وزن را کند یا حتی متوقف می‌کند.

● با گرسنگی رژیم لاغری چه کنیم؟

مهم‌ترین کاری که باید بکنید، افزایش تعداد وعده‌های غذایی است، پس هر روز حداقل ۴ و ۵ وعده غذا بخورید (در حجم کم) تا گرسنگی به سراغتان نیاید. از دیگر اقدامات برای رفع گرسنگی می‌توان به مناسب بودن میزان پروتئین، چربی‌های مفید، کربوهیدرات‌های دیر هضم و مصرف آب کافی اشاره کرد.

● از فیبر ها و مواد غذایی دیر هضم استفاده

کنید: فراموش نشودا فیبر ها و سبزیجات به فراوانی استفاده کنید. این مواد غذایی علاوه

بر این که ویتامین‌ها و املاح معدنی مورد نیاز شما را تأمین می‌کنند، باعث سیری بیشتری شما هم می‌شوند و تحمل رژیم را برایتان آسان خواهند کرد.

● دور مواد غذایی بی‌ارزش را خط بکشید:

مواد غذایی بی‌ارزش مانند قند و شکر، سوسیس و کالباس، سس مایونز، نوشیدنی‌های مصنوعی و پر کالری، هیچ ارزشی برای شما نخواهند داشت. این مواد غذایی که چگالی انرژی بالایی دارند، با همان مقدار کم می‌توانند انرژی زیادی را وارد بدن شما کنند و باعث چاقی شما شوند.

● متنوع و سالم غذا بخورید: اصلاً نیازی

نیست برای کاهش وزن هیچ گروه غذایی را از برنامه خود حذف کنید. بدن شما به کربوهیدرات (قندها)، چربی و پروتئین نیاز دارد و حذف هیچ کدام جایز نیست. محدودیت در گروه‌های مواد غذایی شما را با مشکل فقر املاح معدنی و ویتامین مواجه می‌کند. همچنین کاهش افراطی کربوهیدرات و چربی، بدن شما را در برابر کاهش وزن مقاوم می‌کند!

● آب زیاد بخورید: خوردن آب زیاد شما را در

طول اجرای رژیم، سر حال‌تر و با نشاط‌تر نگه

می‌دارد. همچنین با مصرف حداقل هشت لیوان آب در روز، معده شما پر خواهد شد و احساس سیری بیشتری خواهید داشت.

● هسته غذا بخورید: زمانی که شما

غذا می‌خورید و معده شما در حد سیری پر می‌شود، پیامی به مغز می‌رسد. مغز هم پس از آن، فرمان می‌دهد دست از غذا خوردن بکشید. زمانی که تند غذای می‌خورید، در فاصله این فعل و انفعالات مقدار زیادی غذای اضافه می‌خورید. با آرام غذا خوردن، به موقع از غذا خوردن دست می‌کشید.

● تحرک و فعالیت بدنی کافی داشته‌باشید:

شما برای لاغری تا عید زمان زیادی ندراید، پس باید میزانی از انرژی چربی‌های خود را از طریق ورزش کردن مصرف کنید.

● خوب بخوابید تا وزن بیشتری کم کنید:

منظور از خوب خوابیدن زیاد خوابیدن نیست؛ بلکه منظور، به اندازه دو به موقع خوابیدن است. خواب کم یا بیش از حد، هر دو به گونه‌ای باعث چاقی می‌شوند. خواب زیاد از تحرک شما کم و در شما کسلی ایجاد خواهد کرد. در مقابل، خواب کم و بد موقع هم برای کاهش وزن شما مانعی بزرگ است.

● با دوستان خود وزن کم کنید: قطعاً انجام

هر کاری به صورت گروهی اثربخش‌تر خواهد بود. انگیزه‌ای که افراد در یک گروه به هم می‌دهند و حس رقابتی که در این گروه ایجاد می‌شود، محرک فوق‌العاده‌ای برای پیگیری بیشتر برنامه غذایی خواهد بود و افراد به سختی به خود اجازه تخلف می‌دهند. پس سعی کنید دوستان خود را برای لاغری تا عید ۹۸ متقاعد کنید، حتی با تحریک حس حسادت آن‌ها!

منبع: مجله اینترنتی فیت شیب

کافه سلامت

نکاتی برای کاهش آسیب‌های ورزشی

آسیب‌های ورزشی در بسیاری از موارد اجتناب‌ناپذیر هستند حتی اگر فرد تکنیک‌و شکل درست حرکات ورزشی را رعایت کند اما خوشبختانه می‌توان احتمال بروز این آسیب‌ها را با رعایت چند نکته کلیدی به حداقل رساند.

● اصول و تکنیک ورزش کردن را بیاموزید

هریک از رشته‌های ورزشی دارای اصولی است که به صورت تخصصی برای آن رشته طراحی شده‌اند. افراد باید قبل از انجام حرکات با این اصول آشنا باشند.

● بدون آمادگی ورزش نکنید

افراد که تا به حال ورزش نکرده‌اند یا مدت زیادی از ورزش کردن آن‌ها می‌گذرد باید به تدریج فعالیت ورزشی خود را آغاز کنند. علاوه بر این، حرکات ورزشی باید متناسب با توان فیزیکی فرد انتخاب شود. اگر بدن به ورزش عادت ندارد، می‌توان حرکات را از ست‌های ۶ تایی شروع کرد و به تدریج آن‌ها را در جلسات بعد به ست‌های ۸ تایی، ۱۰ تایی، ۱۲ تایی و ۱۵ تایی رساند.

● آرنج و زانو را قفل نکنید

یکی دیگر از اصول مهم در ورزش، خودداری از قفل کردن مفاصل آرنج و زانو است. زمانی که این مفاصل را در حالت صاف و قفل شده نگه می‌دارید، فشاری مضاعف بر مفصل وارد می‌کنید. حال اگر در همین حالت به انجام حرکات ورزشی بپردازید، فشار وارد شده بر مفصل و خطر آسیب دیدگی را چند برابر افزایش می‌دهید. برای جلوگیری از این وضعیت، باید حرکات ورزشی را با مقداری خمیدگی در آرنج و زانو انجام دهید.

● مچ خود را انشکنید!

در انجام حرکات ورزشی، محور حرکتی مفاصل را نباید از حالت طبیعی خارج کرد. برای مثال خیلی اوقات افراد هنگام بلند کردن وزنه یا گرفتن بندهای TRX، مچ خود را به اصطلاح می‌شکنند و به داخل خم می‌کنند. این کار در طولانی مدت با آسیب مفصل مچ همراه خواهد شد. برای جلوگیری از این آسیب، می‌توان از دستکش‌های مخصوصی استفاده کرد که دور مچ را با کش ضخیم می‌پوشانند و به ثابت ماندن آن در حالت طبیعی کمک می‌کنند.

استاندارد نبودن سرویس‌های بهداشتی ایرانی که افراد را مجبور به چهار زانو نشستن می‌کند هم عاملی برای تشدید بروز این بیماری است.

به سمت بالا زانوهای خود را نرمش دهند. او می‌افزاید: «متأسفانه ساییدگی زانو قابل درمان نیست و افراد صرفاً با رعایت موارد فوق می‌توانند از بروز آن پیشگیری کنند. داروهایی که به بیمار آن مبتلا برای ساییدگی زانو تجویز می‌شود صرفاً جنبه کنترل‌کننده درد را دارند و در درمان قطعی آن نقشی ندارند.»

چهارپا دو زانو خودداری کنند. با نرمش صحیح زانوهای می‌توان از بروز ساییدگی زانو پیشگیری کرد.» اشرف با تأکید بر این که اصول نرمش زانو باید توسط متخصصان طب فیزیکی به مردم آموزش داده شود، می‌گوید: «افراد در مراحل اولیه می‌توانند با نگه داشتن زانو به مدت ۱۰ ثانیه به فاصله ۲۰ سانتی متری سطح بدن

تازه‌ها

چهار زانو نشستن باعث ساییدگی زانو می‌شود؟

کسانی که چهار زانو دو زانو می‌نشینند، بیشتر در خطر ابتلا به ساییدگی مفصل زانو هستند چون نشستن با این حالت ۹ برابر وزن کل بدن، بر زانو ها فشار می‌آورد.

به نقل از سایت خبری بهداشت نیوز، دکتر «علیرضا اشرف» ساییدگی زانو را یکی از شایع‌ترین بیماری‌های اسکلتی-عضلانی ایرانی‌ها معرفی می‌کند و می‌گوید:

«متأسفانه ایرانیان به دلیل سبک غلط نشستن از جمله چهار زانو یا دو زانو نشستن، همواره در معرض ابتلا به ساییدگی زانو هستند.

این استاد و مدیر گروه طب فیزیکی و توان

بخشی دانشگاه علوم پزشکی شیراز ادامه

می‌دهد: «مردم باید سبک صحیح نشستن

را بیاموزند و به شدت از نشستن به شیوه

کسانی که چهار زانو دو زانو می‌نشینند،

بیشتر در خطر ابتلا به ساییدگی مفصل زانو

هستند چون نشستن با این حالت ۹ برابر وزن

کل بدن، بر زانو ها فشار می‌آورد.

به نقل از سایت خبری بهداشت نیوز، دکتر

«علیرضا اشرف» ساییدگی زانو را یکی از

شایع‌ترین بیماری‌های اسکلتی-عضلانی

ایرانی‌ها معرفی می‌کند و می‌گوید:

«متأسفانه ایرانیان به دلیل سبک غلط

نشستن از جمله چهار زانو یا دو زانو نشستن،

همواره در معرض ابتلا به ساییدگی زانو

هستند.

این استاد و مدیر گروه طب فیزیکی و توان

بخشی دانشگاه علوم پزشکی شیراز ادامه

می‌دهد: «مردم باید سبک صحیح نشستن

را بیاموزند و به شدت از نشستن به شیوه

کسانی که چهار زانو دو زانو می‌نشینند،

بیشتر در خطر ابتلا به ساییدگی مفصل زانو

هستند چون نشستن با این حالت ۹ برابر وزن

کل بدن، بر زانو ها فشار می‌آورد.

به نقل از سایت خبری بهداشت نیوز، دکتر

«علیرضا اشرف» ساییدگی زانو را یکی از

شایع‌ترین بیماری‌های اسکلتی-عضلانی

ایرانی‌ها معرفی می‌کند و می‌گوید:

«متأسفانه ایرانیان به دلیل سبک غلط

نشستن از جمله چهار زانو یا دو زانو نشستن،

همواره در معرض ابتلا به ساییدگی زانو

هستند.

این استاد و مدیر گروه طب فیزیکی و توان

بخشی دانشگاه علوم پزشکی شیراز ادامه

می‌دهد: «مردم باید سبک صحیح نشستن

را بیاموزند و به شدت از نشستن به شیوه

کسانی که چهار زانو دو زانو می‌نشینند،

بیشتر در خطر ابتلا به ساییدگی مفصل زانو

هستند چون نشستن با این حالت ۹ برابر وزن

کل بدن، بر زانو ها فشار می‌آورد.

به نقل از سایت خبری بهداشت نیوز، دکتر

«علیرضا اشرف» ساییدگی زانو را یکی از

شایع‌ترین بیماری‌های اسکلتی-عضلانی

ایرانی‌ها معرفی می‌کند و می‌گوید:

«متأسفانه ایرانیان به دلیل سبک غلط

نشستن از جمله چهار زانو یا دو زانو نشستن،

همواره در معرض ابتلا به ساییدگی زانو

هستند.

این استاد و مدیر گروه طب فیزیکی و توان

بخشی دانشگاه علوم پزشکی شیراز ادامه

می‌دهد: «مردم باید سبک صحیح نشستن

را بیاموزند و به شدت از نشستن به شیوه

آشپزی

سوپ سیر و زنجبیل



- پیاز بزرگ-۳ عدد
- گوجه‌فرنگی بزرگ-۳ عدد
- سیر-۱۵ حبه
- زنجبیل-یک تکه متوسط
- فلفل سیاه و نمک-به میزان لازم

را به دلخواه اضافه کنید.

نکته: سوپ سیر و زنجبیل، سیستم داخلی بدن را پاک‌سازی می‌کند، به هضم غذا کمک می‌کند، اشتها را بالا می‌برد، خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و برای درمان سرماخوردگی مفید است. اگر روزانه یک لیوان از این سوپ نوش‌جان کنید نه تنها از سرماخوردگی و سرافه حفظ می‌شوید بلکه همیشه سالم می‌مانید.

● ابتدا سیر، پیاز و گوجه‌فرنگی را خرد کنید.● داخل قابلمه دو پیما نه

بزرگ آب بپزید. سیر و پیاز و گوجه‌فرنگی‌های خرد شده را اضافه کنید و روی شعله گاز قرار دهید.● در قابلمه را بپندید و بگذارید مواد روی حرارت ملایم بپزد. وقتی پیازها کاملاً نرم شدند، گاز را خاموش کنید.● قابلمه را کنار بگذارید تا سرد شود.● سپس مواد پخته شده را داخل مخلوط کن بریزید یا با هم‌زن بزنید تا کاملاً یک‌دست شود. سوپ را دوباره داخل قابلمه بریزید و گرم کنید. سپس نمک و فلفل

دهان و دندان

آیا استفاده زیاد از خمیر دندان موجب پوسیدگی دندان‌ها می‌شود؟

همین موضوع منجر به افزون فلوراید به آب آشامیدنی، خمیر دندان، دهان‌شویه‌ها و دیگر محصولات بهداشتی دهان و دندان شد. حالاً مطالعه محققان مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا نشان می‌دهد: مصرف بیش از اندازه فلوراید در زمان تشکیل دندان‌ها می‌تواند منجر به پوسیدگی، بدشکلی یا فلوروزیس دندانی شود. متخصصان توصیه می‌کنند کودکان به اندازه یک نخود خمیر دندان روی مسواک‌شان بگذارند و مسواک بزنند.

طبق نتایج یک مطالعه جدید، بسیاری از کودکانی که بیش از اندازه خمیر دندان مصرف می‌کنند بیشتر در معرض خطر بروز «فلوروزیس دندانی» قرار دارند. فلوروزیس دندانی، تغییر رنگ شدید دندان‌ها به دلیل قرارگیری بیش از اندازه در معرض فلوراید در هشت سال اول زندگی است. فلوراید ماده معدنی موجود در آب و خاک است. بیش از ۷۰ سال قبل، دانشمندان پی بردند افرادی که آب طبیعی حاوی فلوراید بیشتر مصرف می‌کردند، خرابی کمتری در دندان‌هایشان داشتند.