



بیشتر بدانیم

درمان سفتی و خشکی گردن

مهم ترین دلیل آر ترروز ضعف عضلانی و کم شدن انعطاف عضلات ناحیه سر و گردن است

آر ترروز گردن و شانه سبب خشکی و سفتی عضو می شود. در آر ترروز گردن، شخص در چرخاندن سر و خم شدن مشکل پیدا می کند یا حتی ممکن است در حرکات بازوها دچار محدودیت شود. اگر شخصی دچار آر ترروز شانه باشد، ممکن است در فعالیت های روزانه خود مثل پوشیدن لباس، شانه کردن مویا حمام کردن دچار مشکل شود. اگر این شخص تحت درمان آر ترروز گردن قرار نگیرد، این خشکی و سفتی بدتر می شود و محدوده حرکت او به مرور زمان کاهش می یابد.

آر ترروز گردن و فشار به اعصاب

آر ترروز گردن و شانه می تواند منجر به ضعف یا بی حسی یا احساس گزگز در بازوها، دست ها و انگشتان شود. به دلیل تغییراتی که آر ترروز ایجاد می کند، ممکن است اعصاب گردن تحت فشار باشد. اگر اعصاب تحت فشار باشد، پیام های عصبی به بازوها و دست ها نمی رسد، در نتیجه ماهیچه ها به طور مناسب منقبض نمی شود و فرد مبتلا، توانایی گرفتن اشیاء را نخواهد داشت. در موارد شدید، ضعف عضلات و احساس گزگز تا پاها هم پیش می رود و فرد در راه رفتن و حفظ تعادل بدن و کنترل ادرار خود مشکل پیدا می کند و دچار تکرر ادرار می شود.

درمان آر ترروز

① در آر ترروز گردن بسته به شدت آسیب مفصل، استفاده از گرما، یخ، استراحت و فیزیوتراپی، از نترایی و... می تواند به کاهش علائم کمک زیادی کند. انجام حرکات کششی آرام، کمک زیادی به بازگرداندن قدرت عضلات و از بین رفتن خشکی عضلات می کند. تجویز برخی داروها توسط پزشک برای انجام فعالیت های روزمره و خواب مناسب صورت می گیرد.

② اگر دردهای شدیدی وجود داشته باشد یا اعصاب تحت فشار باشد، جراحی آر ترروز گردن برای بهبود آن توصیه می شود.

③ از مهم ترین اقدامات برای درمان آر ترروز گردن که شاید بتوان گفت مهم ترین قسمت درمان دردهای ناحیه گردن است می توان به انجام نرمش های طبی خاصی به منظور تقویت عضلات گردن و افزایش قابلیت انعطاف لیگامان ها و عضلات گردن اشاره کرد.

④ مهم ترین علت آر ترروز گردن، ضعف عضلات گردن و کم شدن قابلیت انعطاف عضلات گردن است. زندگی شهری جدید موجب دور تر شدن انسان ها از فعالیت های بدنی شده است و شغل های پشت میز نشینی نه تنها موجب ضعف عضلات مختلف انسان می شود بلکه به علت وضعیت بد نشستن پشت میز فشار زیادی به مفصل وارد می شود.

نرمش عضلات و تقویت انعطاف پذیری

این عوامل در دراز مدت موجب بروز گردن درد و کمردرد و زانو درد می شود. نرمش های گردن با تقویت عضلات گردنی و افزایش قابلیت انعطاف لیگامان ها و عضلات گردن موجب کاهش فشار روی مهره و دیسک گردن می شود و تاثیر قابل توجهی در کاهش و حتی حذف کامل دردهای گردنی دارد.

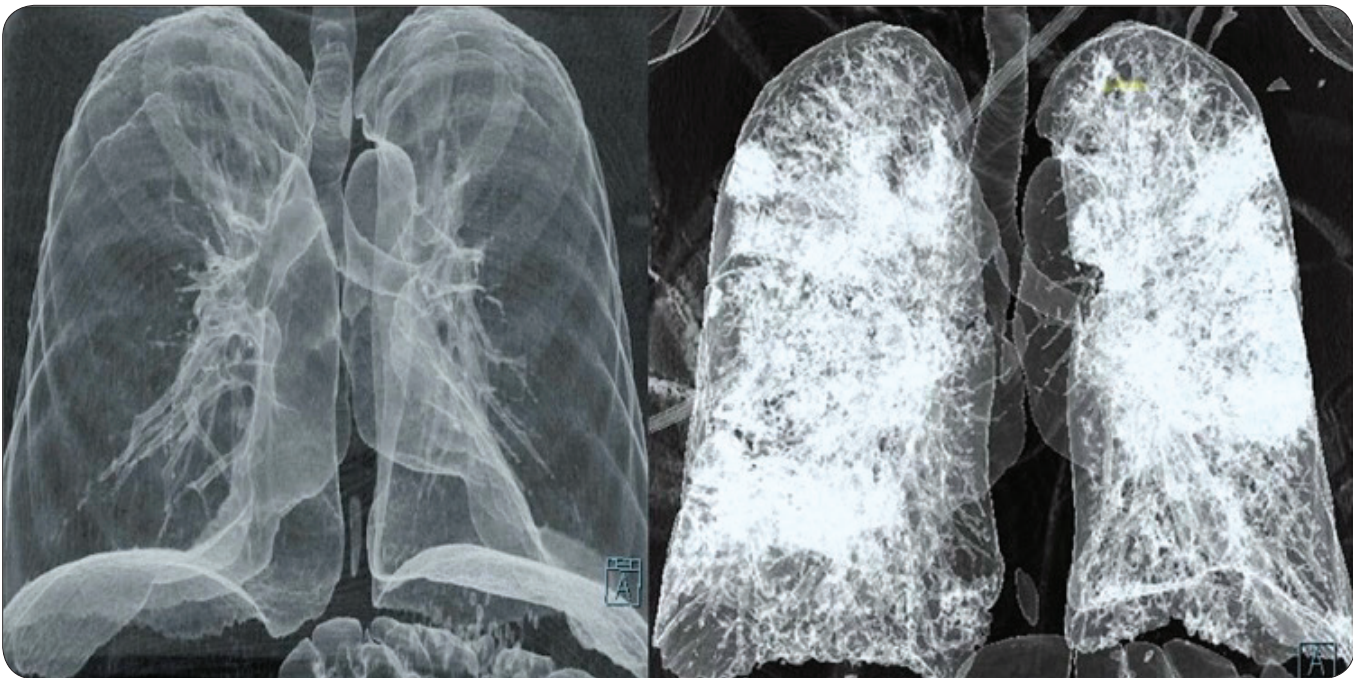
تغذیه

باید ها و نبایدهای مصرف خربزه

«خربزه با وجود کالری کمی که دارد به خوبی هضم می شود. حدود ۳۵ کیلو کالری در ۱۰۰ گرم خربزه وجود دارد. خربزه را نباید با معده خالی یا با غذای دیگر یا با میوه دیگر خورد زیرا باعث ایجاد گاز یا اسهال می شود.» به گزارش اسپوتنیک به اعتقاد 'اولگا کورووگوا'، متخصص تغذیه، بهترین گزینه این است که یک ساعت بعد از غذا، خربزه بخورید. در صورت تشدید پانکراتیت حاد (التهاب لوزالمعده)، کوله سیستیت (التهاب کیسه صفرا و زخم معده) باید از خوردن خربزه اجتناب شود. از آن جا که خربزه به عنوان یک ملین ملایم عمل می کند، در صورت بروز هر گونه اختلال در کار روده ها نیازی به مصرف آن نیست. این میوه می تواند مشکلات روده را تشدید کند. خربزه حاوی ویتامین C بیشتری نسبت به هندوانه است. ۱۰۰ گرم خربزه حاوی حدود ۳۶ میلی گرم ویتامین C است، در حالی که هندوانه حدود ۸ میلی گرم ویتامین C دارد. این به آن معنی است که شما برای تأمین نیاز روزانه اسید اسکوربیک که برای بزرگ سالان ۷۰-۱۰۰ میلی گرم است، فقط ۲۰۰ گرم خربزه بخورید برای بدن کافی است. ویتامین C نه تنها برای ایمنی مهم است بلکه اثر مفیدی روی پوست دارد.

مقایسه تاثیر کرونا بر ریه قبل و بعد از واکسیناسیون

تفاوت آشکار ریه های فردی که واکسن نزده با کسی که واکسن را دریافت کرده و بیمار شده است اهمیت واکسن زدن را بیش از گذشته یادآوری می کند



یک پزشک در «سنت لوییس» تصاویر عکس برداری را به اشتراک گذاشته است که اهمیت واکسیناسیون کووید ۱۹ را آشکار می کند. دکتر «غسان کامل» رئیس بخش آی سی یو در بیمارستان دانشگاه سنت لوییس در ایالت میسوری است.

آنتی کرونا

ریه های سفید

سفیدی که در ریه افراد واکسینه نشده دیده می شود آسیب ناشی از ویروس است. این می تواند باکتری، مخاط یا ترشحات باشد. بیمار آن واکسینه نشده ای که ریه آن ها در این تصاویر عکس برداری مشاهده می شود به احتمال زیاد به مراقبت قابل توجهی نیاز مندند. آن ها بی تردید دست کم به اکسیژن نیاز دارند.

کرونا ی خفیف و یک استثنا

تصاویر عکس برداری مربوط به افراد واکسینه شده نشان می دهد بیماری شان اغلب چنان خفیف بوده است که نیاز پیدا نکرده اند به بیمارستان مراجعه کنند. برخی از آن ها هیچ علائمی ندارند یا ممکن است احساس کنند به سرماخوردگی معمولی مبتلا شده اند. تنها موارد استثنا شامل کسانی است که از پیش بیماری زمینه ای داشته اند یا به نقص سیستم ایمنی دچار بوده اند.

نکته مهم درباره واکسن کرونا

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های آمریکا جمعه گذشته، داده های جدیدی منتشر کرد که نشان می دهد افراد واکسینه شده می توانند به همان میزان و سهولت افراد واکسینه نشده، بیماری را منتشر کنند، هر چند به میزان چشمگیری در مقابل خطر ابتلا به نوع وخیم بیماری مصون اند. همچنین دکتر «ریچل پرستی»، متخصص بیماری های مسری و عفونی در دانشگاه واشنگتن تاکید کرده است: «واکسن از شما محافظت می کند تا خیلی بد حال نشوید، اما بدانید (هم اکنون) شمار از انتقال آن به دوستان مصون نمی کند.»

تقویت ریه ها

«زدن ماسک»، «دوری از تجمع و ازدحام»، «تهویه مناسب» و «تمرین روزانه پروهای ریه» به عنوان چهار کلید طلایی برای محافظت از ریه در مقابله با حمله ویروس کرونا است.

بخور آب گرم موثر ترین راهکار برای حفظ سلامتی ریه

بخور آب گرم در از بین رفتن ویروس هایی که در قسمت بینی و پشت حلق و سینوس ها قرار دارند، بسیار موثر است و از پیشرفت آن ها به سمت ریه ها و دستگاه گوارش همچون معده و روده جلوگیری می کند. بخور آب گرم بدون هیچ ماده افزودنی روزی سه یا چهار بار در حفظ سلامتی ریه بسیار موثر است.

علایم درگیری ریه ها

«تعداد تنفس در دقیقه بالای ۲۶ تا ۳۰ تنفس»، «اکسیژن خون کمتر از ۹۰»، «تب بالای ۳۸/۵ همراه سرفه»، «ناتوانی در تنفس عمیق»، «تنگی نفس پیش روند»، «سی تی اسکن ریه»، «تیره شدن لب ها و زیر ناخن ها» از نشانه های درگیری ریه با ویروس کرونا بر شمرده شده است.

منبع بخشی از محتوا: هفت صبح

دانستنی ها

چرا افراد میگرنی باید زیاد ماهی بخورند؟

متخصصان به افراد مبتلا به میگرن توصیه می کنند مصرف ماهی های چرب را در رژیم غذایی خود افزایش دهند. داروهای مختلفی برای این بیماری تجویز می شود اما به طور عمومی متخصصان برای کاهش خطر بروز حملات میگرنی به افراد توصیه می کنند رژیم های غذایی خاصی را هم رعایت کنند.

توصیه های غذایی

افزایش مصرف اسید چرب امگا ۳

منابع حیوانی

ماهی ساردین، ماهی آزاد، ماهی خال دار

و ماهی تن

منابع گیاهی

دانه کتان آسیاب شده، دانه چیا و گردو

غذاهایی که باید از مصرف آن پرهیز کرد

به این افراد توصیه می شود از مصرف غذاهای سرخ کردنی، فرآوری شده، فست فودها و غذاهایی که دارای چربی های زیاد و اشباع شده هستند، اجتناب کنند. باید رژیم غذایی آن ها حاوی سطح پایین روغن امگا ۶ باشد.

پیشنهاد روغن مناسب

افراد مبتلا به میگرن بهتر است در فرایند پخت و پز از روغن هایی مانند روغن زیتون و کره استفاده کنند. این روغن ها سطح یابینی از امگا ۶ را نسبت به روغن های دیگر دارند. تحقیقات نشان داده است بیماران میگرنی باید به مصرف پنج وعده میوه و سبزیجات اهمیت ویژه ای بدهند.

باشگاه خبرنگاران جوان

اشپزی من

ترفندهای تهیه کوکوسبزی معطر

۱- اولین نکته سبزی کو کو است، سبزی کو کو باید تازه باشد و به میزان مناسبی خرد شود، اگر سبزی کو کو خیلی ریز خرد شود کو کو خرد می شود و طعم آن هم خوب نخواهد شد. ۲- سبزی کو کو شامل تره، گشنیز، جعفری و شوید است. نسبت این سبزی ها متفاوت است و بیشترین بخش سبزی کو کو را تره تشکیل می دهد و بعد به ترتیب جعفری و گشنیز و شوید. ۳- برخی دستورهای کو کو سبزی اصلا شوید هم ندارند و با ترکیب تره، جعفری و گشنیز تهیه می شود. اگر شوید سبزی زیاد باشد طعم آن بد خواهد شد و به تلخی می زند. ۴- در کو کو تقریباً به ازای هریک پیمانه سبزی خرد شده از یک تخم مرغ متوسط استفاده کنید.



پزشکی

راهکارهایی برای جلوگیری و درمان ترک لب

ترک خوردن لب ها ممکن است علت های مختلفی داشته باشد یکی از این علت ها کم آبی بدن، کمبود ویتامین و... است

مازال مرادی

خبرنگار

برخلاف پوست دیگر قسمت های بدن، لب ها دارای غدد چربی نیستند و نمی توانند چربی های طبیعی برای پیشگیری از خشک شدن پوست خود را تولید کنند. این به معنای آن است که بدون مراقبت مناسب، احتمال خشک شدن لب ها بیشتر می شود. در ادامه چند راهکار مراقبتی را برای شما آورده ایم.

آلوتئورا

آلوتئورا یک گیاه ساکولنت است که ژلی مرطوب کننده را در برگ های خود تولید می کند. استفاده از ژل آلوتئورا می تواند به هیدراته نگه داشتن لب ها و پیشگیری از خشک شدن آن ها که می تواند به ترک خوردگی منجر شود، کمک کند. همچنین، آلوتئورا حاوی مولکول هایی به نام پلی ساکاریدهاست که به تشکیل پیوند بین رطوبت با پوست کمک می کند و لب ها را هیدراته نگه می دارد. این به ویژه برای لب های ترک خورده مفید است زیرا پلی ساکاریدها پوست را به تولید سلول های جدید تشویق می کند که به بهبود سریع تر زخم ها و ترک ها کمک می کند.

لب تان را زبان تان دیند

یکی از بدترین کارهایی که می توانید برای لب های ترک خورده تان انجام دهید، مدام زبان زدن به آن ها است. وقتی بزاق دهان بخار می شود، هر روغن طبیعی را که روی لب های شماست پاک می کند. به جای گزیدن یا زبان زدن لب ها، با مرطوب کننده های طبیعی ضد حساسیت مانند روغن بادام، روغن کاکائو و موم، رطوبت لب ها را حفظ کنید.

اگر مشکل شما، تورم لب های تان است، مرهمی از ریشه زردچوبه که یک ضد التهاب طبیعی است درست کنید.

باروغن زیتون ماساژ دهید

دوباسه بار در روز لب های تان را با روغن زیتون که مرطوب کننده ای ضد التهاب و حاوی آنتی اکسیدان است ماساژ دهید تا تورم آن فروکش کند و نرم و روان شود.

لب های شما به سرعت بهبود خواهد یافت، اما چند روزی طول می کشد تا خودش شروع به التیام یافتن کند.

از یک تی بک استفاده کنید

لب های ترک خورده و خشک تان را با ۳۰ ثانیه فشردن یک تی بک خیس خورده که حاوی چای سیاه است میان لب های تان، نرم و لطیف نگه دارید. پلی فنول های آنتی اکسیدان چای، به ترمیم سلول های آسیب دیده پوست کمک و بازسازی سلولی را سریع تر می کند. اگر لازم بود، این کار را سه تا پنج بار در هفته انجام دهید.

پوست مرده را بسایید

رویه سابی کردن، یک کار خوب برای لب های ترک خورده است. یک ترفند ساده: بعد از مسواک زدن دندان های تان، با مسواک زدن روی لب ها، از شر پوست خشک و بد نمای لب های تان رها شوید. سپس به سرعت با یک مرطوب کننده خوب، از لب های نرم و جدیدتان محافظت کنید.

در تهیه این مطلب از سایت «مجله سلامت»

کمک گرفته شده است

تازه ها

داروی فشار خون «لوزارتان» از تکثیر ویروس کرونا پیشگیری می کند

نتایج مطالعه جدید مشترک محققان آمریکا و دانشگاه شهید بهشتی ایران نشان داده است که داروی رایج فشار خون موسوم به لوزارتان می تواند از تکثیر ویروس کرونا جلوگیری کند. لوزارتان دارویی است که عمدتاً برای درمان فشار خون بالا استفاده می شود. لوزارتان متعلق به گروهی از داروها موسوم به آنتاگونیست است که از تکثیر شدن رگ های خونی جلوگیری می کند و باعث کاهش فشار خون و بهبود جریان خون می شود.

همچنین برای بیماری های کلیه، دیابت، نارسای قلبی و بزرگ شدن بطن چپ استفاده می شود. نتایج نشان داد درمان با لوزارتان یک ساعت قبل از آلوده شدن به ویروس کرونا سطح پروتئین هسته ای ویروس را که نشان دهنده تکثیر ویروس است تا ۸۰ درصد کاهش می دهد و درمان یک ساعت پس از عفونت، تکثیر ویروس را تا ۷۰ درصد کم می کند.

منبع: ایران اگونیومست