قرار گرفتن در معرض اشعه مایکروویو وسایلی چون تلفن همراه هوشمند، تبلت، هواپیماهای کوچک بدون سرنشین، ساعت های هوشمند، کنسول های بازی بی سیم و دوربین های واقعیت مجازی و وسایلی از این دست، سبب ابتلای کودکان به سرطان مغز می شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران، همچنین پژوهش ها نشان می دهد، اتصال به امواج وای فای، قرار گرفتن دستگاه در فضایی که میزان آنتن دهی ضعیف است و دستگاه به تقویت گیرنده های خود می پردازد، خطر ابتلا به سرطان مغز و ناباروری در مردان را افزایش می دهد.

دردهای عصبی چه جور دردی است؟

آیا تاکنون دچار درد سوزشی و بی امان شده اید؟ این نمونه ای از دردهای عصبی است که اغلب افراد با آن مواجه شده اند.

دردهای عصبی، دردهای تیزی است که در مسیر یکی از عصب ها ایجاد می شود. علت آن ممکن است آسیب یا تحریک عصبی باشد اما در بسیاری از موارد علت آن نامعلوم است. درد ممکن است دارای زمینه ای از احساس سوزش باشد که دردی بی امان با آن همراهی می کند.

این درد به صورت حمله های چند لحظه ای تا چند دقیقه ای ظاهر می شود و ممکن است چند روز یا چند هفته تکرار شود. در خلال یک مرحله حاد از این اختلال، ممکن است نسبت به هر نوع تماس یا درد ملایم هم واکنش و حساسیت افراطی از خود نشان دهید.

برخی از دردهای عصبی ممکن است از طریق ویروس عامل بیماری زونا یا عفونت تبخال ایجاد شود. درد عصبی زونا می تواند فرد را از کار و زندگی بیندازد.

این بیماری به طور معمول باعث درد سوزشی ثابتی می شود که شدیدتر و واضح تر از دردهای ناشی از فرو رفتن اشیای نوک تیز در بدن است. تماس یا حرکت ناحیه درگیر، حتی حرکتی مثل عطسه کردن می تواند به حمله جدید از درد منجر شود.

درد عصبی ممکن است تا هفته ها، ماه ها یا گاهی سال ها بعد از برطرف شدن تمام علایم و نشانه های ویروس ادامه یابد. مشخصه درد عصب سه قلو، شایع ترین نوع درد عصبی، درد شدید، تیز و شبیه برق گرفتگی در یک طرف صورت است که اغلب با صحبت کردن، جویدن یا مسواک زدن دندان ها تحریک می شود. نوعی درد عصبی موسوم به درد عصب زبانی، حلقی هم وجود دارد که مشخصه آن حملات راجعه ای از درد شدید در ناحیه پشت حلق، لوزه ها، گوش میانی و قاعده زبان است. این حملات ممکن است با حرکاتی مثل حرف زدن یا بلع غذا تشدید شود.

درد عصب زبانی، حلقی در مواردی بسیار زجر آور است. درد عصب پس سری باعث درد در ناحیه پشت سر می شود که معمولاً پشت گوش ها به داخل پوست سر تیر می کشد. درد عصب بین دنده ای هم در لابه لای دنده ها حس می شود.

به گزارش سایت پزشکان ایران، دکتر مجید سلطانی می گوید: دردهای عصبی معمولاً پس از ۴۰ سالگی آغاز می شود و اغلب در سالمندان روی می دهد. تشخیص دردهای عصبی به طور کلی مبتنی بر علایم و نشانه های فرد و رد کردن سایر اختلالاتی است که ممکن است علایم و نشانه های مشابهی ایجاد کند.

دردهای عصبی چقدر جدی است؟

اگر چه ممکن است درد، شما را از کار و زندگی عاجز کند اما هیچ خطری جان شما را تهدید نمی کند. حملات درد در فواصل متغیری روی می دهد اما هر چه مسن تر می شوید، فاصله بین حملات هم کوتاه تر می شود.

برای درمان دردهای عصبی، خط اول درمان معمولاً مشتمل بر داروهایی است که علایم و نشانه ها را تسکین می دهد. نوع دارویی که پزشک برای شما تجویز می کند بستگی به نوع درد عصبی و شدت علایم و نشانه های آن دارد. در صورت موثر نبودن داروها، اقدامات دیگری از جمله جراحی ممکن است در دستور کار قرار گیرد.

استفاده از داروهای ضد درد در رفع دردهای عصبی موثر است. برای مثال استفاده از مسکن های بدون نسخه مانند استامینوفن و پروفن می تواند به رفع نشانه های خفیف بیماری کمک کند. برای رفع دردهای شدیدتر پزشک خانواده تان ضد درد قوی تری تجویز خواهد کرد. فراموش نکنید در صورت مصرف طولانی مدت یا زیادتر از مقدار داروهای ضد درد قوی ممکن است دچار تهوع، درد یا خون ریزی معده و زخم های گوارشی شوید؛ بنابراین توجه کنید که مقادیر زیاد این ترکیبات می تواند مشکلاتی برایتان ایجاد کند. داروهای ضد افسردگی نیز با دخالت در فرایندهای شیمیایی مغز که باعث احساس درد می شود قادر به تسکین دردهای خفیف تا متوسط است.

این داروها درد را از بین نمی برد ولی تحمل آن را آسان تر می کند. دقت کنید که استفاده از داروهای ضد افسردگی نیز دارای برخی آثار جانبی است. این عوارض شامل سرگیجه، خشکی دهان، تهوع، ضعف عضلانی، یبوست و افزایش وزن است. برای کاهش این نشانه ها، پزشک احتمالاً درمان را با مقادیر کم دارو آغاز می کند و به تدریج بر مقدار آن می افزاید.

بلوک عصب

اگر مصرف دارو کاهش درد عصبی را در پی نداشته باشد، پزشکان از بلوک عصب استفاده می کنند. در این حالت می توان مقداری از یک ماده بی حس کننده موضعی را به منظور بی حس کردن و رفع درد برای مدتی محدود، در ناحیه مد نظر تزریق کرد. یک رویکرد طولانی مدت می تواند مشتمل بر بلوک عصب درگیر، با مصرف داروهای خوراکی موسوم به «عصب کش» باشد. این داروها بافت عصبی را در منطقه درگیر تخریب و به رفع درد کمک می کند.

فیزیوتراپی

فیزیوتراپی با به کارگیری روش های حساسیت زدایی به تسکین درد کمک می کند. تحریک جلدی عصب با استفاده از جریان برق از جمله روش هایی است که گاهی در درمان درد عصبی زونا به کار گرفته می شود. این روش که «تنس» نامیده می شود، مستلزم کارگذاشتن الکترودهایی در منطقه دردناک است. الکترودها به محرک قابل حمل کوچکی که همراه شماست، وصل می شود.

این محرک تکانه های الکتریکی ظریف و بدون دردی ایجاد می کند که از طریق الکترودها به مسیر عصبی مجاور منتقل می شود. برای کنترل درد، به راحتی می توانید دستگاه «تنس» را خاموش و روشن کنید. چگونگی بر طرف شدن درد با این تکانه ها به درستی مشخص نیست. یک نظریه آن است که تکانه های الکتریکی باعث تولید آندروفین یعنی مسکن های طبیعی بدن می شود.

پرسش و پاسخ

سلمان اسلامی جراح کلیه و مجاری ادراری - فارس

س: به تازگی متوجه شده ام که به کیست کلیه مبتلا هستم. علایم کیست کلیه چیست؟ آیا درمانی دارد؟

ج: ۵۰ درصد افراد بالای ۵۰ سال به کیست های کلیه مبتلا می شوند. کیست های ساده کلیه اغلب بدون علامت است.

این کیست ها در صورت بزرگ شدن علایمی همچون درد مبهم در پهلوها و بالای شکم، خون ریزی و گاهی فشار خون ایجاد می کند؛ در موارد ابتلا به عفونت نیز علاوه بر درد، تب و لرز نیز ایجاد خواهد شد.

احتمال ابتلا به کیست های ساده کلیه در مردان بیشتر است. برای تشخیص کیست های ساده، بر اساس صلاحدید پزشک معالج، آزمایش های تصویری مانند سونوگرافی، سی تی اسکن و ام آر آی انجام می شود.

اگر ابتلا به کیست ساده کلیه با علایم و نشانه هایی همراه نباشد و در عملکرد کلیه ها اختلالی ایجاد نکند، نیازی به انجام اقدامات درمانی نیست. در این شرایط پزشک ممکن است انجام برخی آزمایش های تصویری مانند سونوگرافی را به طور دوره ای تجویز کند تا بزرگ شدن کیست ارزیابی شود. در صورت ایجاد تغییراتی در کیست کلیه و بروز علایم، اقدامات درمانی به هنگام بر اساس تشخیص پزشک تجویز می شود.

اگر کیست ساده کلیه باعث ایجاد علایم و نشانه هایی شود، پزشک اقدامات درمانی را شروع می کند. هر چند در برخی موارد ممکن است کیست های ساده کلیه به خودی خود بهبود یابد و از بین برود.

خوراکی‌هایی که از شما در برابر آلودگی هوا محافظت می کند

تغذیه

آلودگی هوا به ویژه در کلان شهرها به مشکلی جدی تبدیل شده است. هیچ کس نمی تواند از این آلودگی فرار کند اما دست کم می توان با مصرف برخی خوراکی ها تاثیر ناخوشایند آن را بر سلامت بدن کاهش داد.

۱- کلم بروکلی: بر اساس مطالعات گسترده کلم بروکلی در مقابله با آلودگی هوا به شما کمک می کند. مهم نیست که شما این خوراکی را به چه شکلی مصرف کنید، بلکه مهم این است که در آلودگی هوا آن را در برنامه غذایی روزانه تان قرار بدهید.

۲- زنجبیل: اگر با مزه تند آن مشکلی ندارید، زنجبیل را دست کم در قالب چاشنی به خوراکی هایتان اضافه کنید به ویژه در روزهای آلوده. ترکیب گیاهی زنجبیل کمک می کند سیستم آدرنالین شما سالم بماند و توانایی بدن را برای مقاومت در برابر عوامل مختلف از جمله آلودگی هوا بالا می برد.

۳- خوراکی های غنی از منیزیم: منیزیم توانایی طبیعی دفاعی بدن را ارتقا می دهد و عملکرد مجرای تنفسی در ریه ها را بهبود می بخشد که در پی آن نفس کشیدن راحت تر می شود. بادام معمولی و بادام هندی از جمله منابع غنی منیزیم است.

۴- تخم کتان: اسید چرب امگا۳ بدن شما را به شکل فوق العاده ای در برابر آلودگی هوا مقاوم می کند و در عین حال فواید بسیار دیگری نیز دارد.

۵- مواد غذایی غنی از ویتامین C: ویتامین C بهترین آنتی اکسیدان برای مبارزه با اثر مخرب آلودگی هوا محسوب می شود. بهترین منابع غذایی این ویتامین فلفل دلمه ای، مرکبات، کیوی، کلم، گوجه فرنگی و نخود فرنگی است.

کاهش درد موضعی با «روغن میخک»

کافه سلامت

درد، نشانه‌ای هشداردهنده از وجود مشکلات احتمالی در بدن است که باید به آن‌ها پاسخ درمانی مناسبی داده شود. اما تحمل این نشانه آزاردهنده، کار بسیار سختی است لذا برای تخفیف آن، اغلب از دارو استفاده می‌شود. به گزارش ایسنا، درد اغلب به صورت درد «فیزیولوژیک» یا حاد و درد «پاتولوژیک» یا مزمن شناخته می‌شود. درد مزمن خود شامل دو نوع درد موسوم به «دردالتهابی» و درد «نوروپاتیک» یا عصبی است. دردهای حاد می‌توانند اعصاب سمپاتیک دستگاه عصبی خودمختار را فعال کند و به افزایش فشار خون، تورم بافتی، رنگ‌پریدگی چهره و گشاد شدن مردمک چشم منجر شود. درحالی که درد مزمن، دردی است که سه ماه یا بیشتر طول کشیده باشد و معمولا به درمان نیز پاسخ مناسبی نمی‌دهد. برای کنترل درد، از داروهای ضدالتهابی یا داروهای مخدر استفاده می‌شود که عوارض جانبی زیادی دارد؛ لذا امروزه توجه به داروهای گیاهی بیشتر شده است؛ داروهایی که در طب سنتی بسیار بر آن تأکید شده است. از جمله این داروها، روغن گل میخک است که از گلبرگ های آن به دست می‌آید و علاوه بر داشتن کاربردهای پزشکی و دارویی فراوان، در ساخت مواد آرایشی بهداشتی نیز از آن استفاده می‌شود. نتایج مطالعات نشان داد که روغن میخک نسبت به مورفین بهتر عمل می کند و می تواند ظرف مدت ۵۵ دقیقه درد را کاهش دهد. این موضوع نشان از آن دارد که استفاده موضعی از روغن میخک دارای اثر ضد درد قابل قبولی است. بر اساس این گزارش، روغن میخک برای درمان زخم و آسیب و آثار گزیدگی یا نیش حشرات به‌ویژه در پوست‌های حساس مفید شناخته شده است.

هفته نوزدهم بارداری

سریال بارداری (یک شنبه ها)

این هفته، هفته لگد پرانی است. نی‌نی جان حسابی برای خودش جولان می‌دهد. هر زمانی که دلش بخواهد سر شوخی را باز می کند. ملاحظه هم نمی کند که صبح است یا نصف شب! هر وقت دلش بخواهد لگد می‌زند. تعیین جنسیت جنین هم در این هفته بارداری قطعی است. از این هفته خیلی راحت می‌توانید بروید سراغ سیسمونی و خرید لباس‌های دخترانه یا پسرانه. در این هفته ممکن است متوجه تغییراتی در پوست صورت و بدنتان شوید که اصلا جای نگرانی ندارد و طبیعی است. با این که در کیسه آب هیچ ماده غذایی وجود ندارد اما حس چشایی جنین کار می کند. از این هفته به بعد سایر حس‌ها مثل لامسه و بویایی هم به کار افتاده‌اند. سلول‌های عصبی در حال فعالیت روی حس‌های پنج گانه جنین است. حالا تقریبا اعضای بدنش به حد تعادل رسیده است و خبری از سر بزرگ و پاهای کوچک نیست. همه با هم رشد کرده‌اند. جنین می‌تواند روی اعضای بدنش کنترل داشته باشد. در هفته نوزدهم حدود سه تا شش کیلوگرم وزن اضافه می کنید. ممکن است احساس کنید که شکم شما خیلی بزرگ شده اما تازه اول راه است و تا هفته چهلم زمان زیادی مانده است. هر زن بارداری ممکن است بخشی از علایم بارداری را داشته باشد که شدت و ضعف این علایم هم با هم فرق دارد. چربی یکی از مهم‌ترین مواد غذایی برای رشد جنین در طول هفته ۱۹ بارداری است. البته انتخاب درست آن اهمیت زیادی دارد. بهتر است مصرف چربی‌های اشباع شده و ترانس را کاهش دهید و از چربی‌های جامد (آن هایی که در دمای اتاق جامد است مانند کره، چربی گوشت گاو) استفاده کنید.

«آب سیاه»؛ دزد بینایی شما!

سلامت عمومی (یک شنبه ها)

«آب سیاه» یا «گلوکوم» به علت تجمع مایع در کره چشم رخ می‌دهد؛ در این حالت محل زهکشی در چشم مسدود می‌شود و مایع داخل چشم نمی‌تواند از چشم خارج شود. بنابراین، مرتب مایع تولید و باعث می‌شود فشار در چشم افزایش یابد. این مشکل می‌تواند به بینایی فرد مبتلا به‌صورت ماندگار آسیب برساند و در صورت درمان نشدن حتی به نابینایی منجر شود.

«گلوکوم» را دزد بینایی هم نامیده‌اند که دلیلش این است که تمام آثار آن بسیار آرام و در طول سالیان بروز می‌کند و تشخیص آن توسط فرد مشکل است. «گلوکوم» پس از آب مروارید دومین دلیل کاهش بینایی در جهان است.

***علایم شایع آب سیاه**: تغییر مداوم نمره عدسی عینک، سردرد خفیف یا اختلالات مبهم بینایی یا ناتوانی در تطبیق بینایی از روشنایی به تاریکی.

***مراحل اولیه تا پیشرفته**:
- از دست رفتن دید محیطی در نواحی کوچک از میدان دید
- تاری دید در یک طرف در سمت بینی میدان دید
- از دست رفتن دید، معمولاً در هر دو چشم
- سفت شدن کره چشم
- وجود نقاط کور در میدان دید
- نامناسب بودن دید در شب

آشپزی من

قلقلی‌های خوشمزه

مواد لازم

هویج رنده شده – یک عدد
سس مایونز – یک قاشق غذاخوری
آرد سوخاری – دو قاشق غذاخوری
نمک و فلفل – به میزان لازم
گوشت چرخ کرده مرغ – دو پیمانه
گشنیز ساطوری شده – به میزان دلخواه
تخم مرغ – یک عدد

روش تهیه

ابتدا مرغ چرخ شده را با گشنیز، سس مایونز و هویج، خوب مخلوط کنید و بگذارید یک ساعت در یخچال بماند؛ سپس با دست توپ های کوچک درست کنید.

این توپ ها را ابتدا در آرد سفید بغلتانید و سپس در مخلوط تخم مرغ و زعفران بزنید و بعد در آرد سوخاری بغلتانید و در روغن داغ سرخ کنید.

توپ ها را در سینی فر بچینید و در فر با حرارت ۴۵ درجه بگذارید تا مغز پخت شود.

سیب زمینی ها را با پوست خوب بشویید، کمی خرد کنید و به نمک، فلفل و روغن زیتون آغشته کنید و در فر با حرارت ۱۸۰ درجه بگذارید تا برشته شود.

سلامت

بعد از ترک سیگار، سیب و گوجه فرنگی مصرف کنید

کارشناسان به افرادی که سیگار را ترک کرده‌اند، توصیه می کنند برای کمک به بهبود آسیب دیدگی ریه‌های خود، سیب و گوجه فرنگی مصرف کنند.

برای افرادی که توانسته‌اند از سیگار دست بکشند، ترمیم ریه‌های آسیب دیده به زمان زیادی نیاز دارد اما نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد مصرف سیب و گوجه فرنگی می‌تواند مفید باشد.

در این بررسی مشخص شده است رژیم غذایی سرشار از گوجه فرنگی و میوه به ویژه سیب می‌تواند روند درمان آسیب دیدگی ریوی ناشی از استعمال سیگار را تسریع کند.

محققان آمریکایی همچنین تاکید کردند فواید این خوراکی ها برای دستگاه تنفسی تنها به افرادی که پیش از این سیگار مصرف می کردند، محدود نمی‌شود.

به گزارش ایسنا، محقق ارشد این مطالعه گفت: رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها می‌تواند روند طبیعی فرسودگی ریه‌ها را در افرادی که استعمال سیگار ندارند نیز کاهش دهد.