

پریش و پاسخ

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

دکتر مجید حیدر یان

فوق تخصص درد

و نه مبتلا به تنگی کانال نخاع هستم و به همین دلیل درد تشدید ی را تحمل می کنم. فعالیت بدنم کم شده است.

۷۰درصد مبتلایان به تنگی کانال نخاعی خفیف با تزریق دارو بهبود می‌یابند و نیازی به انجام جراحی ندارند.

تنگی کانال نخاع با کم‌ر درد و بی‌حسی پا همراه است که به تدریج و با گذشت زمان زیادی می‌شود و در حالت شدید می‌تواند با ضعف حرکتی یا اختلال در کنترل ادرار همراه باشد.

درمان غیر جراحی این عارضه، با ارائه ورزش ها و تمرینات مخصوص به بیماران برای جلوگیری از پیشرفت بیماری انجام می‌شود؛علایم آن نیز با استفاده از کمربند طبی یا لوازم ارتوپدی فنی حمایت کننده و انجام فیزیوتراپی و آب درمانی بر طرف می‌شود.

تزریق استروئید به داخل فضای اپیدورال از مراحل درمانی ثابت و تأیید شده در بیماران مبتلا به تنگی کانال نخاع است، این روش قبلاً از طریق سوزن های درشت و در فضای میانی ستون فقرات انجام می‌شد که امروزه منسوخ شده و جای خود را به تزریق ترانس فورامینال داده است.این کار توسط فوق تخصص درد در اتاق عمل انجام می‌شود. هر نوع تزریق در ناحیه ستون فقرات کم‌ری باید در اتاق عمل تحت مونیتریگ فلوروسکوپ و تحت شرایط کاملاً استریل انجام شود.تزریق ترانس فورامینال، بدون نیاز به بیهوشی عمومی و پس از بی‌حس کردن پوست در اتاق عمل انجام می‌شود. وسیله‌ای شبیه یک سوزن نازک و بلند تحت مونیتر فلوروسکوپ به محل تنگی فرستاده می‌شود و پس از اطمینان از محل تزریق دارو، تزریق انجام و تنگی بر طرف می‌شود.

یک ساعت پس از این کار بیمار ترخیص می‌شود و به مدت چند روز استراحت نسبی در منزل دارد.

تزریق ترکیبی از داروها به داخل فضای تنگ شده در کانال نخاعی، سبب کاهش التهاب و از بین رفتن تورم و کاهش فشار ایجاد شده در داخل کانال نخاعی می‌شود و ترمیم قسمت‌های آسیب دیده شروع می‌شود. درصد موفقیت این روش در بیماران مبتلا به تنگی کانال خفیف تا متوسط بالای ۷۰درصد است. آب درمانی و تمرینات ورزشی مخصوصی که بعد از تزریق به بیماران داده می‌شود نیز از عود بیماری جلوگیری می‌کند.

در بیمارانی که با ایـن روش رو به بهبود هستند، تکرار این کار در فاصله زمانی ۴ تا ۶ هفته شرایط درمانی بهتری را فراهم و نیاز به جراحی را بر طرف می‌کند.

بیماران مبتـلا به تنگی کانال نخاع با ایستادن و راه رفتن نیز در ناحیه کمـر، احساس درد می‌کنند و این درد در اندام‌های تحتانی و پاها منتشر می‌شود.

تنبیه

چرا «کانولا» انتخاب بهتری است؟

با این که طی یک مطالعه جدید ، ارتباط بین مصرف روغن کانولا با آسیب دیدن حافظه در موش‌ها مشاهده شده اما بسیاری از تحقیقات و آزمایش‌هایی که طی دهه گذشته انجام گرفته است، حکایت از فواید بسیار این روغن رژیمی دارد.

به گزارش ایسنا، روغن کانولا سرشار از اسیدهای چرب تک‌زنجیره‌ای اشباع‌شده است و گفته می‌شود که برای مبتلایان به چاقی و دیابت تأثیرات مفیدی دارد. همچنین نتایج برخی از مطالعات نشان می‌دهد مصرف این روغن با کاهش خطر ابتلا به سرطان و افزایش موش کودکان مرتبط است. از طرفی مطالعه انجام شده در سال ۲۰۱۶ حاکی از آن است که افزودن روغن کانولا در یک رژیم غذایی سالم، به کاهش چربی شکمی در مدت چهار هفته کمک می‌کند. به علاوه آزمایش دیگری روی ۱۴۰ نفر نشان داد، رژیم غذایی نان کانولا به کاهش میزان قند خون و کلسترول بد خون منجر می‌شود. محققان همچنین تأکید کرده‌اند روغن کانولا حاوی تنها هفت درصد چربی اشباع شده است که میزان آن از روغن زیتون هم کمتر است. در عین حال روغن کانولا گزینه سالم‌تری به حساب می‌آید چرا که حاوی اسیدهای چرب امگا۳ است و امگا۳ عنصر کلیدی در رشد مغز و موثر در درمان افسردگی است.

زخمی با درد وعفونت که ممکن است به مرگ منجر شود

درمان زخم بستر سالمندان

پزشکی

یکی از مشکلات جدی و شایع در دوران سالمندی، زخم بستر یا زخم فشار است که می‌تواند با در دشدید و عفونت همراه باشد و گاهی به مرگ منجر شود. احمد دلیری، متخصص سالمندان، درباره زخم بستر در دوران سالمندی گفت: «این زخم‌ها به علت فشار بیش از حد ناشی از نشستن یا خوابیدن طولانی در یک وضعیت ثابت به وجود می‌آید.»



عسل می‌تواند خطر ابتلا به عفونت را کاهش دهد. برای این کار یک مخلوط مساوی از عسل و شکر تهیه کنید. این مخلوط را به‌طور ضخیم در ناحیه آسیب دیده بدن قرار دهید. سپس با یک پانسمان تمیز آن را پوشش دهید. این درمان را یک بار در روز انجام دهید. پس عسل را برای رفع زخم بستر و بهبود آن فراموش نکنید.

زخم بستر، بیشتر در جاهایی از بدن رخ می‌دهد که فشار بیشتری را تحمل می‌کند. شایع ترین نقاط، لگن، ستون فقرات، قسمت پایینی کمر، شانه و آرنج است. زخم بستر، با فشار شدید بر یک نقطه ایجاد نمی‌شود بلکه در زمان

طولانی و با فشار مداوم می‌تواند به راحتی ایجاد شود. دلبری، با تأکید بر این که عوامل خطر و ایجادکننده زخم بستر در سنین بالاتر به علت کاهش بافت چربی و نازک شدن پوست، بیشتر دیده می‌شود، تصریح کرد: «سوء

درمان زخم بستر در خانه با روغن نارگیل

برای استفاده از هر کدام از این روش‌ها با پزشک مشورت کنید؛ برای درمان زخم بستر از روغن نارگیل استفاده کنید. روغن نارگیل دارای اسید های چرب است ، در نتیجه می‌تواند پوست را سالم نگه دارد و آن را از آسیب های ناشی از فشار حفظ کند.

درمان زخم بستر با زردچوبه

برای درمان زخم بستر از زردچوبه استفاده کنید. زردچوبه دارای خواص ضد التهابی، ضد عفونی کننده و آنتی اکسیدانی است، در نتیجه با عفونت مقابله می‌کند. برای این منظور ابتدا پوست را با آب شور تمیز کنید. پودر زردچوبه را به اندازه کافی روی زخم بریزید به طوری که کل زخم را پوشش دهد سپس آن ناحیه را با پانسمان تمیز پوشش دهید.

درمان زخم بستر با عسل

برای درمان زخم بستر از عسل استفاده کنید. عسل ضد عفونی کننده طبیعی است و باعث تسکین و بهبود زخم می‌شود. این عامل باعث کاهش خارش، تسریع بهبود و تسکین درد می‌شود.

یک تهدید بالقوه توسط سیستم ایمنی تولید می‌شود- عمل می‌کند. محققان موسسه زیست شناسی و آزمایشگاه پزشکی در آرژانتین در تحقیقات خود با بررسی بیش از ۶۰ مطالعه که بیشتر روی حیوانات در زمینه نحوه تأثیر این دارو ها بر قدرت باروری انجام شده بود، نتیجه گرفتند که قرص های آنتی هیستامین با تحت تأثیر قرار دادن تولید هورمون های جنسی مردانه، کیفیت و

که گیاهان گرده افشانی می‌کنند، بیشتر مشاهده می‌شود.

تخمین زده می‌شود که یک سوم بزرگ سالان به چنین حساسیت هایی که باعث آبریزش بینی، گرفتن بینی، خارش چشم ها، خس خس سینه، عطسه یا بروز دانه هایی بر پوست می‌شود، مبتلا هستند. داروی آنتی هیستامین با کنترل سطح هیستامین – مولکولی که در واکنش به

تعداد اسپرم های تولیدی را ضعیف می‌کند. محققان به مردانی که می‌خواهند بچه دار شوند، توصیه کردند که در زمینه مصرف بیش از حد آنتی هیستامین احتیاط کنند. آن ها ادامه دادند، نتایج این مطالعه می‌تواند به ابداع درمان های جدیدی منجر شود که علایم حساسیت را بدون به مخاطره انداختن قدرت باروری مردان، بر طرف می‌سازد.

ایرنا

چهارشنبه

دانشی ها

هنگام خواب جوراب بپوشید!

بر اساس تحقیقات انجام شده، جوراب پوشیدن در هنگام خواب دارای فوایدی است. نتایج پژوهش محققان دانشگاه «گرونینجن» هلند، بر اهمیت پوشیدن جوراب در هنگام خواب تأکید دارد. این پژوهش نشان داد که گرم نگاه داشتن پاها، به بازتر شدن رگ های خونی پاها کمک می‌کند و زمان مناسب برای خواب را به مغز خبر می‌دهد. در این پژوهش ارتباط واضحی میان گرم نگاه داشتن پاها و زودتر و راحت تر به خواب رفتن مشاهده شده است. این پژوهش که نتایج آن در نشریات بریتانیایی منتشر شده است، ثابت می‌کند، باز شدن رگ های خونی به بهتر شدن روابط جنسی منجر می‌شود، زیرا این مسئله نقش مستقیمی با فعالیت های جنسی دارد. نتایج این پژوهش غافلگیر کننده بود، زیرا پیش از این، گمان می‌رفت پوشیدن جوراب به مدت طولانی موجب پدید آمدن حساسیت های باکتریایی می‌شود، در حالی که پزشکان برای جلوگیری از عفونت باکتریایی و عفونت های قارچی به افراد توصیه می‌کنند هنگام خواب جوراب به پا کنند. البته پزشکان همچنان تأکید می‌کنند پوشیدن جوراب روی پاها کیفیت به حساسیت و مشکلات قارچی و باکتریایی منجر می‌شود. همچنین به پا کردن جوراب تنگ باعث نارسایی در خون رسانی به انگشتان می‌شود.

چهار شنبه

دهان و دندان

معرفی بهترین مسکن های خانگی درد دندان

دندان درد گاهی اوقات بسیار شدید و تحمل ناپذیر است. دتر از همه زمانی است که نیمه شب درد شروع شود و به دندان پزشک دسترسی نداشته باشیم. در چنین لحظاتی بهترین کار درمان های خانگی و گیاهی دم دست است. اگر دچار دندان درد شدید، با این گیاهان درد تان را آرام کنید.

لیموترش: بنابر تحقیقات، لیموترش به دلیل این که حاوی ویتامین ث و اسید سیتریک قوی است، می‌تواند در تسکین درد دندان موثر باشد. یک لایه لیموترش را روی محل دردناک قرار دهید یا آب آن را بگریزد و بانمک مخلوط کنید و در دهان بجایراند. **پیاز:** با قرار دادن یک تکه پیاز خام روی دندانای که درد می‌کند، می‌توانید از درد آن تا حدی بکاهید. پیاز ویژگی ضد میکروبی دارد که می‌تواند در کنترل دندان درد موثر باشد. برخی از مردم معتقدند پیاز حتی از مسکن های قوی هم موثر تر است. پیاز ایسه دندان را هم درمان می‌کند.

زردچوبه: آیا کاری هست که زردچوبه نتواند انجام دهد؟ به تازگی محققان متوجه شده اند که زردچوبه برای مشکلات لته و دندان بسیار مفید است. این گیاه می‌تواند از عفونت های لته بکاهد و درد دندان را تخفیف دهد.

کلم: مسلمان انتظار این یکی را نداشتند! آیا می‌دانستید کلم می‌تواند برای تخفیف دندان درد عالی باشد؟ وقتی از کلم به طور موضعی استفاده شود، سمزداو درمان کننده فوق العاده ای است.

بومادران: هر وقت دندان درد داشتید، برگ های بومادران را بجوید و آن را روی محل دردناک قرار دهید. خیلی سریع اثرش را می‌بینید و کمی از شر درد رها می‌شوید.

پزشکی

داروهای اسید معده

موجب افسردگی می‌شود

پزشکان طی یک بررسی دریافتند که داروهای اسید معده می‌توانند موجب افسردگی شوند. به گزارش ایسنا، براساس نتایج این بررسی بین مصرف نوعی از داروهای اسید معده به نام «مهارکننده های پروتون پمپ» و اختلال افسردگی ارتباط وجود دارد. این قرص‌ها ممکن است از طریق اختلال در باکتری های روده موجب بروز افسردگی حاد شود. مطالعات قابل توجهی انجام گرفته که به تأثیرات باکتری روده روی سلامت و آرامش روان واحساسات اشاره دارد. از آن جا که باکتری های روده از طریق تولید هورمون های خاص یا انتقال دهنده های عصبی، عملکرد مغز را تغییر می‌دهد، جای تعجب ندارد که در برخی از مطالعات ارتباط بین اختلال های استرسی پس از ضایع روانی با انواع خاصی از این باکتری‌ها مشاهده شده باشد.

سلامت

بدن ما توانایی فوق العاده ای در نشان دادن واکنش های فیزیولوژی به احساسات دیگران دارد. در تحقیقی جدید در دانشگاه کلرادو مشخص شد، هنگام درد، گرفتن دست عزیزتان کمک می‌کند که امواج مغزی تان با هم یکی شود و احساس درد در شما کاهش یابد. در حقیقت رفتارهای اجتماع پسند، ریشه در وجود ما انسان ها دارد و گواه آن واکنش هایی است که بدنمان

در برابر دیگران از خود نشان می‌دهد.

به گزارش طینا، وقتی انسان ها در کارهای همگانی و دسته جمعی مانند جشن گرفتن و آواز خواندن شرکت می‌کنند، توانایی اندیشیدن به احساسات یکدیگر در آن ها افزایش می‌یابد و حتی گاهی اوقات ریتم ضربان قلبشان با هم یکی می‌شود.

وقتی که به این ترکیب، کمی احساسات عاطفی نیز بیفزایید، شرایط جالب تر هم خواهد شد. دانشمندان نشان داده‌اند که ضربان قلب زوج های عاشق، ریتمی برابر دارد و این گفته که «قلب هایمان یکی شده است» کاملاً حقیقت دارد.

به تازگی محققى از دانشگاه کلرادو مطالعه ای در این زمینه انجام داده است. نتایج این مطالعه نشان داد، وقتی فردی، دست همسر خود را می‌گیرد، احساس دلسوزی و همدردی در او افزایش می‌یابد و حتی باعث می‌شود نرخ ضربان قلب و تنفس هر دوی آن ها به طور یکسان افزایش یابد و با هم هماهنگ شود. در حقیقت در این حالت طول موج القای پهنای ام یو مغز، که مربوط به توجه و تمرکز است، در هر دو فرد هماهنگ می‌شود. اما اگر آن ها دست یکدیگر را رها کنند، این هماهنگی امواج مغزی از کار می‌افتد. جالب این‌که زوجی که دست همسر بیمار خود را با احساس و دلسوزی بیشتری بگیرد، احساس درد در او را بیشتر تخفیف می‌دهد.