یادداشت

دلایل گزگز و بی‌حسی دست

علی نقره‌کار
متخصص درد

بی‌حسی دست یک مورد عمومی و رایج است که بسیاری از افراد در زندگی خود آن را تجربه می‌کنند. بی‌حسی دست می‌تواند یک احساس موقتی باشد که توسط عوامل ساده‌ای مانند فشار روی اعصاب و خوابیدن روی دست و یا نشستن زیاد بر روی یک پا احساسی مثل گزگز، مورمور و یا سوزن سوزن شدن ایجاد شود.

بی‌حسی دست که باعث کاهش کیفیت زندگی فرد می‌شود، می‌تواند آنقدر شدید باشد که فرد را از انجام فعالیت‌های روزانه خود باز دارد. بهتر است هرچه سریع‌تر نسبت به تشخیص علت آن و انجام اقدامات درمانی لازم اقدام نمود. از دلایل این عارضه می‌توان به موارد زیر اشاره نمود: سندرم تونل کارپال، اختلالات تیروئید، عوارض جانبی برخی داروها، کمبود ویتامین B12، مصرف الکل، کیست گانگلیون، سندرم گیلن باره، مولتیپل اسکلروزیس، سکته مغزی، بیماری رینود و دیابت. گاهی مشکلات و ناراحتی‌های قلبی و عروقی می‌توانند خود را به شکل سوزن سوزن، گزگز و یا بی‌حسی در دست بروز دهد، در چنین شرایطی جدی گرفتن هر علائم ساده نیز می‌تواند نجات بخش باشد.

از همین رو توصیه می‌شود در صورت داشتن سوابق خانوادگی بیماری‌های قلبی و عروقی و یا تشخیص مشکلات قلبی در گذشته بروز چنین علائمی را جدی بگیرید. تشخیص: در تشخیص، پزشک می‌تواند از موارد زیر کمک بگیرد؛ آزمایش خون. درخواست آزمایش خون توسط پزشک احتمالا برای تشخیص دیابت، کمبود ویتامین، مشکلات کبد یا اختلال عملکرد کلیه، سایر اختلالات متابولیک و احتمال وجود نشانه‌هایی مبنی بر فعالیت غیر طبیعی سیستم ایمنی بدن است. بررسی مایع مغزی نخاعی.

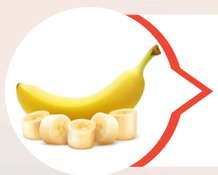
با انجام این تست وجود یا عدم وجود پادتن مرتبط با نوروپاتی محیطی در بدن فرد بیمار مشخص می‌شود. الکترومیوگرام، سی‌تی‌اسکن، MRI. نمونه برداری از پوست برای مشاهده انتهای تارهای عصبی. ورزش: تمرینات کششی ملایم می‌تواند جریان خون را بهبود بخشد و فشار روی اعصاب را کاهش دهد. متخصصان فیزیوتراپی می‌توانند در مورد برنامه تمرینات خاص خانگی که مناطق آسیب‌دیده را هدف قرار می‌دهند راهنمایی کنند. اصلاحات ارگونومیک: ایجاد اصلاحات ارگونومیک در فضای کار و فعالیت‌های روزانه می‌تواند به کاهش فشار روی دست‌ها و پاها، پیشگیری یا کاهش علائم بی‌حسی کمک کند.

درمان سرد و گرم: کمپرس آبگرم، یا سرد را می‌توان بر اساس ترجیحات فردی و توصیه‌های متخصصان مورد استفاده قرار داد.

کربوهیدرات‌های مفید برای کنترل فشار خون

افزودن برخی کربوهیدرات‌ها به رژیم غذایی، می‌تواند به بهبود وضعیت تغذیه‌ای و حفظ فشارخون سالم کمک کند. عوامل متعددی بر فشارخون تأثیر می‌گذارند و سدیم تنها یکی از آن‌هاست. برخی از کربوهیدرات‌های سالم، مانند میوه‌ها، حبوبات و غلات کامل، سرشار از پتاسیم، فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند که از سلامت قلب و فشارخون پشتیبانی می‌کنند. با توجه به اینکه حدود نیمی از بزرگسالان دچار فشارخون بالا هستند، افزودن این مواد غذایی به رژیم روزانه می‌تواند نقشی مؤثر در پیشگیری از سکته، حمله قلبی و سایر عوارض داشته باشد.

موز



موز یکی از شناخته‌شده‌ترین منابع پتاسیم است؛ ماده‌ای معدنی که نقش کلیدی در تنظیم فشارخون دارد. متخصصان توصیه می‌کنند بزرگسالانی که فشارخون آن‌ها بالاتر از ۱۲۰/۸۰ است، مصرف پتاسیم را افزایش دهند.

لوبیاها

لوبیاها منبعی عالی از کربوهیدرات‌های طبیعی، پروتئین گیاهی، فیبر (از جمله نشاسته مقاوم)، منیزیم و مواد مغذی دیگر هستند که همگی در تنظیم فشارخون نقش دارند. برای افزودن لوبیا به رژیم غذایی، می‌توانید از سالاد لوبیاسیاه استفاده کنید.

ماست

ماست حاوی پروبیوتیک‌ها و سه ماده معدنی مهم برای سلامت فشارخون یعنی کلسیم، منیزیم و پتاسیم است. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف منظم ماست می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند. ماست را می‌توانید در دسرها استفاده کنید یا آن را با میوه و کمی عسل میل کنید.

جودوسر

جو دوسر و سایر غلات کامل برخلاف غلات تصفیه‌شده، حاوی تمام بخش‌های دانه هستند (سبوس، آندوسپرم و جوانه) و در نتیجه فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی بیشتری دارد. فیبر موجود در جو دوسر به‌ویژه نوعی به نام بتاگلوکان، به کاهش فشارخون کمک می‌کند.

دانستنی‌ها

مراقب سکته قلبی خاموش باشید

یک متخصص قلب و عروق و فوق تخصص آنژیوپلاستی، نسبت به خطر سکته قلبی خاموش هشدار داد. آقای ۵۳ ساله، کارمند و غیرسیگاری به کلینیک مراجعه نمود. وی چند هفته‌ای بود که زودتر از قبل خسته می‌شد و شب‌ها هم بی‌دلیل عرق می‌کرد. برخلاف میل شخصی و با اصرار خانواده جهت بررسی قلبی آمده بود. آن هم به خاطر وجود سابقه سکته قلبی پدر بیمار درگذشته؛ وگرنه هیچکدام به ارتباط علائم اخیر به قلب اطمینان نداشتند. اما نتیجه، بیمار و همراهان را شگفت‌زده کرد: «شما چند روز قبل سکته قلبی کرده‌اید.» رضا روان پارسا متخصص قلب و عروق و فوق تخصص آنژیوپلاستی، با روایت شرح حال یکی از بیمارانش، نسبت به خطر سکته قلبی خاموش، هشدار داد و در توضیح این عارضه خطرناک، گفت: سکته بی‌صدا، بی‌درد و بی‌خبر که از آن با عنوان سکته قلبی خاموش نام برده می‌شود، برخلاف تصور عموم، خبری از درد شدید قفسه سینه نیست و بدون هشدارهای مرسوم قلبی اتفاق می‌افتد و فرد متوجه نمی‌شود که یکی از رگ‌های قلبش بسته شده و باعث آسیب به بخشی از عضله و پمپاژ قلب نیز شده است. وی با عنوان این مطلب که علائم چنین حملاتی معمولا بسیار مبهم هستند، افزود: خستگی زیاد، تنگی نفس در زمان فعالیت، تعریق شبانه، حالت تهوع، بی‌قراری، سوزش معده و...، خیلی‌ها این نشانه‌ها را به استرس، افزایش سن یا وزن، خواب ناکافی یا مشکلات گوارشی نسبت می‌دهند و از کنارشان عبور می‌کنند یا دست به دامان درمان‌های غیرمرتبط می‌شوند. اما همین بی‌توجهی گاهی می‌تواند مرگبار باشد. روان پارسا گفت: از هر ۳ مرگ، یک مورد به دلیل بیماری‌های قلبی و عروقی رخ می‌دهد. این فوق تخصص آنژیوپلاستی اظهار داشت: آنچه این آمار را نگران‌کننده‌تر می‌کند، این است که طبق تحقیقات حدود ۴۰ درصد از بیمارانی که دچار سکته قلبی شده‌اند، هنگام مراجعه اولیه اصلا نمی‌دانستند که مشکل قلبی دارند و این یعنی درصد بالایی از سکته‌های قلبی به صورت خاموش و بی‌صدا رخ می‌دهند. روان پارسا ادامه داد: افراد مبتلا به دیابت که به دلیل آسیب عصبی ممکن است درد را احساس نکنند، زنان که ممکن است علائم قلبی متفاوت‌تری را نسبت به مردان تجربه کنند، سالمندان، افراد با فشارخون یا چربی خون بالا، افراد پر استرس و کم‌تحرک و آنهایی که سابقه خانوادگی بیماری قلبی در معرض این عارضه قرار دارند. وی افزود: متأسفانه بسیاری از این بیماران گمان می‌کنند چون درد قفسه سینه یا سابقه بیماری قلبی را ندارند، پس حتما قلبشان سالم است و تنها زمانی متوجه سابقه‌ای از سکته قلبی می‌شوند که به صورت تصادفی در بررسی‌های قلبی آینده یافت شده و یا با علائم نارسایی قلبی جهت بررسی مراجعه می‌کنند. روان پارسا بیان داشت: خبر خوب این است که راهکارهایی برای شناسایی این قبیل حملات خاموش قلبی پیش از آنکه دیر شود، وجود دارد. این متخصص قلب و عروق ادامه داد: روش‌های ساده و در دسترس مانند نوار قلب، اکوکاردیوگرافی و تست ورزش می‌توانند علائم خاموش آسیب قلبی را نشان دهند و در مواردی که ریسک بالاتری وجود داشته باشد، آنژیوگرافی تشخیصی ممکن است جلوی فاجعه را بگیرد. اما تمامی این اقدامات را به تأخیر نیندازد. وی در پایان تاکید کرد: توجه داشته باشید، قلب همیشه فریاد نمی‌زند و گاهی فقط زمزمه می‌کند. پس اگر احساس می‌کنید چیزی در بدنتان درست نیست حتی اگر درد ندارید، لطفاً بررسی و چکاپ قلب را به تأخیر نیاندازید.

نکته

توصیه‌های تغذیه‌ای در شرایط آلودگی هوا

در دهه‌های اخیر برخی از مطالعات نشان داده‌اند که اثرات مضر ناشی از آلاینده‌های هوا مثل ذرات معلق بر سلامتی می‌تواند از طریق دریافت مواد مغذی ضروری و اسیدهای چرب اشباع نشده کاهش یابد. در دهه‌های اخیر برخی از مطالعات نشان داده‌اند که اثرات مضر ناشی از آلاینده‌های هوا مثل ذرات معلق بر سلامتی می‌تواند از طریق دریافت مواد مغذی ضروری مانند ویتامین‌های B، C و E و اسیدهای چرب اشباع نشده مانند امگا۳ کاهش یابد. این میکرونوترینت‌ها که دارای خواص ضد التهابی و ضد اکسیداتیو هستند می‌توانند باعث کاهش تغییرات ضربان قلب ناشی از ذرات شوند و با استرس اکسیداتیو ناشی از ذرات مقابله کنند. اثر سینرژیستی ترکیب امگا ۳ و ویتامین E به عنوان یک روش جهت درمان بیماری‌های ناشی از آلودگی هوا در مطالعات بررسی شده و مورد مطالعه قرار گرفته است. از طرفی برخی مطالعات بالینی نشان داده‌اند که دریافت آنتی اکسیدان‌ها باعث کاهش التهاب، کاهش علائم آسم و بهبود عملکرد ریه می‌شوند. در محیط‌هایی با آلودگی هوا یک رژیم غذایی مناسب با دریافت کافی و مناسب مواد مغذی ضروری، ممکن است جهت جلوگیری از توسعه بیماری‌های مزمن از جمله بیماری‌های قلبی و عروقی و ریوی ضروری باشد. افزایش دریافت آنتی اکسیدان‌ها از جمله نوترینت‌های ضدالتهابی می‌تواند استرس اکسیداتیو ناشی از ذرات معلق و التهاب در بیماری‌های التهابی مزمن را کاهش دهد در نتیجه می‌توان آن را به عنوان گزینه مفید به استراتژی‌های مدیریت بیماری‌های ناشی از آلودگی هوا اضافه کرد.

کرفس، اسفناج، گوجه‌فرنگی، لیموشیرین، نارنگی، پرتقال و برگ سبز کاهو غنی از ویتامین C هستند. جوانه گندم، روغن‌های گیاهی، گردو، بادام، زیتون، جگر و سبزیجات دارای برگ سبز که منابع ویتامین E هستند. منابع مناسب ویتامین D، شیر، کره و زرده تخم‌مرغ باید در برنامه غذایی روزانه باشند. مصرف روزانه سیب می‌تواند عوارض ناشی از آلودگی هوا را کاهش دهد. مصرف غذاهای چرب در زمان آلودگی هوا می‌تواند باعث تشدید کاهش توان بدنی و ذهنی افراد در طول روز شود. تنقلات کم ارزش مثل چیپس، پفک و نوشابه‌های گازدار باعث اختلال جذب عناصر مفید در بدن می‌شود و می‌تواند اثرات منفی آلودگی هوا را تشدید کند. مصرف موادی مثل سوسیس و کالباس هم به دلیل داشتن مواد شیمیایی و نگهدارنده، علاوه بر اینکه به خودی خود مضر و سرطان‌زاست، برای ساکنان شهرهایی که هوای ناسالم دارند، به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود. نوشیدن فراوان آب به کلیه‌ها کمک می‌کند تا املاح اضافی از بدن خارج شود و سمی ناشی از ذرات آلوده، مدت کمتری در بدن باقی بماند.

میان‌بُری برای سلامتی حتی بدون کاهش وزن

بر اساس داده‌های یک مطالعه بین‌المللی جدید، افراد می‌توانند سلامت خود را از طریق تغییرات رژیم غذایی و سبک زندگی بهبود بخشند، حتی اگر وزن کم نکنند. این مطالعه که در مجله اروپایی پیشگیری از بیماری‌های قلبی منتشر شده است، این باور دیرینه را که کاهش وزن نشانه اصلی یک رژیم غذایی موفق است، به چالش می‌کشد. متخصصان دریافتند که حتی شرکت‌کنندگانی که وزن کم نکردند، بهبودهای قابل اندازه‌گیری در شاخص‌های کلیدی سلامت نشان دادند. این مطالعه ۷۶۱ بزرگسال را بین ۱۸ تا ۲۴ ماه پیگیری کرد. همه شرکت‌کنندگان بدون مصرف مکمل یا دارو، تغییرات سبک زندگی را دنبال کردند و به رژیم‌های غذایی سالم عادت داده شدند. شرکت‌کنندگان همچنین دسترسی رایگان به باشگاه دریافت کردند. متخصصان دریافتند: تغذیه سالم و ورزش حتی بدون کاهش وزن می‌توانند مزایای قابل توجهی برای سلامتی داشته باشند، از جمله کاهش: بیماری قلبی و دیابت.

انواع مکمل‌های منیزیم

منیزیم در بیش از ۳۰۰ سیستم آنزیمی بدن نقش دارد. این ماده معدنی ممکن است خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها را هم کاهش دهد. مکمل‌های منیزیم در انواع مختلف و برای اهداف گوناگون عرضه می‌شوند. منیزیم سیترات که معمولا به صورت خوراکی مصرف می‌شود تا سطح منیزیم بدن را افزایش دهد و یبوست را برطرف کند. منیزیم کلرید برای جبران کمبود منیزیم به شمار می‌رود و علاوه بر آن، می‌تواند در کاهش سوزش سردل (ریفلاکس) و یبوست هم موثر باشد. برای دستگاه گوارش احتمالا منیزیم لاکتات و منیزیم مالات ملایم‌تر و قابل تحمل‌تر باشند. منیزیم تاثیرات به دلیل کمک به تنظیم قندخون بالا و فشارخون بالا و به حفظ سلامت مغز هم کمک می‌کند. منیزیم گلیسینات همچنین می‌تواند به بهبود خواب، کاهش مشکلات روانی و درمان شرایط التهابی کمک کند. در هر صورت قبل از شروع مکمل منیزیم، حتما با پزشک مشورت کنید.

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

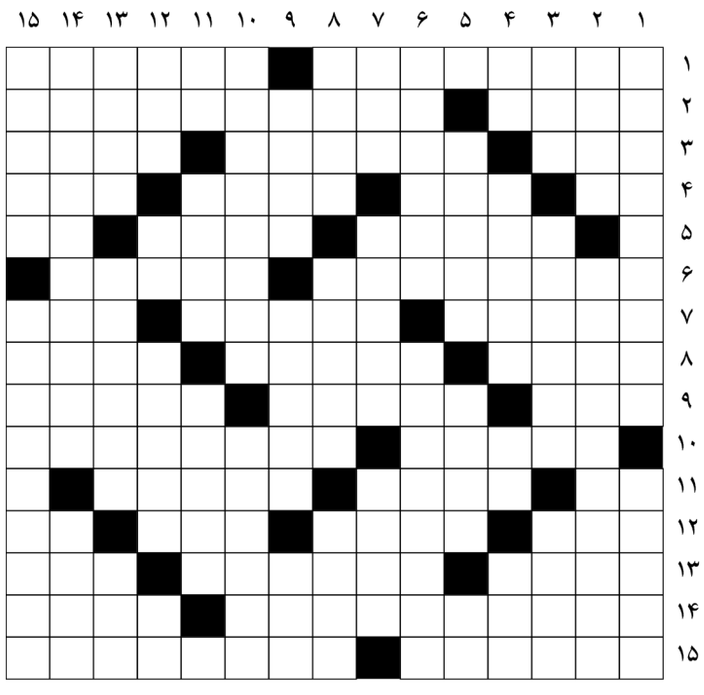
شماره ۲۱۳۴

افقی

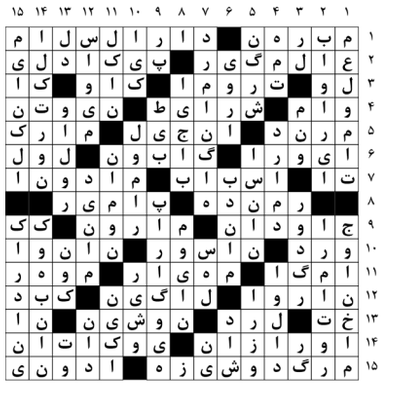
۱- کشوری در آفریقا- پوشش خیابان ۲- پردلان و شیران- آرتروز ستون فقرات ۳- حشره مزاحم- نام چند امپراتور روم- شکسته شده ۴- ضمیر غایب- آب ویرانگر- مدافع فرانسوی سال‌های دور منچستریونایتد- از جنس بوریا ۵- منجم افراسیاب- پایتخت کشور ساموآ- مردن از غصه ۶- از استان‌های کردنشین عراق- نام مردانه فرنگی ۷- شهری در ایالت آریزونا- سومین جزیره بزرگ ژاپن- خفتان ۸- شهری در روسیه- الهه گل‌های رومیان باستان- قلعه و حصار ۹- پرنور- پرتوافشانی- نام قدیم کربلا ۱۰- رهبر- دلتنگ و غمگین ۱۱- بله روسی- خشم و غضب- برند نوعی شکلات محصول ترکیه ۱۲- محکم و استوار- دخمه اموات اشکانیان- حیوان صحرا- بوی رطوبت ۱۳- تونتاب گرمابه- سحرآمیز- قصرپادشاهی ۱۴- فیلمی از آنتونی مینگلاو- آفرینش ۱۵- استراحت‌کردن- از قهرمانان جنگ تروا

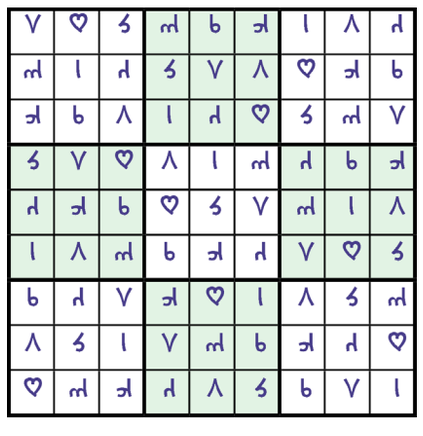
عمودی

۱- دیوانه خانه- عنوانی تجاری برای کابل‌های فیبر نوری ۲- مدل و نمونه- کاشف واکسن سیاه زخم ۳- مردم‌وتوده- سربازداوطلب- خیال و گمان‌کردن ۴- یارمرد- لوازم زندگانی- نمایش- فراموشی ۵- سلسله جبالی در روسیه- رشته کوهی در ترکیه- مجموعه همایش جهانی ۶- از الیاف مصنوعی- ازشهرهای اصفهان ۷- سنگ یشم- آخرین تزار روسیه- حرکت و جنبش ۸- هنرموزیکال- ماده ازلی در فلسفه- بندر اوکراین ۹- زنده باد در زبان اسپانیایی- شهر رومئو و جولیت در ایتالیا- گرگ مازنی ۱۰- سردار معروف عثمانی- آلبومی با صدای شهرام ناظری ۱۱- مانع آب- جنگ اسکندر با داریوش سوم- نقاره‌چی ۱۲- غیراصلی- اسب ترکی- فاقد فضل و کمال- ظرف سرکه ۱۳- فصیح و بلیغ- بی‌همتایی- شهرآلمان ۱۴- ازپیشگامان فیزیک کوانتومی- از نواده‌های چنگیزخان ۱۵- آمپول زدن- درخواست کردن



حل جدول ۲۱۳۳



جدول سودوکو

	۸	۹	۶			۴		۵
۵	۲	۴			۸		۶	
		۷		۵				
۶		۸						۱
	۱	۳	۸	۶	۵		۴	
۴		۲	۳		۷	۵	۸	
	۳				۱	۷		
۹	۴		۷	۸		۲		
۲	۷	۱	۴		۳	۶