

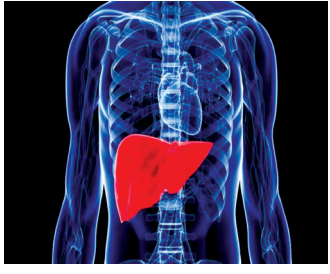
یادداشت

سنگ کیسه صفرا

احمد رضا سروسش
مدیر گروه جراحی
بیمارستان شریعتی



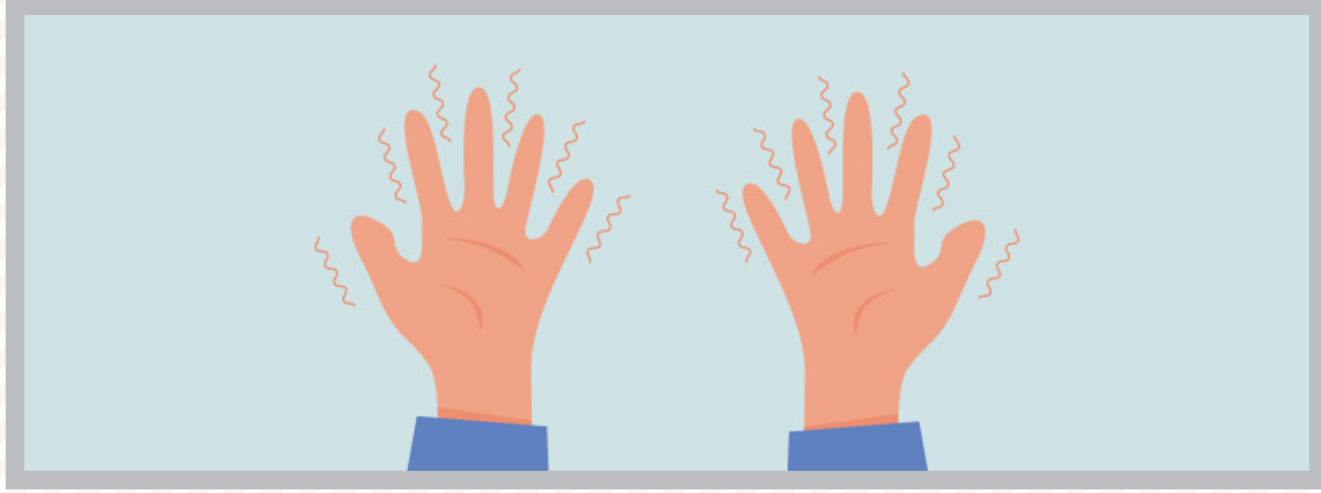
کیسه صفرا در زیر بستر کبد قرار دارد
و اگر شکم را به چند قسمت تقسیم کنیم،
کیسه صفرا در قسمت راست فوقانی آن قرار
دارد. بیماری های کیسه صفرا، به خصوص
سنگ کیسه صفرا، یکی از شایع ترین
علت های بستری بیمارمان به دلیل مشکلات
گوارشی است. این عضو بدن بسیار کوچک
است و حجمی بین ۵۰ تا ۷۰ سی سی دارد.
کیسه صفرا تولیدکننده صفرا نیست و تنها
ذخیره کننده آن است، زمانی که غذا خورده
می شود، این کیسه منقبض شده و صفرا
وارد دستگاه گوارش می شود. صفرا در هضم
و جذب ویتامین ها و مواد معدنی محلول
در چربی نقش کلیدی دارد. بنابراین در
صورت برداشت کیسه صفرا هنگام جراحی،
فقط مکان ذخیره صفرا از بین می رود و
گردش صفرا قطع نمی شود. مهم ترین عوامل
تأثیرگذار بر ایجاد سنگ کیسه صفرا ژنتیک،
محیط و تغذیه هستند. در کشور ما حدود ۶
تا ۹ درصد افراد در طول عمر خود مبتلا به
سنگ کیسه صفرا می شوند. سبک زندگی از
جمله عوامل مهم ایجادکننده سنگ کیسه
صفرا محسوب می شود. افراد کم تحرک
ریسک بالاتری برای تشکیل سنگ صفرا
دارند. بین چاقی و ایجاد سنگ کیسه صفرا
نیز رابطه ای مستقیم وجود دارد. بارداری
نیز از عوامل افزایش دهنده ابتلا به سنگ
صفرا است، زیرا در هنگام بارداری، تغییرات
هورمونی گسترده ای در بدن ایجاد می شود.
بعضی داروها نیز می توانند این ریسک را
افزایش دهند. نوع بدون علامت این بیماری،
خود را به صورت کولیک صفراوی نشان
می دهد، به این صورت که پس از خوردن
یک وعده غذایی چرب و سنگین، بیمار درد
شدیدی را در قسمت فوقانی و راست شکم،
و گاهی در قسمت شانه راست احساس
می کند، البته این درد با تهوع و استفراغ
نیز می تواند همراه باشد. بارداری شانس
ایجاد سنگ کیسه صفرا را علامت دار را
افزایش می دهد. امروزه در کل مدت بارداری
می توان سنگ کیسه صفرا را به روش بسته
(لاپاراسکوپی) عمل کرد، زیرا جراحی های
مدرن، ایمن هستند. در ضمن سنگ صفرا
بدون علامت نیازی به عمل جراحی ندارد و
بیماری محسوب نمی شود.



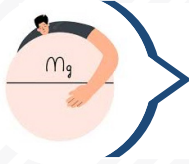
علل لرزش انگشت شست

اینفوگرافیک: آرمان ملی

کمبود منیزیم می تواند منجر به سفتی و انقباض عضلات شود که به آن کمبود منیزیم می گویند. لرزش انگشت شست ممکن است نشان دهنده یک کمبود منیزیم باشد. انقباض غیر ارادی انگشت شست به حرکت غیر ارادی و اسپاستیک انگشت شست اشاره دارد که به نظر می رسد به خودی خود حرکت می کند، به گونه ای که می تواند یک لرزش خفیف، حرکت سریع یا نوسان باشد. انقباض انگشت شست نشان دهنده برخی مشکلات سلامتی است.



کمبود منیزیم



سطوح پایین منیزیم می تواند منجر به سفتی و انقباض عضلات شود که به آن کمبود منیزیم می گویند. در حالی که بدن شما خود منیزیم تولید نمی کند، کمبود آن می تواند مانع جذب سایر مواد مغذی شود. پزشکان مصرف بیشتر اسفناج، موز، غلات کامل و عدس را به عنوان منابع خوب منیزیم توصیه می کنند.

خستگی عضلات



حرکات مداوم یا تکراری که منجر به فعالیت بیش از حد عضلات مانند انجام بازی های ویدئویی و تایپ می شوند، می توانند عضلات انگشت شست را تحت فشار قرار داده و منجر به انقباض شوند.

اختلال الگوی خواب

اگر مشکل خواب دارید، انتقال دهنده های عصبی در مغز شما تجمع می یابند که اغلب باعث می شود عضلات منقبض شوند یا به طور غیر ارادی تکان بخورند.



دارو



با گذشت زمان، برخی از داروها نیز ممکن است باعث انقباض عضلات و انگشت شست شوند. استروئیدها و مکمل هایی مانند داروهای ضدصرع از جمله این داروها هستند.

کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی

بیماری قلبی می دانند. روغن زیتون حاوی ترکیباتی از جمله آنتی اکسیدان فنولی است که تولید مولکول های التهابی را کاهش می دهد. در این مطالعه ۹۳۹ فرد مبتلا به بیماری قلبی مورد بررسی قرار گرفتند. این مطالعه نشان داد در افرادی که یک رژیم غذایی مدیترانه ای غنی از روغن زیتون را به مدت هفت سال دنبال کرده اند، پیشرفت آترواسکلروز به میزان چشمگیری کاهش یافته است.

رژیم غذایی ناچای سالمندان

نتایج یک تحقیق نشان داد رژیم های غذایی سالم و کم چرب، میزان مرگ و میر را در میانسالان و سالمندان کاهش می دهد. رژیم های کم کربوهیدرات، مانند رژیم اتکینز (نوعی رژیم لاغری محبوب کم کربوهیدرات یا کم شکر)، رژیم پالئو (رژیم غذایی شامل مواد غذایی همچون ماهی، گوشت بدون چربی، اجیل و دانه ها، سبزیجات و میوه ها)، و رژیم کتوژنیک یا «کتو» (رژیم کتون زا یا رژیم پر چربی)، بر کاهش مصرف کربوهیدرات ها و جایگزینی پروتئین ها و چربی های سالم تمرکز دارند. بر عکس، رژیم های کم چرب مانند رژیم اورنیش، رژیم غذایی تغییر شیوه زندگی درمانی و رژیم غذایی دش، با تأکید بر غلات کامل، میوه ها، سبزیجات و پروتئین های بدون چربی، هدفشان کاهش مصرف غذاهای پر چرب است. این تحقیق شامل ۳۷۱ هزار و ۱۵۹ فرد ۵۰ تا ۷۱ ساله بود که در بین آنان ۱۶۵ هزار و ۶۹۸ مرگ طی یک پیگیری ۲۳ سال رخ داد.

شماره ۱۶۱۴

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- اثری از آرتور شنیتسلر- پایدار وباقی ۲- شهری در ایالت تگزاس- اسیدی بی رنگ- علامت مفعولی ۳- گرانبه و قیمتی- سیاره زحل- کرم کدو ۴- اسب آذری- متناسب- از خودروهای شرکت سایپا ۵- کوهی در مکه- لاغر و نزار- اشخاص ۶- عنکبوت سمی- رژیم گیاهخواری- یار «هوئی» ۷- بانوی بزرگ- جای آموزش هنر- موضوع و زمینه ۸- لرز- لقب شاهان افغان بود- سران و وزیران ۹- قلب- جداز دیگران- اسباب ۱۰- از شهرهای فارس- از ورزش های دوفرهه- آشیانه ۱۱- پارچه فروش- رایزن- چین و چروک پوست ۱۲- نوشته پژوهشی- حقیقی و واقعی- زدن در بازی ۱۳- جعبه- نوعی بلیت هواپیما- روش ها و راهها ۱۴- خشکی- ظالم وبی رحم- انتظار داشتن ۱۵- پرتاب کردن- کمندین کانادایی سریال کمدی پرورش شکست خورده

Crossword grid for vertical words

افقی

۱- رسوایی آبرو- نوعی چاشنی غذا- رقیبان ۲- پیداکردن- بلندکردن- حمله به دشمن ۳- شیعی کرینی- از نهادهای نظامی- کاروانسرا ۴- ناراحت شدن- پنداشتن- همسر عزیز مصر بود ۵- خاک سفالگری- پروتئین پنبیر- ضایع و خراب- آب منجمد ۶- کناره دریا- اسرار- خواب سبک ۷- عمل پوست کردن- بدنهان و دشنام گو- گرو گذارنده ۸- نخستین صدراعظم در تاریخ المان بود ۹- تکرار شده- فرار- تطهیر ۱۰- پایتخت یونان- جلوی موسر- واحد حجم مایعات ۱۱- ساز شاکو- گزینش و انتخاب- خروس جنگی- خاندان و قوم ۱۲- از مقاطع تحصیلی- مخترع یونان باستان- ژاپن قدیم ۱۳- موتور موشک- پوچ و خالی- یاری کردن ۱۴- از مدل های پژو- پادشاه سلجوقی- برتری ۱۵- ایستاده و بی حرکت- کبوتر صحرایی- دبستگی خالص

حل جدول ۱۶۱۳

Crossword grid for horizontal words

جدول سودوکو

Sudoku grid

تنظیم تنفس

قبل از شروع ورزش یا دویدن، اکسیژن بدن را به جریان بیندازید. تنظیم تنفس یکی از مؤثرترین راهکارها برای پیشگیری از درد پهلوی هنگام دویدن است. از طریق بینی دم و از طریق دهان بازدم را انجام دهید. اگر در حال دویدن هستید، الگوی گام برداشتن خود را تغییر دهید. بیشتر دوندگان از الگوی تنفسی ۲ به ۱ پیروی می کنند و هر ۲ قدم ۱ نفس کامل می کشند. تغییر آگاهانه این الگو ممکن است فشار روی شکم و بالاتنه را کاهش دهد.

تقویت بدن

یوگا را در برنامه تناسب اندام خود بگنجانید. این تمرین مفید باعث می شود یاد بگیرد به درستی نفس بکشید، چون تکنیک های تنفس در یوگا بر تنفس عمیق شکمی تمرکز دارند. حرکات یوگا عضلات شکم را تقویت می کنند.

کلام آخر

درد پهلوی رایج و آزاردهنده است و ممکن است در جلسات تمرینی شما اختلال ایجاد کند. گرچه گاهی اوقات این درد اجتنابناپذیر است، راه های زیادی هست که می توانید از بروز این درد پیشگیری یا آن را رفع کنید. پیروی از توصیه های این مقاله از درد پهلوی حین تمرین پیشگیری می کند. اگر احساس می کنید پهلوی دردتان مدام بیشتر می شود و هیچ راهکاری آن را رفع نمی کند، سریع به پزشک مراجعه کنید.