

بادداشت

درمان خواب رفتن انگشتان



علی نقره کار
متخصص درد

درمان خواب رفتن انگشتان دست بسته به علت ایجاد آن و همچنین در نظر گرفتن شریط بیمار، با استفاده از هر یک از روش های زیر قابل انجام است. فیزیوتراپی، فیزیوتراپیست باتوجه به علت ایجاد بیماری و بادر نظر گرفتن مواردی مانند سن، میزان پیشرفت بیماری و سایر شرایط بیمار، مناسب ترین روش های درمانی در فیزیوتراپی را برای کمک به بهبود این عارضه در نظر می گیرد. درای نیدلینگ: درای نیدلینگ روشی ایمن و بی خطر در فیزیوتراپی است که توسط فیزیوتراپیست هایی که دوره تخصصی آن را گذرانده اند، انجام می شود.

در این روش سوزن های باریک و کوتاهی را در بافتی که دچار اختلال و درد شده است، وارد می کنند. این روش بدون تزریق هیچگونه دارویی صورت می گیرد و بیمار حین انجام آن دردی را تجربه نخواهد کرد. از مزایای این روش می توان تسکین درد از طریق تحریک تولید هورمون های ضد درد، افزایش سرعت بهبودی بیماری و آسیب بافت ها، بالا بردن میزان گردش خون موضعی و افزایش و بهبود رساندن اکسیژن و مواد مغذی به بافت ها و همچنین کمک به رفع اسپاسم عضلانی را نام برد.

ماساژ درمانی: ماساژ درمانی در فیزیوتراپی توسط فیزیوتراپیست های متخصص در این زمینه انجام می شود و شامل ورزش دادن و اعمال فشارهای لازم به موضع آسیب دیده است. این روش با مزایایی از جمله بهبود گردش خون موضعی، کاهش گرفتگی عضلات، کاهش استرس، اضطراب و افسردگی و همچنین تسکین درد همراه است.

تمرین درمانی: انجام تمرینات کششی و تقویتی دست می تواند نقش بسیار مؤثری در درمان این عارضه داشته باشد. فیزیوتراپیست بسته به شرایط بیمار و میزان آسیب دیدگی او، تمرینات ورزشی مناسب را به بیمار آموزش می دهد که به مرور زمان موجب تقویت و افزایش انعطاف پذیری عضلات دست می شود.

استفاده از مچ بند: در برخی موارد ممکن است پزشک معالج استفاده از مچ بند را برای نگه داشتن مچ دست در وضعیتی که به اعصاب آن فشار وارد نکند، تجویز شود. مصرف دارو: مصرف برخی مکمل ها از جمله ویتامین B1، E، فولات و ویتامین B12 می تواند به بهبود سطح این مواد و متعادل کردن میزان آنها در بدن کمک کند. علاوه بر این مصرف برخی داروها از جمله داروهای ضد التهاب استروئیدی مانند ایبوپروفن، داروهای ضد افسردگی، ضد تشنج و استفاده از کرم های موضعی می تواند گزینه درمانی مناسبی باشد.

دانشتنی ها

علائم کمبود امگا ۳ در بدن

اسید چرب امگا ۳ از اسیدهای چرب اشباع نشده هستند که برای تنظیم فعالیت های بدن انسان ضروری هستند. بدن انسان توانایی تولید اسیدهای چرب اشباع نشده را ندارد و باید آن را از طریق غذاهای ویژه به دست آورد. اسیدهای چرب امگا ۳ در سلامت بخش های مختلف بدن نقش اساسی داشته و کمبود آن سبب آسیب های جدی به بدن می گردد.

بیماری قلبی

مطالعات نشان می دهد ۴۰ درصد مرگ های ناشی از بیماری های قلبی با بالا بودن کلسترول LDL ارتباط دارد. افزون بر بالا بودن میزان اسیدهای چرب ترانس و پایین بودن اسیدهای غیر اشباع، کمبود امگا ۳ نیز از عوامل کاهش طول عمر به شمار می آید.

بیش فعالی در کودکان

اسید چرب امگا ۳ یک ترکیب ضروری برای مغز است. ۶۰ درصد مغز انسان از این اسید چرب تشکیل شده است. اگر میزان این اسید چرب در رژیم غذایی ناکافی باشد میزان غلاف میلین، پوشش سلول های عصبی و سلول های مغزی کاهش خواهد یافت. کودکانی که دچار ناتوانی های خاصی در یادگیری مثل اختلال کم توجهی، بیش فعالی هستند بهتر است از وجود اسیدهای چرب امگا ۳ کافی در رژیم غذایی خود مطمئن شوند.

ضعف تمرکز

اگر مقدار زیادی ماهی چرب نخورید یا مکمل امگا ۳ دریافت نکنید، احتمال اینکه دچار ضعف در تمرکز بشوید بالا می رود. بسیاری از افراد بعد از اینکه از میزان دریافت روزانه امگا ۳ خود مطمئن می شوند، پیشرفت قابل توجهی در سطح تمرکز خود تجربه می کنند.

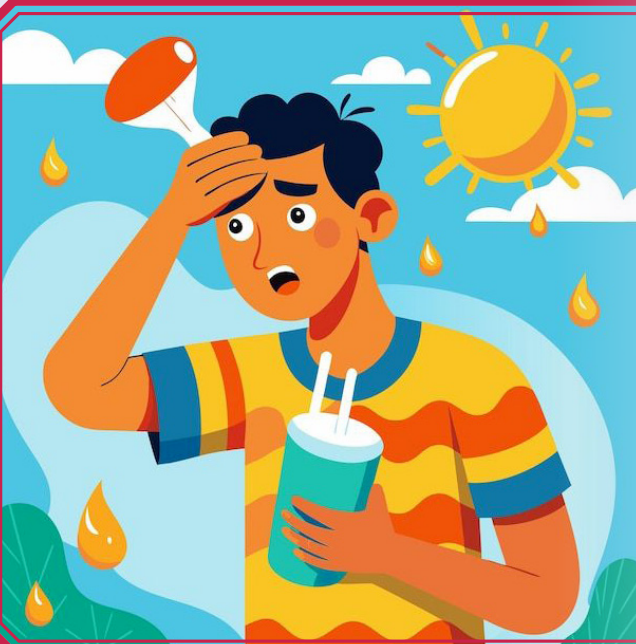
افسردگی

محققان پی برده اند افزایش مصرف ماهی می تواند کاهش نرخ افسردگی را در پی داشته باشد. در کشورهایی که مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ آن ها پایین است نرخ افسردگی ۶۰ درصد بیشتر از کشورهایی است که مصرف امگا ۳ بالاتری دارند. امگا ۳ از ترکیبات اصلی هورمون سروتونین است که در بهبود روحیه نقش دارد.

درد مفاصل

اسید چرب امگا ۳ که در روغن ماهی وجود دارد از عوامل قدرتمند کاهش التهاب است، به همین دلیل امگا ۳ برای افرادی که مشکل درد مفاصل دارند بسیار با اهمیت است. دریافت امگا ۳ به اندازه کافی می تواند فرآیند از بین رفتن بافت و مفاصل را متوقف کند.

بیماری های شایع تابستانی



بیماری های شایع تابستان یکی از معضلاتی است که هر سال در همین فصل ممکن است با آن روبه رو شوید: فصل تابستان با افزایش دما، نه تنها تحمل هوای گرم را غیرممکن می سازد، بلکه امکان دارد چنین شرایطی به سلامت شما آسیب برساند و مجموعه ای از بیماری ها را با خود به همراه داشته باشد. اگر اقدامات مهم در آب و هوای گرم انجام نشود، ممکن است گرفتار بیماری های شایع تابستانی شوید.

گرمزدگی

گرمزدگی یا هایپرترمی یک بیماری شایع تابستانه است که در اثر قرار گرفتن طولانی مدت در دمای بالا رخ می دهد. علائم گرمزدگی عبارتند از: سردرد، سرگیجه و ضعف که در شرایط خاص ممکن است منجر به بیهوشی، نارسایی اندام ها و در نهایت مرگ شود. یک نکته برای درمان گرمزدگی، سرد کردن بدن با کمک آب، قرار گرفتن در هوای خنک یا استفاده از کمپرس یخ است.

کم آبی

کم آبی بدن یکی از رایج ترین مشکلاتی است که در تابستان رخ می دهد. در طول تابستان، مقدار زیادی آب و املاح به شکل تعریق از بدن دفع می شود؛ برای بهبود عملکرد طبیعی جسم، باید بدن را از طریق مصرف مایعات و حتی میوه ها آبرسانی کرد.

آفتاب سوختگی

آفتاب سوختگی ناشی از اشعه ماوراء بنفش (UV) خورشید است که به سلول های پوست آسیب می رساند. قرار گرفتن بیش از حد در معرض اشعه مضر فرابنفش خورشید ممکن است منجر به پثورات دردناک روی پوست شود.

عفونت گوش

ابتلا به عفونت های گوش و چشم استفاده از عینک شنا و استفاده از قطره های چشمی به کاهش احتمال ابتلا به این بیماری ها کمک می کند.

تغییرات اقلیمی آینه خواب را تشدید می کند

مرگ می شود. این مطالعه نشان داد که در استرالیا، تأثیر اقتصادی سالانه خواب نامناسب از جمله آینه خواب انسدادی، ۶۶ میلیارد دلار استرالیا (۴۳ میلیارد دلار آمریکا) تخمین زده می شود. این مطالعه نشان داد که در استرالیا، تأثیر اقتصادی سالانه خواب نامناسب از جمله آینه خواب انسدادی، ۶۶ میلیارد دلار استرالیا (۴۳ میلیارد دلار آمریکا) تخمین زده می شود. این مطالعه داده های خواب بیش از ۱۱۶ هزار شرکت کننده را بررسی کرد.

جدول کلمات متقاطع

عمودی

افقی

حل جدول

۲۱۳۶

مراقب چشم ها در برابر موج انفجار باشید

مانند محل انفجارات و شیشه های بزرگ اهمیت دارد. هاشمی گفت: اگر جسمی در چشم فرو رفت، به هیچ وجه نباید اقدام به خارج کردن آن کرد. این کار ممکن است باعث آسیب شدید به بافت های داخلی چشم و ایجاد مشکلات جدی شود. وی افزود: گاهی ضربه ای شدید مانند برخورد سنگ یا فلز به چشم، بدون ایجاد پارگی، باعث تورم پلک و التهاب شبکیه می شود. در این موارد استفاده از کمپرس سرد می تواند مفید باشد.

جدول سودوکو

جدول سودوکو