

یادداشت

علائم فیرومیالژیا



محمد ابراهیم طهریان
متخصص ارتوپد

فیرومیالژیا یک بیماری خاموش مزمن طولانی مدت است که باعث بروز درد در عضلات و استخوان ها (درد ماهیچه‌ای - استخوانی)، احساس درد یا ناراحتی هنگام لمس کردن ناحیه درگیر، خستگی عمومی، اختلالات شناختی و اختلالات خواب می‌شود. تشخیص بیماری فیرومیالژیا، امری دشوار است و غالباً درمانی برای آن وجود ندارد؛ اما ترکیبی از تجویز دارو، ورزش، تغییر سبک زندگی و مدیریت استرس و عادات‌های سالم، می‌تواند به اندازه کافی علائم این بیماری را تسکین دهد به طوری که فرد بتواند زندگی فعال و طبیعی را تجربه کند. علائم فیرومیالژیا: خستگی و اختلال خواب برای طولانی مدت، سردرد، افسردگی، نگرانی، مشکل تمرکز یا توجه کردن، خشکی چشم، اختلالات مثانه و تکرر ادرار، درد در قسمت تحتانی شکم، نفخ شکم، یبوست و اسهال، حساسیت به سرما، گرما، نور یا صدا، بی‌حسی یا سوزن سوزن شدن صورت، بازو، دست، کف یا ساق پا. بیماری فیرومیالژیا، می‌تواند بر احساسات و سطح انرژی فرد مبتلا تأثیر بگذارد؛ چراکه در افراد مبتلا به این بیماری، مغز و اعصاب ممکن است سیگنال‌های طبیعی درد را به اشتباه فهمیده و به این ترتیب، میزان آن را بیش از اندازه نشان دهند. تاکنون پزشکان، علت اصلی ابتلا به این بیماری را در نیافته‌اند و مطمئن نیستند که دقیقاً چه چیزی موجب بروز این بیماری می‌شود؛ اما برخی از پزشکان، این بیماری را ناشی از مشکل عملکرد مغز در پردازش سیگنال‌های درد از مغز و نخاع اعصاب می‌دانند. امروزه با توجه به دستاوردهای جدید پزشکی، این پروسه تشخیصی دیگر به انجام نمی‌رسد. به جای آن، به منظور شناسایی بیماری فیرومیالژیا اصلی‌ترین فاکتوری که مورد نیاز است وجود درد گسترده در نقاط مختلف بدن بوده که حداقل به مدت ۳ ماه همچنان باقی مانده است. برای تأیید نهایی وجود ناهنجاری مذکور فرد باید حداقل درد را در ۴ ناحیه ۵ ناحیه زیر احساس کند؛ نواحی فوقانی سمت چپ که شامل کتف، بازو یا فک می‌شود. نواحی فوقانی سمت راست که شامل کتف، بازو یا فک می‌شود. نواحی تحتانی سمت چپ که شامل پهلوی، باسن یا پا می‌شود. نواحی تحتانی سمت راست که شامل پهلوی یا پا می‌شود. نواحی محور مرکزی که شامل گردن، کمر، قفسه سینه و ناحیه شکمی است. متخصص برای آنکه از تشخیص اطمینان از بیماری انجام آزمایش‌های خون را توصیه می‌کند. فیرومیالژیا اغلب در سنین ۲۵ تا ۵۵ سال بروز می‌کند.

اهمیت تشخیصی زودهنگام بیماری‌های کبد

وقتی صحبت از سلامت کلی به میان می‌آید، آنچه ابتدا به ذهن خطور می‌کند، حفاظت از مغز و قلب به عنوان مهم‌ترین اعضای بدن در سنین بالاست و احتمالاً به کبد و سلامتی آن زیاد فکر نمی‌کنیم؛ در حالی که شواهد نشان می‌دهد با بالا رفتن سن، افزایش توجه به سلامتی کبد بسیار مهم است. دکتر «سودا کودالی»، متخصص کبد، می‌گوید: کبد عضو مهم بدن است که چندین عملکرد حیاتی انجام می‌دهد اما با اینکه تعداد زیادی از بیماری‌های آن مبتلا می‌شوند، کمتر تشخیص داده می‌شود و افراد، معمولاً تا وقتی به بیماری‌های کبدی بسیار پیشرفته دچار نشده‌اند به متخصص مراجعه نمی‌کنند.

عوارض کبد ناسالم

عوامل متعددی می‌توانند باعث بیماری کبد شوند از جمله عفونت، چربی و مشکلات ایمنی. به گفته دکتر کودالی، فارغ از اینکه چه عاملی موجب آسیب کبدی شده است، شرایطی به نام سیروز کبدی یا آسیب دیدگی شدید کبد به وجود می‌آورد که در صورت ابتلا، بافت سالم کبد تخریب و بافت‌های نسجی نامنظم و زخمی جایگزین آن می‌شوند. سیروز کبدی خطر ابتلا به سرطان کبد را نیز افزایش می‌دهد و بر کیفیت زندگی تأثیر می‌گذارد و در اغلب موارد به پیوند کبد منتهی می‌شود.

رژیم مدیترانه‌ای

رژیم غذایی مدیترانه‌ای حاوی انواع سبزیجات، فیبر و آنتی‌اکسیدان است و بر مصرف ماهی‌های دارای اسیدهای چرب امگا، مغزها و سایر مواد معدنی و ویتامین‌ها، پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها در حد تعادل تأکید می‌کند.

راهکارهای پیشگیری

رعایت یک رژیم غذایی متعادل باید در مرکز توجه قرار گیرد. آشکار شده که ویتامین E در رفع چربی و التهاب کبد مفید است. ممکن است در بیماران مبتلا به کبد چرب، سطح پایین ویتامین D دیده شود. اما برای تأیید آن به تحقیقات بیشتری نیاز است. فشارخون بالا، دیابت، کلسترول و تری‌گلیسرید بالا همگی باید کاملاً تحت کنترل باشند. پیشگیری از چاقی و کاهش وزن با اصلاح رژیم غذایی و ورزش منظم از راهکارهای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های کبدی است. توصیه می‌شود از مصرف گیاهان دارویی و مکمل‌های غیر ضروری که به کبد صدمه می‌زنند، پرهیز کنید. ترک سیگار هم می‌تواند سلامتی کبد را تقویت کند و خواب کافی نیز تأثیر مثبتی بر کبد می‌گذارد.



دمنوش «بابونه» برای خواب بهتر

چای بابونه که از گل‌های خشک شده بابونه دم می‌شود، سابقه‌ای طولانی در طب سنتی برای تقویت آرامش و خواب استفاده می‌شود. هم چای بابونه و هم مکمل‌های آن ممکن است باعث آرامش شوند. مکمل‌های بابونه که به شکل کپسول موجود هستند ممکن است حاوی غلظت‌های بالاتری از آپیژنین باشند. ترکیب فعال موجود در بابونه با اثرات آرام‌بخش. نوشیدن چای بابونه به کساحت قبل از خواب ممکن است به شما کمک کند سریع‌تر بخوابید و کیفیت خواب خود را بهبود بخشد. با این حال، عواملی مانند اختلالات خواب، شیوه‌های بهداشت خواب و عادات سبک زندگی می‌توانند بر اثربخشی آن تأثیر بگذارند. نوشیدن یک فنجان چای بابونه بی‌خطر است، اما ضروری است که قبل از افزودن آن یا هر داروی گیاهی به برنامه روزانه خود با یک پزشک مشورت کنید، به خصوص اگر نگرانی‌های سلامتی دارید یا دارو مصرف می‌کنید.

کاهش وزن با خوردن تخم مرغ

اگر از یک رژیم کاهش وزن پیروی می‌کنید، احتمالاً حاوی تخم مرغ است و دلیل خوبی هم دارد. تخم مرغ یکی از سالم‌ترین مواد غذایی است که می‌توانید به رژیم غذایی خود اضافه کنید. ارزش غذایی: کالری: ۷۰ کیلو کالری، پروتئین: ۶٫۵ گرم، چربی: ۴٫۸ گرم، ویتامین A: ۱۶۰۰ میکروگرم، کلسیم: ۵۶ میلی‌گرم، ویتامین D: ۲ میکروگرم، ویتامین B12: ۰٫۸۹ میکروگرم، فولات: ۴۷ میکروگرم، نیاسین: ۰٫۷۵ میلی‌گرم و آهن: ۱٫۷۵ میلی‌گرم. تخم مرغ سرشار از پروتئین با کیفیت است که شما را برای مدت طولانی تری سیر نگه می‌دارد. صبحانه یکی از مهم‌ترین وعده‌های غذایی است، زیرا متابولیسم شما را به سرعت آغاز می‌کند و انرژی به شما می‌بخشد. خوردن تخم مرغ برای صبحانه یک انتخاب عالی برای یک وعده غذایی غنی از مواد مغذی و رضایت‌بخش است. کسانی که بیشتر ماچراجو هستند ممکن است بخواهند تخم مرغ پخته شده اووکادو یا اسفناج و... و رادر نظر بگیرند.

نکته

نکاتی برای توقف میل به شکر

شکر یکی از مواد غذایی پرمصرف است که اکثر افراد در طول روز این ماده غذایی را به صورت ترکیب با مواد غذایی مصرف می‌کنند که مضرات زیادی دارد. اگر متوجه شده‌اید که خوردن میان‌وعده‌های شیرین باعث می‌شود که بیشتر از آنها میل کنید، تنها نیستید. خوردن مقدار زیادی کربوهیدرات ساده - بدون پشتیبان پروتئین یا چربی - می‌تواند به سرعت گرسنگی را برطرف کند و به بدن شما انرژی کوتاه‌مدت بدهد. اما آنها تقریباً به سرعت شما را دوباره گرسنه می‌کنند و بیشتر از آن طلب خواهید کرد. شیرینی نخستین طعمی است که انسان از بدو تولد ترجیح می‌دهد. کربوهیدرات‌ها ترشح ماده شیمیایی سروتونین مغز را تحریک می‌کنند. شکر یک کربوهیدرات است، اما کربوهیدرات‌ها به اشکال دیگری نیز وجود دارند، مانند غلات کامل، میوه‌ها و سبزیجات که دارای فیبر و مواد مغذی مورد نیاز بدن شما هستند اما باید دانست که طعم شکر باعث ترشح اندورفین می‌شود که ما را آرام و آرام می‌کند. مشکل زمانی است که در مصرف شکر زیاده‌روی دارید، مثلاً از غذاهای فرآوری شده از جمله نان، ماست، آبمیوه و سس زیاد استفاده کنید. طبق گفته انجمن قلب آمریکا که توصیه می‌کند قندهای افزوده شده را به حدود ۶ قاشق چای خوری در روز برای زنان و ۹ قاشق چای خوری برای مردان محدود کنید.

کمی تسلیم شوید

متخصصان تغذیه برای این باورند لذت بردن از اندکی از خوراکی‌های شیرینی که دوست دارید می‌تواند به شما کمک کند از احساس انکار دوری کنید؛ بنابراین سعی کنید به آستانه ۱۵۰ کالری پایبند باشید. اگر نمی‌توانید یک وعده کوچک پیدا کنید، غذای خود را با یک دوست یا دوستان تقسیم کنید.

غذاهای ترکیب کنید

اگر ایده توقف در یک کلوچه یا یک شیرینی غیرممکن به نظر می‌رسد، هنوز هم می‌توانید خود را سیر کنید و ولع شکر را نیز برطرف کنید.

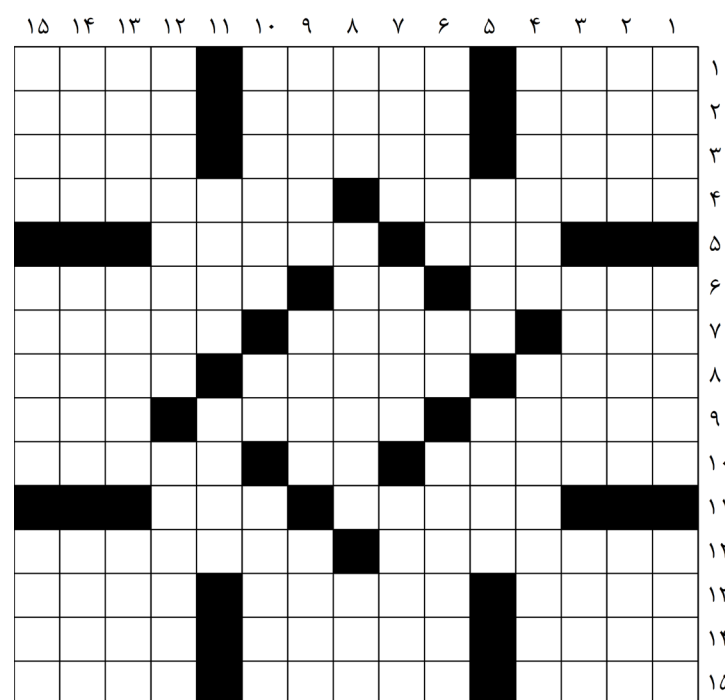
بوقلمون مصرف کنید

قطع کردن تمام قندهای ساده برای برخی افراد مفید است. اما آسان نیست و به گفته برخی کارشناسان بازه زمانی ۴۸ تا ۷۲ ساعت اولیه سخت است. برخی از مردم متوجه می‌شوند که مصرف بوقلمون سرد بعد از چند روز به کاهش هوس شیرینی کمک می‌کند. برخی دیگر متوجه می‌شوند که ممکن است همچنان هوس شکر داشته باشند اما گذشت زمان می‌تواند جوانه‌های چشایی خود را طوری تربیت کند که با کمترین میزان راضی شوند.

جدول کلمات متقاطع

عمودی

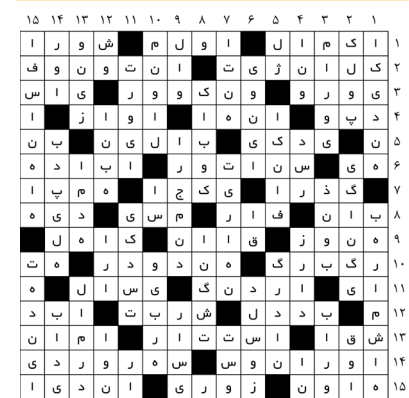
- یکای پول کانادا - پایکوبی سنتی برزیلی - تکیه کردن ۲ - پایتخت دومینیکا - دگرگون - زین ساز ۳ - اندازه - ایالتی در آمریکا - بیزاری ۴ - از درجات نظامی - رسیدن به آرزو ۵ - یاریچ - لامپ صنعتی الکترونی ۶ - متعلق - صفحه اینترنتی - از وسایل حمام ۷ - کشور سابق آفریقای - بادسخت - قادر ۸ - از کلمات شرط - اصطلاحی در اسپرزی - از آن کوه می‌سازند! ۹ - پنبه زنی - بی‌نظم و بی‌سلیقه - یار پشتک در ژیمناستیک ۱۰ - نوعی کباب - شهر رازی - حمل‌کننده ۱۱ - کندزبان - اثر تربیتی ژان ژاک روسو ۱۲ - از رودهای ایران - با چیزی خود را مشغول ساختن و آن را دست کاری کردن ۱۳ - نیکوتر - سریالی از راما فویدل - قدرت و توان ۱۴ - بنده و چاکر - سیاره زحل - هر خانه‌ای دارد ۱۵ - پرندهای شکاری - باهم پیکار کردن - قسمتی از گوش



افقی

- از نام‌های دخترانه - دور کردن - انبار مهمات ۲ - طولانی‌ترین رود فرانسه - از باکتری‌های روده‌ای - نوعی قطع کتاب ۳ - آب‌وردگی شکم - ابرسان عهد قدیم - جناح لشکر ۴ - تقویم - نقشه جغرافیا ۵ - شخص خوش حساب بانکی - از استان‌های شرقی عراق ۶ - جانوری که در آتش نمی‌سوزد - فراهم آوردن - بدون معطلی ۷ - جامه صاف کن - وسیله تهیه هوا - شاهزاده مغولی ۸ - گودال - مقابل کمتر - حرف مثلثی شکل یونانی ۹ - ظلم و ستم - دوست مخلص - شکاف ۱۰ - یکی از سه تفنگدار - قبل از یازده - جمع مانع ۱۱ - روئیدن - واحد پول اتیوپی ۱۲ - کارگاه فیلمسازی - علف گربه را گویند ۱۳ - بازی قهوه‌خانه - پایتخت سنگال - سست و ضعیف ۱۴ - بس‌بودن - از توابع نایب - خانه‌های ریز عکس ۱۵ - پرده‌ای از رنگ قرمز - زیرک و زرنگ - شترماده

حل جدول ۱۸۲۳



جدول سودوکو

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

m	۸	v	d	a	l	b	s	h
s	d	l	h	b	v	m	۸	d
b	d	h	۸	m	s	l	v	d
۸	s	d	v	h	m	d	b	l
v	h	m	b	l	d	۸	d	s
l	b	d	s	۸	d	v	h	m
d	l	b	d	v	h	s	m	۸
d	m	۸	l	s	b	h	d	v
h	v	s	m	d	۸	d	l	b