



محمد حسین دلشاد
فلوشیپ درد

استرس به طور مستقیم یا غیرمستقیم باعث بروز یا تشدید درد می‌شود که بیشترین تأثیر آن را در سردردهای تنشی و میگرن، شاهد هستیم. استرس بر سیستم عصبی، افزایش التهاب، کاهش آستانه درد در تأثیر دارد. طبق تحقیقات صورت گرفته استرس می‌تواند درد را تشدید کند که این ارتباط طریقی مکانیسم‌های فیزیولوژیکی و روان‌شناختی مثل افزایش التهاب، کاهش آستانه درد و حساسیت عصبی اتفاق می‌افتد و باعث می‌شود بسیاری از افراد هنگام شرایط استرس‌زا و بحرانی تحت تأثیر آن استرس، علائم فیزیکی مثل سردرد، دردهای مزمن خود را بیشتر احساس کنند. دردهای ناشی از استرس بسیار شایع هستند، استرس باعث فعال شدن سیستم عصبی سمپاتی و آزاد شدن هورمون‌هایی مانند آدرنالین و کورتیزول می‌شود که این فرایند می‌تواند حساسیت اعصاب نسبت به درد را افزایش دهد و پیام‌های درد را قوی‌تر به مغز ارسال کند. استرس همچنین می‌تواند آستانه تحمل را کاهش دهد و افرادی که دچار اضطراب، افسردگی یا استرس مزمن هستند، درد را شدیدتر تجربه می‌کنند. به واقع درد یک واکنش طبیعی بدن به ناشی از استرس می‌باشد. کورتیزول مزمن ناشی از استرس می‌تواند سیستم ایمنی را دچار اختلال کرده و منجر به افزایش التهاب در بدن شود، التهاب نیز یکی از عوامل مهم تشدید درد، به خصوص در بیماری‌هایی مانند آرتریت روماتوئید یا فیبرومیالژیا است. البته باید به این نکته توجه داشت که عارضه‌های ناشی از استرس در هر فردی متفاوت است. استرس به طور مستقیم یا غیرمستقیم باعث بروز یا تشدید برخی از انواع درد می‌شود که بیشترین تأثیر آن را در سردردهای تنشی و میگرن، دردهای عضلانی و اسکلتنی، کمردرد مزمن، دردهای گوارشی (سندروم روده تحریک پذیر) و فیبرومیالژیا شاهد هستیم. توصیه می‌شود برای کاهش تأثیر استرس بر درد، این راهکارها را در نظر بگیرید:

تمرینات منظم ورزشی
خواب با کیفیت
تغذیه سالم

تمرین تکنیک‌های تنفسی و مدیتیشن
مراجعه به پزشک متخصص درد در
صورت نیاز

استرس و درد ارتباط تنگاتنگی دارند و مدیریت استرس می‌تواند نقش مهمی در کاهش دردهای مزمن ایفا کند. با اصلاح سبک زندگی و استفاده از روش‌های آرامش‌بخش، می‌توان تا حد زیادی از بار این دردها کاست.

راه‌حلی برای «آرامش» در شرایط بحران

و پایین شود، نه قفسه سینه. قاسمی ادامه داد: نفس عمیق در عرض دو تا سه ثانیه گرفته می شود، یک تا دو ثانیه نگه داشته و سپس به آرامی و تدریجی از طریق دهان خارج می شود. وی هشدار داد: تنفس بیش از ۵ بار ممکن است باعث سرگیجه و احساس سبکی در سر شود. قاسمی توصیه کرد: این تکنیک را روزانه ۲ بار، صبح، ظهر و شب، قبل از خواب انجام دهید.

عوامل ایجاد سنگ کلیه

ادار همراه است. گاهی سنگ بزرگ در داخل کلیه علامت ایجاد نمی کند ولی به مرور زمان کلیه را نابود می کند. گاهی سنگی کوچک علامت شدیدی ایجاد می کند. بنابراین چکاپ روتین اهمیت دارد. ممکن است فرجه هیچ علامتی نداشته باشد و به طور اتفاقی در سونوگرافی کشف شود. دکتر حبیبی نیاتصریح کرد: کم نوشیدن آب، مصرف زیاد نمک، پرخورستی حیوانی و اسفنج در برخی افراد می تواند خط تشکیم سنگ، افزایش دهد.

دکتر سید محمد حسینی نیا، متخصص اورولوژی گفت: سنگ کلیه به رسوبات سختی از مواد معدنی گفته می‌شود که درون کلیه‌ها شکل می‌گیرند. سبک زندگی نامتعادل، مصرف ناکافی آب، رژیم غذایی پر نمک و پروتئین و حتی گرمی هوا، از عوامل مهم افزایش شیوع آن است. وی عنوان کرد: مهم‌ترین علامت، درد ناگهانی و شدید در پهلو یا کمر است که ممکن است به مثانه یا بیض کشد. جالب‌نقشه، با تهوع، استفراغ، خستگی، تب، سردرد، کاهش اشتها و...

نکته

چه میزان احساس خستگی طبیعی است؟

اگر زمان‌های زیادی احساس ناراحتی می‌کنید، بدانید، تنها نیستید. بیشتر ما دائم احساس خستگی می‌کنیم، به دل دل‌درد داریم یا یاری سردردمان مسکن مصرف می‌کنیم و همین واقتی است که به مطالعه جدیدان‌ها با عدد دو رقم هم ثابت کرده است. یک نظرسنجی که موسسه تاکر ریسرچ هم سفارش شرکت داکترز است، شرکت آمریکایی تولیدکننده مسکن‌های قهوه‌ای انجام داد، نشان می‌دهد تنها ۲۸ درصد از ما احساس این‌چنین کاملاً سالم هستیم، در حالی که ۷۰ درصد باقی‌مانده با ناراحتی‌های مزمن زندگی می‌کنند. شرکت‌کنندگان در نظرسنجی گفتند که در ماه به‌طور متوسط ۱۲ روز یا بیشتر خستگی دارند. ۱۰٫۱ روز دچار نوسان‌های خلقی می‌شوند، ۹٫۸ روز خستگی گوارشی (دل‌درد، نفخ و...) مواجه‌اند و ۷٫۵ روز هم سردرد دارند. این پژوهش همچنین نشان داد که یک آمریکایی به‌طور متوسط فقط ۱۹ روز از ماه اوقات احساس سالم بودن دارد و این یعنی تقریباً نیمی از ماه‌ها یا حالتی از خستگی، سردرد یا ناراحتی‌های گوارشی سر می‌زند؛ می‌کنند، دردها و ناراحتی‌هایی که ممکن است فقط اثر جسمی داشته باشند بلکه در ذهن و روان او نیز تأثیر بگذارند. تقریباً ۶۰ درصد آمریکایی‌ها معتقدند مشکلات سلامتی‌شان باعث می‌شود نتوانند در محل کار عملکرد بهینه‌ای داشته باشند. ۱۹ درصد نیز گزارش داده‌اند که این مشکلات، ورزش کردن را برایشان دشوارتر می‌کند که می‌تواند به شکل‌گیری یک چرخه منفی در سلامت عمومی فرد منجر شود. ۱۵ درصد هم شکایت دارند که این مسائل توانایی لذت بردن از وقت بکایف در کنار خانواده را کاهش می‌دهد. در میان این ناراحتی‌ها، مشکلات گوارشی، بیشترین تأثیر را بر زندگی شخصی افراد گذاشته‌اند. مشکلات ه‌ا در سه آمریکایی، یک نفر به‌طور مرتب با مشکلات معده و سینه مواجه است. به‌گفته «کتی لوکاس»، مدیر بازاریابی داکترز است، وقتی سیستم گوارش بدن به هم می‌ریزد، همه چیز مختل می‌شود؛ از خواب گرفته تا حتی لذت ساده حضور کنار خانواده. ما اغلب سببی می‌کنیم خودمان را قانع‌کننده به سلامتی مسئله‌ای شخصی و خصوصی است اما ما را چیز دیگری نشان می‌دهد: وقتی حلمان خوب نیست، این موضوع بر تمام جنبه‌های زندگی ما اثر می‌گذارد. تجربه درمان مشکلات معده فقط بهبود مشکلات گوارشی نیست بلکه به‌بازرسی برخی بخش‌هایی از زندگی است که به تدریج از دست می‌دهیم. شاید تعجب‌آور باشد اما داده‌های‌شان می‌دهند که در میان تمام نسل‌ها، نسل زد (Z) عضوان بین ۱۹۹۷ تا ۲۰۱۲، بیش از سایرین نسل‌ها با ناراحتی‌های گوارشی مانند دل‌درد و نفخ شکمی هستند. این سالانه نگران‌کننده است زیرا علائمی که خفیف بوده، گاه عود و ناراحتی شکمی اغلب مشکلات بی‌خطر محسوب و نادیده گرفته می‌شوند، در حالی که گاه می‌توانند حسابه بیماری‌های جدی‌تری مانند سرطان‌ها بزرگ باشند. می‌شود این در میان بزرگسالان جوان در حال افزایش است.

جدول سودو کو

		᠑			᠕			
	᠓	᠒	᠋1				᠔	᠑
᠕	᠔		᠑	᠑	᠓	᠙		᠕
᠑	᠑		᠕			᠔	᠓	᠒
				᠒			᠕	᠑
	᠒		᠓				᠙	1
1	᠕	᠓			᠑			᠙
᠙				᠕				
᠒	᠑	᠑		᠓	1	᠕		

« افقی

- ۱- گلی به شکل خوشه- غمگین ۲- پاداش دهنده-
- نوعی گفتگ قدیمی - پیشری زلخه کرد در آب ۳- نابور
- ۴- کشتی های تجاری - محصول زلخه کرد - راه خزانگانی
- ۵- دزدی بهانه جو- آسان کردن - از وسایل بنایی ۶-
- شهری در استان دیز - زور ضبط صوت - گنده کاری
- ۷- جوب ۷- شهرستان قدیم- امدادراسنی - خاک
- ۸- تندر - استانی در ایران - شیرین کر بلا
- ۹- حرف ندا- سخنان بیهوده- سنگ های قیمتی
- ۱۰- استخوان حومه تهران - جرمودرمان - غرامت ۱۱-
- ۱۲- سر دیکته - میزبان - از آلات موسیقی - سوغات اصفهان
- ۱۳- وام و بدهی - میکران - واحد پول زاین - آتشدان
- ۱۴- حمام ۱۵- پاکیزه تر - همراه وارد در ژیمناستیک - پایو
- ۱۶- اساس - نوعی تذکر - نوعی مدل در معماری - بزرگ
- ۱۷- امداد - نوعی جرم - نوعی نظم

حل جدول

5	4	3	2	1	0	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
ی	د	ر	و	ا	ی	خ	م	ک	ی	ا	ف	ا	د	ی	1
س	ک	ا	ی	ر	و	ش	و	ر	ب	ر	و	ش	و	ر	2
م	ا	خ	ا	م	و	د	و	ی	ی	م	و	ه	م	و	3
ی	ز	ن	ا	ی	ر	س	ل	ب	ر	س	ز	ن	ا	ی	4
ا	ی	ن	ی	ا	ر	ه	ر	و	ا	ر	ه	ر	و	ا	5
ا	ی	ن	ی	ا	ر	ه	ر	و	ا	ر	ه	ر	و	ا	6
م	ک	ی	ا	ف	ا	د	ی	1	0	9	8	7	6	5	7
ب	س	ا	ی	ر	و	ش	و	ر	ب	ر	و	ش	و	ر	8
ب	م	ا	خ	ا	م	و	د	و	ی	ی	م	و	ه	م	9
ر	ا	ی	ز	ن	ا	ی	ر	س	ل	ب	ر	س	ز	ن	10
ا	ی	ن	ی	ا	ر	ه	ر	و	ا	ر	ه	ر	و	ا	11
ا	ی	ن	ی	ا	ر	ه	ر	و	ا	ر	ه	ر	و	ا	12
ر	ا	ی	ز	ن	ا	ی	ر	س	ل	ب	ر	س	ز	ن	13
ا	ی	ن	ی	ا	ر	ه	ر	و	ا	ر	ه	ر	و	ا	14
د	و	ا	ل	و	ر	و	س	ا	د	ه	ر	س	ا	د	15
د	و	ا	ل	و	ر	و	س	ا	د	ه	ر	س	ا	د	16

عمودی

شهری در کانادا- نوعی کباب ۲- لدهور- بسیار نکوشش کننده- رقیبان ۳- شهری در ایران کرمان- نقاش مدعی پیامبری- چیزهای مخالف و مغایر یکدیگر ۴- شهری در آلمان- نان پستی- تکیه دادن- بزرگش نشانه نژاد است! ۵- علامت اجسام- خواب دوکدانه- مسأوی- شیشه کباب- کدیل مار- از زبان مادر برنامه نویسی- غذایی از زاده-مجان- ل و بزرگی ۶- پشه کباب مالاریا- مادر ترکی- امتحان کننده ۷- امر به نواختن- از سبغ جان- تخت بلوری- پیش شماره ۱۰- اکلیل کوهی- بی سواد قدیمی- حرف همراهی ۱۱- دوستی- آشکار- کنارها ۱۲- تلاش و کوشش قوی- بارچه کهنه- زیارت کنندگان- سوره ۴ قرآن کریم- نوشتن افروخته- تروازه- عنوان مهم روزنامه ۱۴- نی نیاز کردن- تحلیل غذادر معدده- آسایشگاه در تهران- شایستگی

[illegible]