

دانستنی‌ها

عارضه «دوبینی ناگهانی» را جدی بگیرید

جراح و متخصص مغز و اعصاب، دوبینی ناگهانی را علامت بسیار مهمی برشمرد که حتما باید توسط متخصص مورد ارزیابی قرار بگیرد و نباید مورد غفلت واقع شود. علیرضا زالی گفت: سندرم گرفتگی مچ دست در خانم‌ها شیوع بالاتری دارد و بیشتر در سنین ۵۰-۳۵ سال دیده می‌شود و علائم آن، گزگز و خواب‌رنگی دست‌هاست که در شب‌ها تشدید می‌شود. وی افزود: در این سندرم اعصاب ناحیه مچ دست تحت فشار قرار می‌گیرد و به علل مختلفی نظیر افزایش وزن، کم‌کاری تیروئید، بارداری و... ایجاد می‌شود، اما اکثر موارد به دلایل مکانیکی و تحت فشار قرار گرفتن اعصاب دست ایجاد می‌شود. به گفته زالی، درمان کوتاه‌مدت این عارضه شامل اجتناب یا کاهش فعالیت‌هایی است که اعصاب دست را تحت فشار می‌گذارد است و در موارد خفیف درمان دارویی، در موارد متوسط استفاده از مچ‌بندهای مخصوص و تزریق موضعی و در موارد بسیار شدید نیز یک جراحی ساده انجام می‌شود. وی، لرزش دست در جوانان به‌ویژه اگر در هر ۲ دست باشد را نیازمند بررسی برشمرد و ادامه داد: مهم‌ترین علت آن اضطراب و مشکلات روحی و روانی و پرکاری تیروئید است. البته در موارد بسیار نادری نیز ممکن است به دلیل بیماری ویلسون باشد. استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطر نشان کرد: لرزش دست گاهی ارثی است اما حتما باید توسط پزشک بررسی شود و لرزش‌هایی که در اثر اضطراب است، در سنین پایین به دارو جواب می‌دهد. زالی یادآور شد: افرادی که جراحی دیسک کمر یا گردن انجام می‌دهند پس از جراحی باید توصیه‌های پزشک را حتما رعایت کنند. به این افراد توصیه می‌شود وزن خود را کاهش دهند در غیر این صورت ممکن است علائم بیماری عود کند. این جراح مغز و اعصاب خاطر نشان کرد: فردی که دچار مشکلات دیسک کمر است، ستون فقرات وی نیز دچار اشکال است و اگر الگوی زندگی خود را اصلاح نکند به شرایط قبل از عمل بازمی‌گردد. زالی، یکی از علل عود دیسک‌های کمر و عدم بهبودی بعد از عمل جراحی را ضعف‌بودن عضلات ستون فقرات در اطراف مهره‌ها عنوان کرد و یادآور شد: به این افراد معمولاً انجام فیزیوتراپی و ورزش، روش‌های توانبخشی و درمان دارویی و ورزش‌های ایرومتریک مثل شنا توصیه می‌شود. وی با اشاره به اینکه احتمال عود دیسک کمر بعد از جراحی در سال‌های آتی بین ۵ تا ۱۰ درصد است، تاکید کرد: بعد از جراحی فرد باید حتما نکات توصیه شده نظیر کاهش وزن، اصول بهداشتی و ارگونومیک در هنگام کار، عدم انجام کارهای سنگین را رعایت کند در غیر این صورت احتمال عود بیماری افزایش می‌یابد. زالی بیان کرد: ضربه‌های مغزی گاهی همراه با آسیب مغز، زنجیره گوش داخلی که مربوط به تعادل است نیز دچار آسیب می‌شود. در این صورت پس از انجام درمان‌های لازم، فرد نیازمند درمان توانبخشی تعادلی نیز هست و برای این منظور باید به متخصصان شنوایی شناسی تعادلی مراجعه کند.

میگرن، شایع‌ترین سردرد

وی، میگرن را شایع‌ترین سردرد عنوان کرد که دارای انواع و علل مختلفی است و زمینه توارثی و سرشتی نیز دارد. به گفته زالی، به این بیماران داروهای پیشگیری کننده سردردهای میگرنی توصیه می‌شود، اما اغلب بیماران فقط زمانی که دچار سردرد می‌شوند دارو را استفاده می‌کنند. وی، برخی عوامل نظیر بی‌خوابی، گرسنگی مستمر و پیوسته، استفاده طولانی دت از تبلت یا نگاه کردن به تلویزیون، استرس‌های روزانه و مواد غذایی نظیر پنیر و شکلات را موجب تشدید علائم میگرن عنوان کرد. زالی، بر پرهیز مواد غذایی، استفاده از داروهای پیشگیری کننده میگرن، استفاده از بوتاکس در موارد مزمن مقاوم به دارو و در موارد بسیار نادر جراحی را از جمله درمان‌های میگرن برشمرد. وی، میگرن را بیماری ابتدا و انتهای میانسالی عنوان کرد و افزود: با بالا رفتن سن میگرن کاهش می‌یابد و معمولاً بعد از ۵۰ سالگی شکل‌گیری اولیه میگرن نادر است. در خانم‌ها با توجه به اینکه دوران قاعدگی به دلیل اختلالات هورمونی یکی از علل اصلی تشدید میگرن است، بعد از یائسگی به دلیل تغییرات هورمونی و افت استروژن شدت میگرن کاهش می‌یابد یا کلاً از بین می‌رود.

«دوبینی» مورد غفلت واقع نشود

این جراح و متخصص مغز و اعصاب، «دوبینی ناگهانی» را علامت بسیار مهمی برشمرد که متناسب با گروه سنی حتما باید توسط متخصص ارزیابی شود. وی تاکید کرد: اساساً علت دوبینی ارگانیک است و نباید مورد غفلت واقع شود. هر فردی با دوبینی در هر مقطع سنی باید برای پیگیری‌های بیشتر به پزشک مراجعه کند. به گفته زالی، دوبینی در فرد ۷۰ ساله ممکن است به علت سکنه کوچک در ساقه مغز، در فرد مبتلا به دیابت ناشی از عوارض عروقی، در جوان به علت بیماری‌های نظیر MS و در بچه‌ها به علت ضایعه مغزی باشد. وی ادامه داد: در هر گروه سنی باید دوبینی جدی گرفته شود و بررسی شود و بسته به زمان، شکل‌گیری و علائم و نشانه‌های همراه آن توسط متخصص مغز و اعصاب بررسی شود. زالی در ادامه به افراد مبتلا به دیسک‌های خشک توصیه کرد: گرچه فرآیند خشکی یا از دست‌دادن آب دیسک‌های بین مهره‌ای ارتباط مستقیمی با نوشیدن آب ندارد اما در افرادی که مبتلا به این عارضه هستند کاهش مصرف آب باعث تشدید فرآیند مذکور می‌شود. بنابراین توصیه می‌کنیم این افراد در طول روز آب کافی مصرف کنند. وی افزود: در بیماران مبتلا به MS شایع‌ترین علتی که منجر به گرفتگی عضلات می‌شود، اسپاسم عضلانی است که باید درمان شود و در این افراد علاوه بر درمان MS درمان‌های ضد اسپاسم نیز انجام می‌شود. استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، جابه‌جایی یا لغزش مهره‌های کمر را عارضه‌ای شایع برشمرد که به دلایل ارثی یا در اثر ضربه همراه با بدون ترک خوردگی ممکن است ایجاد شود. زالی خاطر نشان کرد: در مرحله اول درمان این عارضه درمان طبی و استفاده از کمربند است و در مواقع پیشرونده که منجر به بروز دردهای مقاوم به درمان و اختلالات حرکتی یا شود نیاز به فیکس کردن و جراحی باشد.

راهکارهایی برای رهایی از «دندان درد در شب»

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

دندان درد، درد آزاردهنده‌ای به‌ویژه در شب است؛ این درد دلایل مختلفی دارد که از شایع‌ترین آنها پوسیدگی دندان است. تسکین دندان درد در شب بسیار دشوار است و باعث می‌شود که فرد نتواند بخوابد؛ با این حال راهکارهایی برای کمک به کاهش این درد در شب و به خواب رفتن فرد وجود دارد که در ادامه به آنها اشاره شده است.



شست و شوی آب نمک

شست و شوی ساده با آب نمک یک درمان خانگی معمول برای دندان درد است. آب نمک یک ماده ضدباکتری طبیعی است، بنابراین می‌تواند التهاب را کاهش دهد.



استفاده از مسکن

مصرف داروهای ضد درد و مسکن‌هایی که بدون نسخه پزشک به فروش می‌رسند؛ مانند استامینوفن یا ایبوپروفن یک روش سریع و ساده برای کاهش دردهای خفیف تا متوسط دندان است.



کمپرس سرد

کمپرس سرد می‌تواند به کاهش درد دندان کمک کند. یک کیسه حاوی یخ را در یک حوله پیچیده و روی صورت یا فک خود بگذارید. یخ می‌تواند به کاهش تورم و تسکین درد کمک کند.



شست و شوی آب اکسیژنه

شست و شوی دهان با دهانشویه حاوی هیدروژن پراکسید به کاهش پلاک و علائم پریودنتیت کمک می‌کند. باید پراکسید هیدروژن را با مقدار مساوی آب رقیق کنید و محلول را در دهان بچرخانید.



ارتقای دادن به سر

جریان خون در سر می‌تواند درد و التهاب را افزایش دهد. برای برخی از افراد، خوابیدن روی یک بالش بلند یا استفاده از ۲ بالش ممکن است دردشان را کاهش دهد.



میخک

«اوزول» یکی از ترکیبات اصلی میخک است و می‌تواند باعث کاهش درد دندان شود. جویدن آرام یا مکیدن دانه میخک نیز به تسکین درد کمک می‌کند. این درمان برای کودکان مناسب نیست.



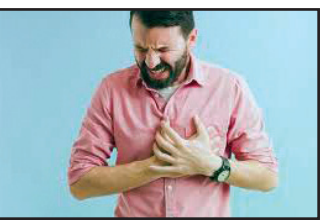
یادداشت

علائم نارسایی قلبی



محمود افتخارزاده  
متخصص قلب و عروق

نارسایی قلبی معمولاً ۲ نوع است. در نوع اول خون به اندازه کافی به اندام‌ها نمی‌رسد و در نوع دوم بیمار با تنگی نفس و ورم اندام‌ها مواجه می‌شود. نارسایی قلبی به مواردی اطلاق می‌شود که قلب نتواند خون را به مقدار کافی به اعضای بدن برساند یا برای رساندن خون به اندام‌های مختلف به اجبار، فشار در حفره‌های قلبی افزایش پیدا کند که در این موارد افزایش فشار حفره‌های قلب موجب می‌شود خون به داخل ریه پس بزند و موجب تنگی نفس شود یا اینکه موجب ایجاد ورم در اندام‌ها شده و یا اینکه در داخل شکم، مایع داخل شکمی ایجاد شود. در نارسایی قلبی نوع اول: خون به اندازه کافی به اندام‌ها نمی‌رسد و فرد در هنگام فعالیت زود خسته و بی‌حال می‌شود. در این نوع از نارسایی قلبی فشارخون پایین‌تر از حد معمول است. در نوع دوم: نارسایی قلبی، فرد با تنگی نفس و ورم اندام‌ها مواجه می‌شود. نارسایی قلبی پیشرفته می‌تواند با علائم گوارشی، کاهش اشتها و وزن و فشارخون، خواب‌آلودگی و ورم شکم به دلیل تجمع مایعات همراه باشد. قلب یک پمپ عضلانی است و هر عاملی که بتواند به آن آسیب بزند موجب نارسایی قلبی خواهد شد که می‌توان به تنگی عروق، فشارخون بالای طولانی مدت و درمان نشده، عفونت‌های ویروسی که منجر به میوکاردی می‌شوند، بیماری‌های ژنتیکی و درجه قلب در نوع شدید اشاره کرد. برای پیشگیری از نارسایی قلبی توصیه می‌شود کنترل فشارخون بالا، پیشگیری و درمان بیماری‌های عروق کرونر، درمان بیماری‌های دریچه‌ای مثل روماتیسم قلبی با درمان سریع بیماری‌های عفونی مانند گل‌درد می‌تواند از نارسایی قلبی جلوگیری کند. درباره راه‌های درمان این بیماری می‌توان گفت درمان نارسایی قلبی که نارسایی قلبی ایجاد می‌کنند اولین گام برای درمان این بیماری است. درمان دارویی دومین گام برای درمان نارسایی قلبی است. رژیم غذایی و کاهش وزن هم از موارد دیگری است که در درمان نارسایی قلبی بسیار موثر است. تاکید می‌شود زندگی با ضربان قلب تداوم می‌یابد اگر به قلیمان احترام بگذاریم به زندگی خود احترام گذاشته‌ایم.



«قهوه» کلسترول را افزایش می‌دهد

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد افرادی که وابسته به مصرف قهوه هستند، با افزایش میزان کلسترول روبه‌رو باشند. محققان دریافتند که در بین بیش از ۲۱ هزار بزرگسال افرادی که چندین فنجان قهوه در روز می‌نوشند، کلسترول بالاتری داشتند. دکتر «ماخا لیزا لاکن»، می‌گوید: «قهوه بدون فیلتر ممکن است تأثیر خاصی بر سطح کلسترول داشته باشد.» دم کرده‌های فیلتر نشده شامل قهوه‌هایی هستند که با استفاده از فرنج پرس تهیه می‌شوند. روش‌های دم کردن قهوه است زیرا قهوه حاوی روغن‌های طبیعی است که می‌تواند کلسترول خون را افزایش دهد.

همچنان «ماسک» بزنید

معاون مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی می‌گوید: از نظر وزارت بهداشت نگرانی از افزایش موارد کرونا در کشور جدی است، به‌خصوص اینکه مسافرت‌ها برقرار است. محسن فرهادی افزود: توصیه‌های وزارت بهداشت برای کنترل کرونا تغییر نکرده و همچنان ۴ اصل ماسک‌زدن در اماکن، فاصله‌گذاری، رعایت تهویه هوا در اماکن بسته و تزریق دزهای واکسن کرونا برقرار است. در بسیاری از کشورها مانند انگلستان شاهد افزایش دوباره موارد ابتلا بودیم، با توجه به احتمال بروز جهش‌های جدید کرونا توصیه این است که همچنان از ماسک استفاده شود.

ارتباط مصرف آنتی‌بیوتیک با «التهابی روده»

مصرف زیاد آنتی‌بیوتیک با خطر بروز بیماری التهابی روده مرتبط است. هر چه سالمندان آنتی‌بیوتیک بیشتری مصرف کنند، خطر ابتلا به بیماری التهابی روده (IBD) در آنها بیشتر است. بیماری التهابی روده به طیفی از بیماری‌ها گفته می‌شود که سبب التهاب جدار روده بزرگ و رود باریک می‌شوند. «آدام فای»، گفت: «وقتی به بیماران جوان با تشخیص بیماری کرون نگاه کنیم، معمولاً یک سابقه خانوادگی قوی وجود دارد، اما در افراد مسن اینطور نیست.» محققان سابقه تجویز آنتی‌بیوتیک برای ۲ میلیون بزرگسال را تجزیه و تحلیل کردند.

شماره ۱۲۷۷

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- شوفر- جهان دیگر ۲- جاویدان- روشن‌و درخشان- نام محلی در ژاپن ۳- جرات- همراه داماد در شب عروسی- بدهکار و مقروض ۴- از اشعار- سرای مهر و کین- حدیث معروف نبوی- کله ۵- اولین کلمه سوره توحید- راه وسیع عمومی در خارج شهر- رشته کوهی در همدان ۶- وجود بود- خمیرور نیامده- نوعی اجاره ساختمان ۷- کشت و زرع- سپاهی- سرایت دادن ۸- رونده- شالوده‌واساس- مایه ۹- ابریشم- جعبه حمل جنازه- گروه ورزشی ۱۰- کوهی در مکه- سرپیچی کردن- واحد پول چین ۱۱- درهم داخل شدن- روشن‌تر- بیماری جرب ۱۲- علامت مغفولی- خودرویی کوچک- سطح دست- پایتخت کشور لسوتو ۱۳- اسکند نجاری- قربانی شدن- یارافاده ۱۴- گوه‌ری همتا- نام قدیم- جمع ذره ۱۵- منظر بودن- گهگاه و اتفاقاً

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

افقی

۱- سریالی از نادر مقدس- دارای پیچ‌وخم ۲- بخل‌ورزیدن- زنجبیل شامی- از نهادهای نظامی ۳- همنشینان- لطیفه‌ها- حرف ۲۸ فارسی ۴- از جدایی‌ها شکایت می‌کند- ناپاک شرعی- همگی و تمام- مقابل هزینه ۵- شهری در ایالت واشنگتن- پارچه گیاهی- علامت جمع فارسی ۶- پرنده سعادت- ششی که گذشت- ترسناک ۷- شهری در آذربایجان غربی- نظارت و مراقبت- عضو فعال بدن ۸- مرددوشکاک- صدای بلند- موجود ۹- نوعی یقه- خوشبویان- بر ملا کردن ۱۰- نوعی ماکارونی- جدید و تازه- میزان سردی یا گرمی ۱۱- اشاره به دور- تندی و تیزی- فیلمی به کارگردانی محمدبانکی ۱۲- از وسایل نوشیدن آب- روی سالاد می‌ریزند- نظریات- صاحب ۱۳- مراقب باش!- فرار کردن- جمع سفیر ۱۴- سمنان قدیم- گل همیشه بهار- اشک‌بار ۱۵- غیر ایرانی- از بازیگران فقید خاتم سینمای کشورمان

حل جدول ۱۲۷۶

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ب	خ	ل	م	ق	م	ق	ل	ب	۱	۲	۳	۴	۵
۲	ش	ی	ر	ا	ز	د	ی	ا	ب	ر	ج	ا	۶	۷
۳	ا	ک	ی	د	ک	ب	د	ی	ل	و	ا	۸	۹	۱۰
۴	غ	ا	ر	ج	ر	و	ی	ا	ک	ج	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۵	ل	ت	ر	ا	ش	ن	ا	ش	ن	ا	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۶	ا	ع	ا	ن	ت	س	ق	ا	و	ل	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲
۷	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۸	ر	ف	ج	س	ی	ر	د	ر	ی	ا	ک	ر	ب	۲۱
۹	ب	ا	ز	ا	ر	ش	ا	م	ق	ش	ر	ه	۲۲	۲۳
۱۰	ا	ت	و	د	ی	ت	س	د	س	ی	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷
۱۱	ی	ب	ا	ی	ک	ا	ل	ج	د	د	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱
۱۲	ت	س	ت	ر	ج	ک	و	ا	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۳	و	و	ا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۱۴	ش	س	ت	ه	ا	ر	ن	ت	و	ل	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	ک	و	ی	ن	ن	ز	ن	د	ز	ر	و	ر	۱۶	۱۷

جدول سودوکو

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

۱	۷	۸	۱۱	۶	۱	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱																																																																		
۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰