

یادداشت

نکاتی درباره روش درمانی PRP

عباس دقاق زاده

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی



سلول‌های بنیادی که سازنده و مسئول بازسازی پوست، مو و مفاصل هستند با گذشت عمر، وارد فاز سکون شده و فقط با یک شوک هورمونی می‌توان آنها را وادار به تکثیر و افزایش تولید کرد. برای ایجاد این شوک نیاز به اثبات چند برابر شدن پلاکت‌ها (حداقل ۳ برابر) بدون ورود به فاز توکسیدگی و با حفظ حیات پلاکت‌هاست. برای تریق PRP (پلاسمای غنی از پلاکت) با استفاده از کیت مخصوص ۳۵ سی‌سی از خون بیمار گرفته می‌شود. سپس طی مراحل سانتریفیوژ، پلاسمای غنی از پلاکت را که غلظت پلاکت در آن ۴ تا ۶ برابر خون فرد است به دست می‌آید. به‌طور معمول برای درمان آرتروز زانو ۶ سی‌سی و برای درمان آرنج به‌عنوان مثال در تنیس‌بازان ۳ سی‌سی از محصول به دست آمده به بیمار تزریق می‌شود. تزریق ماده بی‌حسی ممکن است از اثرات درمانی این روش درمانی بکاهد بنابراین سعی می‌شود تزریقات بدون افزودن ماده بی‌حسی و ضددردی انجام شود. بیمار باید تا یک روز بعد از تزریق از فعالیت فیزیکی و فشار روی ناحیه تزریق بکاهد و استراحت کند. افزایش درد (به‌خصوص طی -۴ روز اول پس از تزریق)، احساس سنگینی و مختصر تورم و گرمی در ناحیه تزریق، از واکنش‌های طبیعی است که امکان دارد به دنبال درمان PRP ایجاد شود اما این واکنش‌ها معمولاً شدید نیستند و اکثر طی ۱ تا ۲ هفته از بین می‌روند. برای کاهش این عوارض می‌توان از کیسه حاوی آب و یخ (بمدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه ۳ بار در روز) و قرص استامینوفن و گاه استامینوفن همراه با کدئین (۴ تا ۶ بار در روز) استفاده کرد. استفاده از بربیس (مانند زانو بند) و نیز عصا ممکن است با ایجاد بی‌حرکتی در کاهش درد و نیز افزایش اثر PRP مفید باشد اما الزامی نیست. در حد فاصل هفته دوم تا سوم تزریقات ممکن است برخی بیماران مجدداً دچار افزایش درد شوند که گذراست و با کیسه آبگرم و استراحت نسبی بهبود می‌یابد. ورزش درمانی و اجرای سایر برنامه‌های توانبخشی و فیزیوتراپی معمولاً از یک هفته پس از تزریق PRP می‌تواند شروع شود. برحسب شرایط بیمار و با توجه به ارزیابی‌های پزشکی این برنامه‌ها می‌توانند اثرات بسیار مفیدی در نیای حاصل از PRP داشته باشند و از عود و مزمن شدن ضایعات جلوگیری کنند. خوشبختانه PRP به‌علت چند دلیل سرطان‌زا نیست. یک، اکنون چندین کیت معتبر بین‌المللی تاییدیه FDA دارند و اگر سرطان‌زا بودند این کیت‌ها به هیچ‌وجه توانایی دریافت این تاییدیه را نداشتند. دوم، بالغ بر چهاردهه است که PRP در افراد بیمار به‌صورت سیستمیک استفاده می‌شود سوم، سرطان به‌دلیل جهش در ماده ژنتیکی ایجاد می‌شود و تاکنون هیچ هورمونی باعث ایجاد سرطان نشده‌اند.

تغذیه و خنک ماندن در گرما

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

مایعات خیلی سرد گزیننه‌های مناسبی برای خنک ماندن در گرما نیستند، زیرا می‌توانند بدن را مجبور کنند تا دمای خود را افزایش دهد. در ادامه با مواردی از بهترین غذاهایی که به خنک شدن در طول موج گرما کمک می‌کنند، آشنا می‌شوید.



ناخن‌ها را کوتاه کنید

«گان اینج سرن»، جراح گوش، حلق و بینی در سنگاپور، می‌گوید: ناخن‌های خود را کوتاه نگه دارید تا کمتر ناخن می‌جوید. ناخن‌ها را کوتاه کنید تا کمتر ناخن می‌جوید. ناخن‌ها را کوتاه کنید تا کمتر ناخن می‌جوید. ناخن‌ها را کوتاه کنید تا کمتر ناخن می‌جوید.

امتحان تمرین تغییر عادت

روش دیگر برای متوقف کردن جویدن ناخن‌ها، آموزش تغییر عادت است؛ در این رویه یک عادت ناسالم با فعالیتی متفاوت و سالم‌تر جایگزین می‌شود. وقتی عادت فرد شکسته شد، دیگر نیازی به ادامه تمرین جدید نیست. عادت زیادی وجود دارد، چه کوتاه‌مدت و چه درازمدت که فرد می‌تواند به‌جای جویدن ناخن، آنها را انجام دهد. هنگامی که فرد میل به جویدن ناخن دارد، متخصصان توصیه می‌کنند به‌جای آن یکی از کارهای زیر را انجام دهد:

۱- یک تکه آدامس بجوید؛ گان می‌گوید: این کار دهان را مشغول نگه می‌دارد و باعث پیشگیری از جویدن انگشت می‌شود.

۲- با چیزی مانند حلقه یا توپ استرس در دستان خود بازی کنید.

۳- حرکت کنید: «پل گرین»، دکتر، روانشناس در منهتن، نیویورک، افزود: وقتی متوجه شدید که ناخن‌هایتان را می‌جوید، به خودتان سخت نگیرید - در عوض، بلند شوید و کاری متفاوت انجام دهید تا توجه خود را به کار دیگری جلب کنید.

دستکش بپوشید

«سوزان بارد»، پزشک متخصص پوست در بروکلین، نیویورک، بیان داشت: برای جلوگیری از جویدن ناخن، ناخن‌های خود را با روکش انگشت یا دستکش بپوشانید. زمانی که می‌خواهید این مانع را برای جویدن ناخن‌های خود بردارید، بیشتر از این عادت آگاه می‌شوید و جلوی خود را می‌گیرید.

محرک‌ها را پیدا کنید

در حالی که ممکن است جویدن ناخن‌ها بی‌نهایت نباشد، تمام سعی خود را بکنید که هوسان به زمان وقوع آن نماند. گان ادامه داد: «چه عصبی هستید یا فقط کسل، دانستن زمان و چرایی آن به شما کمک می‌کند تا موضوع را بهتر درک کنید و به شما امکان می‌دهد راه‌حلی بیابید که می‌تواند پاسخ بدنتان را به دلایل تعیین شده معکوس کند.» به گفته گان و گرین ناخن‌های بلند، موقعیت‌های عصبی و کسالت برخی از محرک‌های رایج برای ناخن جویدن هستند.

نکته

پایین آوردن «قب» با آلبیمو

لیمو و عسل به‌دلیل خواص دارویی خود شناخته شده‌اند. ویتامین C موجود در لیمو به بهبود ایمنی کمک می‌کند. ترکیب لیمو و عسل در کاهش تب بسیار موثر است. ترکیب کامل عسل و لیمو ترش برای کاهش علائم ویروسی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا مفید است. در حالی که عسل یک تامین کننده فوری انرژی است، آلبیمو ترش با افزایش تعریق به کاهش تب کمک می‌کند. برای تهیه این آب میوه، دو قاشق چایخوری عسل و لیمو را مخلوط کنید. یک قاشق چایخوری آب زنجبیل را به مخلوط لیمو و عسل اضافه کنید. حداقل سه تا چهار بار در روز از این دمنوش بنوشید. پیشنهادها برای درمان تب عبارت‌اند از: پاراستامول یا ایبوپروفن را در دوزهای مناسب مصرف کنید تا به کاهش دمای بدن کمک کند. مایعات به‌خصوص آب زیاد بنوشید. از چای و قهوه خودداری کنید زیرا این نوشیدنی‌ها می‌توانند باعث کم‌آبی بدن شوند.

نکات برای غلبه بر تب

نوشیدن مایعات زیاد و استراحت کافی، آب، آبگوشت و آب‌گرم با لیمو و عسل واقعا می‌توانند به رفع احتقان کمک کنند، چای خوب است، اما انواع بدون کافئین بهترین هستند، غرغره آب نمک بهتر از بسیاری از داروها می‌تواند به کاهش گلودرد کمک کند، قطره‌های سالیین می‌توانند گرفتگی و احتقان را بدون عوارض جانبی ضداحتقان‌ها کاهش دهند، دوش بخار بگیرد. لیمو یک ماده غذایی مغذی ملو از چندین ویتامین و مواد معدنی ضروری است. لیمو شامل ویتامین C، یک آنتی‌اکسیدان قوی برای تقویت ایمنی و سلامت پوست است همچنین ویتامین B6 که در تبدیل غذا به انرژی نقش دارد. برخی از ترکیبات گیاهی اصلی موجود در لیمو عبارت‌اند از: اسید سیتریک که یکی از غنی‌ترین اسیدهای آلی موجود در لیمو، اسید سیتریک می‌تواند از تشکیل سنگ کلیه جلوگیری کند. هسپریدین: این آنتی‌اکسیدان گردش خون را در اندام‌های حیاتی بهبود می‌بخشد و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد. دیوسمین: این ترکیب گیاهی عملکرد عضلات را بهبود می‌بخشد و التهاب مزمن را کاهش می‌دهد. اربوسترین: این آنتی‌اکسیدان در پوست و آلبیمو به وفور یافت می‌شود. دی‌لیمونین: عمدتاً در پوست یافت می‌شود، سوزش سردل و رفلاکس معده را کاهش می‌دهد.

فواید آلبیمو و زنجبیل

نوشیدن آلبیمو همراه با زنجبیل هم برای سرماخوردگی مفید است. نشان داده شده است که زنجبیل گرسنگی را کاهش می‌دهد که می‌تواند به کاهش وزن افراد کمک کند. لیمو منبع غنی ویتامین C و آنتی‌اکسیدان است که هر دو خاصیت تقویت‌کننده سیستم ایمنی دارند. زنجبیل همچنین دارای خواص تقویت‌کننده سیستم ایمنی است و می‌تواند در برابر برخی از باکتری‌ها محافظت کند. اعتقاد بر این است که زنجبیل خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها را کاهش می‌دهد.

ورزش‌هایی برای مبتلایان به «صرع»

در کودکان مبتلا به صرع در صورتی که تشنج‌های کودک کنترل نشده باشد؛ بعضی ورزش‌ها می‌توانند برای او خطرناک باشند. کودکانی که تشنج‌های مکرر دارند، لازم است برایشان بعضی ورزش‌ها محدود شود. برای مثال نباید به‌تنهایی یا به‌دور از مربی‌شان شنا کنند. در واقع هیچ کودکی نباید به‌تنهایی شنا کند. دوچرخه‌سواری لازم است در مسیر خاص یا در پارک که امن است، صورت بگیرد، خیابان و نزدیک ماشین‌ها برای آنها خطرناک است. در ضمن کلابایمنی فراموش نشود. اگر تشنج‌های کودک زمان مشخصی دارد بهتر است زمان بندی انجام ورزش‌ها به بعد از این زمان موکول شود، تا احتمال بروز تشنج کمتر شود.

افسردگی قبل از «سکته» وجود دارد

در حالی که بسیاری از افراد پس از سکته مغزی از افسردگی رنج می‌برند، یک مطالعه نشان می‌دهد که افسردگی اغلب از قبل رخ می‌دهد. محققان بیش از ۱۰ هزار نفر بدون سابقه سکته مغزی را بررسی کردند. بررسی‌ها نشان داد که علائم افسردگی اغلب قبل از سکته مغزی بوده است. مارلیا بولچ گفت: «افسردگی یکی از مهم‌ترین مشکلات در افرادی است که سکته مغزی کرده‌اند و معمولاً رایج است. اما مطالعه ما نشان داد که علائم افسردگی نه تنها پس از سکته به‌طور قابل توجهی افزایش می‌یابد، بلکه نشان می‌دهد که افراد حتی قبل از وقوع سکته دچار علائم افسردگی شده بودند.

ارتباط آب‌وهوا با تشدید درد آرتروز

محققان می‌گویند آب‌وهوا در وخیم شدن درد آرتروز تاثیر دارد. دکتر «رابرت، شمزلینگ»، گفت: «آب‌وهوا تا حدودی بر این مساله تاثیر دارد.» شرکت کنندگان در این مطالعه علائم درد مزمن خود را گزارش کردند. اکثر ۲۶۰۰ نفر به نوعی آرتریز مبتلا بودند. این مطالعه رابطه نسبی را بین درد و طوبت بیشتر، فشار اتمسفر کمتر و سرعت بیشتر باد یافت. شمزلینگ افزود: «من به بیماران می‌گویم که معتقدم بین آب‌وهوا و علائم مفصلی ارتباط وجود دارد.» وی گفت: «شناسایی این ارتباط ممکن است به درک علل و مکانیسم‌های علائم آرتریز کمک کند که می‌تواند به درمان‌های بهتر منجر شود.»

جدول کلمات متقاطع

Crossword puzzle grid with 15 rows and 15 columns. Includes clues in Persian for both horizontal and vertical words.