



نخستین تصور فرد از کمردرد این است که شاید ماهیچه‌ای را بیش از حد کشیده یا کاری را اشتباه انجام داده است که منجر به کمردرد شده است. با این حال امکان دارد تعداد زیادی از موارد کمردرد ناشی از استرس‌ها و رفتارهای مرتبط با آن باشد. در حال حاضر دلایل متعددی برای درد کمر وجود دارد که برخی از آنها ممکن است به وضوح آشکار نباشد که چرا شما دچار کمردرد شده‌اید. ضربه یا صدمه مستقیم به کمر قطعه‌ای می‌تواند منجر به درد حاد یا مزمن شود اما اغلب علت کمردرد را می‌توان در موارد دیگری جست‌وجو کرد. برخی از شایع‌ترین علل کمردرد عبارتند از: صدمه، فشار عضلانی، فشار رباط، اسپاسم عضلانی (ناشی از فشار)، فتق دیسک، دیسک برآمده، پارگی دیسک، پوکی استخوان و آرتروز. فعالیت‌های ظاهراً بی‌ضرر مانند بلندکردن وسایل یا حرکات مکرر مانند چرخاندن چوب‌گلف، اغلب به عضلات و رباط‌های شما فشار وارد می‌کند و باعث کمردرد می‌شود. شرایط مزمن یا دژنراتیو مانند موارد ذکر شده در بالا نیز می‌توانند عامل کمردرد باشند. با این حال اگر هیچ‌یک از این موارد در مورد شما صدق نمی‌کند، کمردرد ممکن است نتیجه دیگری داشته باشد. پزشک به بیمار کمک می‌کند تا علت اصلی بیماری خود را پیدا کند و علائم دردناک خود را تسکین دهد.

ویژه

نشانه‌های کمبود «ید»

کمبود ید می‌تواند مشکلات مختلفی در بدن ایجاد کند. وقتی بدن با کمبود ید مواجه می‌شود، غده تیروئید نمی‌تواند به اندازه کافی هورمون تیروئید تولید کند، بنابراین برای جبران کمبود، مجبور به افزایش حجم خود می‌شود که منجر به تورم گردن می‌شود. یکی دیگر از علائم کمبود ید، افزایش وزن است. وقتی ید کافی در بدن وجود نداشته باشد، متابولیسم بدن کند می‌شود و بدن به جای سوزاندن چربی‌ها برای تولید انرژی، آن‌ها را ذخیره می‌کند. این فرایند می‌تواند در درازمدت منجر به افزایش وزن غیرارادی شود. کمبود ید می‌تواند منجر به خستگی و ضعف شدید شود. هنگامی که بدن به اندازه کافی ید دریافت نکند، تولید هورمون‌های تیروئید کاهش می‌یابد و در نتیجه سرعت متابولیسم بدن کاهش پیدا می‌کند. این وضعیت می‌تواند احساس تنبلی و بی‌حالی را در بدن ایجاد کند.

والدین سیگاری و ابتلا به «MS» در کودکان

کودک بررسی شدند. یافته اصلی: بین استعداد ژنتیکی کودک به MS، قرارگرفتن در معرض سیگارکشیدن والدین و تغییرات مغزی که در اسکن‌ها مشاهده شد، رابطه وجود داشت. نویسندگان این مطالعه نوشتند: «افزایش آسیب‌پذیری مغز در برابر اثرات سیگارکشیدن والدین ممکن است قرارگرفتن در معرض آنتی‌ژن‌های سیستم عصبی مرکزی را با سیستم ایمنی در حال رشد افزایش دهد و خطر ابتلاء به MS را افزایش دهد»

کودکانی که از نظر ژنتیکی مستعد ابتلا به MS هستند، قرارگرفتن در معرض دود سیگار والدین این خطر را بیشتر کند. دکتر «رینزه فردریک نوتبوم» مدیر تحقیق گفت: «خطر ژنتیکی بیشتر MS با افزایش آسیب‌پذیری در برابر اثرات منفی سیگارکشیدن بر رشد مغز مرتبط است.» MS زمانی رخ می‌دهد که سیستم ایمنی بدن به اشتباه به غلاف میلین که از اعصاب محافظت می‌کند حمله می‌کند. در این تحقیق ۶۴۲

پیشگیری از سرطان «روده» با میوه و سبزی

سرطان روده بزرگ با سرعت نگران‌کننده‌ای در میان بزرگسالان جوان در حال افزایش است. «یوهانس ملاکو»، محقق ارشد گفت: «ما متوجه شدیم که غذاهای پر فیبر مانند میوه‌ها و سبزیجات باعث تقویت باکتری‌های سالم روده می‌شوند که می‌توانند التهاب را کاهش دهند. تاکید بر فیبر و چربی‌ها و سالم باید بخشی جدایی‌ناپذیر از رژیم غذایی همه باشد.» بررسی شواهد قبلی نشان داد که افزایش ۱۴ درصدی خطر سرطان روده بزرگ با الگوی

غذایی ناسالم از مصرف بیشتر گوشت قرمز و فرآوری شده، کربوهیدرات‌های تصفیه شده و نوشیدنی‌های شیرین مرتبط است. محققان افزودند که برای بررسی کامل تأثیر رژیم غذایی بر سرطان روده بزرگ به آزمایشات بالینی بیشتری نیاز است. ملاکو افزود: «با افزایش تعداد موارد ابتلاء به سرطان‌های دستگاه گوارش، مانند سرطان روده و در افراد زیر ۵۰ سال، زمان اقدام برای محافظت از سلامت گوارشی افراد فرارسیده است.»

جدول سودوکو

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

♥	♠	۱	۷	♣	۸	♠	♣
♠	۷	۸	۱	♣	♠	♣	♥
♣	♠	♣	۸	♥	۱	۷	♠
♣	♣	♠	♥	♠	۱	۷	♠
۱	♥	۷	♣	♠	♣	۸	♠
۸	♠	♠	♠	۷	♣	♠	♣
♠	♣	♥	۸	♠	۷	♠	♣
۷	۱	♣	♠	♥	♣	۸	♠
♠	۸	♠	♣	۱	♣	♣	♥

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- حمل‌ونقل- پیچک‌وعشقه ۲- نوعی نژاد سگ- ستارگان- پسوند شباهت ۳- حرف پیروزی- افسانه- رغبت‌وآرزو- مخلوطی از نقلات ۴- از گل‌های زیبا- معادل ۱۲- ماه- نخستین زن افسانه‌های یونانی ۵- پناه‌دهنده- چه چیزی- نامتوازن کارکردن موتورماشین ۶- ناله وزاری- عنوان امپراتوران رومی- قومی در ایران ۷- شهرصنعتی آلمان- پرستیدنی مشرکان- قندیل- از اعضای تنفسی ۸- والی عصر هخامنشی- آشیانه جغد ۹- می دهند تا رسوا کنند- شهرهم آلمان- چوب خوشبو- سلاح گاوا! ۱۰- ستاره پروین- اتاقک چوبی- شکبیا ۱۱- ضعیف‌ورنجور- علامت مصدرجعلی- از ماه‌های میلادی ۱۲- نقاشی متحرک- علامت تجاری- کل‌وجملگی ۱۳- ذخیره- خویشاوندی- همراه چفت- معبر خون ۱۴- کشتی جنگی- جهادکننده در راه خدا- پایتخت ویتنام ۱۵- گلستان- بزرگوار

حل جدول ۲۰۰۸

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

دانشتنی‌ها

علائم و روش‌های انتقال «شپش سر»

رئیس گروه بیماری‌های منتقله از آب و غذا وزارت بهداشت و متخصص انگل‌شناسی با بیان اینکه شیوع پدیکولوز (شپش سر) فقط به یکماه یا فصل خاص محدود نمی‌شود و سالانه حدود ۶۰۰ هزار نفر درگیر می‌شوند، درباره علایم، روش‌های انتقال و درمان آن توضیح داد. دکتر محمد زنبلی در گفت‌وگو با ایسنا و در پاسخ به مباحثی درباره شیوع شپش (پدیکولوز) در فصل سرما به ویژه در مدارس و دانش‌آموزان، با بیان اینکه شیوع شپش (پدیکولوز) در تمام ماه‌های سال وجود دارد، اظهار کرد: بررسی‌هایبانگر این است که شیوع شپش فقط به یکماه خاص محدود نمی‌شود و شیوع شپش در فصول گرم و سرد سال گزارش می‌شود. البته شیوع این موضوع با باگ‌شناسی مدارس افزایش می‌یابد و شیوع آن در دوران سال تحصیلی نسبت به زمان تعطیلی مدارس بیشتر است. این متخصص انگل‌شناسی افزود: پدیکولوز با باگ‌شناسی مدارس به ویژه در مدارس دخترانه به دلیل مسائلی مانند بلندبودن موی سر نسبت به پسران بیشتر است. اینطور نباید تصور کرد که با اتفاق خاصی در زمینه شیوع شپش در مدارس مواجه هستیم؛ اما به دلایل مختلف که اغلب در مسائل بهداشتی و رعایت نکردن بهداشت فردی ریشه دارد با شیوع شپش مواجه هستیم.

علائم ابتلا

وی وضعیت شیوع پدیکولوز در کشور گفت: آمار دقیقی درباره تعداد مدارس یا دانش‌آموزان درگیر در اختیار نداریم اما سالانه ۶۰۰ هزار نفر درگیر می‌شوند. مدت زمان درگیری می‌تواند از ۲ روز آغاز شود و تا حدود دو هفته زمان‌بر باشد که به مسائلی مانند پاپبندی به روش‌های درمانی بستگی دارد. خارش سر، مهم‌ترین علامت برای تشخیص شپش قلمداد می‌شود که می‌تواند ضایعات و خراش جدی با عفونت یا بدون عفونت ایجاد کند. زنبلی با بیان اینکه شپش، یک حشره کوچک خون‌خوار بدون بال است، افزود: شپش، گونه‌های مختلفی مانند «شپش سر»، «شپش بدن» و «شپش عانه» دارد که می‌تواند به همراه «رشک» یعنی تخم خود در بین موها، روی پوست سر و پشت گوش‌ها قرار گیرد و خون‌خواری کند. دمای ۲۲ تا ۳۴ درجه، محیط مناسب برای شپش و رشک محسوب می‌شود. هنگامی که شپش به بلوغ برسد، می‌تواند تخم‌گذاری کند و افزایش یابد.

روش‌های انتقال

این متخصص انگل‌شناسی با بیان اینکه شپش به دو روش «مستقیم» و «غیرمستقیم» منتقل می‌شود، خاطرنشان کرد: منظور از انتقال مستقیم این است که فرد آلوده با افراد دیگر ارتباط برقرار می‌کند و شپش از فرد آلوده به دیگران منتقل می‌شود؛ انتقال مستقیم در مدارس بواسطه ارتباط دانش‌آموزان با یکدیگر رایج است. مسائلی اقتصادی و اجتماعی در انتقال مستقیم شپش، حکمفرما نیست و این بیماری فقط در دهک‌های پایین جامعه حکمفرما نیست. متأسفانه، فقر بهداشتی در شیوع شپش بسیار نقش دارد و موضوع فقر بهداشتی برای وزارت بهداشت بسیار حائز اهمیت قلمداد می‌شود. این انگل‌شناس درباره انتقال غیرمستقیم شپش توضیح داد: شپش می‌تواند از طریق برخی وسایل و اشیاء مانند لباس، حوله، شانه، کلاه، روسری، لباس خواب، برس مو و بالش منتقل شود و انتقال شپش از طریق وسایل به عنوان انتقال غیرمستقیم در نظر گرفته می‌شود.

اقدامات درمانی

او درباره روش‌های درمانی شپش گفت: اساس درمان بر پایه رعایت بهداشت فردی مانند استحمام مرتب، تعویض لباس، استفاده از وسایل شخصی و در دسترس بودن وسایل شخصی است. افرادی که درگیر شپش می‌شوند، می‌بایست از برخی اقدام بهداشتی به ویژه شامپو و لوسیون‌های مخصوص استفاده کنند. شامپو «پرمترین ۱ درصد» برای درمان شپش توصیه می‌شود. شامپو پرمترین یک درصد به صورت متمرکز در اختیار دانشگاه‌های علوم پزشکی این شامپو را برای افرادی که در معرض خطر قرار دارند یا گزارش‌های مبنی بر شیوع شپش واصل شده به صورت رایگان در اختیار مردم قرار می‌دهند و ادامه داد: شامپو پرمترین یک درصد، گران نیست و همچنین به دلیل اینکه شیوع شپش اغلب در مناطق شهری اتفاق می‌افتد، این شامپو در داروخانه‌ها در دسترس است. هنگامی که موی سر مرطوب است، این شامپو باید به مدت ۱۰ دقیقه روی سر بماند و سپس موی سر را به وسیله شانه دندان‌ه‌ریزی که درون بسته‌های شامپو قرار دارد با فشار آب زیاد شست. افرادی که به شپش مبتلا شده‌اند، می‌بایست ۲ بار در هفته سر و موهای خود را با شامپو پرمترین یک درصد شست و شو دهند. این متخصص انگل‌شناسی درباره دیگر روش‌های درمانی شپش توضیح داد: استفاده از لوسیون «دایمیتیکون ۴ درصد» از دیگر روش‌های درمانی است که سبب خفه‌شدن شپش می‌شود و به طور معمول، افراد درگیر این بیماری می‌بایست از این لوسیون گیاهی استفاده کنند. همچنین از مخلوط آب و سرکه به میزان ۵۰-۵۰ می‌توان برای رشک‌زدایی استفاده کرد؛ به نحوی که موهای سر را می‌بایست با این محلول ماساژ داد و سپس با شانه دندان‌ه‌ریز شست و شود. وی درباره روش‌های پیشگیری از شپش گفت: امکان گرفتاری تمام جوامع به ویژه مدارس با شپش وجود دارد. بررسی‌ها بیانگر این است که فقر بهداشتی در شیوع شپش بسیار نقش دارد؛ به طور مثال، افرادی که فاصله زمانی بین هر استحمام آنها زیاد است؛ احتمال آلودگی در افرادی که لباس‌های خود را دیر به دیر تعویض می‌کنند؛ افرادی که ملحفه تخت خواب خود را دیر تعویض می‌کنند بسیار زیاد است.

نقش موثر آموزش

زنبلی با بیان اینکه شناسایی منابع آلودگی برای وزارت بهداشت از اهمیت فراوانی برخوردار است، تصریح کرد: خانواده‌ها می‌بایست هرگونه آلودگی فرزندان خود به شپش را گزارش دهند و اگر فرزند دیگری دارند، فرزند آلوده خود را می‌بایست از سایر فرزندان خود جدا کنند. معلمان و مربیان بهداشت در شناسایی و گزارش افراد آلوده بسیار نقش دارند. رئیس گروه بیماری‌های منتقله از آب و غذا وزارت بهداشت گفت: هرگونه مکان عمومی که افراد مختلف در آن تجمع می‌کنند، امکان انتقال شپش در صورت عدم رعایت نکات بهداشتی وجود دارد.