

پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر علی ستایش

متخصص جراحی عمومی

بادل در دشدید و برآمدگی زیر پوست شکم به پزشک مراجعه کردم. او گفت دچار فتق شکمی شده‌ام و باید جراحی کنم. آیا جراحی ضروری است؟

فتق یک بیماری شکمی است و زمانی پیش می‌آید که لایه‌های درونی عضلات شکمی ضعیف شده باشد. این موضوع به پارگی یا کشیدگی بیش از حد در ناحیه جدار شکم یا دیافراگم منجر می‌شود. یکی از رایج‌ترین علائم فتق، وجود یک برآمدگی در دناک و قابل مشاهده در ناحیه شکم است. همراه شدن این بیماری با تب و حالت تهوع نشانه مزمن شدن این بیماری است. فتق ممکن است بر اثر وار دشدن فشار زیاد به قسمت‌های دیواره شکم، افزایش سن، جراثحت، یک‌برش یا خم‌کهنه یک‌ضعف مادر زادی به وجود آید. هر کسی ممکن است در هر سنی به فتق شکم دچار شود. در بیشتر موارد فتق در کودکان، مادرزادی و در بزرگ‌سالان به دلیل یک ضعف طبیعی یا فشار ناشی از بلند کردن جسم سنگین، سرفه مداوم، مشکل در اجابت مزاج یا دفع ادرار است.

درمان فتق شکمی

روش درمان برای هر فرد به اندازه فتق و شدت علائم آن بستگی دارد. بر این اساس روش‌های درمانی که برای فتق‌های شکمی وجود دارد؛ شامل تغییر رویه زندگی، مصرف برخی داروها و جراحی است. درمان قطعی این بیماری جراحی است. رعایت برخی نکات و مصرف داروها فقط علائم بیماری را کاهش می‌دهد و به روند بهبود کمک می‌کند. پزشک روش جراحی مناسب را با توجه به عواملی مانند سن بیمار، نوع فتق، شرایط عمومی، سلامت بیمار و... تعیین می‌کند. که شامل دوروش جراحی باز و لاپاراسکوپی است. در روش لاپاراسکوپی، برشی روی شکم انجام نخواهد شد. جراح تنها با ایجاد حفره‌های کوچکی (معمولاً سه عدد) و به کمک ابزار خوددوربینی که در اختیار دارد عمل فتق را انجام می‌دهد. در این روش احتمال ابتلا به انواع عفونت‌ها، خون‌ریزی مداوم و دردهای مزمن کاهش می‌یابد. اما انجام لاپاراسکوپی می‌تواند خطر آسیب به دیگر نواحی بدن را افزایش دهد. این عمل باید تنها توسط پزشکی متخصص و مجرب انجام شود.

ترفندها

۳ محصول خانگی و بهداشتی برای پوست و مو

ماسک غنی از آنتی اکسیدان، سفت کننده پوست، کاهنده منافذ باز پوست، لایه بردارو... گزینه هایی است که همه به دنبال آن هستند اما این بار نه در قفسه های فروشگاه‌های بلکه در منزل و با استفاده از مواد طبیعی می توان این ماسک را تهیه کرد.

ماسک ویتامین C

پوست پرتقال

پوست لیمو

روش تهیه:

پوست پرتقال و لیموی خشک کرده را آسیاب کنید، هنگام استفاده با ماست یا عسل مخلوط کنید و روی پوست بگذارید و بعد از ۲۰ دقیقه بشوید.

ماسک عسل و دارچین

دارچین- یک قاشق غذاخوری

عسل- یک قاشق غذاخوری

روش تهیه:

عسل و دارچین را مخلوط کنید و به مدت ۱۵ دقیقه روی پوست خود بگذارید، اول با آب و لرم بعد با آب سرد صورت خود را بشوید.

شامپوی طبیعی مقوی مو

پودر سدر (اختیاری)- یک قاشق چای خوری

آب- یک فنجان

رزماری- یک قاشق غذاخوری

آویشن- یک قاشق غذاخوری

بابونه (اختیاری)- یک قاشق غذاخوری

شامپوی بچه- یک چهارم فنجان

روغن نارگیل- یک قاشق غذاخوری

روش تهیه:

یک فنجان آب را می جوشانیم و آن را به رزماری، آویشن و بابونه می افزاییم و در ظرفی سر بسته به مدت یک ساعت کنار می گذاریم، سپس با صافی آن را جدا و سدر، شامپوی بچه و روغن نارگیل را به مواد اضافه می کنیم و درون ظرف مورد نظر می ریزیم. قبل از هر بار استفاده شامپو را خوب تکان دهید و با انگشتان، مو و پوست سر را ماساژ دهید.

عادت های بدی

که باعث کمردرد می شود

آمار نشان می دهد ۸۰ درصد افراد در دوران زندگی خود دست کم یک

بار به علت کمر درد به پزشک مراجعه کرده اند

پزشکی

کمر درد مشکل و شکایت شایعی است که بسیاری از افراد در طول زندگی با آن روبه رومی شوند. اگرچه علت کمر درد در بسیاری از بیماران قابل شناسایی است، اما به دلیل شایع بودن دردهای ناحیه کمر و عوامل مختلفی که در ایجاد آن نقش دارند، تشخیص علت اصلی به وجود آورنده آن مشکل است. با وجود این، شناخت عوامل و عادت های نامناسبی که می تواند موجب کمر درد باشد می تواند تا حدود زیادی به جلوگیری از ایجاد این مشکل کمک کند. در این مطلب شمارا با تعدادی از این عادت های ناسالم آشنا می کنیم.

قوز کردن

قوز کردن باعث صاف شدن انحای ستون مهره ها می شود و به دیسک های کمر که بین استخوان ها قرار دارد آسیب می رساند. این شرایط می تواند به آرتروز زودرس و برخی مشکلات دیگر منجر شود. سعی کنید هر نیم ساعت یک بار سر و گردن تان را در چهار جهت مختلف بگردانید. برای کاهش هر گونه درد و گرفتگی می توانید از کیسه یخ یا کمپرس گرم روی محل درد استفاده کنید. در صورت برطرف نشدن درد بهتر است با پزشک مشورت کنید.

انتخاب های غذایی اشتباه

انتخاب های غذایی اشتباه اغلب به ایجاد التهاب منجر و باعث می شود فرد از مواد مغذی که برای تقویت خود به آن ها نیاز دارد محروم بماند. بدن شما برای ساخت ماهیچه ها استخوان ها و بافت نرم کمر به پروتئین های کم چرب، غلات کامل، میوه ها و سبزیجات و چربی های سالم مانند چربی هایی که در آو کادو و ماهی قزل آلا موجود است احتیاج دارد. دریافت مواد مغذی مانند کلسیم، فسفر و ویتامین D هم ضروری است.

خوابیدن روی تشک نامناسب

تشک باید به اندازه کافی سخت باشد تا از کمر محافظت کند و همچنین به اندازه کافی نرم باشد تا با فرم بدن تناسب داشته باشد. میزان سفتی تشک باید به اندازه ای باشد که ستون مهره ها روی آن در «وضعیت عملکرد» یعنی همان مقدار انحایی که در حالت ایستاده در کمر وجود دارد قرار بگیرد. اگر تشک بسیار سفت باشد باعث می شود این انحنا از بین برود و اگر زیاد نرم باشد انحای بیش از اندازه در کمر ایجاد می کند و فرد دچار کمر درد می شود.

خوابیدن به پشت یا روی شکم

برای بعضی از افراد خوابیدن به پشت می تواند باعث کمر درد شود یا آن را تشدید کند. اگر مدت زیادی است که به این نوع خوابیدن عادت کرده اید و نمی توانید آن را ترک کنید، بهتر است بالش را زیر زانوهایتان قرار دهید تا انحای طبیعی کمر حفظ شود. خوابیدن روی شکم نیز حالت مناسبی نیست. اگر عادت به این نوع خوابیدن دارید بهتر است بالش نرمی انتخاب کنید یا کاملاً بدون بالش بخوابید تا گردن تان در حالت مناسبی قرار

بگیرد. خوابیدن به پهلو بهترین حالتی است که می تواند از ابتلا به کمر درد جلوگیری کند. در این حالت بهتر است بالش را بین پاهایتان قرار دهید و پاها را کمی به قفسه سینه نزدیک کنید تا از وارد آمدن هر گونه فشاری به کمر جلوگیری شود. این حالت خوابیدن برای کسانی که قبلاً دچار درد کمر بوده اند و هم برای زنان باردار مناسب ترین وضعیت است.

نشستن به مدت طولانی

نشستن زیاد به ماهیچه های کمر، گردن و ستون مهره ها فشار وارد می کند. کج و مایل ایستادن و خمیده راه رفتن نیز شرایط را بدتر می کند. بهتر است افزون بر این که به حالت صاف روی صندلی می نشینید ارتفاع صندلی را طوری انتخاب کنید که پاهایتان به شکلی طبیعی روی زمین قرار بگیرد. هر چقدر هم که در حالت نشسته احساس راحتی داشته باشید، نشستن زیاد برای سلامت کمر خوب نیست. بهتر است بعد از هر نیم ساعت برخیزید و حدود ۲ دقیقه راه بروید.

ورزش نکردن

اگر فعالیت فیزیکی نداشته باشید به احتمال بیشتری دچار کمر درد خواهید شد. ستون

فقرات به حمایت ماهیچه های قوی شکم و پشت نیاز دارد. بلند کردن وزنه می تواند در این زمینه کمک کننده باشد. فعالیت های روزانه مانند بالا رفتن از پله ها و حمل وسایل یا خرید کردن، انجام ورزش های سبکی مثل پیاده روی، دوچرخه سواری و شنا هم به همان اندازه مفید است و به محافظت از دیسک های بین استخوان های ستون فقرات کمک می کند. سعی کنید انجام این کارها را به صورت عادت های روزانه در آورید. به خاطر داشته باشید که زیاد روی در هر کاری زیان آور است.

سیگار کشیدن

سیگار کشیدن خطر ابتلا به کمر درد را تا سه برابر افزایش می دهد. سیگار با محدود کردن جریان خون در قسمت های مختلف بدن از جمله ستون فقرات، شرایط را برای شکسته شدن سریع تر دیسک های بین استخوان ها فراهم می کند. سیگار کشیدن همچنین استخوان ها را تضعیف می کند و پوکی استخوان به همراه می آورد. حتی سرفه ناشی از کشیدن سیگار هم می تواند عامل بروز کمر درد باشد.

پر خوری

پر خوری و اضافه وزن ناشی از آن به استخوان ها و ماهیچه های کمر آسیب می رساند به ویژه اگر افزایش وزن سریع باشد. سعی کنید وعده ها و میان وعده هایی مصرف کنید که با کالری کمتر، احساس سیری بیشتری به شما بدهد.

حمل کیف های سنگین

وزن های زیاد کشش بیش از حدی به کمر وارد و ماهیچه هایی را که برای تقویت ستون مهره ها ضروری هستند خسته می کند. این شرایط به کودکانی که کیف های سنگینی حمل می کنند، آسیب می رساند. کیف یا کوله فرزند شما نباید وزنی بیشتر از ۲۰ درصد وزنش را داشته باشد. حمل کیف روی یک شانه نیز می تواند باعث کشیدگی نامناسب و کمر درد شود.

سوار شدن روی دوچرخه نامناسب

به اندازه و تنظیمات دوچرخه تان دقت کنید. دوچرخه ای که بسیار بزرگ باشد باعث می شود شما بدنتان را زیاد بکشید. این شرایط بروز درد در قسمت پایین کمر را به دنبال خواهد داشت.

منبع: webmd.com

بانوان

موکول نشدن تغییرات

اساسی به روز های آخر

اگر مایل اید اتاق کودک را رنگ آمیزی کنید یا تعمیرات اساسی در آن انجام دهید این کار را به روز های آخر موکول نکنید چون بوی رنگ و مواد شیمیایی و خاک باعث آزار مادر و کودک می شود. اگر ورود نوزاد به خانه همزمان با روز های سرد سال است، سیستم گرمایش خانه و اتاق را بررسی کنید.

خانه تکانی پیش از موعد

خانه برای این تازه وارد به تمیز کاری در ست و حسابی نیاز دارد. بهتر است مادر در موارد سنگین تر و در صورتی که شرایط جسمی اش برای این کار مناسب نباشد از فردی دیگر کمک بگیرد.

نشستن لباس های نوزاد قبل از استفاده

به دلیل حساسیت زیاد پوست بدن نوزاد، کودک به شدت مستعد آلرژی های حتی نه

فوت و فن آماده کرن خانه برای فرزند جدید

فاطمه قاسمی مترجم

ورود یک عضو جدید به خانواده اتفاق کم اهمیتی نیست که به راحتی از آن گذر کرد. نقش مادر در این آماده سازی از اهمیت ویژه ای برخوردار است. البته ناگفته نماند که شرایط ویژه جسمی و روانی مادر باردار در این تدارکات نباید

نادیده گرفته شود. در سه ماه آخر بارداری، مادر به منظور بهبود فضای خانه برای نوزاد تازه، برنامه ریزی و خانه را برای ورود او آماده می کند؛ از خرید گرفته تا تمیز کاری و تغییر چیدمان خانه متناسب با راحتی نوزاد. نکات زیر می تواند در آماده سازی محیط خانه مفید باشد:

غذای اصلی

آشپزمن



اشکنه

سیب زمینی تهرانی ها

- تخم مرغ - ۴ عدد
- پیاز درشت - یک عدد
- آرد - ۲ قاشق غذاخوری
- سیب زمینی متوسط - ۲ عدد
- رب گوجه فرنگی - یک قاشق
- غذخوری
- شنبلیله خشک شده - یک قاشق
- غذخوری
- نمک، فلفل سیاه و زردچوبه - به اندازه کافی

مواد اضافه می کنیم و حرارت را زیاد می کنیم تا آب هر چه زودتر به جوش بیاید. سپس تخم مرغ ها را داخل قابلمه می شکنیم و هم می زنیم تا خودش را بگیرد و سفت شود. اشکنه که آماده شد قابلمه را از روی حرارت برمی داریم و آن را در ظرف مورد نظر سرو می کنیم.

خواص شنبلیله

از خواص آن می توان به رفع کم خونی، درمان بی مزیگی دهان، پایین آوردن تب، رفع شوره سر، درمان اختلالات گوارشی، سوء هاضمه، بیماری های تنفسی، زخم دهان گلودرد، دیابت، التهاب، زخم و بی خوابی اشاره کرد. شنبلیله در افزایش شیر مادر و بهبود عملکرد سیستم گوارش، سلامت مو، کاهش کلسترول خون و حفظ سلامت قلب نیز مؤثر است. همچنین مصرف شنبلیله باعث تقویت سیستم ایمنی بدن، جلوگیری از آنفلوآنزا و ابتلا به انواع عفونت های می شود.

علل

چرخش اندام تحتانی

چرخش پا

چرخش مچ پا

شل بودن لیگامان ها در بدن

ضعف عضلانی کف پا

چگونه بفهمیم کف پایهای کودک صاف است؟

عموماً بچه هاپس از مقداری پیاده روی این موضوع را باوالدین خود به صورت گلابه هایی مثل: «خیلی



یکی از شایع ترین بدشکلی های کف پا، صافی آن است. کودکانی که تازه متولد می شوند تا سن دو یا سه سالگی به صورت فیزیولوژیکی کف پایشان صاف است. دلیل این موضوع، شل بودن لیگامانی (Ligament) و تاندون ها، ضعف عضلات و بافت چربی موجود در کف پای آن هاست؛ اگر صافی کف پای کودک پس از چهار، پنج سالگی همچنان باقی بماند، علامت هشدار ی برای والدین محسوب می شود و در مان صافی پا باید آغاز شود.

خسته شدم» یا «پا درد دارم» مطرح می کنند. همچنین اگر به کفش کودکان دقت کنید داخل کفش ساییدگی دیده می شود. راه های درمان صافی کف پا موثر ترین درمان برای صافی کف پا، استفاده از کفی های طبی و در صورت نیاز کفش طبی است. برجستگی هایی که روی کفی طبی وجود دارد قوس کف پا را حمایت می کند و باعث توزیع مجدد نیرو در کف پا و کاهش درد و احساس خستگی می شود.