

پرسش و پاسخ

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

توصیه‌هایی برای خارپاشنه و درد زانو

دکتر سپهریان

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی

● یک سال است مبتلا به خارپاشنه هستم و آمپول خارپاشنه را از ده‌ولی خوب نشده‌ام؟ درمان خارپاشنه هر چند کمی سخت است ولی امکان درمان آن غیر از جراحی خارپاشنه وجود دارد. برای درمان خانگی خارپاشنه استفاده از ماساژ یخ و سرکه سیب موثر است. بهترین روش درمان خارپاشنه استفاده همزمان از طب سوزنی الکتریکی و لیزر پرتوان است. ممکن است آمپول خارپاشنه سه بار تمدید شود. البته تزریق آمپول بدون کفی و درمان‌های توان بخشی چندان پایدار نخواهد بود. گاهی سندروم تونل تارسال که گیر افتادگی عصب در مچ پاست عامل درد مقاوم خارپاشنه می شود و باید در آزمایش نوار عصب و عضله تشخیص داده شود.

● زانوی پای چپ به صورت یک نیم دایره در سمت داخلی موقع راه رفتن در می‌کند، بعضی اوقات درد شدید می‌شود. در سمت داخلی زانوی چپ پاراست بسیار شایع است. یکی از شایع ترین علل درد داخلی زانوبورسیت زانو است. آرتروز زانو هم موجب درد سمت داخلی زانو می شود ولی حالت نیم دایره در زانو مرتب با بیماری پنجه‌غازی است.

بیشتر بدانیم

ویروس کرونا از طریق اشیا هم انتقال می‌یابد

استفاده از ابزار مشترک به عنوان یکی از راه های انتقال ویروس کرونا شناخته می‌شود. این در حالی است که پیش از این دست دادن، روبوسی کردن، نگرفتن دهان در هنگام عطسه و سرفه از علل اصلی انتقال این ویروس عنوان شده بود. اکنون مقامات محلی هنگ کنگ هشدار داده اند که ویروس کرونا از طریق اشیا هم قابل انتقال است، همانند آنچه برای ۹ نفر از اعضای یک خانواده در این کشور رخ داده است. به گزارش جام جم آنلاین به نقل از dailymail چند روز قبل مقامات دولت هنگ کنگ اعلام کردند ۱۰ شهروند دیگر از این کشور به ویروس کرونا آلوده شده اند و تحت مراقبت های ویژه قرار دارند. از این ۱۰ نفر، ۹ تن اعضای یک خانواده هستند. اعضای این خانواده از یک وعده غذای مشترک استفاده کرده بودند، غذایی که در ظروف مشترک سرو می شده و شامل سبزیجات، گوشت و خوراک دریایی بوده است.



۱۱ روش برای افزایش فواید پیاده‌روی

اگر قصد دارید پیاده‌روی را در برنامه روزانه خود بگنجانید، بهتر است نکاتی را برای برخورداری بیشتر از مزایای این ورزش در نظر داشته باشید

ورزش

یاسمین مشرف | مترجم

پیاده‌روی یک راه عالی برای حفظ تناسب اندام است. در عین حال روش‌های زیادی وجود دارد که شما می‌توانید با به کارگیری آن‌ها هنگام پیاده‌روی استفاده بیشتری از این ورزش مفید داشته باشید. راه کارهای پیشنهادی را در ادامه بخوانید:

● حرکت دادن بیشتر بازوها
بازوها در هنگام راه رفتن به طور طبیعی حرکت می‌کند، اما برای سوزاندن کالری بیشتر هنگام پیاده‌روی، بازوهایتان را هم واقعاً به کار بگیرید. حرکت دادن بازوها باعث می‌شود فیبرهای عضلانی بیشتری فعال و خون بیشتری پمپاژ شود. برای این که شکل و حالت مناسب بدن حفظ شود اطمینان حاصل کنید که دست‌ها را با زاویه ۹۰ درجه نگه داشته‌اید. حرکت دادن با قدرت بازو و به جلو، امکان سرعت بیشتر فراهم می‌کند و تمرین خوبی برای بالاتنه شما خواهد بود. هر بازو را همگام با پای مخالف حرکت دهید - وقتی پای چپ‌تان را جلو می‌گذارید بازوی راست‌تان را هم به جلو حرکت دهید. مچ‌دستان خود را صاف نگه دارید، دست‌هایتان را مشت نکنید و آرنج‌ها را نزدیک پهلوها قرار دهید.

● پیاده‌روی به سبک فارتلک
فارتلک به عبارت ساده شامل تغییر سرعت متناوب دویدن یا پیاده‌روی، از حالت‌های سریع به آهسته است. به عبارت ساده شما سه سرعت مختلف (سریع، متوسط و آهسته) را برای حرکت‌تان انتخاب می‌کنید، مقدار مسافتی که سریع یا آهسته طی می‌کنید بستگی به میزان آمادگی بدنی‌تان دارد. شما می‌توانید این نوع پیاده‌روی را برای مدت‌زمانی بیشتر از حالتی که در آن با سرعت یکنواخت حرکت می‌کنید ادامه دهید. این بدان معناست که مقدار کالری بیشتری خواهید سوزاند.

● استفاده از ابزارهای شمارنده
با استفاده از یک ابزار نمایشگر ضربان قلب، می‌توانید اطمینان باید که از خودتان کار می‌کشید و انرژی می‌سوزانید. هر چقدر ضربان قلب‌تان بیشتر باشد (البته نه بیشتر از سطح توصیه شده) پیاده‌روی برایتان مفیدتر خواهد بود.

● اضافه کردن پرش به پیاده‌روی
اگر مشکل زانو ندارید هر از گاهی پرش را هم در حین پیاده‌روی تجربه کنید. این کار، ماهیچه‌های چهارسر را و تاندون‌ها را به چالش می‌کشد و ماهیچه‌های باسن را تقویت می‌کند. با انجام پرش در حین پیاده‌روی در واقع شما پیاده‌روی‌تان را به یک حرکت پلايومتریک (پرشی)

قدرت مشت کردن شمارا افزایش دهد و مشخص شده است که بین قدرت انگشتان دست در مشت شدن و سلامت قلب ارتباط مثبت وجود دارد. از برداشتن وزنه‌های کم شروع کنید و آن را کم کم افزایش دهید. توجه داشته باشید که هرگز وزنه‌ای بیشتر از ۱۰ درصد وزن خودتان را بلند نکنید.

● برداشتن گام‌های سریع‌تر

اگر می‌خواهید سریع‌تر راه بروید، به جای گام‌های بلند، گام‌های سریع‌تری بردارید. برداشتن گام‌های بلند ممکن است فشار اضافی روی پاها وارد کند.

● پیاده‌روی با یک همراه
در تحقیقی که در دانشگاه ایندیانا انجام شد محققان، موفقیت افرادی را که به تنهایی پیاده‌روی می‌کردند با کسانی که با یک دوست به پیاده‌روی می‌رفتند، مقایسه کردند. نتیجه این مطالعه نشان دادنیمی از کسانی که تنها پیاده‌روی می‌کردند آن‌را ترک کردند اما فقط ۸ درصد از گروه مقابل یعنی کسانی که یک همراه با خود داشتند، این ورزش را کنار گذاشتند.

● حرکت رو به عقب

این روش، حرکت جدیدی است که برای اضافه شدن به تمرینات پیاده‌روی توصیه می‌شود. فقط لطفاً مراقب باشید! اگر این کار را در خارج از منزل انجام می‌دهید، یک سطح صاف را انتخاب کنید و از ترافیک، درختان، چاله‌ها، ورزشکاران دیگر و بقیه موانع فاصله بگیرید. یک مسیر متروک و خالی می‌تواند برای این تمرین مناسب باشد. سعی کنید این کار را با فرد دیگری که می‌تواند از افتادن یا ایجاد مشکل دیگری برایتان جلوگیری کند، انجام دهید. اگر سالمند هستید یا مشکلات تعادل دارید بهتر است این فعالیت را کنار بگذارید.

● تنفس شکمی

این روش، وقتی از نفس می‌افتید به شما قدرت می‌دهد. اجازه دهید در هنگام دم، قفسه سینه و شکم، متسع شوند. این حالت بدن را شل می‌کند و باعث می‌شود اکسیژن در حین حرکت، به طور موثرتری به ماهیچه‌ها برسد. این نوع تنفس را هنگامی که با تلفن صحبت می‌کنید یا در صف فروشگاه منتظر هستید تمرین کنید و سپس آن را در هنگام پیاده‌روی به کار بگیرید.

● پیاده‌روی در زمین‌های متنوع

سعی کنید زمین‌های متنوعی را برای پیاده‌روی انتخاب کنید. در هنگام راه رفتن روی علف یا ماسه نسبت به پیاده‌روی در جاده کالری بیشتری می‌سوزانید. اگر بتوانید روی ماسه نرم با سرعت لازم پیاده‌روی کنید می‌توانید سوختن کالری را تقریباً تا ۵۰ درصد افزایش دهید.

منبع: www.tuesday.com, freethugger.com, active.com

پزشکی

چقدر متخصصان زنان را می‌شناسید؟

بانوان

زنان به دلیل شرایطی همچون شروع دوران قاعدگی و مسائل مربوط به آن، بارداری و وضع حمل با بیماری‌ها و اختلالاتی روبه‌رو می‌شوند که بهتر است همواره مراقب سلامت خود باشند و در صورت بروز کوچک‌ترین نشانه‌های اختلال در خود به پزشک مراجعه کنند. برخی از این بیماری‌ها که مختص بانوان است، تنها توسط متخصص زنان تشخیص و درمان می‌شود که مهم‌ترین این مشکلات مربوط به ناحیه تناسلی بانوان است. در ادامه با متخصص زنان و کارهایی که بر عهده‌دار دانشم‌ای شویم.

● بیماری‌هایی که توسط متخصص زنان درمان می‌شود

- بیماری‌های خوش خیم دستگاه تناسلی (کیست تخمدان، زخم واژن و دیگر تغییرات غیر سرطانی)
- خون‌ریزی غیر طبیعی رحم
- سرطان دستگاه تناسلی، سرطان سینه و تومورهای مربوط به بارداری
- ناهنجاری‌های مادرزادی دستگاه تناسلی
- اختلالات سینتولوژی
- حاملگی خارج از رحم یعنی تخم‌باروری که به جای رحم در خارج از رحم و معمولاً در لوله فالوپ بین رحم و تخمدان کاشته می‌شود
- مراقبت‌های اورژانسی مانند خون‌ریزی
- آندومتریوز یا بیماری مزمنی که در آن بافتی مشابه پوشش داخلی رحم، آندومتر در قسمت‌های مختلف بدن یافت می‌شود.
- فیبروئید رحمی یا فیبروم رحم (رشد غیرسرطانی لایه عضلانی دیواره رحم)
- بیماری التهابی لگن و درد لگن
- عفونت‌های مقاربتی
- بی‌اختیاری ادرار و مدفوع

● چه مراقبت‌های ویژه‌ای توسط متخصص زنان انجام می‌شود؟

افزون بر موارد بالا، یک متخصص زنان و زایمان در زمینه مراقبت‌های ویژه مربوط به زنان نیز فعالیت دارد. از جمله مواردی که در این حوزه وجود دارد می‌توان به انجام آزمایش‌های سالانه ماموگرافی، کولونوسکوپی، کنترل فشارخون، پیگیری و آکسن‌های لازم، رژیم‌های غذایی دارای کلسیم و فولیک اسید، اشاره کرد. همچنین مراقبت و بررسی فقدان یا قطع قاعدگی که آمنوره گفته می‌شود، بررسی بیماری‌های قلبی و عروقی و نحوه مراقبت فرد در صورت مواجهه با این عارضه، دیابت، اختلالات تیروئیدی و فیزیولوژی تولید مثل و هورمون‌ها، خشونت علیه زنان و تجاوز جنسی، تنظیم خانواده، مشاوره سبک زندگی، مراقبت‌های دوران یائسگی و بعد از آن، اختلالات عملکرد جنسی ترشح واژن و... دیگر موارد حوزه ورود متخصص زنان است.

● تخصص زنان از چه روش‌هایی استفاده می‌کند؟

- ✓ روش‌های تشخیصی مانند کولپوسکوپی (بررسی میکروسکوپی دهانه رحم) و نمونه آندومتر (گرفتن یک نمونه از پوشش داخلی رحم)
- ✓ جراحی‌های کوچک (مانند عقیم‌سازی) و جراحی‌های بزرگ مانند میومکتومی (برای درمان فیبروم رحمی)
- ✓ هیستروسکوپی (با استفاده از یک آندوسکوپ برای دیدن رحم) به منظور تشخیص و جراحی نابرابوری
- ✓ لاپاراسکوپی برای تشخیص یا جراحی
- ✓ ارزیابی قبل از عمل و آماده‌سازی
- ✓ مراقبت بعد از عمل
- ✓ سونوگرافی برای تشخیص

● چه‌مانی باید به متخصص زنان مراجعه کرد؟
توصیه می‌شود نخستین معاینه نوجوانان توسط متخصص زنان در سن ۱۳ تا ۱۵ سالگی انجام شود. زنان هم باید سالانه برای معاینه توسط دکتر زنان اقدام کنند. این معاینه‌ها فرصت بسیار خوبی است تا مراجعه کنندگان درباره حفظ سبک زندگی سالم و به حداقل رساندن خطرات بهداشتی آگاه شوند. معاینه سالانه شامل این موارد است: ارزیابی و مشاوره، ایمن‌سازی بر اساس سن و عوامل خطر ساز، آزمایش فیزیکی شامل اندازه‌گیری علایم حیاتی استاندارد، شاخص توده بدن، لمس غدد لنفاوی شکم و کشاله ران و ارزیابی سلامت کلی. اگر بیمار، نگرانی در باردار قسمت‌های داخلی یا خارجی دستگاه تناسلی داشته باشد پزشک معاینه لگنی انجام می‌دهد. همچنین ممکن است به منظور بررسی توده یا علایم، معاینه سینه انجام شود. این معاینه از سن ۲۰ تا ۳۹ سالگی هریک تاسه سال و از ۴۰ سالگی هر سال انجام می‌شود.

سلامت

نوشیدنی که درد زانو را کاهش می‌دهد

التهاب نوعی عملکرد دفاعی در بدن است. در واقع تلاش بدن برای محافظت از خود برای حذف محرک‌های مضر و شروع روند بهبودی است. عفونت، زخم‌ها و هر گونه آسیب بافتی بدون پاسخ‌های التهابی بهبود نمی‌یابد البته التهاب همیشه به معنی وجود عفونت نیست. اختلالی که از بین نرود معمولاً یک بیماری خود ایمنی نامیده می‌شود. کمبود ویتامین‌ها اغلب باعث التهاب می‌شود، به خصوص وقتی بدن فاقد کلسیم بروملین، منیزیم و آهن باشد. اسمو تی‌زیر به منظور کاهش التهاب مزمن و تأمین مواد غذایی کافی برای کمک به درمان آسان‌تر بیماری قرار داده شده است.

آناناس

مؤلفه آناناس که در بیماری‌های مفاصل مؤثر است، بروملین است. یکی دیگر از ویژگی‌های مهم آناناس این است که سرشار از ویتامین C، منگنز، مس، فیبر و ویتامین B است.

دارچین

دارچین یک ادویه خوش طعم است و به بهبود گردش خون که می‌تواند با التهاب مسدود شود، کمک می‌کند و همچنین در زمان اختلالات مفاصل بسیار استفاده می‌شود. در بعضی موارد، آرتروز می‌تواند باعث التهاب و درد مزمن شود.

جودوسر

غلات کامل مانند جودوسر، نشاسته مقاوم است و التهاب را کاهش می‌دهد. بلغور جودوسر همچنین در یک وعده می‌تواند سرشار از آهن باشد که به رفع کمبود آهن، یکی از دلایل عمده در مفاصل کمک می‌کند.

مواد لازم

آناناس: ۲ تکه

جودوسر: یک فنجان

آب: ۲ فنجان

آب پرتقال: یک لیوان

چوب دارچین: یک تکه

عسل طبیعی: یک قاشق چای خوری

روش تهیه

آب و بلغور جودوسر را درون یک قابلمه بریزید و طبق دستورالعمل روی بسته، آن را بجازید.

بگذارید بلغور جودوسر خنک شود. آب پرتقال جودوسر ریخته شده سرد، دارچین، آناناس و عسل را در مخلوط کن بریزید تا نرم شود. اگر بافت سبک‌تری می‌خواهید، آب اضافه کنید.



آشپزی من

غذای اصلی

گشنیز کباب آذربایجانی

مواد لازم برای ۴ نفر

- گوشت چرخ کرده - ۵۰۰ گرم
- لپه - ۲۰۰ گرم
- پیاز - ۲ عدد متوسط
- تخم مرغ - ۲ عدد
- گشنیز پاک شده - ۵۰۰ گرم
- لیمو عمانی - ۶ عدد
- آرد سفید - یک قاشق سوپ خوری
- روغن مایع - به مقدار لازم برای سرخ کردن
- نمک، فلفل و زردچوبه - به میزان کافی



روغن داخلش بریزید و از مواد مخلوط، به اندازه یک گردو بردارید و به صورت کوفته قلقلی در بیابردید و داخل روغن سرخ کنید. ● گشنیزها را به صورت درشت خرد کنید و داخل روغن تفت دهید. ● قابلمه ای را روی حرارت قرار دهید و مقداری روغن داخلش بریزید و پیازهای خرد شده را داخل آن تفت دهید تا طلایی شود. ● یک قاشق آرد هم به پیاز سرخ شده اضافه کنید و تفت دهید. ● به داخل پیاز و آرد تفت داده شده، آب لپه و یک پیمانه آب معمولی اضافه کنید و روی حرارت قرار دهید تا بجوشد. ● لیمو عمانی‌ها را سوراخ کنید و بعد از به جوش آمدن آب، داخل قابلمه بریزید و بعد از چند جوش‌زدن، گشنیز تفت داده شده را به آن‌ها اضافه کنید و پس از یک ربع ساعت جوشیدن مواد کوفته‌های سرخ شده را داخل سس بریزید تا ۵ دقیقه‌ای در مخلوط گشنیز و لیمو عمانی بجزد.

● لپه‌ها را بشوید و از یکی دو ساعت قبل از پختن خیس کنید. ● لپه‌ها را داخل مقداری آب به مدت ۴۵ دقیقه تا یک ساعت بپزید و سپس از آب جدا کنید. ● آب آن را دور نریزید. ● گشنیزها را هم بعد از پاک کردن بشوید و داخل سید بریزید تا آب اضافی آن گرفته شود. ● یکی از پیازها را پوست‌از وسط نصف کنید و به همراه گوشت چرخ کرده داخل دستگاه خرد کن بریزید تا کاملاً له شود. ● مخلوط را داخل ظرفی گود قرار دهید و لپه‌های پخته شده را با نصف دیگر پیاز داخل دستگاه خرد کن بریزید و له کنید. ● سپس له شده لپه و گوشت را با هم مخلوط کنید و با دست ورز دهید. ● به مخلوط در حال ورز دادن، نمک، فلفل و زردچوبه اضافه کنید. ● بعد از این که مواد با هم مخلوط شدند، تخم مرغ‌ها را داخل مواد بشکنید و خوب هم بزنید. تابه ای را روی حرارت ملایم قرار دهید و مقداری