

پزشکی

آشنایی با «گیلن باره»، مشکل پای «الیکا عبدالرزاقی» بازیگر سریال «سرباز»

در سریال مناسبیتی «سرباز»، با ایفای نقش الیکا عبدالرزاقی در نقش همسر یحیی (پزشک خیر) این گونه به نظر می‌رسد که پای چپ الیکا دچار مشکل است و او در پاسخ به سوال محمدرضا حسینیان مجری برنامه «باغ رمضان» درباره مشکلش به این نکته اشاره می‌کند که در ۱۱ سالگی مبتلا به بیماری گیلن باره و فلج پاها شده است که خوشبختانه بهبود پیدا می‌کند اما پای چپش همچنان کمی مشکل دارد. به همین بهانه و برای آشنایی بیشتر شما با این بیماری ادامه مطلب را بخوانید.

سندروم گیلن باره یک اختلال نادر اما جدی است که در آن سیستم ایمنی بدن به سلول‌های عصبی سالم سیستم عصبی محیطی (PNS) حمله می‌کند. این بیماری به ضعف، بی‌حسی و گزگز منجر می‌شود و در نهایت می‌تواند موجب فلجی شود. علت این بیماری ناشناخته است، اما به طور معمول توسط یک بیماری عفونی مانند گاستروانتریت (التهاب معده یاروده) یا عفونت ریه ایجاد می‌شود. درمان قطعی برای سندروم گیلن باره وجود ندارد، اما درمان می‌تواند شدت نشانه‌های شما و مدت زمان بیماری را کاهش دهد.

● علایم گیلن باره

نشانه‌های گیلن باره معمولاً با بی‌حسی و ضعف در پاها شروع می‌شود (ممکن است شما احساس گزگز شدن داشته باشید). نشانه‌ها اغلب در عرض مدت کمی حدود چند روز یا چند هفته به قسمت‌های بالایی بدن کشیده می‌شود و بازوها و اندام فوقانی ضعیف و بی‌حس می‌شوند. گاهی اوقات ضعف آن قدر شدید است که بیمار اصلاً قادر به راه رفتن نیست و همچنین ممکن است به فلجی کامل بدن بینجامد و حتی بیمار در نفس کشیدن دچار مشکل شود.



دورکاری، تماشای فیلم و بازی بدون کمر درد و گردن درد

میز و صندلی خانه‌ها در حالی این روزها کاربرد زیادی پیدا کرده‌اند که طراحی مناسبی ندارند و استفاده زیاد از آن‌ها پیامدهای بدی دارد



بیشتر بدانیم

سید سورتا ساداتی

این روزها ادامه شیوع کرونا و در خانه ماندن بسیاری از کارمندان، دانشجویان و دانش‌آموزان باعث شده است که میز و صندلی‌های منزل، مثل میز ناهارخوری، میز جلومبلی و حتی خودمبل و گاهی تختخواب، تبدیل به محلی برای دورکاری آدم‌ها، تماشای فیلم، بازی رایانه‌ای و حتی مطالعه کتاب الکترونیکی و... شود. اما خطر بزرگی متوجه کسانی است که از میز و صندلی‌های ساده و غیراداری برای ساعات طولانی استفاده می‌کنند، چون این میز و صندلی‌ها، برخلاف مشابه اداری‌شان طراحی ارگونومیک ندارند و برای استفاده طولانی تولید نشده‌اند. در این شرایط است که کمر درد، گردن درد، درد در شانه‌ها و دیگر مشکلات مربوط به نشستن سراغ افراد می‌آید. با رعایت چند نکته می‌توانید از این مشکلات پیشگیری کنید.

دست‌ها را به سمت بالا بیاورید. آرنج باید به راحتی روی میز قرار بگیرد و بازو چسبیده به بدن باشد.

هنگام استفاده از لپ‌تاپ، گوشی و تبلت به ایزارتان تنوع

دهید. کمی با ماوس کار کنید، کمی با صفحه کلید، گاهی از ارسال صوت استفاده کنید. زیر ماوس از پدی استفاده کنید که زیر میز شما را پوشش دهد. صفحه کلید باید کمی رو به بالا باشد.

اگر از صندلی‌های خشک میز ناهارخوری یا هر صندلی دیگری استفاده می‌کنید که گودی پشت شما را خالی می‌گذارد از یک کوسن یا بالشت کوچک برای پر کردن گودی کمرتان استفاده کنید.

نمایشگر، صفحه کلید و ماوس باید به نحوی باشد که شما راحت تکیه بدهید. پارادرها و معلق نگه‌ندارید.

اگر پاهایتان به زمین نمی‌رسد از یک جعبه یا زیرپایی استفاده کنید تا به کمر و زانویشان فشار نیاید.

حالت نشسته روی تختخواب بدترین حالت ممکن است، چون باید قوز کنید و روی لپ‌تاپ خم شوید. اگر ناچار به نشستن روی تخت هستید لپ‌تاپ را روی یک جعبه یا بالشت کوچک بگذارید.

از یک زیرپایی هم می‌توانید استفاده کنید. سپس پاها را دراز کنید و جعبه یا زیرپایی را روی پا بگذارید تا لپ‌تاپ بالا بیاید و نیازی به خم شدن روی آن نباشد. فراموش نکنید این روش هم

خیلی اصولی نیست اما برای مدت کوتاهی می‌تواند کم‌آسیب‌تر از حالت معمولی باشد.

هر چند دقیقه به گردن، چشم و دستان خود استراحت دهید.

به جای دوری خیره شوید. کمی گردن خود را حرکت و انگشتان دست را مثل زمانی که خمیر را ورز می‌دهید ورز

دهید. خوابیدن و گرفتن گوشی یا تبلت به دست موجب آسیب به

دست شما می‌شود. اگر برای مدت کوتاهی ناچار به ماندن در این حالت هستید از یک نگه‌دارنده گوشی استفاده کنید.

(در تهیه بخش‌هایی از این مطلب از time.com استفاده شده است.)

دانشتنی‌ها

بانوان

الگوهای فشار خون در زنان با مردان متفاوت است

یاسمین مشرف

مترجم

بیماری‌های قلبی علت اصلی مرگ و میر مردان و زنان در بسیاری از کشورهای جهان است. با این حال، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد زنان باید بیشتر از مردان مراقب سلامت قلب خود باشند و فشار خونشان را کنترل کنند. بر اساس گزارشی که در ژورنال «جاما کاردیولوژی» منتشر شد، فشار خون بالا که یکی از مهم‌ترین عوامل خطر قابل کنترل بیماری‌های قلبی عروقی است، در زنان در سنین پایین‌تری نسبت به مردان آغاز می‌شود و سرعت بالاتر افتن آن نیز در زنان بیشتر است.

● چرا مشکل پر فشاری خون در زنان زودتر آغاز می‌شود؟

بین الگوهای فشار خون در زنان و مردان تفاوت‌هایی وجود دارد. زنان جوانی که در دوره بارداری، پر فشاری خون، تجربه می‌کنند در سنین پایین‌تری مستعد ابتلا به فشار خون بالا هستند. همچنین برخی مشکلات سلامت مانند بیماری‌های تخمدان پلی‌کیستیک، ناباروری و نارسایی زودرس تخمدان که باعث می‌شود تعادل هورمون استروژن در بدن به هم بخورد هم می‌تواند عامل بروز فشار خون بالا در سنین پایین‌تر در زنان باشد. عوامل خطر فشار خون بالا برای زنان و مردان متفاوت است. زنان با فشار خون بالا معمولاً دارای ریسک فاکتورهای غیرعادی مثل چاقی شکمی و بیماری‌های کلیوی هستند. این در حالی است که مردان دارای فشار خون بالا اغلب دخانیات مصرف می‌کنند و کلسترول بالاتر دارند.

● توصیه‌هایی برای جلوگیری از ابتلا به فشار خون بالا ایجاد تغییرات در سبک زندگی می‌تواند به حفظ فشار خون سالم کمک کند. به‌موارد زیر توجه کنید:

- ✓ رژیم‌های غذایی با سدیم پایین.
- ✓ نگه‌داشتن وزن و شاخص توده بدنی در سطح سالم.
- ✓ انجام تمرینی از تمرینات ایروبیک و ورزش‌های قدرتی ملایم در بیشتر روزهای هفته دست کم به مدت ۳۰ دقیقه.
- در این مرحله باید این تغییرات در سبک زندگی را مورد توجه قرار داد اما در صورت موثر واقع نشدن این تغییرات مشورت با پزشک برای تجویز داروهایی که در کنار رعایت عادت‌های سالم مصرف شود، ضروری خواهد بود.

منبع: ahchealthnews.com

تازه‌ها

کشف دلیل احتمالی کاهش قدرت بویایی مبتلایان به کووید-۱۹

برای افراد بسیاری نخستین نشانه ابتلا به بیماری کووید-۱۹ سرفه، تب یا خستگی نیست، بلکه مورد عجیب یعنی از دست دادن حس بویایی نخستین نشانه بیماری است. این افراد حتی بوهای مانند بوی دارچین یا سیر را هنگام غذا خوردن احساس نمی‌کردند. این نشانه غیرمعمول بیشتر توسط افراد مبتلا به کووید-۱۹ گزارش شده است. پژوهشگران متوجه شده‌اند که کووید-۱۹ موجب تشکیل لخته‌های خون بسیار کوچک در بدن می‌شود.

● اثر خطرناک لخته‌های خون در کووید-۱۹

در بیماران مبتلا به عفونت شدید کووید-۱۹، پزشکان تشکیل لخته‌های خون در ریه‌ها و اندام‌های دیگر را مشاهده کرده‌اند. تشکیل لخته‌های خون می‌تواند حداقل تا حدی دلیل دشواری در تنفس افراد مبتلا به کووید-۱۹ را توضیح دهد. همچنین کووید-۱۹ موجب تشکیل لخته‌های خون در کلیه‌ها و پاها می‌شود. حتی این بیماری موجب لخته‌های خون مرتبط با سکنه‌های مغزی و حملات قلبی شده است. پژوهشگران فکری می‌کنند این لخته‌های خون کوچک دلیل از دست دادن ناگهانی حس بویایی در افراد مبتلا به کرونا ویروس جدید نیز است. خوشبختانه خبرهای خوبی نیز وجود دارد. اگر لخته‌های خون در برخی عوارض جانبی شدیدتر کووید-۱۹ نقش داشته باشد، داروهای رقیق‌کننده خون می‌تواند به کسب نتایج بهتر در درمان افراد مبتلا به این بیماری کمک کند.



کیک سیب زمینی گزینه‌ای ساده برای ایجاد تنوع

آشپزی‌دن

- سیب زمینی - ۷۰۰ گرم
- تخم مرغ - دو عدد
- گوجه فرنگی ریز شده - ۳ قاشق غذاخوری
- پیازچه خرد شده - ۳ قاشق سوپ خوری
- فلفل سبز خرد شده - یک عدد
- شیر - ۳ قاشق سوپ خوری
- آرد سفید - به مقدار لازم
- آرد سوخاری - ۴۰۰ گرم
- نمک و فلفل سیاه - به میزان لازم
- روغن - کمی



نشستن میوه و سبزی در دوران کرونا

شواهد مطمئنی وجود ندارد که نشان دهد ویروس از طریق مواد غذایی منتقل می‌شود اما شست‌وشوی صحیح میوه‌ها و سبزی‌ها ضروری است



● طریقه شستن میوه‌ها

توت‌فرنگی، تمشک و... همگی بسیار ظریف هستند، بنابراین باید آن‌ها را در آبکش بگذارید و برای مدت کوتاهی در آب سرد غوطه‌ور کنید. سپس به آرامی با دست‌هایتان کمی پس‌سایید و آب بکشید. میوه‌هایی که قرار است با پوست بخورید، خوب بشویید. این میوه‌ها را زیر شیر آب بگیرید و به آرامی با دست‌هایتان بشویید. هلو، گلابی، گوجه‌سبز و... نمونه‌هایی از این میوه‌هاست. در مورد میوه‌هایی مانند لیمو، کیوی و... که پوست‌شان قابل خوردن نیست، باز هم شستن قبل از پوست‌کندن لازم است. اگر این میوه‌ها را خوب بشویید این احتمال وجود دارد که آلودگی‌های روی پوست، از طریق چاقویی که برای

مخصوص شستن سبزیجات استفاده کنید. به آرامی تمام سطح سبزی را زیر شیر آب برس بکشید. در مورد گل‌کلم و بروکلی توصیه می‌کنیم ابتدا آن‌ها را به تکه‌های کوچک‌تر خرد کنید. سپس آن‌ها را در آبکش بگذارید و در آب سرد غوطه‌ور کنید. بدین ترتیب می‌توانید قسمت‌های داخلی گیاه را که در حالت معمول دسترس بی‌آن‌ها ندارد به خوبی تمیز کنید. برای شستن سبزی‌های ریشه‌ای مانند سیب‌زمینی و چغندر و هویج، می‌توانید آن‌ها را برای مدت کوتاهی در آب قرار دهید تا آلودگی روی آن‌ها نرم‌تر جدا شود. سپس با برس یا اسفنج سطح‌شان را بسایید؛ بدون هیچ شوینده‌ای و فقط زیر شیر آب. این نوع سبزی‌ها را حتماً قبل از پوست‌گرفتن بشویید.

شیوع کرونا باعث شده است فشار زیادی از نظر معیارها و رعایت‌مواظد بهداشتی بر دوش همه ما گذاشته شود که هرچند زندگی را کمی سخت می‌کند اما برای پیشگیری از انتشار بیماری ضروری است. در این مطلب قصد داریم نکات مفید و لازم را درباره چگونگی شست‌وشو و ضدعفونی کردن میوه‌ها و سبزی‌ها به شما ارائه بدهیم.

● انتقال ویروس کرونا از خوردنی‌ها

طبق گزارشی که تاکنون ارائه شده و توضیحات سازمان بهداشت جهانی شواهد قطعی وجود ندارد که نشان بدهد غذا می‌تواند وسیله‌ای برای انتقال ویروس کرونا باشد. تاکنون انتقال انسان به انسان یعنی از طریق ورود ترشحات تنفسی که فرد آلوده با عطسه یا سرفه پخش کرده، به دستگاه تنفس فرد سالم معمول‌ترین روش انتقال بوده است.

● طریقه شست‌وشوی سبزی‌ها

شما باید پیش از شستن میوه‌ها و سبزی‌ها، دست‌های خود را به مدت دست‌کم ۲۰ ثانیه با آب گرم و صابون بشویید. درباره سبزیجات برگ‌مانند کاهو و کلم برگ، اولین لایه برگ‌ها را که معمولاً پژمرده و آلوده است، دور بریزید. سپس برگ‌ها را از هم جدا کنید و یکی‌یکی بشویید. در مورد سبزی‌هایی که بافت سفت‌تری دارند (مانند خیار و فلفل دلمه‌ای) می‌توانید از یک برس