



مهم‌ترین علل بروز «کمر درد»

«کمر درد» جزو شایع‌ترین مراجعه‌های پزشکی است که با چند اقدام قابل پیشگیری و بهبود است

پزشکی



مریم سادات کاظمی | مترجم

کمر درد بعد از سرما خوردگی بیشترین دلیل مراجعه به مطب پزشکان است که معمولاً به‌دوشکل حاد و مزمن دیده می‌شود. گاهی کمر درد به دلیل متاستاز سرطان از یک نقطه به منطقه دیگر به وجود می‌آید (مانند سرطان تخمدان یا پروستات). به گفته کارشناسان اگر چه بروز کمر درد به دلیل افزایش سن، تقریباً قابل کنترل نیست اما در بسیاری از موارد رعایت برخی عادات زندگی می‌تواند در پیشگیری نقش مهمی ایفا کند. از جمله:

● بن‌تحرکی

بسیاری از افراد که ساعات طولانی در روز می‌نشینند یا در پشت و کمر مواجه می‌شوند. حال آن که بدن برای عملکرد صحیح به فعالیت نیاز دارد و قرار گرفتن مداوم در یک حالت، آسیب‌زا خواهد بود. اگر به هر دلیلی مجبور به نشستن مداوم هستید، هر ساعت یک بار چند دقیقه‌ای بلند شوید و کمی راه بروید.

● نشستن در حالت نامناسب

علاوه بر نشستن طولانی، نشستن در وضعیت نامناسب به عضلات و مهره‌های پشت صدمه می‌زند. هنگام کار با رایانه، دست‌ها باید زاویه ۹۰ درجه و روی میز تکیه‌گاه داشته باشد. صفحه نمایش نیز با فاصله حدود ۷۰ سانتی‌متر و کمی پایین‌تر از راستای چشم قرار گیرد. البته به پشت صندلی نیز باید توجه کرد.

● استرس

به‌ندرت استرس عامل ایجاد کمر درد است اما می‌تواند خیلی زود آن را تشدید کند. افرادی که با استرس و اضطراب مداوم مواجه‌اند، بیشتر مستعد انقباض عضلات و درد می‌شوند. آرامش در بهبود علائم در این افراد مؤثر است.

● افزایش وزن

هر چه وزن بالا باشد، فشار مداوم به عضلات و مهره‌ها وارد می‌شود و بدن تلاش بیشتری برای قرار گرفتن در موقعیت مطلوب می‌کند. این حالت در خانم‌های باردار طی ماه‌های آخر که وزن جنین بیشتر می‌شود، معمولاً بروز می‌یابد.

● سقوط و ضرب‌دیدگی

به زمین افتادن در دوران کودکی و بزرگ‌سالی می‌تواند به سلامت پشت و

ستون فقرات آسیب برساند. البته گاهی فرد متوجه این آسیب نیست و بدن با در دو تغییر حالت مهره‌ها یا تاندون‌ها سازگار می‌شود اما بعدها شخص با عوارض برگشت‌ناپذیری مواجه می‌شود.

● حمل اجسام سنگین

شایع‌ترین علت کمر درد برداشتن اجسام سنگین به خصوص در حالت ناگهانی است. حتی گاه در ده‌حدی است که مانع از ادامه حرکت می‌شود. برداشتن ناگهانی یک جسم سنگین یا در حالت مناسب بدن، حتماً به ستون مهره‌ها آسیب می‌رساند. بهتر است هنگام بلند کردن اشیاء، پاها به جای کمر خم شود.

● خوابیدن روی تشک نامناسب

یک سوم عمر خود را در خواب سپری می‌کنیم؛ پس انتخاب تشک خوب ضروری است. تشک خیلی قدیمی و نامناسب با حالت بدن زمینه‌ساز درد پشت، کمر و گردن می‌شود. البته اگر فرد مبتلا به کمر درد باشد، در این وضعیت تشدید می‌شود. تشک باید هر ۱۰ سال تعویض شود.

● بهترین ورزش‌ها برای بهبود «کمر درد»

۱. شنا

شنا یکی از بهترین ورزش‌ها برای بهبود کمر درد است. شناور شدن در آب احساس نشاط ایجاد می‌کند، از طرفی فشار وزن روی بدن کاهش می‌یابد و عضلات به‌طور طبیعی حالت کششی پیدا می‌کند. البته باید به حرکت سینه توجه داشت و بهتر است سینه هنگام شنا کاملاً جمع شود زیرا غیر این صورت پایین کمر قوس پیدا می‌کند و به دلیل بالا ماندن سر از آب، عضلات پشت خسته می‌شود. کمال پشت مطمئن‌ترین روش شنا برای حفظ حالت مطلوب

و حرکات متقارن پشت است.

۲. دوچرخه‌سواری

دوچرخه‌سواری انقباضات عضلات را محدود می‌کند، مانع از فشارهای ناگهانی می‌شود و بدون خستگی پشت به تقویت و کشیدگی عضلات کمک می‌کند. بهتر است حالت نشستن طوری باشد که بدن در صاف‌ترین حالت قرار گیرد. برای این که بدن بیش از حد به سمت جلو خم نشود، باید کمی زین پایین و دسته دوچرخه بالا بیاید تا ستون فقرات در حالت مطلوبی قرار گیرد. البته دوچرخه‌سواری در کوهستان چندان توصیه نمی‌شود زیرا تکان‌های مکرر به پشت آسیب می‌رساند.

۳. پیاده‌روی

پیاده‌روی آهسته یا سریع موجب تقویت عضلات پشت می‌شود؛ البته باید گام‌ها کوتاه و به حالت تقریباً برپا باشد تا ستون فقرات چرخش نداشته باشد. همچنین بهتر است پیاده‌روی روی سطح صاف، بدون همراه داشتن وسایل سنگین و با کفش مناسب باشد.

۴. یوگا و تای‌چی

این ورزش‌های کهن آسیایی مبتنی بر حرکات آهسته و حالت ایستایی است که بدون فشار ناگهانی و مضر موجب تقویت عضلات می‌شود. این تمرینات که معمولاً با تنفس عمیق همراه است در بهبود دردهای کمر نقش دارد زیرا بسیاری از اوقات، درد به دلیل انقباض عضلات ناشی از استرس بروز پیدا می‌کند. البته بعضی از تمرینات یوگا به پشت فشار وارد می‌آورد و بهتر است با یک کارشناس مشورت شود.

منبع: TopSanté.fr

آنشیری من

ماکارونی با طعم سویا و گشنیز

- ماکارونی رشته‌ای - ۳۰۰ گرم
- سیب‌زمینی رنده شده - یک عدد متوسط
- هویج رنده شده - یک عدد
- پیاز - ۳ عدد
- سویا - ۱۰۰ گرم
- ادویه - به مقدار لازم
- رب - ۳ قاشق غذاخوری
- آب‌نارنج - ۳ قاشق غذاخوری
- گشنیز تازه خرد شده - ۳ قاشق غذاخوری



چگونه در سفر هوایی کرونا بگیریم؟

این روزها از ما خواسته می‌شود تا حد امکان از سفر و جابه‌جایی خودداری کنیم اما به هر صورت گاهی ناگزیر از بعضی جابه‌جایی‌ها هستیم. به همین دلیل رعایت بعضی نکات به ما کمک می‌کند سفر هوایی ایمن‌تری از لحاظ کرونا داشته باشیم.

● چگونه در فرودگاه ایمنی خود را حفظ کنیم؟

- ✓ در خود فرودگاه ماسک‌زدن و حفظ فاصله اجتماعی دو نکته مهم است.
- ✓ سینی‌هایی که مسافران امنیتی فرودگاه اشیای مسافران را درون آن می‌ریزند نیز ممکن است جولانگاه باکتری‌ها و ویروس‌ها باشد زیرا هر روز از زیر دست افراد مختلفی رد می‌شود. وقتی که از درگاه بازرسی عبور کردیم و لوازم‌ان را از درون این سینی‌ها برداشتیم، باید هر چه سریع‌تر دست‌هایمان را بشوییم یا ضد عفونی کنیم و تا موقعی که آن کار را نکرده‌ایم، به هیچ وجه دستمان را به صورت‌مان نزنیم.
- ✓ برای پرداخت‌ها در صورت امکان از کارت‌های غیرلمسی استفاده کنید.

● چگونه در فرودگاه کمتر معطل شویم؟

- ✓ اغلب مسافران گمان می‌کنند خود هواپیما آشیانه میکروب‌هاست اما خطر آن فرودگاه خیلی بیشتر است زیرا مسافران زیادی از شهرهای مختلف در آن تجمع می‌کنند.
- ✓ در صورت امکان می‌توانید از قبل بارها را تحویل دهید و فقط با بار دستی به فرودگاه بروید.

● چگونه خودمان را به فرودگاه برسانیم؟

- ✓ استفاده از وسایل حمل‌ونقل عمومی خطر بیشتری دارد زیرا با افراد جدیدی سروکار داریم و با سطوحی تماس پیدا می‌کنیم که پیشتر دیگران لمس کرده‌اند؛ بنابراین اگر با خودروی شخصی یا کرایه‌ای به فرودگاه برویم، خطر سروکار پیدا کردن با ویروس کرونا کمتر است.
- ✓ داخل تاکسی حتماً ماسک بزنیم و شیشه‌ها را پایین بدهیم تا هوا جریان داشته باشد.

منبع محتوا: ایندپندنت
اینفوگرافیک: حامد بورنگ



بهداشت

روش‌های از بین بردن چربی موی سر

مهسا کنوی

مترجم

بانوان

یکی از مشکلات اغلب خانم‌ها در فصل تابستان چرب شدن موهای‌شان است. اولین راه‌حلی که برای از بین بردن چربی موی سر به ذهن هر خانمی می‌رسد، شست و شوی مداوم و هر روزه موهاست. اما شستن روزانه ممکن است، به ریشه موهای شما آسیب برساند. پس راه حل چیست؟ در ادامه به شما چند روش از بین بردن چربی موهای سرتان را خواهیم گفت.

● شامپوی خشک

این مدل شامپو احتیاج به شست و شوی ندارد. هنگام مصرف باید آن را در فاصله ۲۰ سانتی‌متری از سر خود اسپری کنید و بعد از ۲ دقیقه با استفاده از حوله، موهای خود را تمیز کنید. در حقیقت این مدل شامپو مخصوص جذب چربی‌ها و روغن از سطح موی سر شماست.

● پودر بچه

پودر بچه قبل از آمدن شامپوی خشک به بازار مورد استفاده اغلب خانم‌ها بود. این پودر دقیقاً همان کار شامپو خشک را انجام می‌دهد. کافی است کمی از پودر بچه را بین موهای خود بپاشید و از شر چربی موی خود خلاص شوید. با این کار به نظر می‌رسد شما تازه موهای خود را شسته‌اید.

● پودر ذرت، پودر کاکائو

شامپوی خشک و پودر بچه ندارند؟ نگران نباشید؛ می‌توانید از نوع خانگی آن یعنی پودر ذرت یا پودر کاکائو استفاده کنید. اگر موهای‌تان روشن است، پودر ذرت را انتخاب کنید اما اگر موهای قهوه‌ای تیره دارید، پودر ذرت و پودر کاکائو را با یکدیگر مخلوط کنید و در بین موهای خود بپاشید. این ترکیب علاوه بر از بین بردن چربی سر، باعث می‌شود موهای‌تان بوی بسیار خوبی پیدا کند.

● سشوار کشیدن

اگر از یک جلسه ورزش نفس گیر، بیرون می‌آید و موهای‌تان حسای عرق کرده، سریع‌ترین روش از بین بردن چربی، سشوار کردن است. البته این روش بیشتر برای موهایی که بعد از یک فعالیت بدنی چرب شده یا عرق کرده‌اند، مناسب به نظر می‌رسد.

● حوله‌های کاغذی

کاربرد حوله‌های کاغذی، فقط به عنوان دستمال سفره و در آشپزخانه نیست. این حوله‌ها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که چربی و روغن را از سطوح، پاک می‌کنند. اگر در خانه هیچ کدام از مواد گفته شده را نداشتید، از حوله‌های کاغذی به عنوان آخرین گزینه برای از بین بردن چربی موی سر خود استفاده کنید.

منبع: pinterest

سلامت

بخور جوش شیرین و کرونا

آیا بخور جوش شیرین برای مقابله با کرونا مفید است؟ محققان موسسه ملی تحقیقات سلامت و دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران می‌گویند تاکنون هیچ مطالعه علمی که نشان دهد استفاده از جوش شیرین (به هر طریق، خوراکی، بخور و...) در مقابله با ویروس کرونا تأثیری داشته، گزارش نشده و حتی ممکن است مقادیر نامناسب آن باعث آسیب رساندن به بدن شود. محققان موسسه ملی تحقیقات سلامت و دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران در پاسخ به این پرسش که آیا بخور جوش شیرین برای مقابله با کووید ۱۹ مفید است یا خیر، می‌گویند: این ادعا در ابتدا از متنی نشئت گرفت که بیان می‌کرد در برخی نقاط دنیا، به دلیل استفاده مردم از آب لیمو و جوش شیرین، هیچ موردی از کرونا رخ نداده است.

علاوه بر این، بر اساس این ادعا تغییر تعادل وضعیت اسیدی-بازی (pH) بدن می‌تواند در پیشگیری و درمان این بیماری مؤثر باشد. در خصوص این ادعا، بر اساس جست‌وجوی صورت گرفته هیچ مطالعه علمی کنترل‌شده‌ای پیدا نشد که این ادعا را به اثبات رسانده باشد.

نکته بعدی در رد این ادعا، توانایی حیات این ویروس در دماها و وضعیت‌های اسیدی-بازی مختلف (۳ تا ۱۰) است. بنابراین جوش شیرین با pH حدود ۸ تا ۹ نمی‌تواند در کنترل ویروس تأثیر قابل توجهی داشته باشد، ضمن این که مصرف مواد بازی یا اسیدی به راحتی pH بدن را تغییر نمی‌دهد. درخور ذکر است بر اساس نظر متخصصان، استفاده نادرست از جوش شیرین می‌تواند باعث آسیب رساندن به بدن شود.

منبع: ایسنا

شماره پیامک زندگسلام
۲۰۰۹۹۹