

بیشتر بدانیم

کمر درد صبحگاهی، چرا؟



بیدار شدن همراه با تجربه کمر درد، ممکن است باعث کند شدن فعالیت روزانه افراد شود. تعیین علت درد می‌تواند کمک کند تا روش‌هایی برای مدیریت این مشکل و بیدار شدن بدون درد در آینده.

در ادامه به دلایل احتمالی کمر درد اشاره می‌کنیم:

● بیماری دژنراتیو دیسک

هرچه سن فرد بالاتر باشد، سایش و پارگی طبیعی دیسک‌ها در نخاع می‌تواند به تنگ شدن کانال ستون فقرات کمری منجر شود. پزشکان به این وضعیت آرتروز نخاعی یا بیماری دژنراتیو دیسک می‌گویند. ورزش منظم می‌تواند به تقویت عضلات کمر و کاهش درد کمک کند، اما زیاده‌روی در ورزش می‌تواند منجر به کمر درد و سفتی صبحگاهی شود.

علایم دیگر بیماری دیسک دژنراتیو می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

● ضعف عضلات پا یا افتادگی پا

✓بی‌حسی و سوزن سوزن شدن در بازوها و پاها
✓دردی که ممکن است با نشستن، بلند کردن یا خم شدن بدتر شود
✓دردی که با راه رفتن، حرکت یا تغییر وضعیت بهبود می‌یابد

درمان

✓ داروهای ضد درد بدون نسخه (OTC) برای کاهش درد، مانند ایبوپروفن، ناپروکسن و استامینوفن

✓ استفاده از کمپرس سرد یا گرم

✓ استفاده از کمربند مخصوص

✓ فیزیوتراپی

● بلند شدن نادرست از رختخواب

✓چگونگی خارج شدن فرد از رختخواب می‌تواند برای جلوگیری از دردهای زود هنگام صبح بسیار مهم باشد. حتی اگر فرد به خوبی استراحت کند، خیلی سریع بلند شدن یا خم شدن خیلی زیاد به هنگام بیرون آمدن از رختخواب، می‌تواند موجب کمر درد شود.

✓ برای کاهش خطر کمر درد و سفتی صبحگاهی ابتدا به آرامی به سمت لبه تخت حرکت کنید.

✓ از بازوهایتان به عنوان اهرم استفاده کنید، با پاهای آویزان از قسمت لبه تخت، در حالت نشسته قرار بگیرید.

✓ پس از چند ثانیه، پاها را به آرامی روی زمین قرار دهید و بایستید.

● ورزش زیاد قبل از خواب

✓ ورزش منظم می‌تواند به تقویت عضلات کمر و کاهش درد کمک کند، اما زیاده‌روی در ورزش می‌تواند منجر به کمر درد و سفتی صبحگاهی شود.

● تشک نامناسب

اگر دلیل کمر درد شما، وضعیت نامناسب خواب نیست، می‌توان تشک را دلیل این مشکل دانست. تعویض تشک‌های قدیمی و خرید تشک جدید می‌تواند خواب شما را بهبود بخشد.

طبق یک مطالعه در سال ۲۰۰۹، تعویض تشک‌هایی با بیش از ۹ سال عمر، می‌تواند کیفیت خواب را بهبود بخشد، ناراحتی‌های کمر را کاهش دهد و علائم استرس را کم کند.

● بارداری

کمر درد در دوران بارداری بسیار شایع است. ممکن است برخی خانم‌ها این درد را از اوایل هفته هشتم بارداری خود تجربه کنند، اما به احتمال زیاد بین ماه‌های پنجم و هفتم به مشکل تبدیل می‌شود.

بارداری می‌تواند باعث فشار در عضلات کمر شود. پس از مدت طولانی خوابیدن، این کمر درد صبحگاهی می‌تواند بدتر و باعث سفتی طولانی مدت و سخت شدن عضلات شود.

برای کاهش درد و ناراحتی، سعی کنید به جای فشار آوردن به کمر، از پاهایتان برای بلند شدن استفاده کنید. اگر درد شما ادامه دارد، یک کمپرس گرم ممکن است به کاهش ناراحتی کمک کند.

● چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنید؟

اگر با وجود انجام اقدامات و مراقبت‌های لازم، بهبودی حاصل نشد، باید موضوع را با پزشک در میان بگذارید. درمان سریع دردهای شدید که منجر به اختلال در کارهای روزانه می‌شود، بسیار مهم است.

آن چه باید درباره انگشتان کوویدی بدانید

علائمی شبیه سرمازدگی انگشتان نشانه خوبی از واکنش سیستم ایمنی بدن به ویروس کروناست



پزشکی

یاسمین مشرف | مترجم

از جمله یکی از عجیب‌ترین

علائم گزارش شده از بیماران

کووید-۱۹، «انگشتان پای

کوویدی» است. در شش ماه گذشته، موارد

متعددی از افراد مبتلا به انگشتان قرمز و

درناکی که همراه با خارش و تغییر رنگ بوده‌اند،

با علائم محدود دیگر یا بدون هیچ علامت

دیگری از بیماری کووید-۱۹ گزارش شده است.

به طور کلی، این شرایط در انگشتان، به عنوان

واکنشی به دماهای پایین رخ می‌دهد. به همین

دلیل، گزارش مواردی از ابتلا به این مشکل حتی

از مناطق گرم، کارشناسان را غافلگیر کرد.

● انگشتان کوویدی نشانه ابتلا به کووید ۱۹ در کودکانی که علامت دیگری ندارند

کارشناسان بهداشت می‌گویند این عفونت در هنگام لمس درناک است و فرداگی و سوزشی در انگشتانش احساس می‌کند. دکتر اینگ لاوتنباخ، رئیس بخش بیماری‌های عفونی دانشکده پزشکی دانشگاه پنسیلوانیا می‌گوید: «این‌ها علائمی هستند که در اوایل بیماری بروز و بیماری بعد از آن پیشرفت می‌کند. گاهی انگشتان کوویدی اولین علامت ابتلا در کودکانی هستند که علائم دیگری ندارند.»

نکته عجیب در خصوص انگشتان کوویدی این است که این مشکل علاوه بر بزرگسالان در بسیاری از کودکان و نوجوانان نیز مشاهده شده است. به نظر می‌رسد تغییر رنگ انگشتان قبل از بروز هر علامت دیگری ظاهر می‌شود. اوایل سال جاری

میلادی، در مطالعه‌ای که در اسپانیا

انجام شد، هفت کودک با علائم

درناکی شبیه به سرمازدگی

انگشتان پا مورد بررسی

قرار گرفتند. متخصصان

یک نمونه بیوپسی کوچک

از انگشتان برداشتند و

ذرات ویروس کرونا را در

سلول‌های رگ‌های خونی

کوچک مشاهده کردند. این

قوی‌ترین شواهدی بود که نشان

می‌داد ویروس کرونا می‌تواند به طور مستقیم مسئول این علائم باشد.

● مجموعه علائم انگشتان کوویدی

تاکنون علائم زیر در کسانی که انگشتان کوویدی را تجربه کرده‌اند مشاهده شده است:

✓ برجستگی‌های ملایم قرمز یا بنفش روی دست‌ها یا انگشتان پا

✓ تاول‌های کوچک روی سینه و پشت

✓ احساس سوزش در انگشتان که اغلب با درد و حساس شدن انگشتان همراه است

✓ در موارد معدودی، حلقه‌های رنگی کوچکی در کف پا یا انگشت شست مشاهده شده است

هیچ کس به طور دقیق نمی‌داند چرا ویروس کرونا ممکن است باعث بروز عوارضی شبیه سرمازدگی شود اما در صورتی که این علائم را مشاهده کردید

نگران نشوید. دکتر «لیندی فاکس»، متخصص پوست از سانفرانسیسکو

می‌گوید: «خبر خوب این است که مشاهده انگشتان کوویدی

معمولاً نشانه خوبی است که می‌گوید بدن شما ویروس

کرونا را مشاهده کرده و در حال نشان دادن واکنش

ایمنی خوبی به آن است و شما به احتمال زیاد بیماری تان

بهبود خواهید یافت.»



● محتاط باشید اما نگران نشوید

متخصصان پوست آمریکا طی شش ماه گذشته سعی در درک انگشتان کوویدی داشته‌اند و هنوز در این زمینه کاملاً مطمئن نیستند.

در چند ماه گذشته چند مطالعه متناقض در این باره انجام شده است. چند مورد نشان دهنده ارتباط بین انگشتان کوویدی و بیماری کووید

۱۹ بوده و مواردی نیز این ارتباط را رد کرده‌اند.

افزون بر این، هنوز در این باره که آیا افراد مبتلا به انگشتان کوویدی واقعاً آلوده به ویروس کرونا

هستند یا خیر تردید وجود دارد. به نظر می‌رسد به شواهد و تجزیه و تحلیل علمی بیشتری نیاز است.

افزون بر این، در بیشتر موارد ابتلای کودکان به انگشتان کوویدی، علائم پس از حدود ۲-۳ هفته

از بین رفته‌اند.

دکتر «رکسانا دانشجو» متخصص پوست و کارشناس بالینی از موسسه پوست استنفورد می‌گوید: «ما

همچنان در تلاش هستیم تا رابطه دقیق بین انگشتان کوویدی و ویروس را با در نظر گرفتن این که

آیا این افراد واقعاً آلوده به عفونت هستند یا در مقابل عفونت ایمنی کسب کرده‌اند در بیام.

علل دیگری نیز برای سرمازدگی انگشتان وجود دارد، بنابراین ما به افراد توصیه می‌کنیم در صورت

مشاهده این علائم پوستی به پزشک مراقبت‌های اولیه یا متخصص پوست مراجعه کنند.»

منبع: ba-bamail.com

اشپزی

میان وعده

۱- سیب زمینی‌ها را آب‌پز کنید. بعد از پختن بگذارید سرد شود سپس رنده کنید. ۲- تخم مرغ‌ها را در سیب زمینی‌های رنده شده بشکنید. مقداری نمک و فلفل و زردچوبه اضافه کنید. ۳- خوب هم‌پز کنید تا مایه کوکویکدست شود. ۴- در تابه‌ای کمی روغن بریزید و پیازهای خرد شده را تفت دهید. ۵- گوشت چرخ کرده را به پیازهای تفت داده شده اضافه کنید. ۶- وقتی رنگ گوشت عوض شد، نمک، فلفل، زردچوبه و ادویه را اضافه کنید و تفت دهید. ۷- در صورت تمایل کشمش و گردوی خرد شده را اضافه کنید و کنار بگذارید. ۸- مایه کوکو که آماده گردید به دو قسمت مساوی تقسیم کنید. ۹- در یک تابه مقداری روغن بریزید و بگذارید گرم شود. ۱۰- نیمی از مایه کوکو را کف قالب بریزید و خوب پهن کنید تا همه جای کسان شود. ۱۱- مایه گوشتی را روی آن بریزید و پهن کنید. لبه‌های کوکو را خالی بگذارید. ۱۲- بقیه مایه کوکو را روی مایه گوشتی بریزید و کامل پهن کنید تا روی مایه گوشتی را بپوشاند. ۱۳- کوکو را روی حرارت ملایم بگذارید تا پخته شود و سپس طرف دیگر.

کوکوی شکم پر

میان وعده روزهای مدرسه

- سیب زمینی - ۵ عدد
- تخم مرغ - ۲ عدد
- گوشت چرخ کرده - ۲۵۰ گرم
- پیاز - یک عدد
- کشمش و گردو - در صورت تمایل
- مقداری
- نمک، فلفل، زردچوبه و ادویه - به مقدار لازم



ماسک و دستکش را در سطل

زباله‌های بازیافتی نیندازیم

وقتی ماسک و دستکش خود را در زباله‌های خشک که بازیافت می‌شوند می‌اندازیم احتمالاً اصلاً حواسمان نیست که با

این کار، جان پاکبانان و افرادی را که در کار بازیافت فعال هستند به خطر می‌اندازیم



● پاکبانان و جمع‌کنندگان زباله‌های بیمارستانی و شهری از جمله قشرهایی هستند که در شرایط حاد کنونی لحظه‌ای از تلاش برای پاکیزه‌نگه داشتن شهر و مردم از ویروس کرونا دست برنداشته‌اند.

● رها کردن ماسک و دستکش در خیابان و معابر عمومی، منتقل‌کننده کرونا به همه قشرها به خصوص به پاکبانان و حمتکش و خانواده‌آن‌هاست؛ افرادی ادعایی که به‌طور مستقیم با آلوده‌ترین اقلام و پسماندهای خطرناک سروکار دارند پس نباید از وضعیت ایمنی آنان غافل شد.

منبع: ایرنا

دانستنی‌ها

باید ها و نباید های پیاده روی در بارداری

پیاده روی در بارداری به کاهش استرس، تناسب اندام مادر و داشتن نوزادی سالم کمک می‌کند

فاطمه قاسمی

روزنامه نگار

مراقبت‌های دوران بارداری علاوه بر مو به مو انجام دادن توصیه‌های پزشک توسط مادر، مراقبتی است که مادر خود به عهده دارد که بدون شک یکی از این مراقبت‌ها ورزش کردن است. ایمن‌ترین تحرک و فعالیت سالمی که یک مادر باردار می‌تواند داشته باشد و از فوایدش هم بهره‌مند شود، پیاده روی است. در این مطلب به فواید و اصول صحیح پیاده روی دوران بارداری می‌پردازیم:

● پیاده روی چه فایده‌هایی دارد؟

✓ پیاده روی علاوه بر تقویت عضلات بدن، برای مادرانی که درباره اضافه وزن و تناسب اندام خود پس از زایمان حساس هستند مفید است.

✓ با پیاده روی در بارداری از ابتلا به بیماری دیابت بارداری مصون می‌مانید زیرا دیابت با افزایش وزن زنان باردار مرتبط است.

✓ به علت تغییر هورمونی و افکار منفی ناشی از نگرانی مادران باردار، استرس موضوعی طبیعی است که با پیاده روی می‌توان بر آن غلبه کرد.

✓ پیاده روی باعث رفع اختلالات جسمی و روحی زنان باردار می‌شود و با آن می‌توانند زایمان آسانی را تجربه کنند.

✓ با پیاده روی وزن بدن متعادل می‌شود و به همان نسبت فشار خون مادر هم در شرایط مناسبی ثابت می‌ماند و خطر زایمان زودرس را دور می‌کند.

✓ پیاده روی احتمال تهوع‌های صبحگاهی، خستگی، گرفتگی‌های عضلانی، یبوست، واریس و بی‌خوابی شبانه را کاهش می‌دهد.

● پیاده روی از چ زمانی آغاز شود؟

در هر زمانی از بارداری می‌توانید پیاده روی را با در نظر گرفتن نکات ایمنی و نیز ملاحظات توصیه شده توسط پزشک شروع کنید. تا سومین سه ماهه خود و حتی بعد از تولد و تا زمانی که احساس راحتی می‌کنید محدودیتی برای انجامش ندارید مگر این که با توصیه پزشک در استراحت مطلق باشید.

● پیاده روی در چه حد باشد؟

اگر پیش از زایمان عادت به پیاده روی داشته‌اید به همان روال ادامه دهید اما اگر تازه کارید ۱۵ دقیقه و سه روز در هفته شروع کنید و به مرور زمان آن را به ۳۰ دقیقه و چهار روز در هفته افزایش دهید در حین پیاده روی می‌توانید با مشورت پزشکتان ورزش‌های لگنی مخصوص را به منظور تقویت آن انجام دهید.

● خطوری پیاده روی کنید؟

✓ از کفش‌های ورزشی استاندارد استفاده کنید تا از کف و مچ پا محافظت شود.

✓ بطری آبی همراه داشته باشید تا حین پیاده روی بدن با افزایش دما دچار کم‌آبی نشود و مادر و جنین در شرایط نامناسبی قرار نگیرند.

✓ برای پیاده روی در روز آفتابی، از کرم‌های ضد آفتاب و کلاه آفتاب‌گیر غافل نشوید.

✓ استفاده از کمربند مخصوص بارداری در پیاده روی به قرارگیری درست وضعیت بدن کمک می‌کند.

✓ پیش از پیاده روی با انجام حرکات کششی، عضلات و رباط‌ها را نرم و بدن را آماده کنید.

✓ موقع پیاده روی مراقب جلوی پای تان و هر قدمی که برمی‌دارید باشید تا منجر به زمین خوردن و آسیب‌تان نشود.

✓ در بارداری با سرعت متوسط پیاده روی کنید تا به عملکرد بهتر قلب و ریه کمک کنید.

✓ به محض گر گرفتگی، خستگی یا تنگی نفس شدید، پیاده روی را متوقف کنید.

منابع: تمناک، نی‌نی پلاس

زیبایی

چرا بعد از اپیلاسیون جوش می‌زنیم؟

برخی افراد می‌گویند تیغ، مومک، مومبر، اپیلیدی یا هر روش دیگری هم به کار می‌برند باز هم روز بعد با دانه‌های پوست مرغی قرمز مواجه می‌شوند.

داخل پوست مجراهایی وجود دارد که موو ترشحات چربی از آن‌ها خارج می‌شود. این مجراها که فولیکول موناُمیده می‌شود درست شبیه گلدانی است که یک شاخه گل داخل آن‌ها قرار گرفته است. هر زمان که داخل فولیکول مو التهاب ایجاد می‌شود دهانه آن نیز مسدود می‌شود. در این صورت ترشحات چربی داخل فولیکول جمع و جوش تشکیل می‌شود. در اپیلاسیون نیز چون مو با شدت و شتاب بیرون کشیده می‌شود، داخل مجراهای فولیکول التهاب و ورم ایجاد می‌شود. این ورم باعث انسداد می‌شود، بسته شدن سر فولیکول نیز ایجاد جوش و فولیکولیت (عفونت مو) می‌کند. در سن بلوغ هم افزایش چربی پوست باعث می‌شود دهانه فولیکول مسدود شود و جوش‌ها افزایش یابد.