مناسبتی

به مناسبت روز جهانی آگاهی از بیماری فیبرومیالژیا

علایم ابتلا به سندروم دردهای عضلانی و اسکلتی

دکتر حسن محمدی

فلوشیپ و فوق تخصص کنترل و درمان درد

فیبرومیالژیا مجموعه علایم به شکل درد در سراسر بدن است که با اختلال خواب خود را نشان می دهد و مهم ترین علت آن هیجانات مثبت و منفی و اختلالات روان شناختی است. مهم ترین عامل برای رفع این بیماری حذف عوامل استرس زا است و پس از آن باید اختلال خواب بیمار را درمان کرد. به طور کلی این بیماری درمان ثابتی ندارد و همچنین تشخیص این بیماری سخت است و باید ابتدا عوامل مهم تر را رد کرد و بعد به سمت بیماری فیبرومیالژیا رفت. این بیماری در افرادی ایجاد می شود که حرکات مرتب و تکراری در برخی از عضلات و اسکلت بدن دارند به عبارتی حرکات تکرار شونده سبب درد در نقطه های ریز میکروسکوپی در عضله و باعث رسوب کلسیم و ... در آن نقطه خواهد شد.

این بیماری بیشتر در چه افرادی دیده می شود؟

افرادی که کارهای طولانی و تکراری انجام می دهند مانند تایپیست ها و بافنده ها، سندروم دردهای عضلانی و اسکلتی در آن ها بیشتر است و علایم ابتلا به این سندروم، درد شدید در محدوده عضله و محدودیت حرکت در طول عضله همچنین احساس درد تیر کشنده است همچنین گاهی علایم درد عصبی هم ممکن است بروز پیدا کند در حالی که اثری از درگیری عصبی نیست.

درمان

درمان این بیماری از طریق تغییر وضعیت فیزیک بدن، ورزش، تزریق در نقطه مد نظر و فیزیوتراپی انجام می شود و هم اکنون این بیماری به دلیل سبک زندگی که اصولاً تحرک کم است و افراد حرکات تکرار شونده دارند و تقریبا پشت میز نشین هستند بیشتر از گذشته شده است البته با درمان به موقع و تغییر سبک زندگی می توان با آن مقابله کرد.»

داده تصویری

بایدها و نبایدهای تزریق واکسن کرونا

افرادی که تازه بهبود پیدا کرده اند یا علایم کرونا دارند نباید در تزریق واکسن عجله کنند و شرایط خود را باید با پزشک در میان بگذارند

پزشکی

مهین رمضانی | خبرنگار

تزریق واکسن بیماری کرونا مرحله به مرحله پیش می رود و افراد جامعه بر اساس اولویت مشخص شده وزارت بهداشت برای زدن واکسن فراخوان می شوند، اما برای این که تزریق واکسن بیشترین ایمنی را ایجاد کند و برای فرد دریافت کننده کمترین عوارض را داشته باشد یکی از متخصصان مرکز بهداشت توضیحاتی را داده است که در ادامه می آوریم:

«دکتر فهیمه محمودی»، مسئول بیماری های واگیر مرکز بهداشت شمال تهران به خبرنگار زندگی سلام چنین می گوید:

بانوان باردار و شیرده و تزریق واکسن

«برنامه وزارت بهداشت این است که بر اساس سند ملی واکسیناسیون کرونا و زمان بندی پیش برود. تاکنون فاز اول تقریبا تمام شده است و مادر باردار یا شیرده شاغل بر اساس محل خدمت در کادر بهداشت و درمان می تواند واکسن دریافت کرده باشد نوع واکسنی که برای این گروه تزریق می شود آستراز نکاست. فاز اول تزریق واکسن برای متولدان ۱۳۲۰ و قبل از آن است که طبیعتا این گروه در سن باروری قرار ندارند و شروع تزریق واکسن برای افراد در سن باروری تیر یا مرداد پیش بینی می شود و بر خلاف این که برای دریافت واکسن سرخک گفته شده است که خانم باید تا یک ماه باردار نشود، واکسن کرونا منعی برای بارداری وجود ندارد.»

بیماران خاص و تزریق واکسن

وی درباره تزریق واکسن به بیماران سرطانی و کسانی که شیمی درمانی شده اند چنین می گوید: «بیماران خاص گروه بزرگی از بیماران با تنوع بیماری زیاد را شامل می شوند که همه افراد در گروه اولویت دار تعریف نشده اند مگر کسانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند یا ممکن است بیماری شان کشنده باشد. کسانی که ظرف شش ماه گذشته شیمی درمانی، رادیوتراپی یا پیوند شده اند و سیستم ایمنی ضعیفی دارند در اولویت دریافت واکسن قرار دارند اما کسی که در سال های گذشته بدخیمی داشته و درمان شده و بهبود یافته است در گروه اولویت دار قرار نمی گیرد.»

مدت زمان ایمنی بخشی واکسیناسیون

«نکته ای که باید به آن اشاره کنم این است که کسانی که کرونا گرفته اند ممکن است دوباره هم بیماری را بگیرند. این افراد تا شش ماه از بیماری مصون هستند اما این موضوع قطعیت ندارد ما افرادی را داشته ایم که دو ماه بعد از ابتلا دوباره بیمار شده اند. به طور معمول انتظار داریم کسانی هم که واکسن می زنند تا شش ماه مصون بمانند.»

ابتلا به بیماری و زدن واکسن

دکتر محمودی می افزاید: «افرادی که کرونا گرفته اند، می توانند چهار هفته بعد از ابتلا واکسن را دریافت کنند و ممنوعیتی در این باره وجود ندارد اما لازم است این نکته را یادآوری کنم افرادی که بیماری کرونا گرفته اند و در نوبت تزریق واکسن هستند بهتر است با نظر پزشک متخصص خود و مدتی بعد از بهبودی برای تزریق اقدام کنند. این توصیه به این دلیل است که بدن این افراد مصونیت پیدا کرده است و از طرفی محدودیت منابع واکسن باعث می شود ما مجبور شویم افراد در معرض خطر را در اولویت دریافت قرار دهیم. چه بسا اگر واکسن به اندازه کافی بود، تزریق واکسن را برای همه شروع می کردیم. توصیه ای که برای مردم عزیزمان دارم این است که صبوری کنند، همه افراد جامعه باید واکسینه شوند اما بر اساس اولویتی که وزارت بهداشت اعلام کرده است.»

تعویق زمان واکسن زدن

«توصیه اصلی ما این است که اگر کسی بیمار است و علایم بالینی دارد، برای تزریق واکسن مراجعه نکند یا در زمان مراجعه همکاران ما را مطلع کند. فرد ممکن است مبتلا باشد یا در دوره کمون بیماری باشد یا بیماری با علایم خفیف داشته باشد. بنابراین توصیه می کنیم اگر کسانی در اطرافیان خود فرد مبتلا با علایم بالینی تب دار و بد حالی دارند برای تزریق واکسن عجله نکنند. این موضوع به دلیل بحث همزمانی بیماری و زدن واکسن پیش می آید یعنی کسی که کرونا دارد با زدن واکسن علایم بیماری اش تشدید نمی شود و هیچ منبع علمی آن را تایید نمی کند، بلکه در همزمانی، بیماری روند خود را طی می کند و واکسن زدن در این شرایط برای فرد فایده ای ندارد.»

چه نکاتی را باید با مسئول واکسیناسیون در میان بگذاریم

«اگر بیماری تب دار حاد دارید، هنگام تزریق واکسن با مسئول بهداشت این موضوع را در میان بگذارید و تا زمان بهبودی صبر کنید یا اگر بیماری خاص دارید و به خصوص داروی خاص مصرف می کنید که سیستم ایمنی را ضعیف می کند به کارکنان درمانی اطلاع دهید.»

عوارض واکسن

وی درباره حساسیت شدید به تزریق واکسن می افزاید: «شدیدترین نوع حساسیت به واکسن «آنافیلاکسی» است که فرد دچار شوک می شود و چون برای اولین بار است که این نوع واکسن را دریافت می کند نمی توانیم پیش بینی عکس العمل وی را داشته باشیم اما پزشک مستقر در مرکز درمانی به موقع عوارض را کنترل می کند و به طور طبیعی فردی که دچار شوک شده است نوبت دوم واکسن را دریافت نمی کند. اگر بعد از تزریق واکسن دچار تب، درد بدن، سردرد و علایم گوارشی شدید، نگران نباشید این علایم ۲۴ تا ۴۸ ساعت طول می کشد و سپس از بین می رود. این عوارض را به مرکز بهداشت گزارش کنید تا ما هم در پرتال وزارت بهداشت ثبت کنیم.»

احتمال لخته شدن خون

«تنها احتمال لخته شدن خون در یک نوع واکسن یعنی آستراز نکا (سوئدی و کره ای) آن هم در برخی کشورها و در بعضی گروه های سنی (زیر ۲۰ سال) گزارش شده و در گروه سنی ۵۵ سال به بالا این عارضه دیده نشده و عارضه ای نادر است و چه بسا منافع تزریق واکسن به مضرات آن می ارزد.»

غذای اصلی

آشپزی من

کباب گوشت و بلغور، کبابی سرشار از فیبر

- پیاز (رنده شده) – یک عدد
- سیر (رنده شده) – ۲ عدد
- تخم مرغ – یک عدد
- پاپریکا – یک چهارم قاشق چای خوری
- زردچوبه – یک قاشق چای خوری
- نمک – یک قاشق چای خوری
- فلفل سیاه – یک چهارم قاشق چای خوری
- گوشت (چرخ کرده) – ۲۵۰ گرم
- بلغور گندم – نصف پیمانه
- روغن – به میزان لازم
- آویشن و دارچین – به میزان لازم

۱- تمام مواد را با گوشت و بلغور مخلوط کنید و مواد آماده شده را برای ۱۰ دقیقه داخل فریزر قرار دهید، در این مدت گوشت یخ نمی زند. ۲- گوشت را به صورت کوفته هایی درآورید و به سیخ های کوچک کباب بگیرید. ماهیتابه را چرب کنید و کباب ها را در آن قرار دهید تا کمی سرخ شود. ۳- می توانید فر را از قبل گرم و قسمت گریل را روشن کنید و کباب ها را در قسمت پایین فر به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه قرار دهید. (در صورت تمایل)

خواص بلغور

بلغور چربی کمی دارد و دارای مقدار زیادی مواد معدنی مانند منگنز، منیزیم و آهن است، ضمن این که منبع خوبی از پروتئین های گیاهی است. علاوه بر این بلغور فیبر مورد نیاز در رژیم غذایی را به مقدار زیادی تامین می کند که برای سلامت قلب و گوارش لازم است؛ با مصرف یک پیمانه بلغور، بیش از ۲۵ درصد نیاز روزانه شما به فیبر تامین می شود.

زیبایی

بانوان

لوسیون خانگی با روغن نارگیل

مهسا کسنوی

خبرنگار

خشک بودن دست ها و پاها در هر فصلی یکی از مشکلات خانم هاست. معمولا اغلب خانم ها این مشکل را با زدن لوسیون به بدن شان حل می کنند. اما آیا تا به حال به ذهن تان رسیده به جای لوسیون های صنعتی و موجود در بازار، از مواد خانگی داخل خانه کمک بگیرید و برای نرم شدن دست ها و پاهای تان لوسیون طبیعی بسازید. در ادامه به شما طرز تهیه لوسیون خانگی با استفاده از روغن نارگیل را خواهیم گفت. برای درست کردن لوسیون خانگی شما فقط به دو ماده اصلی نیاز دارید.

روغن نارگیل و قرص ویتامین E

روغن نارگیل از آن موادی است که در خانه هر خانمی که به پوست و موی خود اهمیت می دهد پیدا می شود. فواید این روغن برای رشد مو و لطافت و نرمی پوست برای همه زنان واضح و روشن است. بنابراین از این روغن برای ساخت لوسیون خانگی استفاده می کنیم.

روش تهیه

یک فنجان روغن نارگیل را با یک قاشق چای خوری ویتامین E (محتوی چند عدد کپسول ترکیب و به مدت چند دقیقه با همزن برقی مخلوط کنید تا شکل قوام دار، صاف و یک دستی به خودش بگیرد. شما می توانید برای داشتن بوی بهتر لوسیون، کمی عصاره یا روغن استوقودوس را در آخر به آن اضافه کنید.

تغذیه

۳ ماده غذایی برای کاهش استرس

مواد غذایی مفید و ضد استرسی وجود دارد که حضورشان در رژیم روزانه به کاهش استرس کمک زیادی می کند. در این مطلب، سه ماده غذایی مسکّنِ استرس به شما معرفی می شود:

۱ سیر

سیر از جمله مواد غذایی سرشار از ترکیبات گوگردی است. مصرف این ماده شگفت انگیز و قرار دادن آن در رژیم غذایی باعث افزایش سطح گلوتاتیون می شود. این آنتی اکسیدان بخشی از نخستین خط دفاعی بدن در مقابل استرس است.

۲ تخم مرغ

تخم مرغ به دلیل دارا بودن میزان بالای مواد مغذی، اغلب به عنوان یک مولتی ویتامین طبیعی شناخته می شود. مواد غذایی موجود در تخم مرغ شامل ویتامین ها، مواد معدنی، اسیدهای آمینه و آنتی اکسیدان ها هستند. قرار گرفتن تمامی این مواد غذایی در کنار هم به کاهش سطح استرس بدن بسیار کمک می کند. تخم مرغ سرشار از کولین است. کولین تنها در برخی از مواد غذایی یافت می شود. این ماده نقش مهمی در افزایش سلامت مغز و محافظت بدن در برابر استرس دارد.

۳ دانه آفتابگردان

دانه گیاه آفتابگردان، منبع غنی ویتامین E است. این ویتامین محلول در چربی، به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی عمل می کند که در سلامت روان و کاهش استرس بسیار موثر است. در مقابل، مصرف کم این ماده غذایی منجر به تغییر خلق و خو و افسردگی می شود. دانه آفتابگردان دارای مواد غذایی دیگری هم هست که به کاهش اضطراب و استرس بسیار کمک می کند. این ماده غذایی شامل منیزیم، منگنز، روی، مس و ویتامین های گروه B است.

سلامت

۶ دلیل برای این که چرا باید روزانه خرما بخوریم؟

۱- کاهش کلسترول خون

خرما فاقد کلسترول و حاوی چربی بسیار کمی است. این میوه شیرین می تواند به شما در کنترل سطح کلسترول خون کمک کند.

۲- غنی از پروتئین

خرما غنی از پروتئین است و می تواند نیاز شما به این ماده را برطرف کند.

۳- منبع غنی از ویتامین ها

خرما سرشار از ویتامین هایی مانند B1، B2، B3، B5 و همچنین A است. اگر هر روز چند عدد خرما میل کنید، دیگر مجبور به مصرف مکمل های ویتامین نخواهید بود.

۴- غنی از آهن

خرما جدا از فلوئور که دندان های شما را سالم نگه می دارد، حاوی آهن هم هست و برای کسانی که از کمبود آهن رنج می برند بسیار توصیه می شود.

۵- بهبود هضم غذا

خرما برای هضم غذا بسیار مفید است. اگر چند عدد خرما را در آب خیس و روزانه مصرف کنید، سیستم هاضمه شما عملکرد بهتری خواهد داشت.

۶- شادابی و سلامت پوست

خرما پوست شما را شاداب می کند. ویتامین های C و D روی قابلیت ارتجاعی پوست اثر می گذارد.