

یادداشت

نکاتی درباره صافی کف پا

علی یکانه

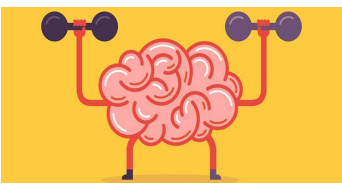
جراح و متخصص
ارتوپدی

صاف شدن تدریجی کف پا ممکن است در آن دسته از افرادی که ساعات زیادی از روز را سرپا هستند، بروز کند. این حالت با افزایش وزن بدن و تغییراتی مربوط به پیری در ساختمان‌های حمایت‌کننده قوس همراه است. هرگاه این تغییرات سریع باشند، موجب درد می‌شوند (کشیدگی سمت داخل پا). تغییرات آرتریتی ثانویه نیز ممکن است در صافی طول کشیده کف پا درد ایجاد کرده و با کاهش حرکت درد پا همراه باشد (صافی و سفتی کف پا). با وجود این در دو سوم موارد صافی کف پا، تحرک در مچ پا و مفاصل زیر تالوس حفظ می‌شود (صافی انعطاف‌پذیر یا تحرک‌دار کف پا). گاهی برخی از فوتبالیست‌های حرفه‌ای دچار نوعی صافی عجیب و غریب کف پا هستند که مانع ورزش آنها نمی‌شود. در مراحل اولیه، می‌توان از کاهش وزن، توانبخشی و حمایت‌کننده‌های قوس سود برد. در مراحل دیررس‌تر، گشش‌های جراحی با کفی‌های داخلی قالب‌گیری شده ممکن است کمک‌کننده‌ترین روش باشند. گاهی جراحی لازم می‌شود.

ویژه

ورزش باعث جلوگیری از M.S می‌شود

گروهی از کارشناسان از تحقیقات مداوم در مورد مزایای تمرین ورزشی برای افراد مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس (M.S) پشتیبانی کردند. کارشناسان ادعا می‌کنند، شواهد نشان می‌دهد که ورزش می‌تواند از آسیب یا زوال عصبی جلوگیری کند. کاستی‌های ذکر شده توسط این گروه انتخاب بیمار (عدم وجود آسیب قابل اندازه‌گیری سیستم عصبی مرکزی)، طراحی برنامه‌های ورزشی (مدت زمان بسیار کوتاه پروتکل‌های تمرینی- پیگیری)، عدم وجود فرضیه‌های عصبی فیزیولوژیکی پیشین (عدم در نظر گرفتن سازگاری‌های مغز و مناطق مورد نظر برای محافظت عصبی) و انتخاب روش‌های تصویربرداری عصبی (تکیه بیش از حد به تصویربرداری عصبی ساختاری- کل مغز) را شامل می‌شود. دکتر ساندرو ف، گفت: ورزش رویکردی با هزینه کم، دسترسی آسان و عوارض جانبی کم ارائه می‌دهد و مزایای بالقوه آن برای افراد مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس (M.S) مستلزم بررسی کامل است.



پیشگیری از «تب کریمه کنگو»

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی مواردی را برای پیشگیری از تب کریمه کنگو مطرح کرد. دکتر محمدرضا سهرابی، توصیه کرد: دام قربانی حتماً از محل‌هایی که مورد تایید وزارت بهداشت و دامپزشکی است، تهیه شود. وی توضیح داد: ذبح دام در مکانی انجام شود که قابل شست‌وشو باشد. فردی که ذبح می‌کند حتماً چکمه و دستکش، لباس پوشیده داشته باشد. سهرابی تاکید کرد: گوشت دام بعد از ۲۴ ساعت و جگر دام بعد از ۴۸ ساعت نگهداری در یخچال قابل استفاده است. وی گفت: علامت اولیه بیماری کریمه کنگو نیز شبیه سرماخوردگی، آنفولانزا و کروناست، با این تفاوت که خونریزی زیر پوستی دارد.

ارتباطی بین «منیر» و میگرن وجود ندارد

یک متخصص مغزو اعصاب گفت: هیچ ارتباطی میان بروز بیماری «منیر» و میگرن وجود ندارد. علی اخوت افروز، سرگیزه دلایل مختلفی دارد و ممکن است یکی از عوامل بروز آن میگرن باشد. متخصص مغزو اعصاب ادامه داد: کاهش خون‌رسانی به مغز باعث سیاهی رفتن چشم‌ها می‌شود. همچنین داروی تنظیم فشارخون در این زمینه موثر است. اخوت گفت: تکان خوردن مایع گوش ربطی به میگرن ندارد و مربوط به سرگیزجه، کاهش شنوایی و وزوز گوش است. او بیان کرد: بیماری منیر با سرگیزجه و کاهش شنوایی همراه بوده و آهسته پیش می‌رود.

فواید میوه و سبزی برای کلیه‌ها

بزرگسالان مبتلا به بیماری مزمن کلیوی به‌طور کلی نسبت به بزرگسالانی که به این بیماری مبتلا نیستند، میوه و سبزیجات کمتری مصرف می‌کنند. در این بررسی داده‌های بین سال‌های ۱۹۸۸ و ۲۰۱۸ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. متخصصان نتیجه گرفتند: بیماران مبتلا به بیماری مزمن کلیوی، میوه و سبزیجات کمتری را در رژیم غذایی خود گنجانده‌اند. متخصصان اظهار داشتند: درک بهتر عوامل خطر را در بروز بیماری مزمن کلیوی بسیار مهم است، مصرف میوه و سبزی در پیشگیری و درمان این بیماری نقش به‌سزایی دارد.

جدول سودوکو

۲		۴		۱		۹
۸		۹	۲	۴	۵	۶
۳	۴	۵	۱			۷
۹		۴	۸	۲		۵
۸			۳	۹	۴	۱
۷	۹	۱	۴	۸		۳
۱		۳				۷
۸			۷			

۲	۶	۴	۵	۷	۱	۸	۹	۳
۱	۸	۳	۹	۲	۴	۵	۷	۶
۵	۹	۷	۸	۶	۳	۱	۲	۴
۳	۴	۵	۶	۱	۹	۲	۷	۸
۹	۷	۱	۴	۸	۲	۳	۵	۶
۷	۸	۲	۹	۱	۶	۵	۳	۴
۴	۲	۱	۳	۶	۸	۷	۹	۵
۸	۵	۷	۶	۹	۳	۲	۱	۴

جدول کلمات متقاطع

۱- پاکیزه و مقدس- با نفوذ و اعتراف- ۲- بوی افروخته-
جانشین- امداد رسانی- ۳- قوری و سربع- خون از آن می‌گذرد- از اجسام معدنی- تکنیکی در فوتبال-
۴- مرکز استان الانبار عراق- شمات و نگوش- فیلمی از سامان مقدم- ۵- نوعی قهوه- حق ناقص سازمان ملل متحد- برجستگی لاستیک- ۶- برد آن معروف است- شهری در استان فارس- ۷- عموی حضرت ابراهیم (ع)- رنج‌وز حمت- طوبست- صحرا و بیابان-
۸- صلح‌واشتی- موقع و زمان- خوردنی بیمار- ۹- پابر-
پاروی قایقرانان- دوستی- دوست و همدم- ۱۰- قاضی- کشور و اقلیم- ۱۱- آخرین عدد یک رقمی- از دختران حضرت شعیب (ع)- از فیلم‌های آلفرد هیچکاک- ۱۲- عدد زوج یک رقمی- در حال مردن- آشکار کردن- ۱۳- برش باریک هندوانه- خیسی- آقای اسپانیایی- تیردان- ۱۴- زدن نبض قلب- راکب- ژرف و گود- ۱۵- فیلمی از اسپایکلی- از دروس دبستان

حل جدول ۱۳۳۳

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۳	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۴	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۷	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۸	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۹	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۱۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۱۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۱۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۱۳	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۱۴	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۱۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴

نکته

راهکارهای خلاصی از «سر درد صبحگاهی»

اگرچه بسیاری از افراد سردرد صبحگاهی را تجربه می‌کنند اما شناسایی دلیل بروز این سردردها بسیار حیاتی است. سردرد صبحگاهی معمولاً از ساعت ۴ صبح تا ۹ صبح شروع می‌شود و اغلب، خواب فرد مبتلا را قطع می‌کند. این درد می‌تواند به دسته‌های مختلفی از جمله سردرد خوشه‌ای، سردرد تنشی یا حتی میگرن تقسیم شود. دلایل زیادی وجود دارد که باعث می‌شود صبح با سردرد بیدار شوید. بی‌خوابی یکی از دلایل مهم میگرن صبحگاهی است. سایر مشکلات خواب مانند نازک‌لپسی یا حمله خواب، راه رفتن در خواب، خوابیدن با بالش اشتباه یا تغییر ناگهانی در برنامه خواب مانند خواب زیاد یا کاهش مدت خواب ممکن است در ایجاد سردرد نقش داشته باشند. از آنجا که خواب ناکافی آستانه درد را کاهش می‌دهد، سردردها با گذشت زمان تشدید می‌شوند. تحقیقات نشان داده است که سردردهای صبحگاهی همچنین می‌توانند ناشی از اختلالات ریتم شبانه‌روزی بدن یا آپنه خواب باشند. آپنه انسدادی باعث می‌شود مجاری تنفسی در طول شب منقبض شده و به‌طور موقت تنفس متوقف شود. این امر باعث سردرد و خستگی روز بعد و همچنین خروپف در طول شب می‌شود. افسردگی و اضطراب نیز دلیل اصلی سردردهای مزمن صبح هستند. علاوه بر این، داروهایی از جمله آسپرین و داروهای ضد درد، گیاهان دارویی و کافئین، اغلب سردردهای مزمن و میگرن ایجاد می‌کنند.

روش‌های پیشگیری

گاهی اوقات سردردها ممکن است نشانه یک بیماری جدی‌تر مانند تومور مغزی، فشارخون بالا و سکته مغزی باشد. اما این احتمال، نادر است. علاوه بر قرص‌های بدون نسخه، مهم است که به‌خوبی هیدراته باشید یعنی در طول روز به میزان کافی آب و مایعات مصرف کنید علاوه بر این، قراردادن بسته سرد روی پیشانی می‌تواند برای پیشگیری از درد میگرن صبحگاهی معجزه کند. کمپرس را به مدت ۱۵ دقیقه روی سر خود نگه دارید و بعد از ۱۵ دقیقه استراحت، مجدد آن را روی سر خود بگذارید. برای سردردهای تنشی، یک پد گرم‌کننده روی گردن یا پشت سر خود قرار دهید. اگر سردرد سینوسی دارید، پارچه‌ای گرم را در ناحیه‌ای که درد می‌کند نگه دارید. یک دوش آبگرم نیز همین خاصیت را دارد. یادتان باشد که دم‌اسی بستن موها و جویدن آدامس می‌تواند باعث سردرد شود. چراغ‌های روشن یا چشم‌کزن نیز می‌توانند باعث ایجاد میگرن شوند. اگر مستعد ابتلا به میگرن هستید، در طول روز پنجره‌های خود را با پرده‌های تیره بپوشانید و سعی کنید از عینک آفتابی در فضای باز استفاده کنید. همه افرادی که سردردهای صبحگاهی دارند، لزوماً نیازی به مراجعه به پزشک ندارند با این حال برخی علائم نشان می‌دهد که فرد باید به پزشک مراجعه کند از جمله: اگر در هفته دو یا چند سردرد رخ دهد، سردردهای مکرر به‌ویژه در افراد بالای ۵۰ سال، سردرد ناگهانی یا شدید همراه با سفتی گردن، سردرد همراه با تب، حالت تهوع یا استفراغ، سردرد همراه با گیجی، ضعف، ضعف دید یا از دست دادن هوشیاری، سردرد همراه با از دست دادن احساس در هر قسمت از بدن، سردرد همراه با تشنج یا تنگی نفس و سردردهای مکرر در کسی که سابقه ابتلا به ویروس HIV یا سرطان دارد.