

علت تشدید کمر درد در ساعات اولیه صبح

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران، با اشاره به ماهیت التهابی درد در ناحیه ستون فقرات گفت: شروع فعالیت روزانه باعث کاهش آن می‌شود و جای نگرانی خاصی نیست.

به گزارش خبرگزاری مهر، علی ترکمان، متخصص ارتوپدی، درباره علت تشدید کمر درد در ساعات اولیه صبح، افزود: در مواردی مانند بیرون‌زدگی دیسک‌های کمر، التهاب در ناحیه ستون فقرات ایجاد می‌شود. این التهاب پس از استراحت شبانه و با شروع فعالیت روزانه، به ویژه در لحظات ابتدایی بیداری،

آیا سفیدی ناخن‌ها نشانه کم خونی است



یک فوق تخصص خون، باور رایج درباره ارتباط لکه‌های سفید روی ناخن با کم خونی را رد کرد و گفت: نقاط سفید پررنگ و نقطه‌ای روی ناخن‌ها به هیچ عنوان نشانه کم خونی نیستند.

به گزارش خبرگزاری مهر، بابک بهار، با تأکید بر اینکه نقاط سفید پررنگ و نقطه‌ای روی ناخن‌ها به هیچ عنوان نشانه کم‌خونی نیستند، افزود، گاهی این لکه‌ها اصلاً علت مهمی ندارند و بیشتر ناشی از ضربه‌های کوچک یا اختلالات سطحی ناخن هستند.

وی با تأکید بر اینکه برای تشخیص کم خونی، باید به ماهرک ناخن و رنگ شیارهای کف دست توجه کرد، ادامه داد: اگر فرد دست خود را بکشد و پوست دست به طور کلی رنگ‌پریده یا پیل شود، یا شیارهای کف دست کمرنگ شوند، این می‌تواند نشانه‌ای از کم خونی شدید باشد.

این فوق تخصص خون، سرطان و پیوند مغز استخوان با بیان اینکه شیار کف دست نازک‌ترین بخش پوست است و به رگ‌ها بسیار نزدیک است، توضیح داد: اگر رنگ این شیارها با سایر قسمت‌های پوست یکی شود یا کمرنگ شود، احتمال دارد هموگلوبین فرد زیر ۸ یا ۹ باشد و وارد محدوده کم خونی شدید شده باشد، حتی بدون نیاز به آزمایش. استاد تمام دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفتگو با رادیو سلامت تأکید کرد: شیار کف دست نباید هرگز کمرنگ شود. این نشانه‌ای مهم و قابل اعتماد برای تشخیص کم خونی است، برخلاف تصور اشتباه درباره لکه‌های سفید روی ناخن.

تاثیر مخرب استفاده زیاد

از هدفون برای شنوایی و ابتلا به

بیماری‌های عصبی

کارشناسان هشدار داده‌اند که استفاده زیاد از هدفون شنوایی جوانان را تهدید می‌کند و خطر ابتلا به بیماری‌های عصبی را افزایش می‌دهد.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ آنتون یودوکیموف، متخصص مغز و اعصاب، خاطرنشان می‌کند که استفاده مداوم و منظم از هدفون می‌تواند منجر به آسیب‌های صوتی شود و همچنین ممکن است در ایجاد بیماری‌های عصبی نقش داشته باشد.

کارشناسان نسبت به افزایش بروز اختلالات شنوایی ناشی از استفاده مداوم از دستگاه‌های الکترونیکی، به ویژه در گروه‌های سنی جوان‌تر، هشدار می‌دهند.

در گذشته، کاهش شنوایی معمولاً پس از ۵۰ سالگی، به عنوان یک فرآیند مرتبط با سن، مشاهده می‌شد. امروزه، علائم کاهش شنوایی در یک نفر از هر پنج نفر زیر ۳۰ سال گزارش شده است.

دکتر آنتون یودوکیموف، متخصص مغز و اعصاب، می‌گوید: «مناطق خاصی از مغز به طور طبیعی عملکرد خود را متوقف می‌کنند و منجر به مرگ نورون‌ها و جایگزینی آنها با بافت همبند می‌شود که در نهایت منجر به ایجاد بیماری‌های عصبی می‌شود.»

از سوی دیگر، دکتر نیکیتا دکابولیتسف، متخصص شنوایی، خاطرنشان می‌کند که تعداد فرایندهای از نوجوانانی که از هدفون برای گوش دادن به موسیقی با صدای بلند استفاده می‌کنند، به دلیل مشکلات شنوایی به کلینیک‌ها مراجعه می‌کنند.

او اضافه می‌کند: «هنگامی که کم‌شنوایی یا از دست دادن شنوایی رخ می‌دهد، مراجعه به پزشک در روز اول، دوم یا سوم ضروری است.

هرچه پاسخ سریع‌تر باشد، احتمال بهبودی شنوایی بیشتر است.»

او هشدار می‌دهد که تأخیر در درمان می‌تواند منجر به مزمن شدن کم‌شنوایی شود و فرد مبتلا را مجبور به استفاده دائمی از سمکک کند.

برای جلوگیری از این خطرات، پزشکان بر اهمیت استفاده از تنظیمات ایمنی موجود در تلفن‌های هوشمند تأکید می‌کنند. حداکثر صدا را می‌توان با استفاده از ویژگی «ایمنی هدفون» تنظیم کرد که به کاهش قرار گرفتن در معرض سطوح صدای مل مضر کمک می‌کند. هدفون‌های روگوشی نیز توصیه می‌شوند، زیرا نسبت به هدفون‌هایی که مستقیماً در کانال گوش قرار می‌گیرند، ضرر کمتری دارند.

با این حال، عامل تعیین‌کننده همچنان خود سطح صدا است و کارشناسان توصیه می‌کنند که آن را از ۸۰٪ حداکثر صدای دستگاه بالاتر نبرید.

سلامت



باعث افزایش موقت درد می‌شود.

وی گفت: هر جا که التهاب وجود داشته باشد، چه در ستون فقرات و چه در مفاصل دیگر، پس از استراحت طولانی، شروع حرکت با درد همراه است. اما با گذشت حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه فعالیت و ایجاد حرکت در مفصل، درد کاهش پیدا می‌کند.

ترکمان ادامه داد: این روند طبیعی است و مشکل خاصی را مطرح نمی‌کند، بلکه نشان‌دهنده ماهیت التهابی درد است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران، در گفتگو با رادیو سلامت توصیه کرد: استفاده از داروهای ضدالتهابی، رعایت اصول کاهش فشار بر ناحیه کمر و پیروی از دستورالعمل‌های پیشگیری می‌تواند به کاهش علائم و بهبود وضعیت بیماران کمک کند.

فواید شیرین یک میوه ترش برای قلب

درمان سرماخوردگی

آلبالو حاوی مقدار قابل توجهی ویتامین C است که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند و از ما در برابر سرماخوردگی و سرفه محافظت می‌کند. ضمناً آلبالو به جذب آهن و در نتیجه مقاومت بدن در برابر عفونت هم کمک می‌کند. از طرف دیگر آلبالو میوه‌ای است که به خوبی با ویروس‌ها مبارزه می‌کند.

واقعیت این است که پوست آلبالو قابض و تب‌بر است و دم کرده پوست آن برای درمان سرفه، تب ناشی از سرماخوردگی بسیار مؤثر هستند. یکی از بهترین گزینه‌هایی که می‌توانید با آلبالو برای بهبود سرماخوردگی خود درست کرده و مصرف کنید جای آلبالو است.

کنترل وزن

کربوهیدرات‌ها متهمین اصلی دلیل افزایش وزن مردم به شمار می‌آیند، اما این واقعیت این است که مصرف درست کربوهیدرات به کاهش یا کنترل وزن کمک هم می‌کند.

از طرف دیگر آلبالو بخاطر داشتن فیبر بالا یکی از بهترین میوه‌ها برای کاهش وزن و تقویت عضلات ماهیچه‌های بدن است پس مصرف حداقل آلبالو برای کاهش وزن بدن مفید است.

اگر مشکلات گوارشی ندارید علاوه بر مصرف خام آلبالو می‌توانید با تهیه ترشی آلبالو که کم نمک باشد هم به کنترل وزن خود کمک کنید.

پیشگیری و درمان نقرس

آلبالو می‌تواند به کاهش سطح اسید اوریک در خون کمک کند. بنابراین این میوه خوشمزه می‌تواند به جلوگیری از نقرس و کاهش درد نقرس کمک کند.

عوارض جانبی احتمالی آلبالو

در حالی که آلبالو به طور کلی برای اکثر مردم بی‌خطر است، چند عارضه جانبی بالقوه وجود دارد اعم از مشکلات گوارشی درست است یعنی افرادی که مشکلات گوارشی دارند، این حجم از فیبر می‌تواند باعث ایجاد ناراحتی‌های گوارشی بیشتر مثل نفخ و اسهال شود، به خصوص اگر به مقدار زیاد مصرف شود، واکنش‌های آلرژیک گاهی برخی از افراد ممکن است به آلبالو آلرژی داشته باشند و علائمی مانند کهیر، تورم یا مشکل در تنفس را تجربه کنند؛ بنابراین مصرف آن بهتر است با دقت بیشتری انجام شود و تداخل با داروها در مواقعی آلبالو ممکن است با برخی داروها، به ویژه رقیق‌کننده‌های خون مانند وارفارین تداخل داشته باشد.

تابستان‌ها قدر پاهایتان را بیشتر بدانید



روغن را در کف دستتان گرم کنید و به آرامی پاهایتان را ماساژ دهید و روی نواحی خشک و ترک‌خورده بیشتر تمرکز کنید. بین انگشت‌ها، روی قوزک پا و قوس کف پا را فراموش نکنید.

سرکه سیب

سرکه سیب به دلیل دارا بودن خواص ضد التهابی و خنک‌کنندگی خود، می‌تواند در کاهش دافگی کف پا مؤثر باشد. برای استفاده از آن، کافی است یک لگن را با آب ولرم پر کنید و یک فنجان سرکه سیب و یک قاشق غذاخوری روغن زیتون را داخل آن دراز کنید. سپس پاهای خود را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در این محلول قرار دهید. پس از آن با سنگ‌ها سلول‌های مرده را جدا کنید. سپس پاها را خشک کرده و مرطوب‌کننده بزنید. این کار به کاهش التهاب و بهبود گردش خون در پاها کمک می‌کند.

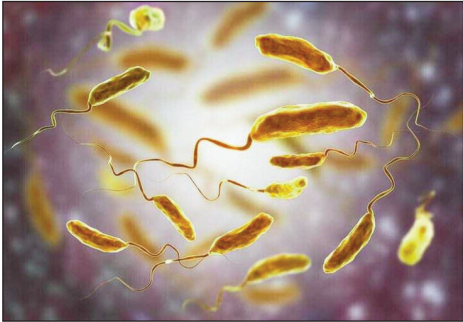
استفاده از گرما و سرمادرمانی

گرما و سرمادرمانی دو روش مکمل برای کاهش درد و التهاب در پا هستند. گرما درمانی با افزایش جریان خون و شل کردن عضلات، به کاهش سفتی و درد کمک می‌کند. سرما درمانی با کاهش جریان خون و التهاب، به کاهش تورم و بی‌حس کردن موضعی درد مؤثر است. انتخاب بین این دو روش به نوع آسیب و شرایط فرد بستگی دارد.

برای این کار لگن را با آب گرم پر کنید و پاها را ۱۰ دقیقه در آن بگذارید. این کار کمک می‌کند رگ‌ها باز شده و جریان خون بهتری برقرار شود و مواد مغذی به عضلات ک پاها یانان برسد. سپس پاها را ۱۰ دقیقه در آب سرد بگذارید تا رگ‌ها جمع شده و التهاب و تورم کاهش پیدا کند.

نورخوارسان آتلاین www.NoorDaily.ir
روابط عمومی: NoorDaily@yahoo.com

مراقب «وبا» باشید!



وبا یک بیماری واگیردار است که باعث اسهال شدید و کم آبی بدن فرد مبتلا شده و به طور معمول از طریق آب آلوده منتقل می‌شود.

به گزارش خبرنگار مهر، بیماری «وبا» توسط باکتری‌هایی به نام «ویبریو کلرا» ایجاد می‌شود و اثرات کشنده این بیماری نتیجه یک سم قوی موسوم به CTX است. این بیماری سالانه افراد بسیاری را در سراسر جهان درگیر می‌کند.

مهم‌ترین راه انتقال این بیماری، «آب آلوده» است که چاشنی «هوی گرم»، باعث تشدید این بیماری می‌شود. در واقع، وبا یک بیماری اسهالی واگیردار است که از طریق آب و مواد غذایی آلوده به میکروب وبا ایجاد می‌شود.

وبا هر سال در فصل گرما در برخی مناطق دارای کمبود آب یا در مکان‌هایی که رفت و آمد بسیاری وجود دارد به ویژه در مرزها مشاهده می‌شود، وبا از نظر شیوع و بروز ممکن است کم یا زیاد باشد، اما به طور معمول رخ می‌دهد و از آن جایی که در کشورهای همسایه وبا وجود دارد، ممکن است افرادی که وارد کشور می‌شوند، ویروس وبا را به کشورشان منتقل کنند.

سعید هاشمی نظری معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، بیماری وبا را مسئول ایجاد بسیاری از همه گیری‌های اسهالی از گذشته تا به حال در جهان عنوان کرد و گفت: بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت (سال ۲۰۲۵)، ابتلاء به وبا در جهان همچنان از سیر صعودی برخوردار است. در منطقه مدیترانه شرقی بیشترین آمار مربوط به کشورهای همجوار با مرزهای شرقی کشورمان است.

به گفته معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، هر ساله با روند افزایش دمای هوا شرایط برای رشد میکروب وبا و زمینه بیمار شدن افراد فراهم می‌شود.

وی تأکید کرد: امروزه با شناسایی زودرس و درمان بیماران، مرگ و میر ناشی از بیماری وبا به شدت کاهش یافته است.

هاشمی نظری، مهم‌ترین راه ورود میکروب وبا به بدن انسان را از طریق مصرف آب و مواد غذایی آلوده به مدفوع برشمرد و خاطرنشان کرد: در صورت عدم رعایت بهداشت فردی سرایت بیماری از فرد مبتلا به دیگران نیز امکان‌پذیر است.

وی، رعایت بهداشت فردی و شناسایی و درمان بیماران را برای پیشگیری از ابتلای سایر افراد به این بیماری مؤثر برشمرد. هاشمی نظری، نشانه‌های معروف مبتلایان به وبا را اسهال آبکی شبیه به لعاب برنج، استفراغ و از دست رفتن آب بدن ذکر کرد که فقط در تعداد اندکی از مبتلایان ممکن است مشاهده شود.

به گفته وی، برخی مبتلایان ممکن است فقط دچار اسهال شوند که از سایر بیماری‌های اسهالی قابل افتراق نیست. عده‌ای از بیماران نیز ممکن است هیچ نشانه‌ای از بیماری نداشته باشند. بنابراین ضمن رعایت بهداشت فردی باید بیماران مبتلا شناسایی و درمان شوند تا از سرایت بیماری به دیگر افراد پیشگیری شود.

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: در نوع علامت دار، بیماری با اسهال آبکی حجیم، بدون تب و بدون زورپیچ شکم آغاز می‌شود. مدفوع بیمار به صورت مایعی شفاف، آشفته به موکوس سفید رنگ و شبیه لعاب برنج است که معمولاً بدون بو است یا بوی خفیف ماهی دارد. استفراغ (ممکن است شدید باشد) و گرفتگی دردناک ساق پاها نیز از دیگر علائم وبا است.

هاشمی نظری به افراد تأکید کرد: در صورت مشاهده چنین علائمی هر چه سریع‌تر به مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه کنید زیرا بدون درمان بیمار ممکن است به دلیل از دست دادن سریع آب بدن در خطر مرگ قرار بگیرد.

به گفته معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، اغلب مبتلایان از شروع بیماری تا چند روز پس از بهبودی می‌توانند ناقل بیماری به دیگران باشند بنابراین رعایت موارد بهداشتی توسط بیمار و اطرافیانش تا چند روز پس از بهبود ضروری است.

وی با تأکید مجدد بر اهمیت رعایت بهداشت فردی و عمومی در پیشگیری از ابتلای دیگران، گفت: درمان مناسب بیمار توسط پزشک می‌تواند در کاهش علائم و مدت زمان بیماری و در نتیجه عدم سرایت بیماری به سایرین مؤثر باشد. توصیه‌های مهم برای پیشگیری از وبا

- دست‌ها را مرتب به ویژه قبل از غذا و بعد از استفاده از سرویس بهداشتی با آب و صابون بشوید.

- قبل از غذا یا شیر دادن به کودک حتماً دست‌ها را با آب و صابون بشوید.

- در صورت عدم دسترسی به آب و صابون از محلول‌های شست و شوی دست بر پایه الکل استفاده کنید.

- سبزی‌ها و صیفی‌جات را پیش از مصرف در ۴ مرحله

(پاکسازی، انگل زدایی، کند زدایی، شستشو و آبکشی) سالم سازی کنید.

- هرگز از یخ‌های فاقد مشخصات بهداشتی استفاده نکنید.

- هنگام سفر، آب و غذای سالم و مطمئن همراه داشته باشید

و از نوشیدنی‌ها و غذاهای دارای بسته بندی مطمئن و بهداشتی استفاده کنید.

- از نوشیدن، شنا کردن و شستشوی ظروف و میوه و سبزیجات در آب‌های سطحی نظیر چشمه و رودخانه و ... خودداری کنید.

- از مصرف مواد غذایی که در محل‌های غیربهداشتی تهیه یا

توسط فروشندگان دوره گرد عرضه می‌شوند، پرهیز کنید.

- هنگام خرید سعی کنید مواد غذایی و اقلامی نظیر نان را که قابل شست و شو و پختن نیستند را در کنار میوه و سبزی شسته نشده و گوشت خام قرار ندهید.

- از کنار هم قرار دادن مواد غذایی خام و پخته در یخچال نیز خودداری کنید و غذاهای پخته شده را در اسرع وقت به یخچال منتقل کنید.

- با مشاهده هر مورد ابتلاء به اسهال هر چه سریع‌تر به مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه کنید.