

## درد شست پا می تواند نشانه

## بیماری های جدی باشد

یک فلوشیپ درد گفت: چنانچه درد شست پا به طور مداوم ادامه یابد یا همراه با علائمی نظیر تب، تورم شدید یا تغییر شکل مفصل باشد، مراجعه فوری به پزشک ضروری است.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران، محمدحسین دلشاد، فلوشیپ درد و دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران، با این علائم که عارضه درد شست پا شیوع بالای در جامعه دارد، گفت: درد شست پا تنها یک مشکل ساده و گذرا نیست، بلکه می‌تواند علائمی از بیماری‌های مهمی مانند آرتروز شست پا (هالوکس ریجیدوس)، نقرس، بونیون، التهاب تاندون‌ها، شکستگی یا حتی سزاموتیدیت باشد.

وی با بیان اینکه شایع ترین علامت این عارضه، ایجاد درد هنگام راه رفتن یا

### گیاه دارویی که جوش غرور

#### جوانی را از بین می‌برد

یک محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت: عنباب برای درمان جوش غرور جوانی و سرفه‌های خشک مفید است.

داود حاج محمد خانی، محقق و پژوهشگر طب سنتی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: عنباب طبیعت معتدل متمایل به تری دارد. قوام آورنده خلط غلیظ و مسهل کننده است.

او تصریح کرد: افراد می‌توانند ۳۰ گرم عنباب، ۳۰ گرم پر سیاش، ۲۰ گرم آویشن را نیم کوب کنند و روزی ۲ بار یک قاشق آن را در یک لیوان آب جوش دم کنند؛ سپس آن را صاف و میل کنند. این دمنوش برای برونشیت، عفونت ریه، گرفتگی صدا، دفع سموم در هوی آلوده مفید است.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی افزود: افرادی که به بیماری باد سرخ و رزاسه (بیماری پوستی) دچار شدند، می‌توانند برای بهبود بیماریشان ۲۵۰ گرم عنباب خشک را نیم کوب کنند و در ۳ لیتر آب بجوشانند و پس از صاف کردن، مرتب روزی ۳ فنجان میل کنند. حاج محمد خانی گفت: در سرفه‌های خشک و گرفتگی صدا افراد می‌توانند از شربت عنباب استفاده کنند. به این صورت که ۵۰ گرم عنباب خشک را با ۵۰ گرم عنباب ۳ لیتر آب بجوشانند و صاف کنند و سپس با یک و نیم کیلو قند جوشانده شود تا قوام آید؛ افراد می‌توانند این شربت را روزانه ۸ بار و به میزان یک قاشق غذاخوری مصرف کنند. او بیان کرد: افراد برای بهبود عفونت روده، برونشیت و نیز ورم کیسه صفرا، کلیه و مثانه می‌توانند ۵۰ گرم عنباب خشک را نیم کوب کرده و در یک لیتر آب بجوشانند و پس از صاف کردن؛ و هر وعده یک فنجان میل کنند.

او تصریح کرد: افراد برای درمان جوش غرور جوانی می‌توانند هر شب ۶ عدد عنباب خشک را نیم کوب کرده و همراه یک قاشق زرشک در یک لیوان آب خیس کرده و سپس میل کنند.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت: افرادی که حرارت بدنی بالایی دارند و رود عصبانی می‌شوند می‌توانند ۶ عدد عنباب خشک را نیم کوب کرده و با یک لیوان عرق کاسنی خیس کرده و صبحها با سکنجبین میل کنند. این محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت: افراد برای رفع مشکلات ریه، تنگی نفس حاصل از ورم معده و سرفه‌های کهنه خود می‌توانند از ترکیب ۳۰ گرم عنباب، ۲۰ گرم رازیانه، ۲۰ گرم اسنیون و ۳۰ گرم پر سیاش ۲۰ گرم انجیر را کوبیده و در ۲ لیتر آب شب تا صبح بخیسانند و صبح این ترکیب را جوشانده و میل کنند.

حاج محمد خانی افزود: برای درمان حصیه افراد می‌توانند عنباب خشک را نیم کوب کرده و در عرق کاسنی شب تا صبح خیس کرده و پس از صاف کردن آن را میل کنند. همچنین کوبیده کامل عنباب با هسته آن و مخلوط کردن آن با آب سرد برای درمان لسهال مفید است.

او در پایان توصیه کرد: افرادی که از مشکلات ریوی رنج می‌برند می‌توانند عنباب خشک را جایگزین عنباب تازه کنند.

### طب سوزنی کم‌درد مزمن را تسکین می‌دهد؟

یک مطالعه جدید نشان داد که سالمندان مبتلا به کم‌درد مزمن که طب سوزنی دریافت کردند، در مقایسه با افرادی که فقط مراقبت‌های پزشکی معمول را دریافت کردند، کاهش درد بیشتری را تجربه کردند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از شینهوا، این مطالعه که توسط مؤسسات ملی بهداشت ایالات متحده تأمین مالی شده است، می‌گوید کم‌درد مزمن علت اصلی ناتوانی در سراسر جهان است.«لین دبار»، نویسنده اصلی این مطالعه، گفت: «آنچه این مطالعه را متمایز می‌کند این است که به طور خاص بر بزرگسالان ۶۵ سال به بالا متمرکز بوده و به صورت عملی طراحی شده است.»این کارآزمایی بالینی که با نام BackInAction شناخته می‌شود، ۸۰۰ شرکت‌کننده، از جمله مردان و زنان ۶۵ سال به بالا را که سابقه پزشکی کم‌درد حداقل به مدت سه ماه داشتند، ثبت‌نام کرد.

یک سوم از این افراد تا ۱۵ جلسه طب سوزنی استاندارد را در طول سه ماه دریافت کردند و یک سوم دیگر نیز شش جلسه طب سوزنی اضافی را در طول سه ماه بعدی دریافت کردند. بیماران پس از ۶، ۳ و ۱۲ ماه از زمان ثبت‌نام، خودراییابی از درد و محدودیت‌های فیزیکی خود ارائه دادند.

در هر دو دوره پیگیری ۶ و ۱۲ ماهه، شرکت‌کنندگانی که طب سوزنی دریافت کردند، در مقایسه با افرادی که فقط مراقبت‌های معمول را دریافت کردند، کاهش بیشتری در شدت درد و ناتوانی مرتبط با درد و همچنین بهبود در عملکرد فیزیکی نشان دادند. محققان همچنین دریافتند که درمان طب سوزنی با علائم اضطراب کمتری همراه است. این مطالعه بر اهمیت بهبود دسترسی به طب سوزنی برای بزرگسالان مسن مبتلا به کم‌درد مزمن تأکید کرد.

## سلامت



فعالیت‌های بدنی است، افزود: تورم در نزدیکی مفصل، ایجاد برآمدگی دردناک، محدودیت در حرکت شست و در برخی موارد قرمزی یا خروج چرک از علائم

مهمی هستند که نباید نادیده گرفته شوند. دلشاد همچنین در مورد روش های درمان عارضه درد شست پا، اظهار داشت: نوع درمان بسته به علت بروز، متفاوت است، گاهی می‌توان با روش‌های ساده‌ای همچون استراحت، استفاده از کمپرس سرد یا گرم، پوشیدن کفش مناسب و مصرف داروهای ضدالتهاب بدون نسخه به بهبود وضعیت کمک کرد، اما در موارد شدید، نیاز به درمان‌های پیشرفته‌تر از جمله تزریق دارو، فیزیوتراپی یا حتی جراحی وجود دارد.این فلوشیپ درد با تأکید بر نقش مهم پیشگیری خاطرنشان کرد: انتخاب کفش‌های استاندارد با فضای کافی برای انگشتان، گرم کردن پیش از فعالیت ورزشی، تقویت عضلات پا و پرهیز از فشارهای ناگهانی یا مکرر بر مفصل شست از راهکارهای اصلی پیشگیری به شمار می‌رود.

وی همچنین هشدار داد: چنانچه درد شست پا به طور مداوم ادامه یابد یا همراه با علائمی نظیر تب، تورم شدید یا تغییر شکل مفصل باشد، مراجعه فوری به پزشک ضروری است. این علائم می‌تواند نشانه‌ای از بیماری‌های جدی مانند نقرس یا روماتیسم مفصلی باشد که نیازمند تشخیص و درمان تخصصی هستند.

# میوه‌ای کوچکی که علاج چند بیماری است



و شب کوری کمک کند.

علاوه بر ویتامین‌ها و مواد معدنی، نارنگی حاوی ترکیباتی است که اثرات ضد التهابی دارند. این ترکیبات می‌توانند التهاب‌های مزمن را کاهش داده و از بروز برخی سرطان‌ها پیشگیری کنند و مطالعات نشان داده‌اند که مصرف منظم مرکبات مانند نارنگی ممکن است خطر ابتلاء به سرطان‌های دستگاه گوارش و پوست را کاهش دهد.

نارنگی میوه بسیار خوشمزه پاییزی است که فواید و خواص بی‌نظیری را دارد و از خواص نارنگی می‌توان به درمان انواع بیماری‌ها و فواید آن در بارداری اشاره کرد.

خواص نارنگی بسیاری بر نظیر است. نارنگی ۱۰۰ نوع بیماری را درمان می‌کند و پوست آن نیز برای درمان و سلامت بدن بسیار موثر است. نارنگی زیبایی پوست و مو را تضمین می‌کند. میوه پرخاضیت نارنگی سرد و تر، مفرح قلب، رافع خفقان، صفا بر و فروشناننده لهیب معده و کبد است، میوه‌ای که مسکن اعصاب است و برای کلیه بیماران مفید است.

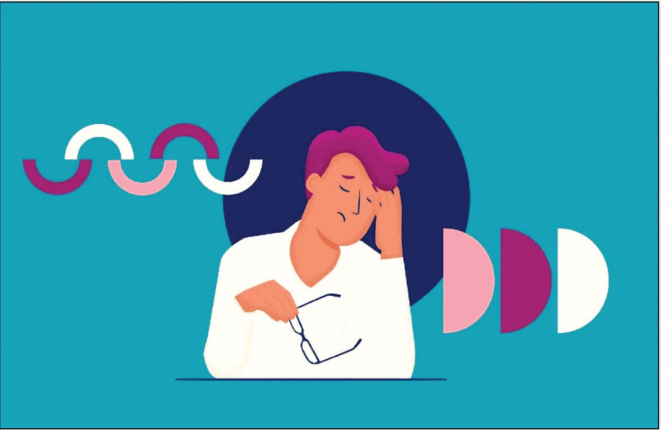
اگر می‌خواهید شب راحت بخوابید چند دانه نارنگی بخورید. نارنگی، این میوه پاییزی چسبندگی پلاکت‌های خون را معالجه می‌کند، در نتیجه تصلب شرایین، ورم جدار عروق و سیاه شدن شریان، فلج ناقص و آتیرین را بهبود می بخشد.

این میوه خوشمزه منبع غنی بتاکاروتن است و دارای مقادیر

## کاهش استرس و درد کودکان با تکنیک‌های نوین



دانشکده‌ها و کلینیک‌های دندانپزشکی تأکید کرد و پیشنهاد داد در تحقیقات آینده، از عینک‌های پیشرفته‌تر واقعیت مجازی برای بررسی دقیق‌تر اثرات آن استفاده شود. این پژوهش می‌تواند آغازگر تحول بزرگی در دندانپزشکی کودکان باشد و با کاهش استرس و درد بیماران خردسال، به ارتقای سطح سلامت دهان و دندان در جامعه کمک کند.



دانشگاه استنفورد، تأکید می‌کند که ارتباط میان طبیعت و سلامت روان مدت‌هاست شناخته شده اما بیشتر مطالعات پیشین نتوانسته‌اند به شکل دقیق علت و معلول این رابطه را مشخص یا تأثیر شکل‌های مختلف طبیعت را از یکدیگر تفکیک کنند. به گفته او، یافته‌های جدید تلاشی مهم در جهت پر کردن این خلا تحقیقاتی است. تیم تحقیقاتی به سرپرستی دکتر آن گری با تحلیل داده‌های ۷۸ مطالعه میدانی و بررسی نزدیک به ۵۹۰۰ شرکت‌کننده به این نتیجه رسید که تمامی اشکال طبیعت شهری از پارک گرفته تا فضای سبز کنار خیابان در بهبود روحیه و کاهش اضطراب نقش دارند؛ همچنین فضاهای جنگلی درون‌شهری بیشترین اثر را در کاهش افسردگی و افزایش آرامش روان داشتند.

گری در گفتگو با نیویورک پست توضیح داد که پارک‌ها و فضاهای جنگلی داخل

دانستنی های پزشکی؛

### عطری که موجب آرامش می‌شود

#### فواید خوردن نوعی میوه در روزهای آلوده



در این بسته دانستنی درباره فواید عنباب و لیمو،

راهکارهای رفع خستگی و خشکی چشم خواهیم گفت.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، در این گزارش جدیدترین دانستنی‌های روز پزشکی که هر روز با آن سر و کار دارید را دنبال می‌کنیم.

**پیچیدن عطر لیمو در اتاق خواب**

لیمو یکی از میوه های رایج آشنیزخانه است که کاربرد زیادی هم دارد. عطر مرکبات سیستم عصبی را آرام خواهد کرد، اضطراب را کاهش می‌دهد و فشار و استرس بعد از یک روز سخت را تسکین می‌دهد.

لیمو جزء مرکبات است و سرشار از ویتامین C

است. این میوه دارای کالری اندکی است و علاوه بر

ویتامین C حاوی کلسیم، پتاسیم، فیبر بکتین، و مقداری فسفر، آهن، و منیزیم است. لیمو می‌تواند همانند یک ضدعفونی‌کننده باکتری‌ها عمل کند.

ترکیب آب و لیمو روحیه را شاداب می‌کند و با نوشیدن آن احساس خلودید کرد حالتان بهتر شده است. لیمو می‌تواند پوست صورت‌تان را درخشان و لک‌ها را بر طرف کند و به موها درخشندگی ببخشد. این میوه می‌تواند دستگاه ایمنی را تقویت کند و سرعت بروز نشانه‌های پیری را کاهش دهد.

**فواید عنباب**

افراد می‌توانند برای خلاص شدن از سرفه، سرماخوردگی، آنفولانزا و انواع گلودرد، جوشانده عنباب را مصرف کنند. زیرا عنباب با توجه به خاصیتی که دارد می‌تواند سیستم ایمنی افراد را تقویت کند.

عصاره آن موجب مهار کردن اثر رادیکال‌های آزاد می‌شود و حاوی آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی مانند ویتامین C، کاروتنوئیدها و فلاونوئید است. اگر افراد زمانی دچار سرماخوردگی و خشکی سینه و سرفه شدند از دمنوش‌های عنباب استفاده کنند. این میوه به دلیل داشتن لعاب زیاد، نرم‌کننده سینه و ضد سرفه است.

**مبارزه با خستگی**

بسیاری از افراد حتی بعد از خواب شبانه احساس خستگی می‌کنند. اگر بعد از خواب خوب شبانه باز هم احساس خستگی وجود داشت، حتما افراد دچار فقدان آهن شده‌اند.

افراد با خوردن گوشت ماهی و انواع ویتامین‌ها می‌توانند آهن مورد نیاز بدن خود را رفع کنند. در بسیاری از رژیم‌های غذایی صبحانه را حذف می‌کنند تا کاهش وزن سریع‌تر نتیجه بدهد. اما این کار بسیار اشتباه است. کم‌خونی افراد هم می‌تواند عامل دیگری در خستگی باشد.

**خشکی چشم**

این نوع عارضه ناشی از تغییر در کیفیت یا کمیت اشک چشم است که می‌تواند تمام افراد را دچار کند، اما شیوع آن در مسن‌ترها بیشتر دیده می‌شود. البته این نوع عارضه زنان را بیشتر درگیر می‌کند.

علائم این نوع عارضه سوزش و خارش خفیف است و ممکن است هنگام کار چشمی شدیدتر شوند. عامل دیگر آلرژی یا استفاده از لنزهای تماسی و آلودگی هوا برای مدت زمان طولانی است.

اما گاهی ممکن است افراد به اندازه کافی اسیدهای چرب امگا ۳ را به اندازه کافی دریافت نمی‌کنند. معمولاً این نوع اسیدها در گوشت ماهی‌ها یافت می‌شود.

افراد باید در طول روز مایعات کافی بنوشند و در مواقعی که کار چشمی طولانی مدت انجام می‌دهند، سعی کنند به صورت ارادی پلک بزنند، به صفحه مانیتور، تلویزیون یا کتاب خیره نشوند و هر ۵ تا ۱۰ دقیقه یک بار چند ثانیه پلک را ببندند.

شهر نه‌تنها مشکلات سلامت روان را کاهش می‌دهند، اثرات مثبت دیگری هم به همراه دارند. او تأکید کرد که این به معنای بی‌تأثیر بودن درختان خیابانی نیست بلکه بررسی‌ها نشان داده‌اند آنها نیز در تمامی شاخص‌های سلامت روان نقش موثری دارند. در همین راستا، شهردار نیویورک، شهری با بیش از هفت میلیون درخت در تلاش است پوشش سبز این شهر را تا سال ۲۰۳۵ از ۲۲ درصد به ۳۰ درصد برساند.«اریک آدامز»، شهردار وقت نیویورک، سال گذشته در مراسم آغاز رسمی برنامه احداث پارک‌های جنگلی شهری نیویورک اعلام کرد که درختان، تنها عناصر تزئینی نیستند بلکه با تصفیه و خنک کردن هوا، زیباسازی فضاهای عمومی، جذب آب باران و ارتقای سلامت روان نقشی اساسی در کیفیت زندگی شهروانشینان ایفا می‌کنند. پژوهش جدید دانشگاه استنفورد هم تأکید می‌کند که برای بهره‌بردن از این فواید نیازی به فعالیت بدنی شدید نیست. حضور در فضای سبز حتی برای استراحت یا صرفاً تازگی کردن، انرژی و هوشیاری را افزایش می‌دهد.

همچنین دکتر «روی رمه»، پژوهشگر دانشگاه لیدن در این باره می‌گوید: یافته‌های ما نشان می‌دهد که حتی کمتر از ۱۵ دقیقه مواجهه با طبیعت هم تأثیر روانی قابل توجهی دارد و اگر این زمان به بیش از ۴۵ دقیقه برسد، کاهش استرس و افزایش شادابی چشمگیرتر می‌شود.

طبق نتایج این پژوهش که در مجله «شهرهای طبیعت» (Nature Cities) منتشر شد، جوانان بیشترین بهره‌را خواهند برد زیرا بسیاری از مشکلات روانی پس از ۲۵ سالگی شکل می‌گیرند. کارشناسان همچنین تأکید می‌کنند که برای بهره‌مندی از طبیعت لزوماً به پارک‌های بسیار بزرگ نیازی نیست و برنامه‌ریزان شهری می‌توانند بر احداث پارک‌های کوچک، درختان خیابانی بیشتر، فضای سبز محدود و حتی مراقبه با راهنما در پارک‌ها متمرکز شوند تا بر سلامت روان شهروندان تأثیر مثبت بگذارند.