

«کشیدن» ستون فقرات واقعاً درد کمر را کاهش می‌دهد؟



روش «کشیدن» یا همان تراکشن چندسالی است که دوباره در کلینیک‌های فیزیوتراپی و ارتوپدی مطرح شده و طرفدارانی پیدا کرده است. اما سؤال اینجاست که آیا تراکشن واقعاً درمانی موثر است یا بیشتر یک احساس لحظه‌ای ایجاد می‌کند؟

به گزارش ایسنا، به نقل از خبرآنلاین، چند سالی است که روش «کشیدن» یا همان تراکشن دوباره در کلینیک‌های فیزیوتراپی و ارتوپدی مطرح شده و طرفدارانی پیدا کرده است. بسیاری از بیماران، به‌ویژه کسانی که از دردهای مزمن کمر یا گردن رنج می‌برند، به این روش روی آورده‌اند.

تجربه‌های فردی نشان می‌دهد که برخی پس از چند جلسه تراکشن احساس سبکی و کاهش درد داشته‌اند. اما پرسش اصلی این است: آیا تراکشن واقعاً درمانی موثر است یا بیشتر یک احساس لحظه‌ای ایجاد می‌کند؟

تاریخچه؛ از یونان باستان تا کلینیک‌های مدرن
تراکشنیکی از قدیمی‌ترین روش‌های درمانی در ارتوپدی است و سابقه‌ی آن به دوران یونان باستان برمی‌گردد، زمانی که پزشکان برای اصلاح شکستگی‌ها و بدشکلی‌ها از کشش استفاده می‌کردند. در قرن بیستم، تراکشن به‌عنوان درمان اصلی شکستگی‌های استخوان ران و لگن به کار می‌رفت، پیش از آنکه جراحی‌های تثبیت داخلی رایج شوند.

امروزه در کشورهای پیشرفته بیشتر به‌عنوان درمانکمکییا موقت استفاده می‌شود، در حالی که در کشورهای کم‌منبع هنوز یکی از روش‌های اصلی درمان شکستگی‌هاست.

تراکشن چیست و چگونه عمل می‌کند؟

تراکشن به معنای اعمال نیروی کششی کنترل‌شده بر ستون فقرات یا مفصل است.هدف آن کاهش فشار بر دیسک‌ها و اعصاب، افزایش فضای بین مهره‌ها و بهبود حرکت است. این روش می‌تواند دستی، مکانیکی یا حتی در ارتوپدی به‌صورت پوستی و اسکلتی برای شکستگی‌ها انجام شود.

دلیل محبوبیت دوباره آن چیست؟

محبوبیت دوباره‌ی تراکشن در سال‌های اخیر تا حد زیادی ناشی از بازاریابی کلینیک‌های فیزیوتراپی است. بسیاری از این مراکز تراکشن را به‌عنوان درمان غیرجراحی معرفی می‌کنند و بیماران نیز به دلیل جذابیت «بدون دارو و بدون جراحی» به آن علاقه نشان می‌دهند.

یافته‌های علمی چه می‌گویند؟

بسیاری از بیماران پس از جلسات تراکشن گزارش می‌دهند که درد سیاتیک یا خشکی گردن کاهش یافته است، هرچند این اثر در برخی موارد کوتاه‌مدت بوده و پس از چند روز دوباره درد بازگشته است.

مطالعات علمی درباره تراکشن نتایج متفاوتی ارائه کرده‌اند. پژوهشی درSports Physical Therapy and Journal of Orthopaedic نشان داد تراکشن همراه با ورزش، نسبت به ورزش تنها، مزیت قابل توجهی ندارد. در مقابل، مرورمطالعات در سال ۲۰۱۹روی بیش از ۴۰۰ بیمار نشان داد تراکشن می‌تواند درد کمر را کاهش دهد و دامنه حرکت را بهبود بخشد. این تناقض نشان می‌دهد که تراکشن برای همه بیماران یکسان عمل نمی‌کند و احتمالاً تنها در شرایط خاص، مثل فشار مستقیم دیسک بر عصب، موثرتر است.

مزایا و فواید احتمالی

مزایای احتمالیتراکشن شامل کاهش درد کوتاه‌مدت، بهبود دامنه حرکت و ایجاد احساس روانی مثبت در بیماران است. همچنین غیرجراحی و نسبتاً کم‌خطر محسوب می‌شود و می‌تواند به‌عنوان درمان کمکی در کنار ورزش و اصلاح وضعیت بدن استفاده شود.

عوارض و محدودیت‌ها

در کنار فواید، تراکشن محدودیت‌ها وعوارضیهم دارد. برخی بیماران پس از جلسات تراکشن دچار درد موقت، تحریک پوست یا سرگیجه می‌شوند.

در بیماران مبتلا به پوکی استخوان شدید یا شکستگی‌های خاص، تراکشن می‌تواند خطرناک باشد. همچنین استفاده طولانی‌مدت بدون ورزش یا اصلاح سبک زندگی، نتیجه پایدار نمی‌دهد.

برخی بیمارانیس از چند جلسه تراکشن گزارش داده‌اند که درد سیاتیک کاهش یافته وتوانایی راه رفتن بهتر شده است. برخی دیگر می‌گویند اثر تراکشن کوتاه مدت بوده و پس از چند روز دوباره درد بازگشته است. این تجربه‌های متناقض نشان می‌دهد که تراکشن برای همه بیماران یکسان عمل نمی‌کند.

نظر پزشکان و متخصصان چیست؟

دیدگاه پزشکان و متخصصان محتاطانه است. بسیاری از فیزیوتراپیست‌ها تأکید می‌کنند که ورزش‌درمانیو اصلاح وضعیت بدن همچنان بهترین راهکار برای دردهای مزمن کمر و گردن است. تراکشن می‌تواند به‌عنوان درمان کمکی مفید باشد، اما نباید جایگزین ورزش و توانبخشی شود.برخی پزشکان نیز هشدار می‌دهند که تبلیغات اغراق‌آمیز درباره تراکشن ممکن است بیماران را از درمان‌های موثرتر دور کند.

سلامت

یک رژیم غذایی برای حفظ فشار خون سالم



چندین دهه مطالعات پزشکی نشان داده است برای حفظ

فشار خون سالم، پیروی از نوعی رژیم غذایی موسوم به «دش» (DASH)بسیار موثر است. به گزارش ایسنا، این الگوی تغذیه‌ای با نام کامل «روش‌های تغذیه‌ای برای توقف پرفشاری خون»، شامل مواد غذایی غنی از پتاسیماز جمله موز، آووکادو، سیب‌زمینی، سیب‌زمینی شیرین، انواع لوبیا و سبزیجات دارای برگ سبز تیره است.

غذا می‌تواند بر حجم خون، انعطاف‌پذیری شریان‌ها و نحوه‌تنظیم سدیم و مایعات در بدن تاثیر بگذاردکه همه این عوامل در میزان فشار خون نقش دارند.

متخصصان سلامت توصیه می‌کنندبرای حفظ فشار خون سالم، مصرف مواد غذایی سرشار از پتاسیم، منیزیم، کلسیم و فیبر را در اولویت قرار دهید.این یعنی رژیم غذایی باید شامل انواع میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و لبنیات باشد.

چهار عنصر تغذیه‌ای که درحفظ فشار خون سالم نقش دارند، به شرح زیر است:

- پتاسیم در کاهش فشار خون نقش کلیدی دارد زیرا به بدن کمک می‌کند سدیم اضافی را از طریق ادرار دفع کند؛عاملی که در بسیاری از افراد باعث افزایش فشار خون می‌شود. افزون بر این، پتاسیم با شل کردن دیواره‌رگ‌ها، جریان خون را آسان‌تر و در نتیجه به پایین آمدن فشار خون کمک می‌کند.وقتی سطح پتاسیم بیش از حد پایین بیاید، رگ‌های خونی ممکن است سفت و غیرمنعطف شوندو در

گونه مکمل با پزشک مشورت شود.

- سومین عنصر مهم در رژیم دش کلسیم است؛ ماده‌ای معدنی که به‌طور طبیعی در محصولات لبنی مانند شیر، ماست و پنیر وجود دارد ودر جایگزین‌های غنی‌شده با کلسیم مانند شیرهای گیاهی، آب‌میوه‌ها، توفو و غلات صبحانه نیز یافت می‌شود.کلسیم به انقباض و انبساط مناسب رگ‌های خونی کمک می‌کندکه این فرایند موجب کاهش فشار خون و تسهیل پیمایش خون در قلب می‌شود.

به گزارش ایندیندنت، رژیم دش توصیه می‌کند بیشتر بزرگسالان روزانه دو تا سه واحد لبنیات کم‌چرب یا بدون چربی مصرف کنند. هر واحد معادل است با یک لیوان (۲۴۰ میلی‌لیتر) شیر یا ماستیا حدود ۴۲ گرم پنیر.

-فیبر برخلاف پتاسیم، منیزیم و کلسیم، یک ماده‌معدنی نیست، نوعی کربوهیدرات گیاهی است که عمدتادر میوه‌ها، سبزیجات، مغزها، دانه‌ها و غلات کامل یافت می‌شود؛یعنی همان گروه‌هایی که اساس رژیم غذایی دش را تشکیل می‌دهند.

فیبر از پشت صحنه به شیوه‌های گوناگون بر فشار خون اثر می‌گذارد. فیبر، غذای باکتری‌های مفید روده را تامین می‌کند و آن‌ها در پاسخ، اسیدهای چرب زنجیره کوتاه مانند بوتیراتتولید می‌کنند که به کاهش التهاب و عملکرد بهتر رگ‌های خونی کمک می‌کند.همچنین باعث بهبود کنترل قند خون، افزایش حساسیت به انسولین و کنترل وزن بدن می‌شود؛عواملی که همگی فشار واردر بر سیستم قلبی‌عروقی را کاهش می‌دهند.

خوراکی‌هایی مانند عدس،کلم برگ، جو دوسر، تمشک و دانه‌چیا از بهترین منابع فیبرند.رژیم دش توصیه می‌کندبزرگسالان روزانه سه تا پنج وعده میوه و سبزیجات سرشار از فیبر و چهار تا هشت وعده غلات کامل مصرف کنندو در طول هفته نیز سه تا پنج وعده انواع مغزها، دانه‌ها و حبوبات را در برنامه‌غذایی خود بگنجانند.

علاوه بر نوع تغذیه چند عامل دیگر در کنترل فشار خون نقش موثر دارند از جمله:

-ورزش منظم (حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته)

- ترک سیگار

- عدم مصرف الکل

- کاهش وزن در صورت اضافه‌وزن

- کنترل استرس

- خواب کافی (حداقل هفت ساعت در شب)

گیاهی که اختلال رشد کودک و اوتیسم را کاهش می‌دهد

به مبارزه با بیماری‌ها پیشنهاد می‌کنند.
خرفه در مقایسه با اسفناج ویتامین E، ویتامین C، ویتامین A بیشتری داشته و این مواد مغذی موجود در گیاه به پیشگیری و مبارزه با بیماری سرطان کمک می‌کند. همچنین پلی‌ساکاریدها، ترکیبات فنولیک و آلکالوئیدهای شناسایی‌شده در این گیاه از خاصیت ضد سرطانی برخوردار هستند، با این حال افراد قبل از مصرف خرفه به عنوان یک عامل ضد سرطان با پزشک متخصص یا کارشناس طب ایرانی مشورت کنند.

محافظت از سلامت چشم

خرفه منبع خوب ویتامین A است که در سلامت چشم و بینایی نقش حیاتی دارد. دریافت ویتامین A کافی می‌تواند خطر ماکولا (شایع‌ترین علت کوری در افراد مسن) در افراد میانسال را ۲۵درصد کاهش دهد. کمبود ویتامین A نادر بوده، اما بعضی از افراد ممکن است بیشتر از دیگران در معرض خطر کمبود این ویتامین باشند، به طور تقریبی ۲۵درصد کودکان مبتلا به بیماری کرون و کوئیت اولسراتیو (بیماری‌های التهابی روده یا IBD) کمبود ویتامین A دارند و همچنین بزرگسالان مبتلا به IBD امکان مواجهه با این مشکل را دارند.

عوارض خرفه

مشکلی که ممکن است در حین مصرف خرفه با آن مواجه شد، افزایش خطر ابتلا»به سنگ کلیه است. درون این گیاه مقدار زیادی اگزالات (نوعی مولکول است که به طور طبیعی در گیاهان و انسان وجود دارد) است و اگزالات ماده طبیعی در بسیاری از غذاها مانند چغندر، انواع توت، مغزها، قهوه، برقال و اسفناج است.

همچنین بدن آن را به عنوان یک ماده زائد تولید می‌کند و دریافت اگزالات زیادت در حد مجاز برای کسانی که سابقه ابتلا» به سنگ کلیه دارند، ضرر داشته و توصیه می‌شود از غذاهای سرشار از اگزالات در حد کم استفاده کنند.

گیاه خرفه سرشار از مواد مغذی مختلف بوده و به پیشگیری از بیماری‌ها و بهبود سلامت کلی بدن کمک می‌کند. اگر تصمیم دارید این گیاه را در رژیم غذایی خود قرار دهید، با متخصص تغذیه مشورت کنید.

همچنین می‌توانید این گیاه را داخل خورش، سوپ، آش و ماست ریخته یا از آن برای تهیه سالاد و دم‌نوش استفاده کنید.منبع: مهر

و دم‌نوش؛ مصرف مربای سیب، به، بالنگ نیز در حفظ آرامش فردی موثر است.

مدیر طب ایرانی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی مشهد یادآور شد: دم‌نوش های مفرح و مقوی قلب نیز مانند دم‌نوش سیب، به گل گاوزبان، اسطوخودوس و بادرنجبویه (البته تحت نظر متخصص طب سنتی) و در افرادی که احساس استرس و حرارت زیاد در بدن می‌کنند، مصرف شربت گلاب (با ترکیب آب عسل و تخم ریحان)، شربت بهار نارنج (با ترکیب عرق بهارنارنج، تخم فرنجمشک و کمی آب و عسل)، ماساژ کف دست و پا و همراه داشتن برخی سنگ‌ها و معدنی‌مانند فیروزه و ... در کنترل استرس و آرامش افراد موثر است.وی بیان کرد: در همین راستا پرهیز یا کاهش مصرف برخی مواد غذایی مانند باقلا، تره، کلم، عدس، سنبليله و قهوه که باعث بی‌خوابی و تنوشش در خواب می‌شوند، باید در نظر گرفته شود.



همچنین خرفه می‌تواند به تقویت عملکرد سلول‌های پانکراس، تنظیم ترشح انسولین و ممانعت از رهایی گلوکاگون اشاره کرد؛ بنابراین از این نوع سبزی می‌توانید در تهیه انواع سوپ و سالاد استفاده کرده و همچنین دانه و تخم خرفه برای پخت شیرینی‌های رژیمی نیز کاربرد دارد.

خواص خرفه در بارداری و شیردهی

خرفه منبع خوب مواد مغذی مختلف از جمله ویتامین A، ویتامین C، منیزیم، پتاسیم و اسید چرب امگا ۳ است که همگی به رشد جنین و حفظ سلامت مادر در دوران شیردهی کمک می‌کنند. گیاه خرفه می‌تواند به هیدراته نگه داشتن بدن مادر و بهبود کیفیت شیر کمک کند، اما توصیه می‌شود افراد شیرده قبل از خوردن این گیاه با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنند.

مصرف خرفه در بارداری

خرفه یک گیاهی است که موجب تشدید تداخل رحمی شده و از همین جهت به خانم‌های باردار توصیه می‌شود از مصرف گیاه خرفه پرهیز کنند، زیرا ممکن است موجب سقط جنین شود.

یکی از خواص خرفه کم کردن مدت زمان و مقدار خون‌ریزی رحم است، این گیاه به دلیل اینکه می‌تواند از خون‌ریزی رحم جلوگیری کند از دانه‌های آن می‌توان در مدت قاعدگی برای جلوگیری از خون‌ریزی شدید استفاده کرد.

کاهش خطر ابتلا» به سرطان یا خرفه

بسیاری از ترکیبات موجود در خرفه دارای خواص آنتی‌اکسیدانی هستند. آنتی‌اکسیدان‌ها می‌توانند به جلوگیری یا به تأخیر انداختن آسیب سلولی در بدن کمک کنند؛ در نتیجه، بسیاری از کارشناسان مصرف غذاهای حاوی آنها را برای کمک

به ۶ اصل حفظ سلامتی که در [HYPERLINK](#)طب سنتی

ایرانی مورد تأکید است بسیار حائز اهمیت است.

وی تأکید کرد: دوری از هر آنچه که موجب استرس و پریشانی فکر می‌شود، مانند دنبال کردن اخبار غیرضروری حوادث و داشتن همنشینی با خانواده، دوستان و کسب اسباب شادی و فرح معتدل، داشتن برنامه منظم خواب و بیداری، به طوری که تلاش شود در اول شب (مثلاً حدود ساعت ۱۰ شب) به خواب رفته و سحرگاهان با هنگام نماز صبح بیدار شویم، در کنترل استرس تأثیرگذار است.

این متخصص طب سنتی افزود: ورزش روزانه و مستمر متناسب با توان فرد، تنفس طبیی شکمی روزانه، حضور در طبیعت و فضای سرسبز و همچنین بوئیدن گیاهان و میوه‌های خوش عطر و بو مثل گل سرخ، بیدمشک، گلاب و ریحان، به سبب و مصرف میوه‌های مقوی قلب مانند سیب شیرین، به، گلایی، انار شیرین، لیمو، نارنج و افزودن زعفران و هل به غذاها

نورخوستان ۷ پنجشنبه ۲۵ دی ۱۴۰۴ شماره ۶۹۹۵ سال سی و دوم

خواص سبزیجات چلیپایی

برای مغز



پزشکان می‌گویند اگرچه هیچ ماده غذایی به‌تنهایی نمی‌تواند کاملاً از آلزایم‌پیشگیری کند اما دنبال کردن رژیم‌های غنی از سبزیجات مغذی به‌ویژه بروکلی می‌تواند خطر ابتلا به این بیماری را به شکل قابل توجهی کاهش دهد.

به گزارش ایسنا،مصرف منظم بروکلی و سایر سبزیجات چلیپایی مانند کلم بروکسل و گل کلم هم به خوبی در الگوهای تغذیه محافظت‌کننده از مغز جای می‌گیرد. این رژیم اگر با ورزش، خواب کافی و تعاملات اجتماعی ترکیب شود، می‌تواند سبک زندگی کاملی ایجاد کند که تا سال‌ها از سلامتی بدن و مغز حمایت می‌کند.

متخصصان سلامت می‌گویند سبزیجاتی مانند بروکلی به‌دلیل داشتن ترکیبی منحصر به فرداز آنتی‌اکسیدان‌ها، سولفورافان و فولات می‌توانند با کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو، در کاهش خطر ابتلا به آلزایم نقش مهمی داشته باشند؛ نقشی که در کنار ورزش، خواب باکیفیت و تغذیه سالم اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

«لیزا یانگ»، متخصص تغذیه در این باره می‌گوید: بروکلی یکی از بهترین سبزیجات برای کاهش خطر آلزایمر است، چون مملو از آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیباتی است که از سلول‌های مغز در برابر التهاب و استرس اکسیداتیو- دو عامل کلیدی زوال شناختی- محافظت می‌کنند.

بروکلی حاوی ترکیبی به نام گلوکورافانین است که هنگام خرد یا جویده شدن با کمک یک آنزیم به سولفورافان تبدیل می‌شود.

سولفورافان خواص محافظت‌کننده سیستم عصبی دارد و از سلول‌های مغز در برابر التهاب و استرس اکسیداتیو محافظت می‌کند. کاهش التهاب اهمیت ویژه‌ای دارد زیرا اکنون این احتمال به طور جدی مطرح است که التهاب مزمن یکی از عوامل اصلی آلزایمر باشد.

متخصصان دریافته‌اند سولفورافان روی ۴۵ مولکول کلیدی در مغز اثر می‌گذارد و به کاهش التهاب، بهبود مقاومت به انسولین و جلوگیری از مرگ سلولی (همگی از عوامل مرتبط با آلزایمر) کمک می‌کند.

همچنین درفرایندهای مهم مغز مانند تجزیه پروتئین‌های مضر و تنظیم بقای سلول‌ها اثرگذار است.بروکلی همچنین مقدار قابل توجهی فولات (یکی از ویتامین‌های گروه ب) داردکه برای عملکرد شناختی حیاتی است.

مرور چندین مطالعه نشان داده که سطح فولات در بدن افراد مبتلا به آلزایمر معمولاًپایین‌تر است و سطح فولات پایین (کمتر از ۱۳/۵ نانومول در لیتر/ L/nmol) تقریباً دو برابر شدن خطر ابتلا به آلزایمر ارتباط دارد. در مقابل، سطح مناسب فولاتکاهش خطراین بیماری را به دنبال داشت و دریافت فولات کافی از رژیم غذایی با مکمل‌ها هم با کاهش ۵۶ درصدی خطر آلزایمر همراه بود.

بروکلی، سبزی همه‌کاره است و به‌راحتی می‌توان آن را در هر نوع غذایی گنجانند.

می‌توانید آن را با روغن زیتون، نمک، فلفل و بودر سیر آغشته و ۲۰ تا ۲۵ دقیقه در فر کبابی کنید. از بروکلی یخ‌زده که آماده و شسته‌شده است هم می‌توان برای بخارپز کردن یا افزودن سریع به سوپ‌ها و خوراک‌ها استفاده کرد یا آن را کنار مرغ، توفو یا سایر سبزیجات تفت داد.

در نوشیدنی‌های میوه‌ای هم می‌توان یک مشت بروکلی خام یا بخارپز رابه ترکیب‌آناناس یا انبه اضافه کرد.بروکلی خام یا حصص یا سس ماست همیمان وعده‌ای سالم و ترد است.

همچنین می‌توان آن را خرد کرد و به پاستا، ماکارونی پنیری و انواع غذاهای پخته افزود و مقدار سبزیجات مصرفی را افزایش داد.

به گزارش ایندیندنت، به طور کلی چند توصیه اصلی در رابطه با پیشگیری از آلزایمر که در اولویت قرار می‌گیرند عبارتند از: پیروی از رژیم‌های مفید برای مغز مانند رژیم مدیترانه‌ای و مایند (MIND). ورزش منظم شامل حدود ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی در هفته (ورزش جریان خون در مغز را افزایش می‌دهد)، ۷ تا ۹ ساعت خواب باکیفیت (مغز در خواب سموم را پاک‌سازی می‌کند) و همچنین داشتن فعالیت‌های ذهنی مثل یادگیری یک مهارت جدید، بازی‌های فکری و مطالعه.