

چرا دست‌مان گزگز می‌کند؟

برخی از افرادی که خیلی از مچ دست خود کار می‌کشند، ممکن است در آن ناحیه دچار حالت ناخوشایند گزگز یا مورمور شدن شوند. به گفته دکتر علی دیانت، بیماری سندرم کارپال تونل می‌تواند دلیل گزگز دست باشد، خوب است بدانید که در ساختار دست، اعصاب ناحیه مچ از یک کانال عبور می‌کنند که بنا به هر دلیلی اگر این کانال سفت و تنگ شود، به اعصاب مچ دست فشار وارد می‌شود، برخی از مشاغل سبب این اختلال می‌شوند؛ به‌عنوان نمونه ساعت‌های طولانی کار با کامپیوتر، کار طولانی با دستگاه‌های بافندگی، قالیبافی یا حتی تعمیر کارانی که زیاد با آچار کار می‌کنند، در معرض خطر این بیماری هستند. این فلوئشپ جراحی دست در خاتمه یادآور می‌شود؛ مشکلات خونی و کمبود برخی ویتامین‌ها، تغییرات هورمونی و دیابت هم می‌توانند عامل ایجاد اختلال گزگز، خواب رفتگی یا سوزش دست شوند.

میه و سبزی، دشمنان گرم‌زدگی

گرم‌زدگی سن و سال نمی‌شناسد؛ هم افراد مسن و هم افراد کم سن و سال ممکن است گرم‌زده شوند. دکتر وحید حسینی جناب در گفت‌وگو با «ایران» می‌گوید: «برای تشخیص گرم‌زدگی، پزشک علائم شما را بررسی می‌کند و میزان فشارخون و دمای بدن را اندازه می‌گیرد. عرق‌ریزی شدید، رنگ‌پریدگی، گرفتگی عضلات، خستگی، ضعف، تهوع، استفراغ، سردرد و سرگیجه از نشانه‌های گرم‌زدگی هستند.» به گفته او، آسیب‌های گرمایی به تناسب شدت آن به سه گروه خفیف، متوسط و شدید تقسیم می‌شوند؛ نوع خفیف آن وقتی پیش می‌آید که فرد به مدت طولانی در معرض گرما و حرارت نسبتاً بالا قرار گیرد، علائم آن اغلب گرفتگی عضلانی، خستگی مفرط و گاهی سرگیجه و غش است، نوع متوسط به دلیل قرار گرفتن در برابر گرمای زیاد و فعالیت شدید بدنی در محیط گرم پیش می‌آید و علائم آن به صورت سرگیجه و عدم هشیاری است و به دنبال آن پوست رنگ پریده و تنفس سریع و سطحی می‌شود و نبض بیمار ضعیف می‌زند؛ اما خطرناک‌ترین نوع گرم‌زدگی، نوع شدید آن است که اغلب در روزهای بسیار گرم و شرجی (رطوبتی) اتفاق می‌افتد و علائم آن تب، گرمی و خشکی پوست، تنفس سطحی و نبض ضعیف، درجه حرارت بالای بدن، عدم هشیاری و حتی اغما و تشنج است. پزشکان مصرف میوه‌ها و سبزیجات بخصوص هندوانه، خربزه، طالبی، آناناس، کاهو، کرفس و هویج در تابستان را برای جلوگیری از گرم‌زدگی به جای غذاهای پرچرب و دیرضم یا دارای پروتئین بالا بسیار مفید می‌دانند.

راهِکار سلامت

گردونه سلامت

## پیشگیری همیشه بهترین درمان است

باشد. تشخیص در مراحل اولیه منجر به پیشگیری، برگشت و درمان بیماری خواهد شد. از این‌رواگر معاینات دوره‌ای سلامت به‌طور مناسب انجام شود، می‌تواند تأمین‌کننده سلامت فرد و جامعه باشد. البته توجه به این نکته نیز ضروری است که غربالگری و معاینات دوره‌ای زمانی مؤثر واقع می‌شوند که به شکل مستمر و مداوم صورت پذیرند نه اینکه یکبار وبدون توجه به عوامل خطر فردی مورد استفاده قرار گیرند. وی در خاتمه عنوان می‌کند: با توجه به اینکه هزینه غربالگری و معاینات منظم و جامع بسیار کمتر از هزینه‌های درمانی است، ایجاد فرهنگ عمومی توجه به سلامت و مراجعه منظم جهت بررسی‌های دوره‌ای ضروری به نظری می‌رسد.

هدف از ایجاد کلینیک‌های پیشگیری و ارتقای سلامت در مراکز درمانی، دستیابی به این امر مهم و در نهایت ایجاد نگرش سلامت محوری به جای درمان محوری است.



سلامت، همان ارتقای سلامت محسوب می‌شود. معاینات دوره‌ای سلامت می‌تواند در تشخیص بوموقع بیماری بسیار کمک‌کننده باشد. زیرا گاهی ممکن است بیماری در ابتدای بی‌علامت بوده ولی روند بیماری شروع شده

وی در ادامه تصریح می‌کند: پیشگیری اولیه از طریق آموزش و ارتقای سلامت در بهبود سلامت جسمی، روانی و اجتماعی مؤثر است. فعالیت‌های طراحی شده برای تغییر رفتار، محیط و توارث جهت بهبود

معمول منظور از پیشگیری، پیشگیری سطح اول یا همان غربالگری است. در حقیقت باید در کل دوره سلامت، عوامل خطر بیماری‌ها و آسیب‌ها را شناسایی کرده و مداخلات پیشگیرانه را بموقع ارائه کنیم.

بیماری‌های غیر واگیر به‌عنوان یکی از ضروریات کاهش مرگ و میر انسان‌ها مورد توجه قرار گرفت.

دکتر ترمه زرجمن با تأکید بر اهمیت پیشگیری در عصر حاضر، در گفت‌وگو با «ایران» می‌گوید: تحقیقات نشان داده بیشتر بیماری‌های غیر واگیر از چهار فاکتور خطر شامل رژیم غذایی ناسالم، فعالیت جسمانی ناکافی، سیگار و الکل ناشی می‌شوند. اما اصلاح فاکتورهای خطر مرتبط با بیماری‌های غیر واگیر یا پیشگیری از آنها که در ابتدا ساده به نظر می‌رسد، بدون در نظر گرفتن تمامی ابعاد مرتبط با سلامت امکان پذیر نخواهد بود. از این‌رو طب پیشگیری که بر حفظ و ارتقای سلامت و کاهش عوامل خطر مؤثر بر بیماری و آسیب متمرکز است بیش از گذشته می‌تواند راهگشا باشد.

این متخصص پزشکی اجتماعی و پیشگیری در ادامه عنوان می‌کند: به طور

مهارت سلامت

پرسنور فیزی

از ۵۷ میلیون مرگی که در سال ۲۰۰۸ میلادی در جهان رخ داده، ۳۶ میلیون – تقریباً دوسوم آن– ناشی از بیماری‌های غیر واگیر بوده است. انتشار این آمار به اندازه‌ای تکان دهنده بوده که متخصصان حوزه بهداشت را بر آن داشت تا به دنبال راهی برای حل این مشکل جهانی باشند. تحقیقات تکمیلی نشان داد از میان بیماری‌های کشنده قرن بیست و یکم، بیماری‌های قلبی – عروقی، سرطان‌ها، دیابت و بیماری‌های مزمن ریه بالاترین رتبه را به خود اختصاص داده‌اند و برخلاف تصور عمومی تقریباً ۸۰ درصد از موارد مرگ ناشی از بیماری‌های غیر واگیر در کشورهای با درآمد کم و متوسط رخ می‌دهد. در چنین شرایطی پیشگیری از ابتلا به

### درد شانه‌ها امانم را بریده است!

زنی ۴۷ ساله هستم که به تازگی دچار دردهای آزار دهنده‌ای در ناحیه شانه شده‌ام. این دردها در هنگام انجام دادن کارهای خانه مثل پاک کردن شیشه‌های بلند و نصب پرده و... شدت بیشتری می‌گیرد و با استراحت و بی‌حرکت نگه‌داشتن دست بهبود می‌یابد. لطفاً مرا راهنمایی کنید که منشأ این دردها چیست و چگونه می‌توان آن را درمان کرد؟

درد شانه می‌تواند به دلایل مختلف اتفاق بیفتد اما در برخی موارد دیده می‌شود که هنگام بالا بردن آرنج دست به سمت بالای سر برای انجام برخی کارها، درد شانه افزایش می‌یابد. دردهایی از این دست به دلیل اختلال در عملکرد تاندون گرداننده شانه ایجاد می‌شود. هنگامی که آرنج دست بالای سر قرار می‌گیرد این تاندون داخل حفره شانه محکم شده و به بروز درد در ناحیه شانه منجر می‌شود. معمولاً برای درمان و کاهش دردهایی از این قبیل در مراحل ابتدایی از فیزیوتراپی استفاده می‌شود. در برخی موارد هم با توجه به شدت بیماری، تزریق داخل مفاصل می‌تواند به بهبود بیمار کمک کند. اما در مواردی هم درمان با روش‌های غیر جراحی امکان پذیر نیست و در چنین شرایطی عمل‌های جراحی تنها راه رهایی بیمار از دردهای غیرقابل تحمل است. اما یک توصیه کلی برای افرادی که بواسطه شغل یا فعالیت‌های روزمره مجبورند دست‌های خود را به سمت بالا بلند کنند، توجه به این نکته است که آنها می‌توانند با انجام ورزش‌های مناسب کششی منظم و مداوم از آسیب تاندون‌ها و مفاصل دست‌های خود پیشگیری کنند.

الو دکتر



۸۸۷۵۷۷۵۸



دکتر حمیدرضا اصلانی  
.....  
مشاور و رئیس شانه‌ها  
جراحان ارتوپدی ایران

### چرا آنتی‌بیوتیک‌هایی اثر می‌شوند؟

میکروب‌ها یا همان جانداران ریزی که بی‌سرو صدا در محیط اطراف ما حضور دارند، گاهی زندگی مسالمت آمیزی را با انسان‌ها در پیش گرفته و گاهی هم سلامت انسان‌ها را نشانه می‌گیرند و زندگی آنها را به خطر می‌اندازند. دکتر محمد مهدی فیض آبادی با تأکید بر اینکه همه میکروب‌ها زیان آور نیستند، به «ایران» می‌گوید: حضور دسته‌ای از میکروب‌ها مانند میکروب‌های موجود در دستگاه گوارش، برای ادامه حیات انسان‌ها ضروری است. اما دسته‌ای دیگر از میکروب‌ها با ایجاد زمینه‌های بیماری، زندگی انسان‌ها را به مخاطره می‌اندازند. رئیس انجمن میکروب شناسی ایران، استفاده مناسب از آنتی بیوتیک‌ها را راهی برای مقابله با میکروب‌های مضر می‌داند و خاطرنشان می‌کند: هرگونه اشتباه در تجویز یا استفاده نادرست از آنتی بیوتیک‌ها به مقاومت میکروب‌ها منجر می‌شود. در چنین شرایطی میکروب با مهار آنتی بیوتیک‌ها، قوی‌تر می‌شود و کنترل بیماری را مشکل می‌کند، به طوری که ممکن است جان بیمار هم به خطر بیفتد. از این روتوصیه می‌کنیم بیماران آنتی بیوتیک‌های تجویز شده را طبق دستور پزشک و بموقع و سر ساعت استفاده کنند و از خود درمانی و استفاده خودسرانه آنتی بیوتیک‌ها بپرهیزند. رئیس هفدهمین کنفرانس بین‌المللی میکروب شناسی می‌افزاید: توانمندی میکروب‌ها در تبادل ژن‌های مقاوم به آنتی بیوتیک‌ها نیز بسیار زیاد است. در حقیقت، میکروب‌های حساس ژن‌های مقاوم در مقابل آنتی بیوتیک را از انواع قوی‌تر به خود گرفته و به حدی از توانایی می‌رسند که آنتی بیوتیک‌ها را مهار کنند و به زندگی خود ادامه دهند. به گفته دکتر فیض آبادی، تجویز نادرست آنتی بیوتیک و مصرف خودسرانه این دسته از داروها، نمونه‌های ملموس اشتباه‌های انسانی است که به مقاومت آنتی بیوتیکی منجر می‌شود. اما گاهی هم مشاهده شده که محیط‌های درمانی، شرایط افزایش مقاومت

پیشگیری

مروریدل‌مزج

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

۱	۵	۶	۸	۷	۳	۸	۱	۵
۵	۸	۷	۱	۶	۵	۸	۱	۵
۶	۱	۵	۸	۷	۱	۵	۸	۷
۸	۸	۳	۷	۵	۶	۵	۱	۸
۸	۷	۱	۵	۸	۳	۵	۶	۸
۵	۵	۶	۸	۱	۸	۳	۸	۷
۱	۶	۵	۸	۳	۷	۸	۱	۵
۷	۵	۸	۱	۸	۳	۵	۶	۸
۸	۳	۸	۷	۵	۶	۸	۱	۵

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

آسان

۵	۷	۱	۸	۸	۵	۸	۳	۵
۸	۵	۳	۸	۷	۶	۵	۸	۱
۸	۵	۸	۳	۵	۱	۷	۶	۸
۵	۱	۷	۵	۳	۸	۸	۱	۶
۸	۳	۸	۶	۵	۸	۵	۱	۷
۵	۶	۸	۷	۱	۸	۳	۵	۸
۱	۸	۵	۸	۷	۶	۵	۳	۵
۳	۸	۶	۱	۸	۵	۸	۷	۵
۷	۸	۵	۵	۶	۳	۱	۸	۸

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

متوسط

۸	۸	۵	۸	۳	۶	۷	۵	۱
۷	۱	۳	۵	۸	۸	۵	۷	۶
۸	۵	۶	۱	۵	۷	۸	۸	۳
۶	۷	۵	۳	۸	۱	۵	۸	۱
۳	۵	۸	۸	۶	۵	۱	۷	
۱	۸	۸	۵	۷	۵	۳	۶	۸
۵	۶	۱	۷	۵	۸	۸	۳	۸
۵	۸	۸	۱	۳	۶	۷	۵	
۸	۳	۷	۶	۸	۵	۱	۸	۵

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

سخت

اگر نوزادی در منزل دارید که می‌خواهید در طول روز دقایقی ناب به او هدیه دهید، از ماساژ بدن کودک او غافل نشوید، ماساژ نوزاد و کودک، زیباترین راه شناخت احساسات و واکنش‌های او است و به ایجاد آرامش و اطمینان خاطر نوزاد کمک می‌کند؛ شاید باورش سخت باشد ولی فقط ۱۰ دقیقه ماساژ دو تا سه بار در هفته، بدن فرزندتان را برای مقابله با بیماری‌ها مقاوم می‌کند، همچنین ارتباط عاطفی بین نوزاد والدین را محکم‌تر می‌سازد. ماساژ باعث می‌شود کودک شما سریع‌تر وزن بگیرد و به انعطاف بدن او هم کمک می‌کند.

ضربان