

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر رضا نادری

متخصص ار توبدی

سندروم تونل تار سال و علایم آن چیست؟

سندروم تونل تار سال، بیماری ناشی از فشار یا کشش مداوم روی عصب تیبیال (در شت نی) است. عصب تیبیال از عصب سیاتیک انشعاب می گیرد و پس از طی مسیر از پشت زانو وارد قسمت ساق پا می شود و به عضلات آن ناحیه عصب دهی می کند . عصب تیبیال در ناحیه مچ پا از درون تونل تار سال عبور می کند. تونل تار سال، گذر گاهی تنگ در پشت قوزک داخلی مچ پا ست که توسط استخوان و بافت نرم احاطه شده است.

● علایم سندروم تونل تار سال

افراد مبتلا به سندروم تونل تار سال امکان دارد در د، بی حسیی یا گزگز را احساس کنند. این درد می تواند در هر جایی از مسیر عصب تیبیال احساس شود اما نواحی رایج احساس درد در کف پا یا قسمت داخلی مچ پا ست .

● این درد می تواند مانند موارد زیر احساس شود:

- درد تیز و تیر کشنده
 - سوزن سوزن شدن
 - احساس برق گرفتگی
 - احساس سوزش در کف پا
- این علایم بسته به هر فرد متفاوت است در حالی که برخی افراد علایمی را تجربه می کنند که به صورت تدریجی در حال پیشرفت هستند.

● علت ایجاد سندروم تونل تار سال

صافی کف پا می تواند سبب کشیدگی عصب تیبیال شود. وجود برجستگی های خوش خیم استخوانی در تونل تار سال و واریس ورید های غشای احاطه کننده عصب تیبیال نیز سبب ایجاد فشار بر عصب می شود.

● التهاب ناشی از آرت ریت

وجود ضایعات و توده هایی مانند تومور ها و لیپوما ها در نزدیکی یا داخل عصب تیبیال آسیب ها یا ضربه به ها مانند شکستگی یا پیچ خوردگی مچ پا.

التهاب و تورم ناشی از این موارد می تواند به سندروم تونل تار سال منجر شود.

دیابت می تواند سبب آسیب پذیری بیشتر این عصب در مقابل فشردگی و کشش شود.

در صورتی که سندروم تونل تار سال در مان نشود، می تواند به آسیب عصبی دایم و غیر قابل باز گشت منجر شود. از آن جا که این آسیب عصبی، پای فرد را تحت تاثیر قرار می دهد، راه رفتن یا ادامه دادن فعالیت های عادی برای او در دناک هستند.

نکات طلایی برای آن که تاعید لاغر شوید

تناسب اندام

اگر تا به حال دست روی دست گذاشته اید و برای شروع کاهش وزن منتظر شنبه ای هستید که انگار هر گز قرار نیست بیاید، این مطلب را بخوانید . اگر چه لاغری هدفی نیست که در یکی، دو هفته پی آن بگردید و به آن برسید اما این دستور العمل ها که در ادامه به آن ها اشاره خواهیم کرد، تا حدود زیادی سرعت روند کاهش وزن شما را افزایش خواهد داد.



● از گرسنگی دوری کنید: اگر وقتی احساس

گرسنگی می کنید، به خودتان می گوید: «آفرین، دارم چربی می سوزونم!» باید بگوییم که سخت در اشتباهید! گرسنگی مشکلات زیادی برای شما به وجود می آورد که از جمله آن ها مقاومت بدن در برابر مصرف چربی است! همچنین وقتی گرسنه هستید، به محض این که چشمتان به غذا بیفتد بسیار بیشتر از حالت عادی غذای می خورید. نرسیدن مواد غذایی به مدت طولانی و گرسنه ماندن شما، سرعت کاهش وزن را کند یا حتی متوقف می کند.

● با گرسنگی رژیم لاغری چه کنیم؟

مهم ترین کاری که باید بکنید، افزایش تعداد وعده های غذایی است، پس هر روز حداقل ۴ و ۵ وعده غذا بخورید (در حجم کم) تا گرسنگی به سراغتان نیاید. از دیگر اقدامات برای رفع گرسنگی می توان به مناسب بودن میزان پروتئین، چربی های مفید، کربوهیدرات های دیر هضم و مصرف آب کافی اشاره کرد.

● از فیبر ها و مواد غذایی دیر هضم استفاده

کنید: فراموش نشود از فیبر ها و سبزیجات به فراوانی استفاده کنید. این مواد غذایی علاوه

بر این که ویتامین ها و املاح معدنی مورد نیاز شما را تأمین می کنند، باعث سیری بیشتر شما هم می شوند و تحمل رژیم را برایتان آسان خواهند کرد.

● دور مواد غذایی بی ارزش را خط بکشید:

مواد غذایی بی ارزش مانند قند و شکر، سوسیس و کالباس، سس مایونز، نوشیدنی های مصنوعی و پر کالری، هیچ ارزشی برای شما نخواهند داشت. این مواد غذایی که چگالی انرژی بالایی دارند، با همان مقدار کم می توانند انرژی زیادی را وارد بدن شما کنند و باعث چاقی شما شوند.

● متنوع و سالم غذا بخورید: اصلاً نیازی

نیست برای کاهش وزن هیچ گروه غذایی را از برنامه خود حذف کنید. بدن شما به کربوهیدرات (قندها)، چربی و پروتئین نیاز دارد و حذف هیچ کدام جایز نیست. محدودیت در گروه های مواد غذایی شما را با مشکل فقر املاح معدنی و ویتامین مواجه می کند. همچنین کاهش افراطی کربوهیدرات و چربی، بدن شما را در برابر کاهش وزن مقاوم می کند!

● آب زیاد بخورید: خوردن آب زیاد شمارا در

طول اجرای رژیم، سر حال تر و با نشاط تر نگه

می دد. همچنین با مصرف حداقل هشت لیوان آب در روز، معده شما پر خواهد شد و احساس سیری بیشتری خواهید داشت.

● هسته غذا بخورید: زمانی که شما

غذا می خورید و معده شما در حد سیری پر می شود، پیامی به مغز می رسد. مغز هم پس از آن، فرمان می دهد دست از غذا خوردن بکشید. زمانی که تند غذای می خورید، در فاصله این فعل و انفعالات مقدار زیادی غذای اضافه می خورید. با آرام غذا خوردن، به موقع از غذا خوردن دست می کشید.

● تحرک و فعالیت بدنی کافی داشته باشید:

شما برای لاغری تاعید زمان زیادی ندارید، پس باید میزانی از انرژی چربی های خود را از طریق ورزش کردن مصرف کنید.

● خوب بخوابید تا وزن بیشتری کم کنید:

منظور از خوب خوابیدن زیاد خوابیدن نیست؛ بلکه منظور، به اندازه و به موقع خوابیدن است. خواب کم یا بیش از حد، هر دو به گونه ای باعث چاقی می شوند. خواب زیاد از تحرک شما کم و در شما کسلی ایجاد خواهد کرد. در مقابل، خواب کم و بد موقع هم برای کاهش وزن شما مانعی بزرگ است.

● با دوستان خود وزن کم کنید: قطعاً انجام

هر کاری به صورت گروهی اثربخش تر خواهد بود. انگیزه ای که افراد در یک گروه به هم می دهند و حس رقابتی که در این گروه ایجاد می شود، محرک فوق العاده ای برای پیگیری بیشتر برنامه غذایی خواهد بود و افراد به سختی به خود اجازه تخلف می دهند. پس سعی کنید دوستان خود را برای لاغری تاعید ۹۸ متقاعد کنید، حتی با تحریک حس حسادت آن ها!

منبع: مجله اینترنتی فیت شیب

کافه سلامت

نکاتی برای کاهش آسیب های ورزشی

آسیب های ورزشی در بسیاری از موارد اجتناب ناپذیر هستند حتی اگر فرد تکنیک و شکل درست حرکات ورزشی را رعایت کند اما خوشبختانه می توان احتمال بروز این آسیب ها را با رعایت چند نکته کلیدی به حداقل رساند.

● اصول و تکنیک ورزش کردن را بیاموزید

هریک از رشته های ورزشی دارای اصولی است که به صورت تخصصی برای آن رشته طراحی شده اند. افراد باید قبل از انجام حرکات با این اصول آشنا باشند.

● بدون آمادگی ورزش نکنید

افراد که تا به حال ورزش نکرده اند یا مدت زیادی از ورزش کردن آن هائی گذر داده به تدریج فعالیت ورزشی خود را آغاز کنند. علاوه بر این، حرکات ورزشی باید متناسب با توان فیزیکی فرد انتخاب شود. اگر بدن به ورزش عادت ندارد، می توان حرکات را از ست های ۶ تایی شروع کرد و به تدریج آن ها را در جلسات بعد به ست های ۸ تایی، ۱۰ تایی، ۱۲ تایی و ۱۵ تایی رساند.

● آرنج و زانو را قفل نکنید

یکی دیگر از اصول مهم در ورزش، خودداری از قفل کردن مفاصل آرنج و زانو ست. زمانی که این مفاصل را در حالت صاف و قفل شده نگه می دارید، فشاری مضاعف بر مفصل وارد می کنید. حال اگر در همین حالت به انجام حرکات ورزشی بپردازید، فشار وارد شده بر مفصل و خطر آسیب دیدگی را چند برابر افزایش می دهید. برای جلوگیری از این وضعیت، باید حرکات ورزشی را با مقداری خمیدگی در آرنج و زانو انجام دهید.

● مچ خود را انشکنید!

در انجام حرکات ورزشی، محور حرکتی مفاصل را نباید از حالت طبیعی خارج کرد. برای مثال خیلی اوقات افراد هنگام بلند کردن وزنه یا گرفتن بندهای TRX، مچ خود را به اصطلاح می شکنند و به داخل خم می کنند. این کار در طولانی مدت با آسیب مفصل مچ همراه خواهد شد. برای جلوگیری از این آسیب، می توان از دستکش های مخصوصی استفاده کرد که دور مچ را با کش ضخیم می پوشانند و به ثابت ماندن آن در حالت طبیعی کمک می کنند.

استاندارد نبودن سرویس های بهداشتی ایرانی که افراد را مجبور به چهار زانو نشستن می کند هم عاملی برای تشدید بروز این بیماری است.

به سمت بالا زانوهای خود را نرمش دهند. او می افزاید: «متاسفانه ساییدگی زانو قابل درمان نیست و افراد صرفاً با رعایت موارد فوق می توانند از بروز آن پیشگیری کنند. داروهایی که به بیمار آن مبتلا برای ساییدگی زانو تجویز می شود صرفاً جنبه کنترل کننده درد را دارند و در در مان قطعی آن نقشی ندارند.»

چهار پا دوزانو خودداری کنند. با نرمش صحیح زانوهای می توان از بروز ساییدگی زانو پیشگیری کرد.» اشرف با تأکید بر این که اصول نرمش زانو باید توسط متخصصان طب فیزیکی به مردم آموزش داده شود، می گوید: «افراد در مراحل اولیه می توانند با نگه داشتن زانو به مدت ۱۰ ثانیه به فاصله ۲۰ سانتی متری سطح بدن

تازه ها

چهار زانو نشستن باعث ساییدگی زانو می شود؟

کسانی که چهار زانو دوزانو می نشینند، بیشتر در خطر ابتلا به ساییدگی مفصل زانو هستند چون نشستن با این حالت ۹ برابر وزن کل بدن، بر زانو ها فشار می آورد.

به نقل از سایت خبری بهداشت نیوز، دکتر «علیرضا اشرف» ساییدگی زانو را یکی از شایع ترین بیماری های اسکلتی – عضلانی ایرانی ها معرفی می کند و می گوید:

«متاسفانه ایرانیان به دلیل سبک غلط نشستن از جمله چهار زانو یا دوزانو نشستن، همواره در معرض ابتلا به ساییدگی زانو هستند.

این استاد و مدیر گروه طب فیزیکی و توان بخشی دانشگاه علوم پزشکی شیراز ادامه می دهد: «مردم باید سبک صحیح نشستن را بیاموزند و به شدت از نشستن به شیوه

یک دنیا خاصیت در «ریحان بنفش»

ریحان طبیعتی گرم و خشک دار و بوی دل انگیز آن، آرام بخشی لطیف و معتدل است. در منابع طب ایرانی از این گیاه برای رفع انسداد عروق مغزی، تحلیل ورم های داخلی و خارجی، تقویت معده، رفع نفخ و باد های غلیظ، درمان تنگی نفس و سرفه و بهبود برخی زخم های دهانی و انواعی از سر در استفاده می شده است. بقیه خواص ریحان بنفش را در ادامه می خوانید.

وهو را در بخش های مختلف خود نگه دارند و انتقال دهنده عوامل بیماری زا در مصرف کننده شوند اما برای رفع این نگرانی، لازم است خانواده های سبزی ها و صیفی جات خود را از مراکز مطمئن و معتبر تهیه کنند و پیش از مصرف آن ها را در آب نمک رقیق بخیسانند و سپس به خوبی بشویند.

وی در پاسخ به این که چندی است در فضای مجازی، مطلبی غیر علمی و بی پایه در باره سرطان زا بودن ریحان بنفش منتشر شده که بدون ارجاع به هیچ منبع علمی یا دانشگاهی، ادعا شده است سازمان نظارت بر مواد غذایی آمریکا (FDA) پس از انجام بررسی هایی اعلام کرده که مصرف ریحان بنفش یکی از مهم ترین عوامل ایجاد

سرطان، به ویژه سرطان پروستات در مردان و سرطان پستان در زنان است! ضمن رد این شایعه، توصیه کرد: تلگرام و برنامه های پیام رسان مشابه، منابع و بستر های مناسبی برای دست یابی به یافته های علمی، پزشکی و درمانی نیستند و افراد نباید به هر آن چه که در فضای مجازی بدون استناد های علمی روشن منتشر می شود، اعتماد کنند.



بنفش به عنوان محرک نیروی جنسی، مقوی معده، خلط آور، مقوی اعصاب و حافظه استفاده می شود و برگ های تازه آن نیز برای تسکین آرتروز بینی و کاهش حرارت بدن، برونشیت و گاستریت مصرف می شود. در مطالعات نوین، آثار ضد اکسیدانی و ضد سرطانی برای انواع ریحان شناخته شده است.

سبزی های مختلف می توانند تا حدودی آلودگی های آب، خاک

سوپ سیر و زنجبیل



- پیاز بزرگ -۳ عدد
- گوجه فرنگی بزرگ -۳ عدد
- سیر- ۱۵ حبه
- زنجبیل -یک تکه متوسط
- فلفل سیاه و نمک - به میزان لازم

را به دلخواه اضافه کنید.

نکته: سوپ سیر و زنجبیل، سیستم داخلی بدن را پاک سازی می کند، به هضم غذا کمک می کند، اشتها را بالا می برد، خاصیت آنتی اکسیدانی دارد، سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و برای درمان سرماخوردگی مفید است. اگر روزانه یک لیوان از این سوپ نوش جان کنید نه تنها از سرماخوردگی و سرفه حفظ می شوید بلکه همیشه سالم می مانید.

● ابتدا سیر، پیاز و گوجه فرنگی را خرد کنید.● داخل قابلمه دو پیما نه بزرگ آب بریزید. سیر و پیاز و گوجه فرنگی های خرد شده را اضافه کنید و روی شعله گاز قرار دهید.● در قابلمه را بپندید و بگذارید مواد روی حرارت ملایم بپزد. وقتی پیاز ها کاملاً نرم شدند، گاز را خاموش کنید.● قابلمه را کنار بگذارید تا سرد شود.● سپس مواد پخته شده را داخل مخلوط کن بریزید یا با هم زن بزنید تا کاملاً یک دست شود. سوپ را دوباره داخل قابلمه بریزید و گرم کنید. سپس نمک و فلفل

دهان و دندان

آیا استفاده زیاد از خمیر دندان موجب پوسیدگی دندان های می شود؟

همین موضوع منجر به افزون فلوراید به آب آشامیدنی، خمیر دندان، دهان شویه ها و دیگر محصولات بهداشتی دهان و دندان شد. حالا مطالعه محققان مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های آمریکا نشان می دهد؛ مصرف بیش از اندازه فلوراید در زمان تشکیل دندان ها می تواند منجر به پوسیدگی، بدشکلی یا فلوروزیس دندانی شود. متخصصان توصیه می کنند کودکان به اندازه یک نخود خمیر دندان روی مسواک شان بگذارند و مسواک بزنند.

طبق نتایج یک مطالعه جدید، بسیاری از کودکانی که بیش از اندازه خمیر دندان مصرف می کنند بیشتر در معرض خطر بروز «فلوروزیس دندانی» قرار دارند. فلوروزیس دندانی، تغییر رنگ شدید دندان ها به دلیل قرارگیری بیش از اندازه در معرض فلوراید در هشت سال اول زندگی است. فلوراید ماده معدنی موجود در آب و خاک است. بیش از ۷۰ سال قبل، دانشمندان پی بردند افرادی که آب طبیعی حاوی فلوراید بیشتر مصرف می کردند، خرابی کمتری در دندان هایشان داشتند.