

پرسش و پاسخ

تجویز دارو ها، 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 سپهریان

متخصص طب توان بخشی

از درد سیاتیک شب‌ها خواب‌ندارم. ۶۷ ساله‌ام و پزشک برایم افزون بر فیزیوتراپی، لیزر درمانی هم تجویز کرده است. لطفاً درباره این شیوه توضیح دهید.

منشأ عصب سیاتیک از ناحیه تحتانی ستون مهره‌ها و مجاورت دیسک‌های پایینی کمر است و به سمت استخوان لگن و باسن امتداد می‌یابد و سپس از پشت ران وارد ساق پا می‌شود. عصب سیاتیک وقتی در گیر می‌شود ممکن است در هر نقطه‌ای از عصب، درد احساس شود، در شرایطی که بقیه قسمت‌ها فاقد درد باشد. این درد در مردان بیشتر شیوع دارد اگرچه در زنان و به خصوص بعد از بارداری هم کم‌دید نمی‌شود. این درد معمولاً در افراد بین ۳۰ تا ۵۰ سال شایع‌تر است اما امروزه در هر سنی حتی نوجوانان هم دیده می‌شود.

**علت درد سیاتیک و ارتباط آن با دیسک کمر**

علت درد سیاتیک ایجاد فشار به عصب سیاتیک یا وارد آمدن ضربه به ناحیه کمر است. در حقیقت سیاتیک نشانه‌ای از مشکلی دیگر است که در ناحیه آسیب‌دیده ایجاد شده است. حرکت دیسک بین مهره‌ای که بسیار درناک است عضله‌باسن را درگیر می‌کند. هر عاملی که موجب کشیدگی و فشار روی شکم شود می‌تواند موجب ابتلا و درگیری بیشتر سیاتیک شود مانند درد عصب سیاتیک در بارداری و چاقی.

**درمان سیاتیک**

سیاتیک باید از ابتدا توسط یک متخصص طب فیزیکی درمان شود. چون طولانی شدن درمان ناقص آن در درازسپار شدید، طولانی و برگشت‌پذیر می‌کند. استراحت مطلق سه روزه لازم است البته دوره استراحت نباید خیلی طولانی شود زیرا استراحت مطلق مانع از برگشت سریع بیمار به زندگی روزمره می‌شود و درد ممکن است روند درمان دیسک کمر و سیاتیک را هم به تأخیر بیندازد. درمان سیاتیک شامل طب سوزنی، لیزر درمانی، ماساژ و بیوفیدبک و مکان‌تراپی، تزریق‌های تخصصی وازن درمانی و پلاسماست.

درمان‌های فیزیوتراپی مانند درمان‌های دستی ستون فقرات، به کار بردن متابویخ، گرما و لیزر درمانی کمر است. در جدیدترین تحقیقات سازمان بهداشت جهانی ترکیب طب سوزنی الکتریکی و لیزر پرتوان و ورزش به عنوان بهترین درمان غیر جراحی دیسک و سیاتیک مطرح شده است.

# آشنایی با انواع ماساژ

امروزه ماساژ جزو جدایی‌ناپذیر برنامه خیلی‌ها شده است، ورزشکاران برای رسیدن به موفقیت و افراد معمولی برای کاهش استرس به آن نیازمند هستند



بیشتر بدانیم

مصطفی عاشوری آفیزبولوژیست ورزشی

امروزه ماساژهای بسیاری در جهان متداول است اما در این مطلب به درخواست خوانندگان تصمیم گرفتیم مهم‌ترین آن‌ها را برایتان توضیح دهیم.

**تعریف ماساژ**

انجام حرکات منظم و اصولی توسط درمانگر روی بافت‌های بدن که تأثیر خاصی بر دستگاه‌های عصبی، عضلانی و گردش خون دارد.

**ماساژ تایلندی**

ماساژ تایلندی یکی از معروف‌ترین سبک‌ها در ماساژ است. افرادی که می‌خواهند شکل فعال‌تری از ماساژ را تجربه کنند ماساژ تایلندی انتخاب مناسبی برای آن‌ها خواهد بود. این نوع ماساژ در کاهش و تسکین درد و استرس بسیار کمک‌کننده است. همچنین انعطاف‌پذیری، گردش خون و سطح انرژی بدن را افزایش می‌دهد. مدت زمان لازم برای ارائه خدمات ماساژ تایلندی ۶۰ تا ۹۰ دقیقه است.

**ماساژ سوئدی**

ماساژ سوئدی یک نوع ماساژ آرام برای کل بدن است بنابراین اگر برای اولین بار است که می‌خواهید تحت ماساژ قرار بگیرید یا تنش زیادی دارید یا بدنتان به لمس حساس است ماساژ سوئدی مناسب خواهد بود. این نوع ماساژ به آزادسازی گره‌های عضلانی بدن کمک

می‌کند. همچنین برای زمانی که تمایل دارید در طول ماساژ استراحت کنید انتخاب خوبی خواهد بود. ماساژ سوئدی معمولاً یک ساعت تا یک ساعت و نیم طول می‌کشد.

**ماساژ ورزشی**

اگر هنگام ورزش دچار آسیب عضلانی می‌شوید استفاده از خدمات ماساژ ورزشی برای شما بهترین گزینه است. اگر مستعد ابتلا به صدمات هستید، این نوع ماساژ را انتخاب کنید زیرا می‌تواند برای جلوگیری از آسیب‌های ورزشی به شما کمک کند. شما می‌توانید از ماساژ ورزشی برای افزایش انعطاف‌پذیری و عملکرد خود استفاده کنید. افزون بر این از خدمات ماساژ ورزشی می‌توان برای تسکین درد، تشویش و تنش عضلانی استفاده کرد. این نوع ماساژ می‌تواند روی کل بدن انجام شود یا ممکن است درمانگر فقط روی قسمت‌های خاصی از بدن که به توجه بیشتری نیاز دارد متمرکز شود. طبق نیاز شما ممکن است فشار عمیق یا ضربه‌های تسکین‌دهنده به صورت متناوب انجام شود. چه لباس تن‌تان باشد چه نباشد شما می‌توانید از

**ماساژ سنگ داغ**

اگر درد تنش عضلانی دارید، ماساژ سنگ داغ پیشنهاد ما به شماست. این نوع ماساژ درمانی مشابه ماساژ سوئدی است تنها تفاوت آن این است که درمانگر به جای دست از سنگ داغ برای ماساژ استفاده می‌کند. این نوع ماساژ، تنش عضلانی را کاهش می‌دهد، جریان خون را بهبود می‌بخشد و با استفاده از سنگ‌های داغ درد کاهش می‌یابد بنابراین ماساژ سنگ داغ می‌تواند به تسکین تنش عضلانی، بهبود گردش خون، کاهش درد، تسکین استرس و افزایش آرامش کمک کند. در طول ماساژ، سنگ‌های داغ در نقاط مختلفی از بدنتان قرار داده می‌شود. درمانگر ممکن است یک سنگ را در بخش‌های مختلف بدن نگه دارد و با روش ماساژ سوئدی فشاری ملایم به آن وارد کند. این ماساژ معمولاً ۹۰ دقیقه زمان می‌برد.

**ماساژ شیاتسو**

این ماساژ برای افرادی که احساس استرس، درد یا تنش دارند بسیار آرام‌بخش است. شیاتسو یک نوع ماساژ ژاپنی است که آرامش روحی و فیزیکی را ارتقا می‌بخشد، به استرس، اضطراب و افسردگی کمک می‌کند، سردرد را تسکین می‌دهد و در کاهش تنش عضلانی مؤثر است. ماساژ شیاتسو برای کل بدن انجام می‌شود اما ممکن است درمانگر بر نقاط خاصی از بدن که به توجه بیشتری نیاز دارد، متمرکز شود. درمانگر برای ارائه خدمات ماساژ شیاتسو از دست‌ها، کف دست و شست خود می‌توانند باعث درد در قسمت‌های دیگر بدن شوند. در این نوع ماساژ درمانگر برای ارائه خدمات ماساژ به ۶۰ تا ۹۰ دقیقه زمان نیاز دارد.

**ماساژ نقاط ماشه‌ای**

ماساژ نقاط ماشه‌ای برای افرادی که درد مزمن دارند یا دچار صدمه شدند و همین‌طور کسانی که یک مسئله یا مشکل خاصی دارند، مناسب است. گاهی اوقات نواحی سفت در بافت‌های عضلانی که با عنوان نقاط ماشه‌ای شناخته می‌شوند می‌توانند باعث درد در قسمت‌های دیگر بدن شوند. در این نوع ماساژ درمانگر برای ارائه خدمات ماساژ به ۶۰ تا ۹۰ دقیقه زمان نیاز دارد.

سلاوت

## شکنجه نوزاد به بهانه درمان زردی!

درباره ۴۰ تیغه کردن شکم نوزادان برای درمان زردی که مبنای علمی ندارد

یک متخصص معاینه شود.

**نحوه تشخیص زردی نوزادان**

زردی در نوزادان از همان روزهای اولیه تولد آغاز می‌شود؛ علایم آن معمولاً بازردی پوست و گاهی چشم‌ها بروز می‌کند، زردی ابتدا تنها صورت را در بر می‌گیرد اما رفت‌رفته قفسه سینه، ناحیه شکم، پاها، کف پا و اندام‌های تحتانی را نیز درگیر می‌کند؛ زردی در نوزادان گاهی باعث خستگی مفرط و سوءتغذیه می‌شود، نوزادانی که در ۲۴ ساعت اول پس از تولد دچار این علایم می‌شوند، باید حتماً تحت آزمایش میزان بیلی‌روبین قرار گیرند.



تازه‌ها

## میلیاردها میکروپلاست در چای کیسه‌ای



اخبار هر روزه درباره احاطه میکروپلاستیک‌ها بر زندگی مان همیشه ناراحت‌کننده است. خبرهایی مانند میکروپلاستیک‌ها از طریق هوا جابه‌جایی می‌شود، نمک می‌خوریم یا پلاستیک؟ مصرف سالانه ده‌ها هزار دره پلاستیکی به همراه غذا.... نگرانی مان را بیشتر می‌کند. این بار نتایج تحقیقات انجمن علمی (AAAS) نشان می‌دهد در یک فنجان چای کیسه‌ای میلیاردها میکروپلاستیک وجود دارد. پژوهشگران کیسه پلاستیکی چای را در آب داغ انداختند و دریافتند که تعداد ذرات رها شده در یک فنجان بیشتر از دیگر مواد غذایی و نوشیدنی‌هاست. پژوهشگران هنوز نمی‌دانند آیا این ذرات معلق برای کسانی که آن را می‌نوشند ضرری دارد یا نه؟ بعضی معتقدند که هنوز تحقیقات جامعی درباره تأثیر منفی این ریز ذرات انجام نشده است اما پراکندگی زیاد و سادگی نفوذ این ذرات در بدن تجمع حجم زیادی از مواد شیمیایی را به همراه دارد که برای سیستم هضم و جذب بدن ناشناخته و آسیب‌رسان است. از جمله دو ماده تشکیل‌دهنده میکروپلاستیک‌ها می‌توان به فتالات‌ها و بیسفنول اشاره کرد. فتالات‌ها نوعی مواد شیمیایی برای انعطاف‌پذیری پلاستیک‌هاست که رشد سلول‌های سرطانی در سرطان سینه را افزایش می‌دهد. برخی شواهد نشان داده‌است که بیسفنول (BPA) هم می‌تواند در هورمون‌های تولید مثل به خصوص در زنان اختلال ایجاد کند.

آشپزی‌من

غذای اصلی

## آش عدس و بلغور برای پیشگیری از سوءهاضمه



- **عدس** - ۲۰۰ گرم
- **بلغور گندم** - ۲۰۰ گرم
- **سیب زمینی** درشت - یک عدد
- **پیاز** درشت - ۲ عدد
- **سیر** - ۳ تا ۴ حبه
- **عصاره گوشت** - به میزان لازم

● عدس و بلغور گندم را از چند ساعت قبل خیس کنید. در قابلمه‌ای عدس و بلغور گندم را به همراه ۲ لیتر آب روی حرارت با شعله زیاد قرار دهید تا بجوشد و سپس شعله را کم کنید تا بجزد و لعاب بیندازد.

● پیازها را ریز خرد کنید و درون تابه کمی روغن بریزید و پیازها را به همراه کمی زردچوبه سرخ کنید تا طلایی شود وقتی آماده شد، سیرها را ریز رنده و همراه ادویه‌ها اضافه کنید و همراه فقط در حد چند ثانیه تفت دهید.

● عدس و بلغور به پخت و لعاب انداخت، یک عدد سیب زمینی درشت را نگینی (مکعبی) خرد و به آن اضافه کنید. ● عصاره گوشت و پیاز داغی را که آماده کردید به آن اضافه کنید و با شعله کم با در نیم باز اجازه دهید، آش یک رب تا ۲۰ دقیقه جابیفند.

**خواص**

● از ویژگی‌های منحصر به فرد بلغور گندم میزان زیاد فیبر آن است که فرایند هضم را تسریع و از نفخ، سوءهاضمه و یبوست پیشگیری می‌کند. فیبر عملکرد جذب مواد مغذی را بهبود می‌بخشد.