

# طریقه طلوع روزنامه

تاریخ
۲۳
فروردین
۱۴۰۰
دوشنبه

## ضرب‌المثل‌های جهان

# کسی که دلش کوتاه است باید پاهای دراز داشته باشد

## علائم سکنه مغزی

دکتر عرفان قربانی مقدم

شریان مغزی قدامی ضعف ساق سمت مقابل، بی‌اختیاری ادراری، انحراف چشم.
شریان مغزی میانی همی پارزی سمت مقابل، آفازی، فراموشی، دیسفاژی.
شریان ورتربریابزیلار دویینی، همی آنوپسی، آتاکسی، همی پارزی، تهوع ، سرگیجه.
**نشانه‌های سکنه هموراژیک**
وقوع ناگهانی سردرد شدید، سفتی نخاعی، فتوفوبی، تهوع، استفراغ، نفاض موضعی یا بی‌قراری، تشنج.

**تشخیص**

–شرح حال و معاینه کامل

طی ۲ ساعت پس از وقوع MRI قادر است یک سکنه ایسکمی جدید را شناسایی کند (در CT اسکن تغییرات ۲۴ ساعت طول می‌کشد تا ظاهر شود)

-MRI مغز تنگی عروق پارگی، بعضی آنوریمس ها را نشان می‌دهد.

–تصاویر انتشار بر اساس وزن DWI جهت شناسایی محل ایسکمی مغزی حاد حساس‌است. از TTE جهت شناسایی آمبولی کاردیوژنیک استفاده کرد ولی TEE حساس‌تر است.

–غریبالگری دوبکس کاروتید جهت بیماری انسدادی کاروتید.

–راپلر ترانس کرانیال جریان خون MCA را ارزیابی می‌کند.

–آنژیوگرام نفری برای تشخیص آنوریمس مغزی روش طلائی است.

–ECG فیبریلاسیون دهلیزی را به عنوان منشأ آمبولی نشان می‌دهد.
–EEG در صورت درگیری کورتکس امواج آهسته را نشان می‌دهد.

–آزمایش‌های زنان جوان می‌تواند شامل CBC، آنتی کاردیولپین، آنتی کوآگولان لوپوس، آنتی ترومبین ANCA، ANA،ESR، C، فاکتور V لیدن، هموگلوبین A۱C،CRP و هموستیتن و چربی‌ها باشد.

**درمان**

درمان بستگی به علت سکنه دارد و البته نیاز به امکانات پیشرفته‌ای دارد . ضد انعقاد در موارد فیبریلاسیون دهلیزی، انسداد کاروتید یا پایزیلار ترومبوزمورال، مجرای بیضی باز و زمانی که تست آنتی کوآگولان لوپوس مثبت همراه آنتی‌بادی‌های فسفولیپید دارند ضروری است.

واسکولیت (آرتريت تمپورال) با استروئید درمان می‌شود.

ناهنجاری شریانی وریدی احتیاج به جراحی دارد. آنوریمس مغزی اغلب به روش جراحی درمان می‌شود. اندارتکتومی در بیمارانی که تنگی کاروتید یک طرفه یا دو طرفه دارند انجام می‌شود. (میزان این روش در زنان کمتر است اما درمان پیشرفته سکنه در هر دو جنس به یک اندازه مؤثر است).

**عوارض سکنه مغزی**

۴۷ درصد سکنه‌های زمان حاملگی ایسکمیک است. ۸۰ درصد به علت انسداد شریانی است. ۲۰ درصد ناشی از انسداد ورید مرکزی است. خطر آمبولی شامل دیسپلازی فیبروماسکولار، سلولی داسی، آنتی‌بادی ضد فسفولیپید کمبود آنتی ترومبین C و یا پروتئین C و S سکنه‌های هموراژیک در حاملگی ۴۴ درصد موارد را تشکیل می‌دهد و به علت اکلامپسی است.ضدبارداری خوراکی و سیگار باعث افزایش خطر می‌شود. در زنان یائسه استرادیول آرزشی در پیشگیری از سکنه ندارد. پیش آگهی نسبت به اندازه و منطقه سکنه دارد.

**کلام آخر**

تأکید می‌شود که زمان در بیمارانی که سکنه مغزی را تجربه می‌کنند، بسیار کوتاه است، بهتر است با مشاهده هر کدام از علائمی که بیان شد به یک جراح مغز و نخاع مراجعه کنید تا اقدامات لازم را برای نجات و جلوگیری از عوارض برای بیمار لحاظ کنند.

## چند ورزش برای درمان کمر درد



تنه خود را بلند کنید و سپس لگن خود را بلند کنید ۵ ثانیه نگه دارید و سپس لگن خود را روی زمین بگذارید و به حالت اول برگردید.

**۶- کشش گلو تال**

برای این منظور روی زمین بخوابید. دست‌ها را در کنار بدن قرار دهید. زانوها را خم کنید سپس مچ پای چپ را روی زانوی راست قرار دهید و سپس سعی کنید پای راست را به خارج ببرید به طوری که عضله باسن شما منقبض شود. دوباره به حالت اول برگردید و این کار را با پای راست انجام دهید.

**۷- کشیدن دست و پا**

برای منظور به حالت چهار دست و پا بر روی زمین قرار گیرید یعنی دست‌ها عمود و زانوها بر روی زمین قرار دهید. سپس دست و پای راست را از زمین جدا کنید و به حالت کشیده نگه دارید. ۵ ثانیه بمانید و سپس به حالت اول برگردید. این حالت را ۵ بار تکرار کنید. سپس همین کار را با اندام‌های طرف چپ انجام دهید.

**۸- کشش همسترینگ**

عضلات پشت ران و عضلات همسترینگ می‌گویند برای کشش آنها به حالت ایستاده بایستید و پای خود را روی یک چهارپایه کوچک قرار دهید و کمی به جلو خم شوید و به روی چهارپایه فشار وارد کنید. در این حالت عضلات پشت ران شما کشیده می‌شوند.

صفحه
۶
شماره
۳۰۴۸
سال
یست و ششم

## آلمانی

## پیشگیری از گردن درد

بین مهره‌ها منتقل می‌کند را محدود می‌کند. استعمال دخانیات ابتلا به دژنراسیون زودرس دیسک را تسهیل کرده و در صورت تحریک اعصاب، باعث ایجاد درد در گردن، شانه‌ها، بازوها و دست‌ها می‌شود.

از **حمل کیف‌های سنگین خودداری کنید**

حمل یک کیسه، کیف یا کیف دستی سنگین می‌تواند با ایجاد فشار زیاد بر کشیدگی و درد گردن بیفزاید. این امر به ویژه در مورد کیف‌هایی که در یک طرف بدن حمل می‌شوند صادق است. حتی محتویات کیف خود را بارها و بارها بررسی و سبک‌تر کنید تا از تحمل وزن غیرضروری خودداری شود. همچنین ممکن است تغییر کوله پشتی را در نظر بگیرید تا بتوان وزن را به صورت متقارن‌تر توزیع کرد.

**پایه خود را تقویت کرده و قوی‌تر کنید**

داشتن یک گردن سالم با داشتن بدن سالم برای پشتیبانی از آن شروع می‌شود. مطمئن شوید که برای کشش عضلات شانه و قفسه سینه خود مدتی وقت می‌گذارید زیرا این عضلات نقش مهمی در حمایت از گردن شما دارند.تمرینات تقویت کننده را به برنامه تمرینی خود اضافه کنید که روی قدرت شانه و قفسه سینه، مانند بالا بردن وزنه و پرس شانه تمرکز دارد.

**تکنیک مناسب بلند کردن مناسب اجسام**

تکنیک مناسب بلند کردن برای جلوگیری از صدمات کمر و گردن مهم است. همان طور که بلند می‌شوید حتماً از پاهایتان استفاده کنید.

تکنیک مناسب شامل قرار دادن هر دو پا در نزدیکی جسم و چمباتمه زدن به پایین، خم شدن در زانوها و خم نکردن کمر است. با هر دو دست کاملاً جسم را بگیرید و به هنگام بلند شدن، پاهای خود را به آرامی صاف کنید. از حرکاتی که باعث پیچ خوردگی ناگهانی می‌شوند، خودداری کنید زیرا این امر می‌تواند باعث درد و کشیدگی عضلات شود.

**وضعیت رانندگی خود را ارزیابی کنید**

صندلی ماشین خود را طوری تنظیم کنید که پشتیبانی مناسبی برای گردن و پشت شما فراهم کند. اطمینان حاصل کنید که هنگام نشستن پشت فرمان، سر و گردن شما در وضعیت کلی مناسبی قرار داشته باشد.

نیازی نیست که به فرمان خود بچسبید. در عوض، بازوهای شما باید در وضعیت راحت و کمی خمیده قرار داشته باشند.

**هنگام صحبت کردن با تلفن، مراقب گردن خود باشید**

اگر در طول روز مدت زمان زیادی را برای صحبت کردن با تلفن وقت می‌گذارید، حتماً به درستی گوشی را نگه دارید تا از درد در گردن جلوگیری شود. شما باید از نگه داشتن تلفن روی شانه خودداری کنید

زیرا این امر می‌تواند باعث درد گردن و شانه شود. در عوض، تلفن را با یک دست نگه دارید تا گردن شما به صورت صاف قرار داشته باشد. گوش‌ها را مرتباً تغییر دهید و در آخر اینکه در صورت امکان یک هدفون هندزفری را در نظر بگیرید تا بتوانید بدون تغییر وضعیت سر و گردن خود از تلفن استفاده کنید!

**گردن خود را بررسی کنید**

تغییر شکل جزئی استخوان در ستون فقرات گردنی شما می‌تواند بر نحوه عملکرد مفاصل، نحوه حرکت عضلات و عملکرد عصب شما تأثیر بگذارد. بالاترین مهره در گردن شما، اطلس (C۱) نام دارد و آزادانه‌ترین قسمت قابل حرکت در گردن و کل ستون فقرات شما است.

اگر وضعیت اطلس نادرست باشد، می‌تواند باعث شود تا بقیه مهره‌های گردنی در زیر آن جا به جا شوند تا سر در حالت خنثی و متعادل نگه داشته شود. پزشکان متخصص در زمینه گردن برای رسیدگی به این مهم که علت اصلی بسیاری از موارد درد گردن است، آموزش لازم را دارند.

**رژیم غذایی**

هیچ ماده غذایی یا مواد مغذی معجزه آسایی وجود ندارد که بتواند باعث تسکین درد گردن شود، اما هر کاری که برای پشتیبانی از سلامت استخوان‌ها، اعصاب و بافت‌های پیوندی که گردن شما را تشکیل می‌دهند می‌توانید انجام دهید، در این راه به شما کمک می‌کند. محققان که سلامت استخوان و مفصل را مطالعه می‌کنند بیشتر در مورد نقش مهمی که رژیم غذایی در بیماری‌هایی مانند آرتروز و روند التهاب بازی می‌کند، اطلاعات کسب کرده‌اند.

**رژیم غذایی و تسکین درد گردن: چه بخوریم**

طبیعت برای ما مواد مغذی شگفت‌انگیزی فراهم آورده است که باعث تقویت سلامتی اسکلت می‌شوند. علم نیز در این راه کمک زیادی کرده است.

–اسیدهای چرب امگا ۳.این اسیدها که در ماهی‌های موجود در آب‌های سرد مانند ماهی سالمون، ماهی خال‌مخالی و ساردین یافت می‌شوند

در واقع می‌توانند مواد شیمیایی التهابی را در بدن شما کاهش دهند. اگر دوست ندارید ماهی بخورید، می‌توانید یک مکمل روغن ماهی

مصرف کنید. همچنین می‌توانید مقداری امگا ۳ را از دانه کتان، گردو و سبزیجات دارای برگ سبز تهیه کنید.

–آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر. باید سعی کنید هر روز پنج وعده سبزیجات و دو تا چهار وعده میوه میل کنید. این مواد غذایی سرشار از فیبر و آنتی‌اکسیدان‌ضدالتهابی هستند. مطالعات اخیر نشان داده است که فیبر می‌تواند از لویپا و غلات و همچنین میوه و سبزیجات تهیه کنید، باعث کاهش نشانگر التهاب در خون شما به نام پروتئین واکنش‌گر C می‌شود. در یک مطالعه مشخص شده است که مردانی که میوه و سبزیجات بیشتری می‌خورند می‌توانند سطح پروتئین واکنش C را تا یک سوم کاهش دهند.

–کلسیم و ویتامین D. از آنجا که درد گردن می‌تواند در اثر سایش و پارگی مهره‌ها در گردن شما ایجاد شود، علاقه‌انه است که استخوان‌های خود را تا حد ممکن سالم نگه دارید، بنابراین کلسیم باید بخش مهمی از برنامه غذایی شما باشد. همچنین برای جذب کلسیم مورد نیاز شما به ویتامین D نیز نیاز خواهید داشت. توصیه‌ها برای یک بزرگ سال به طور متوسط ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی‌گرم کلسیم و ۴۰۰ تا ۸۰۰ IU ویتامین D در هر روز است. بسیاری از غذاها با کلسیم و ویتامین D غنی شده‌اند. پانل ارزش غذایی مواد مصرفی خود را در برچسب‌های مواد غذایی خود بخوانید.

–منیزیم. پزشکان به طور فزاینده ارزش منیزیم را در سلامت اسکلت تشخیص می‌دهند. اگر به اندازه کافی منیزیم مصرف نکنید، ممکن است مستعد ابتلا به درد گردن، فشار عضلانی و درد عضلات باشد.



برترین ها: درد گردن، در کنار درد کمر، یک دلیل بسیار شایع برای مراجعه به پزشک یا گرفتن مرخصی در روزهای کاری وسط هفته است. هنگامی که با کمردرد یا گردن درد مواجه شدید، چهار برابر احتمال دارد که دوباره آن را تجربه کنید. به همین دلیل پیشگیری برای بهبودی طولانی مدت شما ضروری است. برای پیشگیری از درد گردن، باید از بدن خود مراقبت کافی داشته باشید و عادت‌های سالم را تمرین کنید.

**اهمیت پیشگیری از گردن درد**

گردن که به آن ستون فقرات گردنی یا ستون فقرات c نیز گفته می‌شود، از پایه جمجمه شروع می‌شود و از هفت مهره تشکیل شده است. گردن شما از هفت استخوان به نام مهره‌ها تشکیل شده است که توسط کوسن‌های جاذب شوک به نام دیسک جدا می‌شوند. این ستون انعطاف‌پذیر و خمیده که سر شما را در جای خود نگه می‌دارد، نیاز به یک سیستم پشتیبانی به هم پیوسته از ماهیچه‌ها، تاندون‌ها و اعصاب دارد. جای تعجب نیست که آسیب‌دیدگی، استرس و ساییدگی ناشی از افزایش سن و فعالیت زیاد باعث درد گردن می‌شود. شبکه عضلات پیچیده، رباطها و تاندون‌ها از گردن حمایت می‌کنند و به آن ثبات لازم را می‌دهند.

ستون فقرات گردنی چندین کار مهم را انجام می‌دهد:

–از ساقه مغز و طناب نخاعی محافظت می‌کند

–از جمجمه پشتیبانی می‌کند

–اجازه می‌دهد تا سر ما دارای دامنه‌های متنوعی از انواع حرکات باشد هنگامی که گردن شما سفت و دردناک است، نه تنها باعث ایجاد ناراحتی زیاد در شما می‌شود، بلکه می‌تواند توانایی شما را در انجام کارهای روزانه خود مانند رانندگی ایمن با اتومبیل به خطر بیندازد.

دلایل درد گردن می‌تواند پیچیده باشد، اما اغلب به دلایل زیر اتفاق می‌افتد:

–ضربه به سر یا گردن – آسیب‌های ناشی از حرکت شلاقی، احتقان و گرفتگی عضلات، یا انواع دیگر آسیب‌دیدگی‌های سر یا گردن می‌تواند به مفاصل و یا بافت‌های نرم گردن آسیب برساند و منجر به درد و ناراحتی مداوم شود.

–وضعیت ضعیف بدنی – وضعیت نادرست بدن، چه در حالت ایستاده و چه در حالت نشسته، می‌تواند فشار عضلانی بر عضلات و رباط‌ها و همچنین استرس زیاد در مفاصل وارد کند. با گذشت زمان، این فشار و استرس زیاد می‌تواند باعث دژنراسیون دیسک‌ها، فشرده‌سازی اعصاب و اسپاسم عضلات شود که همه این موارد منجر به درد و ناراحتی در گردن می‌شود.

–ناهنجاری‌های استخوانی یا مفاصل – استئوآرتريت هنگامی رخ می‌دهد که غضروف بین مهره‌ها نازک شده باشد. استئوآرتريت می‌تواند باعث ایجاد درد مفاصل و همچنین تشکیل استخوان شود که می‌تواند دامنه حرکت را محدود کند.

–آسیب بافت نرم – تقریباً همه افراد ناراحتی ناشی از فشار به عضلات گردن را تجربه کرده‌اند. عضلات در گردن می‌توانند در اثر استفاده بیش از حد، وضعیت بد بدنی (مانند فشار ناشی از نشستن طولانی در پشت میز و یا نگاه کردن به تلفن هوشمند خود) و یا در اثر انجام حرکات تکراری، دچار استرس و درد شدید شوند. رباط‌های ستون فقرات گردنی همچنین در اثر آسیب ورزشی یا تصادف رانندگی می‌توانند آسیب ببیند.

**نکاتی برای پیشگیری از درد گردن**

یکی از نکات کلیدی و مهم برای جلوگیری و پیشگیری از درد مداوم گردن، نگه داشتن سر در مرکز ستون فقرات است. بسیاری از موارد درد گردن با وضعیت ضعیف بدنی و سایش و پارگی که با افزایش سن رخ می‌دهد، ارتباط زیادی دارد. وارد کردن تغییرات کوچک در کارهای روزمره شما می‌تواند در هنگام تسکین درد و مشکلات مداوم گردن تفاوت بزرگی ایجاد کند.

**درست استراحت کنید**

موقعیتی که شما برای خوابیدن انتخاب می‌کنید می‌تواند تفاوت زیادی در نحوه احساس گردن درد شما هنگام بیدار شدن از خواب در صبح ایجاد کند. انتخاب نحوه خوابیدن به پشت و یا به طرفین شما بهترین پشتیبانی را برای ستون فقرات شما تأمین خواهد کرد. افرادی که به پشت خود می‌خوابند باید یک بالش نسبتاً نازک و کم ارتفاع را انتخاب کنند که به گردن شما کمک کند بدون اینکه چانه شما را به سمت سینه فشار بیاورد، در موقعیت مناسب قرار گیرد. افرادی که در یکی از طرفین خود می‌خوابند، به یک بالش ضخیم‌تر لازم دارند تا در فضای خالی بین شانه تا گردن جای بگیرد. خوابیدن به روی شکم می‌تواند فشار زیادی را به گردن وارد نماید زیرا فرد در طول شب باید حداکثر به یکی از طرفین خود بچرخد تا مانع از ایجاد تنش نابرابر در عضلات گردن شود.

**هوشمند کار کنید**

فرقی نمی‌کند که شما شغل فعالی داشته باشید و یا اینکه کار شما یک کار بی‌تحرك باشد، مهم است که به صورت ارگونومیک کار کنید. تنظیم متناسب وضعیت کاری شما با نیازهای شما می‌تواند به کاهش فشار موجود در گردن شما کمک کند. اطمینان حاصل کنید که مانیتور شما در سطحی برابر با چشم شما قرار دارد تا گردن خود را از فشار مستمر و فشار به پایین دور نگه دارید. انجام استراحت منظم برای کشش عضلات گردن و شانه‌های شما نیز برای مبارزه با سفت شدن عضلات گردن که به ناچار هنگام کار بر روی میز اتفاق می‌افتد، مفید است.

**سیگار کشیدن را ترک کنید**

سیگار کشیدن شما را در معرض خطر ابتلا به درد گردن و کمر قرار می‌دهد. نیکوتین مانع از جریان یافتن خونی که اکسیژن و مواد مغذی از طریق عروق مویرگی به دیسک‌ها و کوسن‌های جذب شوک در