



کمر درد چیست؟ (۲)

راهکارهایی برای پیشگیری از کمر درد

■ ترجمه: ارغوان حاج‌شیخ‌الاسلامی

کمر درد اصطلاحاً به درد در قسمت تحتانی پشت یعنی از زیر قفسه سینه به پایین گفته می‌شود که می‌تواند بسیار شدید باشد. خوشبختانه کمر درد معمولاً خود به خود بهبود می‌یابد اما در غیر این صورت، درمان‌های موثری برای برطرف کردن این درد در دسترس است.

در شماره گذشته، در مورد نشانه‌های رایج، و دلایل شایع بروز آن صحبت شد. در ادامه، به مراقبت‌های خانگی برای کمر درد اشاره خواهد شد.

مراقبت‌های خانگی برای کمر درد

کمر درد ناشی از کشیدگی عضلانی معمولاً خود به خود بهبود می‌یابد، اما شما می‌توانید با انجام برخی کارهای ساده مانند استفاده از تشک‌های برقی کوچک یا حمام آب گرم خود را به صورت گذرا کاهش داده و راحتی بیشتری برای خود فراهم کنید.

■ **استراحت مطلق، آری یا خیر؟** احتمالاً وقتی کمرتان درد می‌کند دوست ندارید از تخت‌خواب بیرون بیایید، اما باید بدانید در صورتی که کمر درد شما از کشیدگی عضلانی ناشی شده باشد، پزشکان توصیه می‌کنند هر چه سریع‌تر فعالیت‌های روزمره خود را از سر بگیرید. پژوهش‌ها ثابت کرده استراحت در رختخواب برای بیش از یک یا دو روز می‌تواند سبب بدتر شدن کمر درد و کاهش انعطاف‌پذیری و قدرت عضلانی شود.

■ **یوگا:** شواهدی در دست است که نشان می‌دهد اگر کمر درد شما ظرف سه ماه برطرف نشده باشد، انجام تمرینات یوگا می‌تواند به بهبود آن کمک کند. در یک پژوهش، بیماران که به مدت ۱۲ هفته به این ورزش پرداختند در مقایسه با گروهی که کتابچه‌ای در مورد مراقبت‌های مناسب در کمر درد دریافت کرده بودند، علائم کمتری داشتند. فواید یوگا تا چندین ماه پس از اتمام کلاس‌ها نیز ادامه داشت. مطالعات نشان می‌دهد ورزش‌های کششی رایج نیز به همین اندازه مفید هستند. البته پیش از شروع این ورزش‌ها، حتماً مطمئن شوید که مربی‌تان سابقه کار کردن با بیماران دچار کمر درد را داشته و می‌تواند با ایجاد تغییرات لازم، حرکات را طوری برای شما انتخاب کند که آسیب و فشار مضاعفی به کمرتان وارد نشود.



▲ دست‌کاری ستون فقرات یا کایروپراکتیس:

کایروپراکتورها با وارد کردن فشار با دست‌های‌شان روی استخوان‌ها و بافت‌های نرم اطراف به درمان کمر درد می‌پردازند. البته این نوع درمان برای تمامی افراد مناسب نیست و بیماران خاصی از این نوع درمان سود خواهند برد.

▲ ماساژ درمانی:

ماساژ می‌تواند کمر درد مزمن را بهبود بخشد، به‌ویژه اگر همراه با ورزش و حرکات کششی انجام شود. تحقیقات نشان داده حرکت در بیماران که به ورزش، حرکات کششی و ماساژ می‌پردازند، راحت‌تر حرکت کرده و درد درازمدت و گذرای کمتری را تجربه می‌کنند.

■ **طب سوزنی:** شواهد در مورد اثربخشی طب سوزنی در درمان کمر درد متناقض است. یک پژوهش که روی صدها بیمار دچار کمر دردهای طولانی مدت انجام شد، نشان داد نتایج طب سوزنی با نتایج گروهی از بیماران که به جای طب سوزنی در آنان از تحریک پوست با خلال دندان برای شبیه‌سازی طب سوزنی استفاده شده بود، یکسان است. درد هر دو گروه پس از ۸ هفته درمان در مقایسه با گروهی که هیچ درمانی دریافت نکرده بودند،

آوردند کم‌تر، جراح طی عمل جراحی ممکن است یک دیسک بیرون‌زده را خارج کرده یا فضای دور نخاع را بازتر کرده و/یا دو مهره را به یکدیگر جوش داده و ثابت کند.

■ **فیزیوتراپی:** در صورتی که به دلیل ابتلا به کمر درد مدت‌زیادی بی‌تحرك بوده‌اید، یک برنامه توانبخشی مناسب می‌تواند قدرت عضلاتتان را به آنها برگردانده و شما را برای انجام دوباره کارهای روزمره‌تان آماده کند. در این دوره، یک فیزیوتراپیست به شما کمک می‌کند تا عضلات خود را قوی‌تر و انعطاف‌پذیرتر کرده و بدون اینکه فشاری اضافی بر کمر خود وارد کنید، قوای بدنی و تناسب اندام خود را بهبود بخشید.

■ **تقویت کمر و پشت:** دو نوع حرکتی که می‌توانند عضلات کمر و پشت را تقویت کنند، تمرین‌های خم کردن و راست کردن کمر هستند. در تمرین‌های خم کردن شما به سمت جلو خم می‌شوید تا کشش مناسبی را برای ماهیچه‌های پشت و لگن خود فراهم آورید، اما در ورزش‌های راست شدن، شما به سمت عقب خم می‌شوید تا عضلات حمایت‌کننده از ستون فقراتان تقویت شوند. یک مثال برای این حرکات، بالا آوردن پاها در حالتی است که به شکم روی زمین دراز کشیده‌اید. بسته به علت ایجادکننده کمر درد، ممکن است انجام برخی حرکات برای شما مناسب نباشد. پیش از شروع هر نوع ورزشی با پزشک خود در مورد مناسب بودن آن حرکات برای شرایط شما مشورت کنید.

بهبود چشمگیری یافته بود.

درمان‌های بالینی

■ **درمان دارویی:** کمر درد خفیف معمولاً با مصرف مسکن‌های رایجی که بدون نیاز به نسخه پزشک قابل تهیه هستند، مانند استامینوفن یا ایبوپروفن یا ناپروکسن، بهبود می‌یابد. کرم‌های ضد درد نیز ممکن است در تسکین دردهای با منشأ عضلانی موثر باشند. ممکن است برای درمان دردهای شدید یا طول کشیده و مزمن، پزشک شما استفاده از مسکن‌ها و داروهای قوی‌تری را توصیه کند. ■ **تزییق:** اگر درمان‌های ساده‌تر مانند ورزش و درمان‌های دارویی موثر واقع نشوند، ممکن است پزشک انجام تزریق درون کمرتان را پیشنهاد کند. یکی از این فرآیندها اصطلاحاً بلوک ریشه عصبی نامیده می‌شود و طی آن اعصابی که دچار آزرگی شده‌اند، غیرفعال می‌شوند. مواد تزریق شده در کمر معمولاً شامل استروئیدها هستند.

■ **عمل جراحی:** اگر ابتلای درازمدت شما به کمر درد در زندگی روزمره شما ایجاد اختلال کرده و روش‌های درمانی دیگر برای شما کار ساز نبوده‌اند، ممکن است عمل جراحی برای شما پیشنهاد شود. بنا بر علت به وجود

پیشگیری از کمر درد

هیچ راه مطمئنی برای پیشگیری از بروز کمر درد شناخته نشده اما گام‌های زیر می‌توانند احتمال بروز این عارضه را در شما کاهش دهند:

- ▲ اضافه وزن خود را کاهش داده و بر وزن مناسب خود پایدار بمانید.
- ▲ به صورت منظم ورزش کنید.
- ▲ اجسام سنگین را با تکیه بر پاها و نه کمر خود بلند کنید
- ▲ مطمئن شوید که وضعیت شغلی یا حالت ایستادن و نشستن شما، زمینه را برای بروز کمر درد در شما فراهم نمی‌سازد. ■ منبع: UpToDate

بدانیم

نوزادان نارس را برای تکامل مغزشان نوازش کنید

■ ترجمه: زهره عابدینی

کارشناس ارشد روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی

نخستین تجربه لمس، اثرات ماندگاری بر نحوه پاسخ دادن به لمس توسط نوزادان در خانه دارد.

نوزادان نارس دارای میزان بالایی از تاخیر و اختلالات نوروپاتولوژی هستند و کمتر احتمال دارد که پاسخ مغزی معمول به لمس‌های ملایم داشته باشند. با این حال، هنگامی که هنوز در بیمارستان هستند، وقتی مورد نوازش قرار می‌گیرند، پاسخ مغزی آنها زمانی که به خانه بر می‌گردند بیشتر شبیه نوزادان کامل خواهد بود. پژوهش حاضر این موضوع را بررسی می‌کند که مشکلات اولیه در درک و دریافت احساس لمس می‌تواند به بروز مشکلات حرکتی، یادگیری زبان و مهارت‌های شناختی در زندگی منجر شود. این پژوهش اهمیت پاسخ به لمس را مطالعه می‌کند، زیرا لمس یکی از اولین حس‌هایی است که به طور فعال در نوزاد انسان رشد می‌کند.

در این پژوهش پاسخ‌های مغزی ۱۲۵ کودک مبتلا به نارسایی مزمن با نوزادان کامل با استفاده از یک شبکه نرم‌افزاری EEG اندازه‌گیری شد. روش مطالعه شامل نوازش نوزادان توسط درمان‌گران و والدین بود. این لمس شامل تماس پوست با پوست هنگام شیر دادن توسط مادر و ماساژ توسط درمان‌گران بود.

یافته‌ها نشان داد مغز نوزادان نارس که در بیمارستان مورد لمس قرار می‌گیرند، پس از ترخیص از بیمارستان و در خانه بیشتر به لمس پاسخ می‌دهند، به همان اندازه که کودکان کامل به لمس پاسخ می‌دهند.

چرا نوزادان، به ویژه نوزادان نارس، نیاز به لمس دارند؟

همه نوزادان برای برقراری و ایجاد ارتباطات ضروری در مغز خود نیاز به حمایت دارند. برای نوزادان نارس، لمس به ویژه بسیار مهم است، زیرا آنها ماه‌ها در داخل رحم مادر، بازخوردهای لمسی ثابت و یکسانی دریافت می‌کردند، ادامه یافتن این بازخوردهای لمسی ضروری است. در برخی موارد و تحت شرایطی، سیستم‌های حسی ممکن است به طور دائم تحت تأثیر قرار گیرد. البته ما نمی‌دانیم که آیا این به‌خاطر لمس است یا نه، اما اطمینان داریم که تأثیر محرومیت از لمس در نوزادان نارس انکارناپذیر خواهد بود.

لمس یک شاخص ساختاری حیاتی در یادگیری نوزاد است. لمس کمک می‌کند تا نوزادان یاد بگیرند که چگونه حرکت کنند، جهان اطرافشان را کشف کنند و چگونه ارتباط برقرار کنند. لمس، به یادگیری همه این مهارت‌ها حتی قبل از رشد کامل برای انجام آنها کمک می‌کند.

مزیت تغذیه با شیر مادر و تماس پوست با پوست

به طور کلی، نوزادان برای برقراری یک پیوند عاطفی، نیاز به فرصت‌های بیشتری از سوی والدین خود دارند تا به لمس آنها پاسخ دهند. تغذیه با شیر مادر و تماس پوست با پوست، هم برای مادر و هم نوزاد مزایای روانی و بهداشتی دارد تا هر دو از این موهبت بهره‌مند شوند. ■



کلسترول بالا در کودکان

■ محمد حسین نجفی

متخصص قلب و عروق



بزرگسالان تنها کسانی نیستند که تحت تأثیر فشار خون بالا یا چربی خون بالا قرار می‌گیرند. کلسترول بالا در کودکان نیز می‌تواند باعث ایجاد نگرانی‌هایی در رابطه با سلامتی دوران بزرگسالی آنها شود. کلسترول بیش از حد سبب ایجاد ساختارهایی مانند پلاک در دیواره رگ‌های خونی می‌شود که خون را به قلب و سایر اندام‌ها می‌برند. پلاک‌ها می‌توانند رگ‌ها را باریک کنند و حتی سبب انسداد رگ‌ها و جلوگیری از جریان خون به قلب شوند که در نتیجه مشکلات قلبی ایجاد می‌شود.

کلسترول زیاد همچنین سبب‌ساز سکتته نیز می‌تواند باشد.

علت بالارفتن کلسترول خون کودکان

کلسترول بالا در کودکان به سه عامل بستگی دارد: وراثت، تغذیه، چاقی. در بیشتر موارد والدین کودکان نیز دچار سطوح افزایش یافته کلسترول هستند.

تشخیص کلسترول بالا در کودکان

متخصصان سلامت کلسترول خون را در سنین مدرسه با یک آزمایش خون ساده تشخیص می‌دهند.

بیماری‌های قلبی، اگر تغییرات رژیم غذایی موفقیت‌آمیز نباشد، این دستورالعمل‌های توصیه شده، روش‌های پزشکی برای LDL بالا رفته هستند که در سطوح بالاتر از ۱۹۰ به حساب می‌آیند.

درمان پزشکی برای افرادی که سطح LDL خون‌شان از ۱۶۰ میلی‌گرم بر دسی‌لیتر بالاتر و سابقه خانوادگی برای بیماری قلبی با شروع قبل از سن بلوغ دارند، یا سایر عوامل خطر از قبیل چاقی، فشار خون بالا و استعمال دخانیات را دارند پیشنهاد می‌شود. برای افرادی که LDL بالای ۱۳۰ میلی‌گرم بر دسی‌لیتر دارند در صورت وجود دیابت درمان ضرورت می‌یابد.

درمان کلسترول بالا در کودکان

بهترین راه برای درمان کلسترول بالا در کودکان داشتن برنامه غذایی و ورزشی برای کل افراد خانواده است که اگر اینها تأثیرات دلخواه را اعمال نکردند، آنگاه باید دارو درمانی برای کودکان بالای هشت سال در نظر گرفته شود. برخی از این داروها که در کودکان مورد استفاده قرار می‌گیرند کلوسترامین، کلوستیلول، کلسولام هستند. مطالعات اخیر بی‌خطر بودن مصرف داروهای کلاس استاتین را برای کلسترول بالا در کودکان مورد حمایت قرار داده‌اند. سطح کلسترول کودکان ۳ ماه بعد از اعمال رژیم غذایی و مصرف دارو باید کنترل شود. ■

انجام آزمایش بویژه زمانی که فرد خویشاوندان مبتلا به بیماری‌های قلبی دارد یا پدر و مادرش به این وضع مبتلا هستند ضروری به نظر می‌رسد. نتیجه آزمایش خون نشان خواهد داد که کودک کلسترول بالایی دارد یا نه؟

راهنمایی‌ها و پیشنهادات به‌روزر شده در رابطه با درمان کلسترول بالا در کودکان ۸ ساله و بالاتر بوسیله آکادمی بیماری‌های کودکان آمریکا منتشر شده است. این راهنماها درمان‌های پزشکی را برای سطوح افزایش یافته کلسترول بد پیشنهاد می‌دهند، در بیماران بدون هیچ فاکتور خطر برای

تأثیر رژیم غذایی در دوران نوجوانی بر بروز سرطان پستان

که کمترین امتیاز را داشتند خطر سرطان پستان قبل از سنین یائسگی ۴۱ درصد بیشتر بود.



به رژیم غذایی هر شرکت‌کننده یک امتیاز التهابی تعلق گرفت. بر اساس این امتیازات زنان به ۵ گروه تقسیم شدند. بر اساس نتایج به دست آمده، در مقایسه با کسانی که در دوران نوجوانی کمترین امتیاز التهابی را داشتند، در کسانی که بالاترین امتیاز را کسب کرده بودند خطر بروز سرطان پستان قبل از دوران یائسگی ۳۵ درصد بیشتر بود. همچنین در زنانی که در دوران بزرگسالی بالاترین امتیاز التهابی را داشتند نسبت به کسانی

۱۹۹۱ و زمانی که ۲۴-۲۷ ساله بودند یک پرسشنامه بسامد خوراک را در مورد جزئیات رژیم غذایی خود در اوایل دوران بزرگسالی تکمیل کردند. بعد از آن هر ۴ سال مجدداً پرسشنامه تکمیل می‌شد. در سال ۱۹۹۸ و زمانی که شرکت‌کنندگان ۵۲-۳۳ ساله بودند یک پرسشنامه بسامد خوراک را در مورد رژیم غذایی خود در دوران دبیرستان تکمیل کردند. با استفاده از تکنیکی که دریافت غذایی را با مارکرهای التهابی در خون مرتبط می‌ساخت

مطالعات گذشته نشان داده که رژیم غذایی ناسالم، مصرف کم سبزیجات و مصرف زیاد کربوهیدرات تصفیه شده، شکر، گوشت قرمز و فرآوری شده با التهاب و در نتیجه بروز برخی سرطان‌ها مرتبط است. اخیراً نیز نتایج مطالعه‌ای نشان داد التهاب ناشی از رژیم غذایی می‌تواند خطر سرطان پستان را در زنان غیر یائسه افزایش دهد.

در این تحقیق اطلاعات ۴۵۲۰۴ زن جمع‌آوری شد. برخی از زنان در سال

این نتایج نشان می‌دهد رژیم غذایی در دوران نوجوانی و اوایل بزرگسالی که سبب بروز التهاب مزمن می‌شود می‌تواند خطر بروز سرطان پستان را افزایش دهد. در این دوران که غدد پستانی به سرعت در حال تکامل هستند و بنابراین به عوامل مرتبط با شیوه زندگی حساس هستند مصرف میوه، سبزی، غلات سبوس‌دار، آجیل‌ها و حبوبات و اجتناب از مصرف نوشابه، شکر، کربوهیدرات‌های تصفیه شده و گوشت قرمز و فرآوری شده اهمیت دارد. ■

منبع: Your Doctor

تازه‌ها

سیگار و اوتیسم

شیوع اوتیسم که با رفتارهای تکرار شونده و اختلال در برقراری ارتباط با جامعه همراه است، در حال افزایش است. بسیاری از محققین معتقدند که عوامل محیطی و سبک زندگی در بروز اوتیسم نقش دارند.

به تازگی محققان انگلیسی اطلاعات مربوط به ۱۴۵۰۰ نفر را بررسی کرده‌اند. نتایج نشان داد زمانی که مادر بزرگ مادری یک دختر در طول دوران بارداری سیگار بکشد احتمال ابتلای آن دختر به صفات مرتبط با اوتیسم ۶۷ درصد بیشتر است. همچنین مشخص شد که اگر مادر بزرگ مادری سیگار بکشد احتمال ابتلای نوه‌ها به اختلال طیف اوتیسم ۵۳ درصد افزایش می‌یابد. بین اوتیسم یا صفات مشابه اوتیسم و استعمال سیگار توسط والدین پدر ارتباطی مشاهده نشد.

به گفته محققان سیگار سبب آسیب DNA می‌شود. احتمالاً این تغییر در میتوکندری که اصطلاحاً موتورخانه سلول است رخ می‌دهد. میتوکندری تنها از طریق تخمک مادر به نسل بعد منتقل می‌شود. این احتمال وجود دارد که تغییرات کوچک در میتوکندری مادر بر روی خود او اثر نگذارد اما بر نسل بعد موثر باشد. برای تأیید نتایج فوق نیاز به انجام مطالعات بیشتری وجود دارد.

نتیجه مطالعه حاضر تکرار توصیه‌های گذشته مبنی بر خودداری از استعمال سیگار در دوران بارداری است. امروزه به خوبی مشخص شده که دور نگاه داشتن کودک از دود سیگار یکی از بهترین راهکارها برای این است که کودک زندگی سالمی را آغاز کند. ■

منبع: Your Doctor