ایلام سلامت
سال ۵، شماره ۵۴ ،شهریور ماه ۹۳

اخبار تصویری

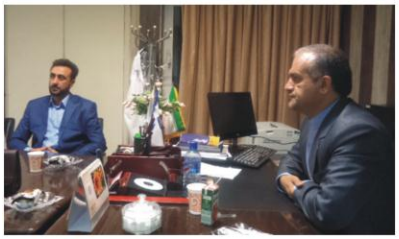
تجلیل از دختر نمونه و برتر علمی دانشگاه
به مناسبت ولادت حضرت معصومه(س)

ثبت نام دانشجویان جدیدالورود مهرماه ۹۳ دانشگاه

بازدید هیات عراقی از بیمارستان امام خمینی (ره) ایلام

خادمان حامل پرچم بارگاه ملکوتی حضرت امام رضا(ع)
در بیمارستان های ایلام

عیادت دکتر دل پیشه از بیماران در
بیمارستان ولیعصر (عج) دره شهر



دیدار معاون استاندار واسط عراق با دکتر دل پیشه

بیماری‌هایی که با فیزیوتراپی درمان می‌شوند

بسیاری از مردم تصور می‌کنند که فیزیوتراپی تنها برای درمان مشکلات مفصلی – عضلانی مانند کمردرد یا زانودرد مفید است در حالی که این شیوه درمانی می‌تواند برای معالجه اعراضی موثر باشد که هرگز تصور آن را نمی‌کنید.

به گزارش ایسنا، فیزیوتراپ‌ها برای حفظ و تداوم تخصص خود ضرورت دارد دوره‌های آموزشی مختلفی را بگذرانند. آنان اغلب در این دوره‌ها مهارت‌هایی را آموزش می‌بینند که می‌توانند از آن در درمان یا تشخیص انواع متنوعی از بیماری‌ها استفاده کنند. سایت اینترنتی athleticoدر یک مطلب تازه به بیماری‌های و ناراحتی‌های جسمی اشاره کرده که برخلاف باور عمومی از طریق فیزیوتراپی قابل درمان هستند:

سرگیجه: سرگیجه حتی در مواقعی اتفاق می‌افتد که فرد کاملا در حالت سکون قرار دارد. شایع‌ترین نوع سرگیجه، سرگیجه وضعیتی خوش‌خیم است. این وضعیت ناشی از وجود مشکل در گوش داخلی است که موجب بروز دفعات کوتاه‌مدت سرگیجه می‌شود. می‌توان اختلال سرگیجه وضعیتی خوش‌خیم را با یک جلسه فیزیوتراپی درمان کرد.

ضربه مغزی: در سال‌های اخیر، این عارضه در کانون توجه پزشکان و ورزشکاران بوده چرا که مشکلات طولانی‌مدتی همچون احساس گیجی، مشکلات تعادلی و سردرد را به همراه دارد. تمامی این عوارض با فیزیوتراپی قابل درمان هستند.

نارسایی مفصل گیج‌گاهی – فکی: درد فک می‌تواند از مشکلات متعددی ناشی شود اما یکی از اصلی‌ترین آنها وضعیت نامناسب فک است که موجب فشار فزاینده به این مفصل می‌شود. فیزیوتراپی می‌تواند حرکت مفصل را به منظور کاهش درد بهبود دهد.

بی‌اختیاری ادراری: این مشکل نیز می‌تواند از عوامل مختلفی همچون بارداری، وضع حمل، عمل جراحی و ضعف لگن ناشی شود.

فیزیوتراپی کمک می‌کند تا ماهیچه‌ها با تکنیک‌های متعدد قوی شوند و مشکل بی‌اختیاری ادراری را برطرف کنند.

سردرد: انواع مختلفی از سردرد همچون سردردهای تنشی، میگرن و سردرد خوشه‌ای وجود دارند. گاهی اوقات تعدد سردردها حتی موجب می‌شود که فرد توان انجام کارهای روزانه را از دست بدهد. شایع‌ترین نوع سردردها از استرس، سفتی ماهیچه یا آسیب گردن ناشی می‌شوند. با فیزیوتراپی می‌توان نوع سردرد و بهترین روش برای تسکین علایم آن را تعیین کرد.

لنفادم: این عارضه وجود ورم در دست‌ها و پاهاست که از سیستم لنفاوی بدن نشات می‌گیرد. این مشکل پس از انواع خاصی از درمان‌های سرطان همچون سرطان سینه اتفاق می‌افتد که گره‌های لنفاوی با عمل جراحی بیرون آورده می‌شوند. بافیزیوتراپی می‌توان میزان ورم در دست و یا را در این بیماران کاهش داد.

هفت دلیل برای دوش گرفتن با آب سرد

دوش آب سردبرای بسیاری همچنان یک ترس بزرگ است. ترس از آب سردی که فکر می کنیم باعث سرماخوردگی و تغییر ضربان قلب می شودبه گزارش سلامت نیوز به نقل از سلامانه، اما نظر متخصصان کاملاً در نقطه مقابل این ترس است، پیشنهاد آنها تجربه کردن دوش گرفتن با آب سرد است. پیشنهادی با هفت دلیل قانع کننده که در گزارش وب سایت medicalda.ir آمده است:

افزایش هوشیاری

دوش گرفتن با آب سرد و شکی که به دنبال آن به بدن وارد می شود باعث تنفس عمیق می شود، این جریان پس از گذشت چند لحظه نه تنها ما را گرم می کند بلکه میزان اکسیژن در بدن را نیز افزایش می دهد.

هم چنین با بالا رفتن ضربان قلب میزان خونی که به بدن می رسد بیشتر می شود و طبیعتاً انرژی و نشاط فرد هم افزایش می یابد.

بهتر شدن پوست و مو

یکی از بهترین راه ها برای حفظ ظاهر و سلامت پوست و مو دوش آب سرد است. زیرا آب گردم باعث خشکی و شکنندگی پوست می شود، در مقابل آب سرد هم پوست را لطیف می کند و هم از گرفتگی منافذ پوست جلوگیری می کند.

از طرف دیگر آب سرد باعث درخشندگی و افزایش مقاومت و سالم ماندن سطح مو و سر می شود.

تقویت سیستم ایمنی و گردش خون

آب سرد می تواند سیستم خون رسانی به اندام های مختلف بدن را بهبود بخشد و از این راه با برخی مشکلات پوستی یا قلبی مبارزه کند. هم چنین تا حدی فشار خون را کاهش می دهد و از گرفتگی عروق قلبی جلوگیری می کند.

کمک به کاهش وزن

یکی از فواید غیر منتظره دوش گرفتن با آب سرد، تأثیر آن در کاهش وزن است. دو بدن انسان دو دسته چربی وجود دارد: چربی های سفید و چربی های قهوه ای، چربی های سفید در اثر مصرف کالری در بدن جمع می شوند و نمی توان آنها را از طریق انرژی سوزاند.

در مقابل چربی های قهوه ای، چربی های مفیدی هستند که باعث گرم نگه داشتن بدن ما می شوند و با قرار گرفتن زیر دوش آب سرد فعال می شوند.

بنابراین دوش آب سرد موجب تحریک چربی های قهوه ای می شود، در طولانی مدت در کاهش وزن فرد اثر می گذارد.

کمک به بهبود دردها و کوفتگی‌های عضلانی

همان طور که می دانید اکثر ورزش کاران پس از انجام مسابقات ورزشی از دوش آب سرد استفاده می کنند یا عضلات خود را که گرفته است با یخ ماساژ می دهند. بنابراین دوش گرفتن با آب سرد در باز شدن عضلات و بهبود دردهای ماهیچه ای تأثیر به سزایی دارد.

کاهش افسردگی

بر اساس تحقیقات انجام شده، دوش آب سرد به دلیل تأثیر شدید بر گیرنده های پوستی که میزان قابل توجهی پیام های الکتریکی را از انتهای اعصاب محیطی به مغز ارسال می کند، باعث کاهش علائم افسردگی می شود.

چنین روندی موجب ترشح هورمون های ضدافسردگی و بهتر شدن خلق و خوی افراد می شود. بنابراین توصیه می شود هر بار که دوش می گیرید دو الی سه دقیقه بدن و سر خود را با آب سرد بشویید.

کاهش استرس

دوش آب سرد اگر به یکی از عادات زندگی فرد تبدیل شود به تدریج گلئولین خون را افزایش می دهد و آنتی اکسیدان بدن را در سطح قابل قبولی نگه می دارد.

بنابراین ممکن است در بارهای اول دوش گرفتن با آب سرد استرس را باشد، اما اگر تکرار شود به تدریج نه تنها دیگر استرس را نیست بلکه خود در کاهش اضطراب و استرس اثر گذار است.

چهار علامتی که نشان می‌دهد کمبود فیبر دارید

بدن ما روزانه به ۲۵ تا ۳۰ میلی‌گرم فیبر نیاز دارد تا امورات خود را بگذراند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تبیان، این فیبرها برای رفع یبوست، حفظ تناسب اندام و کنترل کلسترول و قند خون کاربرد دارند؛ اما متأسفانه در اغلب موارد ما فیبر کمی مصرف می‌کنیم. در این مطلب علائمی که نشان می‌دهد بدن شما به فیبر بیشتری نیاز دارد را عنوان می‌کنیم. با ما باشید.

از یبوست رنج می‌برید

فیبرهای غیرمحلول در آب باعث راحتی دفع می‌شود. یکی از علائم آشکار کمبود فیبر یبوست است.

اگر به دلیل نفخ یا عدم تحمل فیبر از مصرف آن‌ها پرهیز می‌کنید بهتر است بدانید که با افزودن تدریجی فیبرها به برنامه‌ی غذایی و کارهای دیگری مانند افزودن زیره به جویات تا حد زیادی می‌شود از این مشکلات پیشگیری کرد.

کلسترول خونتان بالاست

فیبرهای محلول در آب باعث کاهش کلسترول بد خون می‌شوند. این فیبرها مانند تله‌ای عمل می‌کنند که به کلسترول موجود در سیستم گوارشی چسبیده و آن‌ها را به طور طبیعی از بدن دفع می‌کنند.

۴۵ دقیقه بعد از غذا گرسنه‌تان می‌شود

اگر بعد از صرف غذا بلافاصله احساس گرسنگی می‌کنید معنی‌اش این است که به میزان کافی فیبر جذب نمی‌کنید. فیبرها باعث سیری زودهنگام و طولانی مدتی می‌شوند.

اضافه‌وزن دارید

فیبرها به لاغری کمک می‌کنند. فیبرهای محلول در آب در لوله‌ی گوارش ژلی درست کرده و به چربی‌ها می‌چسبند و هضم کربوهیدرات‌ها را کندتر می‌کنند.

به همین دلیل هم جذب کالری محدودتر می‌شود. علاوه بر این فیبرها جلوی ترشح زیاد انسولین را می‌گیرد.

حتماً می‌دانید که ترشح انسولین زیاد باعث ذخیره‌سازی بیشتر چربی‌ها و چاقی می‌شود.

توجه داشته باشید که عدم مصرف فیبر کافی باعث بروز مشکلات قلبی عروقی، چاقی، دیابت نوع ۲ و سرطان کولورکتال خواهد شد

چند توصیه برای مصرف فیبر بیشتر

- تا حد امکان از میوه‌های ارگانیک استفاده کنید که سرشار از مواد مغذی هستند.
- سبزیجات تازه و خشک را فراموش نکنید.
- غلات کامل را جایگزین غلات تصفیه‌شده کنید.
- میوه‌های خشکی مانند خرما، زردآلوی خشک، انجیر، پسته، گردو و بادام و غیره را به برنامه‌ی غذایی‌تان اضافه کنید.
- حبوباتی مانند نخود، عدس، لپه، انواع لوبیاها و غیره فوق‌العاده هستند.

توجه داشته باشید که عدم مصرف فیبر کافی باعث بروز مشکلات قلبی عروقی، چاقی، دیابت نوع ۲ و سرطان کولورکتال خواهد شد. نتایج یک پژوهش آمریکایی که به مدت ۹ سال روی ۳۸۸۱۲۲ داوطلب بین ۵۰ تا ۷۱ سال انجام شده نشان می‌دهد که مصرف منظم فیبرهای غذایی خطر مرگ‌ومیر زودهنگام و ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی، بیماری‌های تنفسی و بیماری‌های عفونی را به ترتیب به میزان ۲۲، ۲۴، ۴۶ و ۵۰ درصد کاهش می‌دهد.