

معجزه لیزر

## درمان درد شانه منجمد

## با لیزر درمانی



دکتر آریستا شجاع‌الدین

لیزر تراپیست

شانه منجمد یا کپسولیت چسبنده مفصل شانه در اثر التهاب در این مفصل شروع شده و بیشتر از سه ماه طول می‌کشد و موجب درد، سفتی و کاهش دامنه حرکت این مفصل می‌شود.

علت دقیق ایجاد این عارضه مشخص نیست و معمولاً یک شانه را درگیر می‌کند. روند بهبود این بیماری کند است و در بیشتر بیماران حدود دو سه سال طول می‌کشد. البته شروع سریع‌تر درمان طول دوره بیماری را کوتاه‌تر می‌کند.

این عارضه در همه سنین دیده می‌شود و زنان چهار برابر بیشتر از مردان به آن دچار می‌شوند. شیوع آن نیز بیشتر بین سنین ۵۰ تا ۶۰ سال است. نکته مهم آن است که حدود ۱۰ درصد از مبتلایان به ناتوانی و محدودیت حرکت ماندگار دچار می‌شوند.

با این حال، در برخی از بیماری‌های مزمن مانند آرتروز روماتوئید، دیابت، تیروئید و سرطان میزان ابتلا به شانه منجمد بیشتر است. مثلاً ۲ تا ۱۰ درصد بیماران دیابتی به کپسولیت چسبنده مبتلا می‌شوند.

درمان‌های غیرتهاجمی توصیه شده برای این بیماری شامل موارد زیر است:

داروهای ضد التهابی مانند ایبوپروفن و ناپروکسن.

فیزیوتراپی، ورزش‌های کششی و حرکت‌درمانی برای تقویت عضلات شانه و لیزر درمانی.

لیزر درمانی به معنی استفاده از نور لیزر برای درمان است. این روش درمانی بدون عارضه است و در افراد مسن به خوبی تحمل می‌شود. لیزرهای کم‌توان در درمان بسیاری از اختلالات عضلانی اسکلتی مانند: استئوآرتریت، درد گردن، اختلال تاندون و مفصل به کار می‌رود.

شانه منجمد با التهاب و درد در مفصل آغاز می‌شود و در این مرحله لیزر درمانی کم‌توان (سرد) موجب برطرف شدن التهاب و کاهش درد شانه و کاهش درد در حین فعالیت بیماران است و سرعت بهبود را بالا می‌برد.

در مرحله دوم بیماری که خشکی و سفتی مفصل شروع می‌شود و موجب محدودیت فعالیت روزانه بیماران است لیزر درمانی با تاثیر بر بهبود عملکرد زیستی موجب برطرف شدن چسبندگی و افزایش دامنه حرکت مفصل است.

شانه منجمد پس از ضربه و آسیب به شانه و در افرادی که به تازگی عمل جراحی شانه انجام داده‌اند به دلیل تغییر کلاژن بافتی و فیبروز نسجی شایع بوده و لیزر درمانی روشی ایمن و غیرتهاجمی است که با افزایش جریان خون در موضع مبتلا موجب اصلاح کلاژن بافتی و ترمیم نسج می‌شود.



## تقویت سیستم ایمنی بدن با فرآورده‌های لبنی

چهار انجمن صنفی لبنیات در چین دستورالعمل‌هایی را درباره مصرف فرآورده‌های لبنی اعلام کرده‌اند و امیدوارند از این طریق سیستم ایمنی عمومی تقویت شده و شیوع بیماری کووید ۱۹ کاهش یابد. محققان با توجه به اقدام پیشگیرانه، کنترل و درمان بیماری کرونا بر این باورند که داشتن یک رژیم غذایی متعادل علاوه بر این‌که

کم و سیستم ایمنی ضعیفی دارند، آنها را در برابر ویروس کرونا مقاوم می‌کند. به گزارش food navigator، دستورالعمل‌های تغذیه‌ای در چین به گونه‌ای است که افراد را ملزم به مصرف روزانه ۳۰۰ گرم فرآورده لبنی کرده است و طبق آن، باید روزانه این مقدار شیر یا فرآورده‌های لبنی پروتئینی جایگزین استفاده کنند. / جام جم دیلی

## با ۸ حرکت ساده، سلامت و شادابی را در قرنطینه خانگی حفظ کنیم

# باشگاه‌های خانگی برای سلامتی

متهاب خسروشاهی سلامت

حرکت در چهار وجب جاتدارك دیدن برای صبحانه و ناهار و شام! در ایام قرنطینه خانگی به خاطر جلوگیری از شیوع کرونا، خوابیدن بدون محدودیت زمانی و درازکشیدن در دیگر ساعات روز، نتیجه‌ای جز اضافه وزن ندارد. همه اینها می‌تواند بدن، شامل جسم و ذهن و البته سیستم ایمنی را تنبل کرده و زمینه ابتلا به انواع بیماری‌ها را فراهم کند. پس با چند حرکت ساده، به جنگ این مشکلات برویم. این ورزش‌ها به شکل ویژه روی ناحیه شکم، کمر تاثیر دارند.

متهاب خسروشاهی سلامت

### ۴ دراز بکشید. دست‌ها را به شکلی که کف دست روی زمین باشد، از هر دو طرف زیر باسن قرار دهید. با پاها قیچی بزنید.

تعداد: ۸ بار

### ۵ به همان شکل مورد ۴، باقی بمانید. این بار پاها را به هم چسبانده و ابتدا کمی از زمین بلند کنید و چند ثانیه بعد، تا حد ممکن که به کمر فشار نیاید، دو پا را بالاتر ببرید.

تعداد: ۸ بار

### ۱ روی زمین، ترجیحاً نزدیک پنجره، زیرانداز بیندازید. به پشت دراز بکشید. پاها را از زانو خم کنید به شکلی که مثلاً متساوی‌الاضلاع ایجاد شود. کف دست‌ها هم باید روی زمین باشند. از کمر بلند شوید به شکلی که دست‌ها کاملاً موازی با زمین باشند.

تعداد: ۱۰ بار

### ۲ مانند تصویر، دست‌ها را روی زمین گذاشته و پاها را به شکلی که در تصویر می‌بینید، خم کرده و از زمین بلند کنید. بدون تغییر دادن وضعیت دست و خمیدگی پا، باسن را از زمین بلند کنید.

تعداد: ۱۰ بار

نکته: اگر کمردرد دارید، این کار را انجام ندهید.

### ۳ بنشینید؛ اما به دیوار تکیه ندهید. پاها را با زاویه کمی بیش از ۹۰ درجه خم کرده، پاشنه پا را به زمین محکم کنید. دست‌ها را قلاب کنید. بدون حرکت دادن کل بدن، فقط از ناحیه کمر، به سمت راست و بعد چپ، بچرخید.

تعداد: ۱۰ بار برای هر سمت

### ۴ دراز بکشید. دست‌ها را کنار بدن قرار دهید به شکلی که کف آنها به سمت زمین باشد. حالا با پا قیچی بزنید.

تعداد: ۲۰ بار

### ۵ روی زمین به سینه دراز بکشید. نوک انگشتان پا را به زمین متصل کنید. سپس مانند تصویر، از زمین بلند شده و بعد از چند ثانیه به حالت اول بازگردید. مدت: در مدت ۳۰ ثانیه هر تعداد که می‌توانید (اگر توان دارید تا یک دقیقه)

نکته: می‌توانید به تدریج مدت را بالاتر ببرید.

### ۶ روی زمین به سینه دراز کشیده و نوک انگشتان پا را به زمین متصل کنید. دست‌ها را از آرنج تا کتف به شکلی که زاویه ۹۰ درجه بسازند. سپس بدن را روی آرنج و نوک انگشتان پا بلند کرده و به حالت اول برگردید. مدت: در مدت ۳۰ ثانیه هر تعداد که می‌توانید، به تدریج مدت را بالاتر ببرید.

### ۷ روی زمین به سینه دراز کشیده و نوک انگشتان پا را به زمین متصل کنید. دست‌ها را از آرنج تا کتف به شکلی که زاویه ۹۰ درجه بسازند. سپس بدن را روی آرنج و نوک انگشتان پا بلند کرده و به حالت اول برگردید. مدت: در مدت ۳۰ ثانیه هر تعداد که می‌توانید، به تدریج مدت را بالاتر ببرید.

### ۸ روی زمین به سینه دراز کشیده و نوک انگشتان پا را به زمین متصل کنید. دست‌ها را از آرنج تا کتف به شکلی که زاویه ۹۰ درجه بسازند. سپس بدن را روی آرنج و نوک انگشتان پا بلند کرده و به حالت اول برگردید. مدت: در مدت ۳۰ ثانیه هر تعداد که می‌توانید، به تدریج مدت را بالاتر ببرید.

## بیماران مبتلا به آسم در قرنطینه خانگی بمانند

هنگامی که این افراد در خانه‌ها قرنطینه می‌شوند، ممکن است شرایط نامناسب ساختمان این افراد، بیماری‌شان را تشدید کند که به این حالت سندرم ساختمان بیمار اطلاق می‌شود. در شیوه زندگی مدرن و آپارتمانی، مشکلات فضای داخل منازل (انتشار عوامل محرک از آشپزخانه‌های این، تهویه نامناسب هوای داخل، ازدحام جمعیت زیاد در ساختمان‌ها، هوای گرم و مرطوب یا حضور اسپورهای قارچی، عوامل آرایشی، بهداشتی شامل عطر و ادکلن و کرم و اسپری‌ها و...) خطر حمله آسم را افزایش می‌دهد که ممکن است به حمله شدید آسمی افراد بیمار و شاید مرگ این افراد منجر شود. از طرفی اگر این افراد در معرض ویروس کرونا قرار بگیرند، درمان آنها بسیار دشوار خواهد بود و بیشترین میزان مرگ و میر را خواهد داشت.

بنابراین برای جلوگیری از بروز مشکلات اساسی، در زمان قرنطینه، حذف آلودگی‌های شیمیایی، پایش افراد مبتلا به آسم، استفاده از مواد غذایی سالم و غیرمحرک برای این بیماران، بررسی وضعیت ساختمان، تهویه هوا با کیفیت بالا و اکسیژن‌رسانی مناسب به افراد مبتلا به آسم ضروری است.



کشورها تمام مسافت‌های بین‌المللی و داخلی را برای جلوگیری از همه‌گیر شدن کرونا ویروس ممنوع کرده‌اند. آسم، یک بیماری پیچیده تنفسی است. در جهان حدود ۳۰۰ میلیون بیمار مبتلا به آسم وجود دارد و در ایران نیز جمعیت درگیر با این بیماری قابل توجه است. سیستم تنفسی این بیماران نسبت به عفونت‌های ویروسی حساس بوده و چالش‌های اصلی آسم کنترل عوامل محیطی است.

همان‌طور که می‌دانید با توجه به افزایش مرگ و میر بر اثر ابتلا به کووید ۱۹ و شیوع جهانی این ویروس و با توجه به این که هیچ واکسن مؤثر یا درمان خاصی فعلاً وجود ندارد، سازمان بهداشت جهانی، وضع فوریت بهداشت عمومی اعلام کرد و بیشتر



دکتر شمس‌الدین شجاعی

فلوشیپ آسم و آلرژی

۶	۲	۳	۸	۴	۹	۵	۱	۷
۴	۷	۹	۱	۲	۵	۶	۸	۳
۵	۱	۸	۳	۶	۷	۲	۴	۹
۸	۴	۵	۹	۷	۲	۱	۳	۶
۲	۶	۱	۴	۸	۳	۹	۷	۵
۳	۹	۷	۵	۱	۶	۸	۲	۴
۷	۸	۶	۲	۵	۴	۳	۹	۱
۹	۵	۲	۷	۳	۱	۴	۶	۸
۱	۳	۴	۶	۹	۸	۷	۵	۲

حل سودوکو ۳۵۳۸

۹	۶	۳	۵	۴	۲	۱	۸	۷	۴	۱	۳
۲	۷	۴	۶	۸	۱	۵	۳	۹	۵	۹	۷
۱	۵	۸	۳	۷	۹	۶	۲	۴	۹	۵	۲
۴	۳	۶	۷	۹	۸	۲	۵	۱	۲	۶	۱
۸	۹	۲	۱	۵	۳	۷	۴	۶	۵	۸	۲
۵	۱	۷	۴	۲	۶	۳	۹	۸	۱	۳	۶
۶	۸	۵	۲	۱	۴	۹	۷	۳	۲	۹	۸
۳	۲	۹	۸	۶	۷	۴	۱	۵	۳	۶	۸
۷	۴	۱	۹	۳	۵	۸	۶	۲	۴	۵	۳

## سودوکو ۳۵۳۹

۲			۴	۵							
			۵		۲						
			۳				۹	۸			
						۶		۵			
					۷		۹	۵			۶
							۵		۷		
								۹	۲		
							۸		۹		
										۷	
									۶		

			۹	۵				۸	۱	۳	۷								
			۳			۷			۶										
			۵						۸	۱									
			۶						۹										
						۸		۳		۱									
						۱			۲										
								۳		۸									
										۴									
											۷								
												۹	۳						