معجزه لیزر

لیزردرمانی مؤثر در تسریع ترمیم شکستگی استخوان

دکتر آریستا شجاع‌الدین

لیزرتراپیست

بیماران بسیاری پس از آسیب‌های استخوانی و شکستگی، نگران زمان مورد نیاز ترمیم آن استخوان هستند. بازسازی استخوان‌های آسیب‌دیده مراحل فیزیولوژیک مختلفی دارد که نسبت به ترمیم آسیب‌های بافت نرم (بریدگی، زخم) سرعت کمتری دارد و طول این مدت به نوع و شدت آسیب نیز بستگی دارد.

یکی از درمان‌های مؤثر برای سرعت‌دادن به ترمیم استخوان‌های شکسته استفاده از نور لیزر کم‌توان است.

لیزرهای کم‌توان از دسته لیزرهایی هستند که بدون ایجاد حرارت و بدون عارضه برای ترمیم زخم‌ها، بهبود درد و آسیب‌ها در طول چند سال گذشته به‌کار می‌روند.

این روش درمانی با استفاده از نور، فعالیت سلول‌های استخوانی را در موضع شکستگی تنظیم می‌کند و موجب بهبود سریع‌تر آسیب خواهد بود. طول موج‌های مختلفی از نور لیزر در ترمیم نسج استخوان و نسج نرم به‌کار می‌روند.

تاثیرات نور بر زیست‌شناسی سلول موجب بهبود فیزیولوژی خواهد شد و پاسخ‌های زیستی در اثر لیزر به میزان نور مورد استفاده از سوی لیزرتراپیست بستگی دارد.

با کمک لیزرهای درمانی فیبروبلاست‌ها، استئوبلاست‌ها و سلول‌های مزانشیمی آسیب‌دیده در استخوان، ترمیم سریع‌تری خواهند داشت.

افزایش جریان خون در محل آسیب‌دیدگی و افزایش انرژی سلولی با کمک تابش نور لیزر به آن موضع از علل افزایش سرعت بازسازی استخوان و نسج نرم هستند. لیزردرمانی با شدت پایین برای ترمیم، بدون درد و بدون عارضه است و از سطح پوست ناحیه آسیب‌دیده به استخوان تابانده می‌شود.

لیزردرمانی بیماران با شکستگی، سه چهار جلسه در هر هفته و به مدت دو هفته انجام می‌شود.

ایمنی در برابر نوع جهش‌یافته کووید با رعایت فاصله‌اجتماعی

متخصص اپیدمیولوژی سازمان بهداشت جهانی (WHO) اعلام کرد که افراد می‌توانند با رعایت قوانین فاصله‌گذاری اجتماعی و حفظ روش‌هایی مانند شستن منظم دست‌ها و استفاده از ماسک در برابر کروناویروس جهش‌یافته از خود محافظت کنند. به نقل از ایندین تایمز، ماریا ون کرکوف افزود: این جهش کروناویروس موجب سرایت بیشتر ویروس شده و میزان تکثیر نوع جدید از ۱/۱ به ۱/۵ رسیده است. وی تاکید کرد: نوع جدید هیچ تاثیری بر واکسن یا روند واکسیناسیون ندارد و هیچ تاثیری بر واکسن و واکسیناسیون را پیش‌بینی نمی‌کنیم. تاکنون شاهد افزایش شدت بیماری و موارد بالینی نبودیم. ما همچنین در حال بررسی توانایی بدن برای تولید آنتی‌بادی هستیم. وی تاکید کرد: مداخلات موثر کنونی در جلوگیری از شیوع ویروس تاثیر دارند، بنابراین رعایت فاصله فیزیکی لازم است و باید از حضور در فضاهای شلوغ اجتناب کرد. سازمان بهداشت جهانی نیز گفته که کروناویروس جدید کشف‌شده در انگلیس با سرعت انتقال بالاتر، هنوز از کنترل خارج نشده است./ایسنا

برای انتخاب لباس زمستانی سالم باید به چه مواردی دقت کرد؟

تمام زمستان گرمم کن

مهتاب خسروشاهی

سلامت

سری به فروشگاه‌های پوشاک و کفش بزرگسال و بچه‌گانه بزنید؛ دود از سرتان بلند می‌شود! هر لباسی که پارسال می‌توانستید به خرید آن فکر کنید، امسال باید فقط به تماشای آن فکر کنید در واقع بهتر است فکر کنید همه لباس‌ها و کفش‌ها و لوازم جانبی زمستانی زشت هستند تا خیال‌تان از بابت خرید راحت شود. از طرفی امسال به دلیل کرونا هم نمی‌توان جای خاصی رفت تا نیاز به لباس نو باشد، اما شاید تصمیم به خرید یکی دو قلم وسیله زمستانی پیدا کردید؛ پس بهتر است بهترین گزینه را انتخاب کنید. برای انتخاب لباس و وسایل جانبی زمستانی مانند کلاه، دستکش و شال مناسب باید به چه مواردی دقت کنید؟ حالا که قیمت‌ها بالا رفته است، اولین قدم برای خرید لباس یا کفش باید کاربردی و چندمنظوره بودن آن باشد، یعنی این‌که اگر کاپشن، ژاکت یا بلوز زمستانی می‌خرید، باید آن را طوری انتخاب کنید که برای محل کار و مهمانی مناسب باشد. بقیه ویژگی‌ها مربوط به سلامت کالاست که در ادامه با هم مرور می‌کنیم.

طبیعی مقدم بر مصنوعی

داخل پالتو و کاپشن‌ها و لایه داخلی بعضی از دستکش و چکمه‌ها، الیاف مصنوعی که معروف‌ترین آنها پشم‌شیشه است، وجود دارد؛ البته از الیاف دیگر هم استفاده می‌شود، ولی پشم‌شیشه رایج‌تر است. این نوع الیاف مصنوعی ممکن است حساسیت و علاوه بر آن بوی نامطلوب ایجاد کنند؛ بنابراین بهتر است لباس‌های گرم با الیاف طبیعی انتخاب کنید یا این‌که حتما لایه زیر این لباس‌ها را نخ یا پنبه‌ای انتخاب کنید.

نکته: بهتر است دستکش با الیاف مصنوعی نخرید مگر این‌که یک لایه محافظ داشته باشد و الیاف با پوست دست در تماس نباشد.

پشم نخرید اگر...

یکی از بهترین الیاف‌ها پشم طبیعی است اما در این شرایط لباس یا وسایل جانبی پشمی مانند شال‌گردن، نخرید و نپوشید زیرا:

۱/ حساسیت: اگر پوست حساسی دارید، لباس‌های پشمی باعث حساسیت پوستی می‌شود.

۲/ تعرق: اگر زیاد عرق کرده یا اصطلاحا گرمایی هستید، لباس پشمی نخرید و نپوشید، چون عرق سوزشده و به پوست آسیب می‌رسد.

۳/ اگر اهل شستن نیستید: لباس‌های پشمی را باید با دست یا در لباسشویی با درجه ویژه پشم شست. اگر اهل مراقبت از لباس پشمی نیستید، نخرید. به این دلیل که لباس پشمی در تماس با پوست بدن و پوشیدن به‌سرعت بوی تن و عرق گرفته و از همان ناحیه ترشده با عرق می‌پوسد یا زود بوی بد می‌گیرد. لباس پشمی را بعد از شستن هم آویزان نکنید، چون سنگینی ناشی از تری، باعث کِش‌آمدن و تغییر ظاهر آن می‌شود.

۴/ برای بچه‌ها نخرید: پوست بچه‌ها بسیار حساس است، بنابراین بهتر است لباس پشمی برای آنها نخرید یا حتما با یک لایه محافظ از لباس نخ یا پنبه‌ای، لباس پشمی را تن آنها کنید.

این مشخصات را داشته باشد

پالتو یا کاپشنی که می‌خرید- البته بعضی از آنها فقط ویژه مهمانی است که منظورمان آنها نیست- و قرار است هر روز آن را بپوشید، باید دارای این ویژگی‌ها باشد:

مقاومت: با چندبار شستن یا کشیده‌شدن به در و دیوار پاره نشده و ظاهر آن تغییر نکند.

مقاوم به باد: نباید سرمای باد و توفان از کاپشن یا پالتو رد شده و به بدن برسد.

مقاوم به آب: در مقابل باران و برف نفوذناپذیر باشد.

مقاوم به نور: جنس پالتو یا کاپشن باید طوری باشد که اگر بعد از ترشدن در مقابل آفتاب یا روی وسایل گرمایشی مانند شوفاژ قرار گرفت، ترَک برندارد.

چرخش: الیاف آن باید طوری باشد که جریان هوای مناسب داخل لباس و لباس و بدن برقرار شود. به این ترتیب تنظیم دما انجام شده و بوی نامطلوب در لباس ایجاد نمی‌شود.

پیش از لباس پوشیدن

باید بدن در مقابل سرما، محافظت شود، اما برای این‌که لباس بدن را گرم‌کرده اما عاملی برای آسیب به آن نباشد به این موارد دقت کنید:

گرم نه کوره: لباس باید بدن را گرم نگه‌دارد، اما نباید دمای بدن به حدی بالا برود که بعد از مدت کوتاهی لباس‌ها را به‌تدریج درآورده و سرما بخورید.

رو بیشتر از زیر: وقتی از منزل بیرون می‌روید، زیر مانتو بلوز ضخیم نپوشید، چون با قرارگرفتن در فضای بسته احساس گرما کرده و ممکن است بلوز را درآورید و بعد هم سرما بخورید. بهتر است لباس رو را ضخیم انتخاب کنید که به‌راحتی امکان درآوردن آن باشد.

نخ یا پنبه بپوشید: در فصل زمستان حتما عرق‌گیر نخی یا پنبه‌ای بپوشید. این کار هم بدن را گرم نگه‌می‌دارد و هم مانع تماس لباس‌های زمستانی که از الیاف طبیعی با مصنوعی هستند با پوست می‌شود.

بشویید: الیاف لباس‌های زمستانی به شکلی است که به‌سرعت در مجاورت با بدن و عرق بدن بو می‌گیرند؛ بنابراین آنها را خوب و به‌موقع بشویید.

نیم تا یک سایز بزرگ‌تر

موقع خریدن کاپشن یا پالتو یا حتی ژاکت‌هایی که روی لباس می‌پوشید به اندازه آنها دقت کنید، چون در فصل زمستان معمولا چند لایه لباس می‌پوشیم، بهتر است لباس‌های اصلی رو کمی گشاد خریده شوند. این نکته به‌ویژه درباره آستین‌ها و دور سینه بیشتر نمود دارد.

کلاه و شال اضافه خوب است

شال، کلاه و دستکش علاوه براینکه از زیبایی‌های ست زمستانی هستند، باید از نظر کیفیت هم مناسب باشند. پس به این موارد توجه کنید:

الیافت کمتر: بهتر است کمترین الیافت مصنوعی در دستکش، کلاه و شال به کار رفته باشد چون با پوست حساس دست و گردن و سر در تماس هستند.

قابل شست‌وشو: از آنجاکه شال و کلاه در تماس با گردن و سر هستند و از طرفی دستکش با بسیاری از نقاط در تماس است بنابراین باید به‌راحتی شسته‌شده و بعد از شستن هم شکل و کیفیت آنها تغییر نکند.

با پوشش ویژه: کلاه باید بتواند پیشانی را به‌خوبی بپوشاند. بد نیست در سرمای زیاد از کلاه با امکان پوشاندن صورت نیز استفاده کنید تا صورت و سینوس‌ها از سرما در امان بمانند. حواس‌تان به جنس این نوع کلاه باشد که باعث حساسیت پوست نشود.

نکته طلایی

فارغ از سلامت اجناس که به آنها اشاره کردیم به این دو مورد نیز دقت کنید:

۱/ تناسب قیمت و کیفیت

به قول انگلیسی‌ها؛ «ما آن‌قدر آدم‌های پولداری نیستیم که جنس ارزان بخریم.» شک نکنید هر ارزانی‌ای دلیل دارد. درباره کالاهای کاملا مشابه بیشتر دقت کنید. برای مثال اگر دو ژاکت کاملا شبیه به هم دیدید اما قیمت آنها تفاوت زیادی با هم داشت، شک کنید. مساله بعدی، تناسب کیفیت با قیمت است.

مراقب پرداخت هزینه در مقابل کیفیت کالا باشید. یادمان باشد حتی در حراجی‌ها هم کالای خوب، ناگهان دچار افت قیمت نمی‌شوند.

۲/ فقط از مراکز معتبر

درحال حاضر به دلیل شرایط کرونا، خرید آنلاین اغلب کالاها رونق یافته است، اما بهتر است برای خرید، فقط به سفارش و خرید آنلاین از مراکزی اقدام کنید که قبلا حضوری از آنها خرید کرده و درواقع از کیفیت و قیمت آنها آگاه هستید. درغیراین صورت امکان این‌که کلاه گشادی سرتان برود، وجود دارد.

بد نیست در سرمای زیاد از کلاه با امکان پوشاندن صورت نیز استفاده کنید تا صورت و سینوس‌ها از سرما در امان بمانند

حل سودوکو ۳۷۳۷

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

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

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

سودوکو ۳۷۳۸

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

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

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

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

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

دستچین

مزاج خوب و بد نداریم

فاخره بهبهانی

دانش و سلامت

با توجه به این‌که در طب سنتی مزاج‌شناسی دارای پیچیدگی‌های بسیاری است و در این زمینه باورهای نادرست زیادی در حال شکل‌گرفتن است مصمم شدیم در گفت‌وگو با دکتر سید مهدی میرغضنفری، پزشک متخصص فیزیولوژی به اجمال به اصلاح باورها و آموزه‌هایی در خصوص علائم کلی مزاج‌ها بپردازیم.

مزاج‌ها طیف هستند، یعنی ممکن است مزاج دونفر گرم باشد ولی مزاج یکی از دیگری گرم‌تر باشد. در واقع هیچ دو نفری مزاج‌شان کاملا مشابه نیست ولی ممکن است نزدیک به هم باشد.

مزاج مانند ژنتیک است یعنی هنگام تشکیل نطفه و جنین، مزاج مشخص می‌شود و مزاج پدر و مادر روی مزاج جنین مؤثر است. این را مزاج اصلی یا ذاتی می‌گویند که انسان با آن به دنیا می‌آید.

برخلاف باور عامه مردم مزاج خوب و بد نداریم. همه مزاج‌ها مادامی که در محدوده نرمال خود بوده و علامت آن درست کارکردن همه اعضا و عملکردهای بدنی و روانی باشد، خوب و طبیعی هستند و اصطلاحا در حالت اعتدال قرار دارند که باید با رعایت سبک‌زندگی این حالت اعتدال را حفظ کرد. از این رو سبک‌زندگی هر فردی متفاوت خواهد بود.

چاقی یا تنومندی نشانه رطوبت و لاغری و عدم استعداد چاقی، نشانه خشکی مزاج است.

خشک مزاجان دارای اندام و اعضای ظریفی هستند و تر مزاجان اندام ضخیم و زمخت دارند.

رنگ قرمز پوست بدن نشانه گرمی و تری، رنگ زرد نشانه گرمی و خشکی، رنگ سفید نشانه سردی و تری و رنگ تیره نشانه سردی و خشکی مزاج است.

گرمی مزاج منجر به رشد سریع مو می‌شود و معمولا موها مشکی، ضخیم و پرپشت است. سردی مزاج منجر به کندی رشد مو شده و معمولا موها بور و خرمایی، نازک یا کم پشت است.

مجعدبودن مو می‌تواند نشانه خشکی مزاج و صاف و حالت پذیربودن مو نشانه تری باشد. خشکی پوست می‌تواند نشانه خشکی مزاج و نرم و انعطاف‌پذیری پوست نشانه رطوبت مزاج باشد.

گرم مزاجان معمولا پوست گرم و سرد مزاجان پوست سردی دارند.

افعال صادرشده از شخص گرم مزاج منجر به سریع و پر انرژی بودن حرکات و کلام فرد می‌شود و سردی برعکس است.

گرم مزاجان معمولا برونگراتر، اجتماعی‌تر (خونگرم) و کم‌حوصله‌تر هستند اما سرد مزاجان درونگراتر، آرام‌تر (خونسرد) و صبورترند.

استعداد تشویش و اضطراب و بی‌قراری در گرم مزاجان بیشتر است ولی سرد مزاجان، بیشتر مستعد افسردگی، ترس و توهمات هستند.

خواب زیاد نشانه رطوبت و خواب کم نشانه خشکی مزاج است.

تندی و رنگ و بوی زیاد دفعیات بدن نظیر ادرار، مدفوع، عرق و... نشانه گرمی مزاج و در سردمزاجان معمولا دفعیات رنگ و بوی تندی ندارند.