

بخش اجتماعی- ام اس را می توانید به راحتی در کنترل خود در بیاورید.

برای اینکار کافی است ورزش را در اولویت قرار دهید. در ادامه این مطلب بیشتر بخوانید: این بیماری مختص اعصاب مرکزی بوده (مغز و نخاع) و ایجاد لکه های سفید یا پلاکهای متعددی در مغز می کند.

پلاکها گویای سفت شدگی غلافهای سلولهای (میلین ها) عصبی مغز می باشند، که این سفت یا سخت شدگی جلوگیری از انتشار جریان الکترو شیمیایی رشته های عصبی و اختلال در حرکات می شود.

به همین دلیل در نتیجه فرماتی که از مغز صادر می شود براحتی به اعضاء و ماهیچه ها نمی رسد و کار براحتی انجام نمی شود. مغز فرمانده، بل بدن بوده و در جایگاه رفیعی قرار دارد. شخص باید دقیقا این اندام مهم و حیاتی را بشناسد و حداکثر مراقبت را از این اندام مهم بنماید.

نقش ورزش در بهبود وضع بیماران ام اس

مبتلایان به بیماری ام اس، بدلیل نداشتن تعادل حین راه رفتن، لرزش، ناپایداری در راه رفتن، سرگیجه، حرکت های ناگهانی اندام ها، ناهماهنگی بدن و ضعف، ترس از فعالیت دارند و همین امر باعث می شود تا مبتلایان را از حضور در عرصه های اجتماع بازدارد.

اما مطالعاتی که به وسیله محققان دانشگاه بوتا منتشر شد، نشان داد بیمارانی که در برنامه های ورزشی ایروبیک شرکت می کنند، نسبت به بیماران دیگر، سطح آمادگی جسمانی، قلبی و عروقی بیشتری دارند و کمتر احساس خستگی می کنند و نگرش مثبت و مشارکت بیشتری در فعالیت های اجتماعی دارند بنابراین می توان گفت ورزش نقش مهمی در درمان و بهبود و حفظ ظرفیت، عملکرد و توانایی بیماران ام اسی دارد. همچنین ورزش می تواند به تخفیف علائم بیماری ام اس کمک کند.اما بسیار مهم است که برای موفق شدن، احتیاط‌های لازم را در یک برنامه‌ی ورزشی در نظر بگیرید.

مشورت با پزشک را فراموش نکنید

دقت کنید قبل از اقدام به ورزش ابتدا با پزشک خود در خصوص نوع ورزشی که مناسب شماست و انواعی از ورزش که باید از آن اجتناب کنید ، درمورد شدت فعالیتی که باید داشته باشید و همچنین درباره‌ی دوره و مدت زمانی که باید ورزش کنید و در مورد محدودیت‌های فیزیکی شما مشورت کنید.

علاوه بر پزشکان با مراجعه به سایر متخصصان مانند فیزیوتراپ می‌تواند با توجه به نیاز شما نوع ورزشی که مناسب شما باشد را طراحی کند. در این صورت ورزشی که متناسب با علائم بالینی، شکل بدن، نیروی بدنی و سلامت کلی شماست انجام می‌شود.

نکات مهم در هنگام انجام دادن تمرینات ورزشی

-همیشه قبل از شروع ورزش با نرمش مناسب بدن را گرم کنید و پس از ورزش نیز با نرمش آرام بدن را سرد کنید.

-به آرامی پیش بروید.مثلا اگر قرار است که ۳۰ دقیقه ورزش کنید، با جلسات ۱۰ دقیقه‌ای شروع کنید و به تدریج آن را افزایش دهید.

در یک محیط امن ورزش کنید. از ورزش در سطوح لغزنده اجتناب کنید، در نور کم ورزش نکنید، قالیچه‌ها را کنار بگذارید و هر چیزی که ممکن است خطری در حین ورزش برای شما ایجاد کند را دور کنید.

-اگر در تعادل مشکل دارید، هنگام ورزش به یک نرده یا تکیه‌گاه تکیه کنید.

بخش اجتماعی- سردردها معمولا موضوع مهمی نیست و می توان آن را به خستگی، آلودگی هوا، کمبود آب بدن و… نسبت داد اما برخی از سردردها هم هستند که بسیار مهم و جدی بوده و باید آن را بشناسید. این مطلب مخصوص شماست تا از خطرناکترین سردردها سر در بیاورید.

تقریبا علت همه سردردها از جمله میگرن یک عامل است. یک جریان الکتریکی در قسمت پشت مغز به طور اشتباه تولید می شود و دردهای ناحیه سر را به وجود می آورد. تقریبا در میان مردم سراسر جهان این باور اشتباه وجود دارد که سردرد یکی از نشانه های ابتلا به تومور مغزی است، در حالی که این موضوع به هیچ وجه درست نیست. تحقیقات نشان می دهد فقط یک درصد افرادی که به دلیل

سردرد به مراکز پزشکی مراجعه می کنند، دچار یک مشکل جدی و خطرناک هستند. با اینکه بسیاری از سردردها چندان مهم نیستند، اما در بعضی از موارد شما حتما باید به پزشک مراجعه کنید. برای مثال زمانی که شما دچار سردرد ناگهانی شدید یا سردرد شما همراه با تب بود در مراجعه به پزشک تردید نکنید. همچنین زمانی که همراه با سردرد احساس سرگیجه داشتید یا حافظه شما دچار مشکل شد حتما باید این موضوع را با پزشک خود در میان بگذارید.

انواع سردرد

آکادمی نورولوژی آمریکا سردرد ها را به چهار نوع اصلی تقسیم می کند، این چهار نوع عبارتند از:

سردرد عروقی (VASCULAR HEADACHES) – دلیل این نوع سردرد ها احتقان و ورم رگ ها می باشد(افزایش جریان خون). معمول ترین این نوع سردرد ها میگرن بوده. افراد مبتلا به میگرن از دردی شدید در یک و یا دو طرف مغر خود، اختلال بینایی و ناراحتی معده رنج می برند. سایر علائم سردرد های عروقی شامل سردرد خوشه ای (CLUSTER HEADACHES) و سردرد سمی می باشد.

بخش اجتماعی- ظروف مسی به علت براق بودن و درخشندگی فوق العاده، جزو زیباترین ظروفی است که می توانید در آشپزخانه خود داشته باشید. اما، آیا استفاده از این نوع متریال (مس) در آشپزی مناسب است؟ ما می خواهیم در مورد مزایا و معایب ظروف مسی صحبت کنیم تا به شما در تصمیم گیری این موضوع کمک کنیم؛ در حالی که تبلیغات درباره مناسب بودن استفاده از ظروف مسی برای پخت و پز و نگهداری غذا درحال افزایش است. یک متخصص طب سنتی تأکید کرد چنین باوری غلط و از قضا برای کبد مضر است.

مهرزاد مهربانی متخصص طب سنتی گفت: این باور غلط به وجود آمده که چنین ظرف‌هایی از بهترین ظروف برای پخت و پزند و آن را به اشتباه به طب سنتی نسبت می‌دهند؛ این در حالی است که در کتب و منابع طب سنتی تأکید شده چنانچه از ظروف مسی استفاده می‌شود، حتما قلع انودود باشد. مهرزاد مهربانی خاطر‌نشان کرد: اگر سطح داخلی ظرف مسی با فلز قلع پوشیده نشده باشد یا در اثر استفاده زیاد خش برداشته باشد، مس وارد غذا شده و با آن وارد فعل و انفعال می‌شود و در اثر استفاده طولانی مدت، مس در ارگان‌های بدن مخصوص کبد انباشته شده و اثرات نامطلوبی به دنبال خواهد داشت. این متخصص طب سنتی همچنین گفت: از طرفی امروزه بسیار مشاهده می‌شود که به دلیل قیمت ارزان تر سرب، برای انود کردن ظروف مسی از سرب به جای قلع استفاده می‌شود که این خود خطر مسمومیت با سرب را نیز به دنبال خواهد داشت. مهربانی توصیه کرد: حتی از قاشق‌های مسی با رنگ قرمز برای برداشتن روغن و مواد ترش استفاده نکنید به عنوان مثال قرار دادن یک قاشق مسی در ظرف روغن به

با این ورزش ها از بیماری ام اس پیشگیری کنید

-هر زمانی که احساس کردید حالتان خوب نیست و یا ممکن است آسیب ببینید ورزش را متوقف کنید.

-فعالیتی را انتخاب کنید که برای شما جالب باشد و از انجام دادن آن لذت ببرید.

اهمیت کنترل دمای بدن

برخی از افراد مبتلا به MS به گرما حساس هستند. به این معنا که در مواقعی که بدن گرم می‌شود و دمای آن افزایش می‌یابد علائم بیماری دوباره پدیدار شده و یا بدتر می‌شوند. در هنگام ورزش دمای بدن افزایش می‌یابد. به همین دلیل سعی کنید تا به این نکات دقت کنید:



-در ساعات گرم روز ، ورزش نکنید و از ورزش در ساعات ۱۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر خودداری کنید. اگر بیرون از منزل ورزش می‌کنید، سعی کنید صبح ها و یا عصرها ورزش کنید.

-مقدار زیادی مایعات خنک بنوشید.

-مراقب حالتهای بدن خود باشید. اگر دچار علائمی شدید که قبل از ورزش آنها را نداشتید، آرام تر ورزش کنید و یا ورزش را متوقف کنید تا بدنتان خنک شود.

ورزش های مناسب برای بیماران ام اس

برای بسیاری ورزش به معنی تحت فشار قرار دادن بدن تا حد درد تعریف شده است که تعریف نادرستی است. چراکه ثابت شده است که اگر فرد مبتلا به ام اس تا حد ایجاد درد ورزش کند خستگی وضعف در آنها افزایش می یابد، برخی بیماران MS با توجه به این دیدگاه، از پرداختن به ورزش خودداری می کنند. اما باید توجه کنند که تمرینات ورزشی را که بدون فشار است و همانطور که پیش از این توصیه شد با مشورت پزشک انتخاب کنند تا از فواید ورزش در بهبود عملکرد روزانه شان و همچنین کنترل علائم بیماری بهره مند شوند.

ورزش نشقی حیاتی در درمان MS دارد. ولی برنامه ورزشی می بایست با اختلال نورولوژیک بیمار تنظیم گردد.افزایش انقباض عضله بسته به درجه آسیب سیستم عصبی مرکزی بر روی اختلالات حرکتی تأثیر می گذارد.

به طور کلی ورزشهای ایروبیکی آبی، شنا، تای چی و یوگا ورزشهایی هستند که

۶ نوع سردرد خطرناک

سردرد انقباض عضلانی (سردرد تنشی یا TENSION HEADACHES) – این نوع سردرد بدلیل سفت شدن و درگیری ماهیچه‌های صورت و گردن رخ داده و دلیل ۹۰ درصد انواع سردرد ها می باشد.

سردرد کششی (TRACTION HEADACHES) – این نوع سردرد ها معمولا ناشی از کشیدن نواحی حساس به درد سر رخ می دهد.

سردرد التهابی (INFLAMMATORY HEADACHES) – این نوع سردرد ها نشانه سایر اختلالات بوده همچون عفونت سینوسی، مننژیت و یا سکنه مغزی رخ می دهد.

سردرد سیگاری ها(خوشه ای)

این نوع سردرد، شدیدترین درد را به همراه دارد، در عین حال کمتر از انواع دیگر شایع است. از هر ۱۰ فرد مبتلا به این بیماری، ۹ نفرشان مرد است که اغلب سیگاری های ماهر و دائم الخمر در زمره این گروه قراردارند .سردردهای خوشه ای به صورت گروهی حمله می کنند. معمولا دره، هر روز در یک ساعت معین بروز می کند و ممکن است روزها، هفته ها یا حتی ماه ها طول بکشد. در نهایت هم این امکان وجود دارد که پس از بهبودی نسبی ، درد ماه ها یا سال ها به سراغ فرد نیاید و او فکر کند که کاملا خوب شده است.در هنگام شروع حمله، دردی شدید و کشنده در یک طرف سر احساس می شود . ضمن آن که ممکن است آبریزش بینی و چشم از همان طرف سر آغاز شود. گاهی اوقات استنشاق اکسیژن خالص در مرحله اول بروز سردرد، ممکن است درد را متوقف کند. هنگامی که به این نوع سردرد مبتلا شدید ، سیگار نکشید و از انجام فعالیت های استرس زا خودداری کنید.

سردرد ناشی از مننژیت

درد در این بیماران به صورت فشرده است و تمام سر را فرا می گیرد، با

{اجتماعی}

برای بیماران مبتلا به MS مناسب هستند. اما برای اطلاع این بیماران به بررسی انواع تمرینات ورزشی پرداخته ایم.

-تمرینات استقامتی (هوازی): در بیمار مبتلا به ام اس، آگاهی از توان هوازی می تواند در تهیه برنامه‌ای برای تمرین های ورزشی مرتب و ازافزایش فعالیت فیزیکی موثر باشد. هدف اولیه، در نظر گرفتن تمرین های استقامتی برای مبتلایان به ام اس، افزایش عملکرد فیزیکی و بهبود وضعیت سلامت است. کار با دوچرخه ثابت، راه رفتن، تمرین های هوازی با شدت کم روی صندلی یا در آب، انتخاب هایی خوب هستند که با توجه به علاقه شخصی فرد و نوع و میزان مشکلات فیزیکی او انتخاب می شوند. بهترین ورزش برای بیمارانی که سن بالایی دارند و دچار نقایص حسی یا هستند، تمرین های هوازی در آب است. بهتر است این تمرین ها با شدت کم شروع و از یک صندلی برای حفظ تعادل هنگام ورزش استفاده شود. زیرا با توجه به اینکه یکی از علائم بیماری مشکلات تعادلی است؛ با وجود صندلی و یک تکیه گاه در کنار فرد بیمار احساس امنیت بیشتری دارد.

ورزش در آب

با وجودیکه به ورزش در آب در قسمت تمرینات استقامتی اشاره شد ، اما با توجه به اهمیت آن برای بیماران ام اس بصورت جداگانه به آن می پردازیم.

اگرچه ورزش در آب آنچه را که تخریب شده و از دست رفته باز نمی گرداند ولی به علت خصوصیات درمانی آب، قدرت استقامت و هم آهنگی فرد مبتلا را بهبود می بخشد. ورزش در آب یک محیط شناور و بی خطر برای این دسته از افراد ایجاد می کند. آب گرم ۸۰تا ۸۴ درجه فارنهایت (۳۰ تا ۳۱ درجه سانتی گراد) از سفتی عضلات می کاهد و این اجازه حرکت آسان تر را به بیمار می دهد. کار کردن در محیطی که آب تا سینه باشد باعث می شود که به علت شناوری بدن وزن کمتری را متحمل شود و این موضوع باعث کاهش سفتی در ساق پاها گردیده و به راه رفتن کمک می کند. عدم فعالیت سریع منجر به از دست دادن تناسب بدن می گردد

که با تکرار تمرین ها در آب، آمادگی جسمانی و هم آهنگی حرکات بدن بهبود می یابد.

-تمرینات قدرتی: ضعف عضلانی، از شایع ترین علائم بیماری ام اس است و معمولا جزو علائم اولیه ذکر می شود. حداقل نیمی از افراد مبتلا، خستگی عضلانی را که «پدیده خستگی حرکتی» است، تجربه کرده ه اند. این ضعف عملکرد بیمار را تحت تاثیر قرار می دهد. به طور معمول پس از گذشت مدت زمانی، فرد به دلیل اینکه میزان خستگی بعد از انجام د ادن کارها افزایش می یابد، در انجام فعالیت هایی مانند راه رفتن، بلندشدن از صندلی یا بالارفتن از پله ها دچار مشکل می شود. گرچه افزایش قدرت به خودی خود در تغییر فرایند بیماری تأثیری ندارد اما تمرین های قدرتی می تواند از آتروفی عضلانی جلوگیری کند و ضعف حرکتی آنها را کاهش دهد. به طور کلی تمرین های قدرتی در گروه های بزرگ عضلانی در ۲ یا ۳ روز غیرمتوالی در ۳ ست با تکرارهای ۱۰ تا ۱۵، می توانند موثر باشند.

تمرین های انعطاف پذیری: بهتر است حداکثر زمان حرکت های کششی در این گروه بیماران ۳۰ تا ۶۰ ثانیه باشد و ۳ تا ۵ بار تکرار شود. البته گاهی انجام دادن حرکت های کششی در بیماران دچار گرفتگی عضلانی، به زمان بیشتری نیاز دارد. در چنین شرایطی یک حرکت کششی باید به مدت ۲۰ دقیقه تا یک ساعت اما با شدت کم انجام شود.

سال هجدهم/ شماره ۴۸۸۳

حوادث

قاتل ۳۵سال بعد از جنایت شناسایی شد

بخش اجتماعی- مدتی قبل مردی به نام «هوشنگ» در یک مرکز درمانی جان خود را از دست داد. فرزندان پیرمرد بلافاصله لباس عزا پوشیدند و جسد پدرشان را برای کفن و دفن به بهشت رضای مشهد انتقال دادند.

اما هنوز جسد پیرمرد در تابوت مرگ قرار داشت که فرزندان همسر اول متوفی خود را به بهشت رضا (ع) رساندند و مدعی شدند که «هوشنگ» نام واقعی پدرشان نیست و باید جواز دفن به نام«امین-ی» صادر شود و سنگ قبر او نیز با همین نام نوشته شود چرا که بعد در موضوعاتی مانند تقسیم ارثیه یا موارد قانونی دیگر مشکلاتی بروز می کند!

کارکنان بهشت رضای نیز به شناسنامه متوفی که در آن نام «هوشنگ –م» قید شده بود نگاهی انداختند و به فرزندان مرحوم توصیه کردند تغییر نام در جواز دفن باید با دستور قضایی باشد.

فرزندان متوفی درخواستی را به قاضی کازم میرزایی (بازپرس ویژه قتل عمد) ارائه دادند تا نام واقعی پدرشان در جواز دفن قید شود بدین ترتیب مشخص شد که متوفی دارای دو شناسنامه بوده و با هر شناسنامه به صورت جداگانه ازدواج کرده است. بازپرس شعبه ۲۱۱ دادسرای عمومی و انقلاب مشهد که به دلیل تجربه قضایی در امور جنایی به این ماجرا مشکوک شده بود، دستور انتقال جسد به پزشکی قانونی را صادر کرد تا با انگشت نگاری، هویت واقعی متوفی محرز شود.

پس از بررسی های مقدماتی و تعیین دقیق هویت متوفی، معلوم شد که نام واقعی او «امین – ی» است و سابقه کیفری شرکت در نزاع دسته جمعی را نیز دارد.

با لو رفتن این ماجرا، پرونده تغییرنام جواز دفن به موضوعی مشکوک و پیچیده تبدیل شد بنابراین مقام قضایی، بررسی دقیق این موضوع را به کارآگاهان ورزیده اداره جنایی پلیس آگاهی خراسان رضوی واگذار کرد و بدین ترتیب تحقیقات گسترده ای با نظارت مستقیم سرهنگ کارآگاه «حمید رزمخواه» (رئیس پلیس آگاهی خراسان رضوی) آغاز شد.

بررسی های کارآگاهان با ثبت مشخصات کامل متوفی و همچنین سوابق انگشت نگاری وی، بیانگر آن بود که «امین – ی» از تاریخ ۰۲۵،۰۱۰،۱۳۶۰ به اتهام قتل فردی به نام «ف-ع» تحت تعقیب پلیس قرار دارد و پرونده وی در شعبه دادگاه کیفری شهرستان اراک مفتوح است. با به دست آمدن این اطلاعات، کارآگاهان اداره جنایی پلیس آگاهی خراسان رضوی، به مکاتبه با پلیس آگاهی اراک اقدام کردند تا این که مشخص شد، «امین- ی» که یک فقره سابقه شرکت در نزاع دسته جمعی در سال ۱۳۵۳ را دارد در سال ۱۳۶۰ نیز و در یک درگیری مسلحانه به تیراندازی در روستای سوارآباد سفلی اقدام کرده که در این میان جوانی به نام «ف-ع» با اصابت گلوله به قتل رسیده است. ادامه تحقیقات کارآگاهان نشان داد: «امین- ی» از همان تاریخ متواری شده و به مکان نامعلومی گریخته است.

از آن پس دامنه تحقیقات به مشهد کشیده شد و ماجرای شناسنامه دوم امین لو رفت. ادامه بررسی های کارآگاهان پرده از زندگی «امین» در مشهد برداشت چرا که او بعد از فرار از اراک، شناسنامه دیگری به نام «هوشنگ-م» به دست آورده و با آن شناسنامه در مشهد ازدواج کرده بود و چند فرزند داشت.

به دستور قاضی میرزایی، کارآگاهان به تحقیق درباره صاحب اصلی شناسنامه دوم پرداختند.وقتی کارآگاهان در این باره از اداره ثبت احوال استعلام کردند مشخص شد که فرد دیگری با مشخصات همین شناسنامه در شهر ری زندگی می کرد اما او نیز یک ماه قبل از مرگ «امین» در همان شهر فوت کرده است.

با لو رفتن ماجرای جنایت مسلحانه در اراک و همچنین شناسنامه دوم متوفی، این پرونده پس از صدور دستور دفن جسد به دادگاه کیفری اراک ارسال شد تا تکلیف پرونده جنایت ۳۵ سال قبل روشن شود.

درگیری خونین دو دانش‌آموز ۱۵ ساله در زنگ تفریح مدرسه

بخش اجتماعی- درگیری دو پسر دانش آموز در مدرسه با قتل یکی از آنها پایان یافت.

ساعت ۱۱ و ۳۰ دقیقه جمعه ۱۱ اسفند امسال یکی از ماموران کلانتری ۱۴۸ انقلاب با بازپرس سجاد منفی آذر، کشیک قتل دادسرای جنایی تهران تماس گرفت و از مرگ دانش‌آموزی ۱۵ ساله به نام «میلاد» در بیمارستان امام خمینی (ره) خبر داد.

با هماهنگی قضایی، جسد این نوجوان به پزشکی قانونی منتقل و تحقیقات در این باره آغاز شد. ماموران در بررسی اولیه متوجه شدند پسر نوجوان ۹ اسفند امسال زمانی که در مدرسه محل تحصیلش در شهر فیروزکوه بوده، در زنگ تفریح با پسر ۱۵ ساله دیگری درگیر شده بود. بعد از این دعوا و درگیری، میلاد بر اثر ضربه‌ای که به سرش اصابت کرده، مصدوم و بی‌هوش شده و به بیمارستان منتقل شده بود. پزشکان در تلاش برای نجات او بودند که او بعد از سه روز فوت کرد.