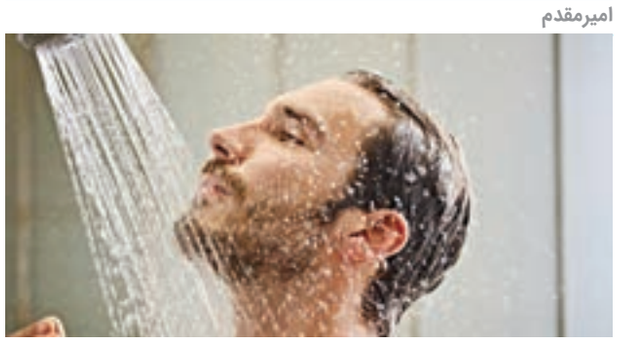
با شکم پر حمام نکنید

امیرمقدم



برای استحمام دستورالعمل‌های زیادی در طب سنتی آمده است که رعایت آن‌ها سبب می‌شود آسیب کمتری به بدن برسد. در کتاب طب الرضا(ع) هم در این باره می‌خوانیم، با شکم پر حمام نکنید که مولد درد قولنج است. غذا برای اینکه هضم و جذب شود، نیازمند مقداری حرارت است. این حرارت درون معده و روده روی غذا اثر می‌گذارد. وقتی حرارتی از خارج بدن را گرم می‌کند، حرارت داخلی بدن کم می‌شود. کم شدن این حرارت اختلالی در عملکرد معده و روده و هضم ایجاد می‌کند که در طب سنتی به آن «قولنج ایلاووسی» می‌گویند. نشانه ابتلا به این بیماری سردی دست و پا، درد شدید در داخل و خارج شکم به‌ویژه در قسمت بالایی آن، پریدگی رنگ و گاهی همراه با سردرد و سرگیجه و عرق زیاد و بیحالی است.

درمان آن نیز حقنه، شیاف و پرهیز از خوردن و آشامیدن است. در این شرایط استفراغی که بر اثر قی کردن ایجاد شود، خطرناک است. از روش‌های درمانی یادشده، خوردن شربت عسل که قدری گرم باشد و استراحت به پشت بسیار لازم و مفید است.

نکته روز

مُسکن‌های طبیعی

شادفر

مسکن‌های طبیعی در کنار استفاده از اصول طب نوین می‌توانند در التیام دردها مؤثر و نتیجه‌بخش باشند. برخی از مسکن‌های طبیعی در ادامه معرفی می‌شوند.



کُندر

کندر صمغ نوعی درخت است و معمولا به صورت جامد و قرص مانند بلعیده می‌شود. از کندر برای درمان‌های موضعی نیز استفاده می‌شود.

از کندر برای درمان چه مشکلاتی استفاده می‌شود؟

- علائم آسم
- آرتروز
- کولیت (کولون ملتهب)
- التهابات عمومی در بدن
- کاهش ادم مغزی (تورم مغز)
- کاهش آسیب‌های پوستی ناشی از رادیوتراپی

استفاده از کندر به صورت خوراکی معمولا بی‌ضرر است، ولی استفاده موضعی از آن می‌تواند موجب برخی واکنش‌های آلرژیک در افراد شود، همچنین ممکن است با برخی از داروهای ضدانعقاد خون و ضدپلاکت هم تداخل داشته باشد. اگر از چنین داروهایی استفاده می‌کنید، مصرف کندر می‌تواند احتمال خون‌ریزی را افزایش دهد.



زردچوبه

زردچوبه ادویه‌ای است که به غذا رنگی زرد و درخشان می‌دهد و طعمی بی‌نظیر دارد. بدن ما همواره در معرض رادیکال‌های آزاد است که موجب آسیب به سلول‌های بدن و ایجاد سرطان می‌شوند. زردچوبه حاوی مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان است که به بازیابی این سلول‌ها کمک می‌کند. این ماده نقش پررنگی در کاهش تورم و التهاب دارد و برای درمان درد عضلانی بدون جراحی و با استفاده از طب گیاهی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

زردچوبه در اغلب موارد به عنوان ادویه مورد استفاده قرار می‌گیرد. گاهی برای استفاده‌های دارویی از آن، ترکیبی از زردچوبه و فلفل سیاه را استفاده می‌کنند تا میزان جذب این داروی طبیعی را افزایش دهند.

از زردچوبه برای درمان چه مشکلاتی استفاده می‌شود؟

- سوءهاضمه و ناراحتی معده
- زخم‌ها
- التهاب مفاصل و آرتروز

عوارض جانبی احتمالی زردچوبه

- حالت تهوع
- اسهال
- سردرد
- بثورات پوستی
- مدفوع زردرنگ

قبل از استفاده از مکمل‌های غذای حاوی زردچوبه حتما با متخصص طب سنتی مشورت کنید و در صورت مشاهده هرگونه عوارض جانبی، استفاده از آن‌ها را متوقف کنید.



میخک

میخک بیشتر برای طعم‌دادن به غذاهای حاوی گوشت و برنج استفاده می‌شود. از میخک آسیاب‌شده برای عطردار کردن کیک و کلوچه استفاده می‌کنند. این ماده مانند یک مسکن طبیعی عمل می‌کند و می‌توان روغن آن را برای درمان دردهای عضلانی بدون جراحی، بر روی نواحی دردناک ماساژ داد. از میخک خوراکی به صورت پودر و کپسول هم استفاده می‌کنند.

از میخک برای درمان چه مشکلاتی استفاده می‌شود؟

- حالت تهوع
- سرماخوردگی
- سردرد
- التهاب آرتریت
- دندان درد
- سوءهاضمه
- اسهال

در دوران بارداری، که لثه‌ها حساس شده و بسیاری از افراد دچار مشکل یبوست می‌شوند، استفاده از میخک با صلاحدید پزشک طب سنتی می‌تواند سبب بهبود وضعیت لثه‌ها و بهبود حرکات روده و رفع یبوست شود.

مراقب باشید افراد مبتلا به اختلالات خون‌ریزی یا کسانی که از داروهای رقیق‌کننده خون استفاده می‌کنند نیز باید در مصرف محصولات میخک مراقب باشند، زیرا میخک و روغن میخک می‌توانند خطر خون‌ریزی را افزایش دهند.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹ پیام‌رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

شهرآرا
۴شنبه
۱۹ مهر ۱۴۰۲
۲۵ ربیع‌الاول ۱۴۴۵
شماره ۳۰۵۴
SHAHRARANEWS.IR

درد، بی‌درد

امروزه بسیاری از دردهای مزمن را می‌توان با روش‌های غیرتهاجمی درمان کرد

سمیرا شاهیان | درد، انسان‌ها را می‌شکند. موقتی و دائمی هم ندارد؛ کوتاهش زندگی را مختل می‌کند و طولانی‌مدتش غول مرحله آخر می‌شود. می‌آید و بر تاج گران بهای سلامتی چنگ می‌اندازد و درست در جای نعمت‌هایی می‌نشیند که حسشان نمی‌کردیم. دندان درد، جای راحت جویدن و لذت بردن از غذا می‌نشیند، دیسک کمر و گردن درد جای نشستن‌ها و ایستادن‌های طولانی و بدون درد می‌نشیند و سرطان‌ها که جای هر شادی واقعی و غیرواقعی می‌نشینند. درد شدید بدون شک، مختل کننده کارهای روزمره است و انسان را از هر کاری می‌اندازد. با اینکه پزشکان بر این باورند فکر کردن به درد، خودش درد دارد، ولی فرد دردمند فقط می‌خواهد دستش را روی جای درد بگیرد و بگرید. در این گزارش به مناسبت روز جهانی مبارزه با درد به کمک کارشناسان معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی مشهد گریزی به فعالیت‌های کلینیک‌های تخصصی درد زدیم؛ جایی که متخصصان، دردهای مزمن انسان‌ها را کنترل می‌کنند تا آن‌ها همانند گذشته فعالیت‌های روزمره خود را بدون مشکل انجام دهند.



درد چیست؟

درد یک احساس ناخوشایند ناشی از تحریک پایانه‌های عصبی است که فرد را از یک شرایط نامناسب جسمی مطلع می‌کند.

انواع دردها کدام هستند؟

درد فیزیکی
عامل اصلی ایجاد درد می‌تواند تروما باشد.

درد سایکولوژیک
منشأ این دردها می‌تواند از بیماری‌های مرتبط با اعصاب و روان باشد که ماهیت خارجی ندارد.

درد سایکوژنیک
منشأ این دردها از اعصاب و روان است که می‌تواند ماهیت خارجی داشته باشد.

۱۰ کلینیک

اکنون ۱۰ کلینیک تخصصی درد به صورت خصوصی در مشهد فعال هستند.

درد خیالی

درد خیالی یا درد فانتوم، نوعی درد در اندام‌های قطع شده است که وجود خارجی ندارد، ولی بیمار آن را احساس می‌کند. به عبارتی اندامی که پایانه عصبی آن وجود خارجی ندارد در انتها با تحریک پایانه‌های مختصر موجود سبب ایجاد دردهای فانتوم می‌شود.

۸۲٪

شیوع دردهای فانتوم در اندام فوقانی ۸۲ درصد است.

دردهای مزمن چه دردهایی هستند؟

درد مزمن، دردی است که بیش از شش ماه ادامه بیابد و در بیشتر روزها تجربه شود. ممکن است در ابتدا به صورت درد حاد شروع شود، ولی مدت‌ها پس از بهبود یا برطرف شدن آسیب یا رویداد اصلی ادامه می‌یابد. دردهای مزمن می‌توانند کیفیت زندگی افراد را به شدت تحت تأثیر قرار دهند و مانع از بازگشت آن‌ها به محل کار یا شرکت در فعالیت‌های بدنی شوند. حتی در برخی افراد ممکن است سبب افسردگی هم بشوند. انواع دردهای مزمن از کم تا زیاد متغیر هستند.

- آرتروز مفاصل
- کمردرد
- سرطان
- مشکلات گردش خون
- دیابت
- سردرد

کلینیک درد چه جایی است؟

کلینیکی است که در آن، پزشکان و متخصصان بیهوشی در زمینه تشخیص، معالجه و کنترل درد مزمن به بیماران کمک می‌کنند. خدمات این کلینیک به صورت مراجعه سرپایی (به طور منظم با توجه به تشخیصی که داده می‌شود هفته‌ای چند نوبت یا چند ساعت در روز) و بستری ارائه می‌شود.

چه زمانی به کلینیک درد مراجعه می‌کنند؟

گاهی دردها به صورت حاد و مزمن ادامه می‌یابند که با هیچ روشی بهبود پیدا نمی‌کنند. در این طور مواقع فرد باید به کلینیک درد مراجعه کند تا راهکارهای مؤثرتری برای بیمار در نظر بگیرند. کلینیک‌های درد برای درمان انواع دردهای حاد و مزمن ماهیچه‌ای، استخوانی، مفصلی، سرطانی و... تأسیس شده‌اند، ولی بیشتر مربوط به تسکین دردهای شدید بیماری‌های درمان‌ناپذیر و سخت‌درمان به‌ویژه مبتلایان به سرطان است. پزشکان فوق تخصص درد در این کلینیک، ناراحتی و درد بیمار را با روش‌هایی درمان یا تا اندازه زیادی کم می‌کنند تا آن‌ها بخشی از توانایی پیشین خود را بازیافته و شرایط زندگی راحت‌تری داشته باشند.

دردهای شایع کدام هستند؟

آرتروز، سردردهای میگرنی، بیماری‌های روماتیسمی، درد گردن، دیسک گردن و کمر فقط نمونه‌هایی از دردهای شایع امروزی هستند که ما انسان‌ها با آن درگیر هستیم.

۲ دسته
دردها از نظر زمانی به دو دسته مزمن و حاد تقسیم می‌شوند. دردهای حاد معمولا به دلیل وارد شدن فشار خیلی زیاد یا ضربه، بی‌فاصله نمایان می‌شوند و نشانه‌هایی مانند التهاب، تورم، تغییر رنگ و... دارند. دردهای مزمن هم بعد از دوره‌ای حاد به وجود می‌آیند که دوره آن‌ها طولانی و نسبت به درمان پزشکی مقاوم‌تر است.

یک عمر
بیماری‌هایی مانند سرطان یا دردهایی با علت نامشخص می‌توانند در مجموعه دردهای مزمن طبقه‌بندی شوند. این گونه دردها می‌توانند تا سال‌ها همراه بیمار باشند.

یک ماه
دردهای حاد مانند دردهای ناشی از برخورد و تصادف‌ها ممکن است تا یک ماه ادامه یابند.

تحت حاد
بین دردهای مزمن و حاد را دردهای تحت حاد می‌نامند که از یک ماه تا یک سال طول می‌کشند.

مراحل درمانی بیماران چگونه است؟

بیمارانی که به کلینیک درد مراجعه می‌کنند، طی چند مرحله، درمان می‌شوند:

مرحله نخست
پزشک متخصص درد، با معاینه دقیق، علت درد را شناسایی و برای درمان، دارو تجویز می‌کند. درمان‌های دارویی برای برخی از افراد پاسخ مثبت می‌دهد و دردهایشان کنترل می‌شود. این افراد بعد از مصرف دارو، از شدت دردهایشان کم می‌شود و می‌توانند به فعالیت‌های روزمره زندگی‌شان بازگردند، ولی برای افرادی که به نتیجه مناسب در درمان دارویی نمی‌رسند، گام بعدی جراحی (بازیابسته) است.

مرحله دوم
متخصصان درد، برای درمان دردهای این دسته از بیماران، از روش‌های غیرتهاجمی استفاده می‌کنند. این روش‌های درمانی، عبارت است از آب‌درمانی، فیزیوتراپی و کاردرمانی که سبب افزایش حرکت یا فعالیت مفاصل، تقویت عضلات ستون فقرات یا اندام‌ها می‌شود.

مرحله سوم
آخرین مرحله درمانی، شامل استفاده از روش‌های کم‌تهاجمی یا اعمال جراحی بسته، مانند تزریق‌هایی در ریشه اعصاب است.

چه خدماتی در کلینیک‌های درد انجام می‌شود؟

- **مشاوره تشخیص دردهای حاد و مزمن و درمان علت‌های آن**
- **ارائه داروهای تسکین‌دهنده درد**
- **کنترل درد در بسیاری از بیماری‌هایی که عمل جراحی برای بیمار امکان‌پذیر نیست**
- **کنترل درد در بیماری‌هایی که عمل جراحی برای بیمار پرخطر است مانند بیرون‌زدگی دیسک کمری و التهابات مزمن مفاصل**
- **ارائه خدمات کمتر تهاجمی برای کنترل دردهای سوماتیک و نوروپاتیک ناشی از آرتروز و مشکلات مفاصل محیطی و مرکزی و دیسکوپاتی**

دردهای درمان‌پذیر در کلینیک درد کدام‌ها هستند؟

اختلالاتی که با آسیب بافتی منجر به درد می‌شوند
آرتروز (سایش و پارگی مفاصل بزرگ مانند زانوها، لگن)
آرتریت روماتیسمی (آرتریت ناشی از واکنش خود ایمنی بدن که در مفاصل کوچک مانند انگشتان و مچ ایجاد می‌شود.)

اختلالات سیستم عصبی که درد به همراه می‌آورد
- سکته (درد بعد از سکته)
- سفت‌شدگی چند بافت
- آسیب به نخاع
- نوروپاتی دیابتی (درد عصبی در نتیجه بیماری‌هایی مانند زونا)

اختلالات دردهای ترکیبی
- دردگردن
- درد پشت
- سرطان