درمان‌های خانگی برای سیاتیک

درمان سیاتیک در خانه به کمک تمرینات ورزشی، برخی نکات تغذیه‌ای و تغییر در سبک زندگی البته با نظر پزشک متخصص ممکن است

پزشکی

سیاتیک دردی به همراه دارد که گاهی اوقات شرایط زندگی عادی را تغییر می‌دهد. این مشکل ممکن است در روند کار، زندگی، فعالیت و حتی میزان سلامت فرد مبتلا اثر بگذارد. این شرایط به کمک روش‌های خانگی قابل درمان است؛ به‌شرط آن که درمان خانگی، بعد از تشخیص پزشک متخصص، زیر نظر او و در کنار درمان عادی انجام شود. در این مطلب به نقل از doctoreto.com برخی از روش‌هایی را که با کمک آن می‌توانید در منزل با سیاتیم مقابله کنید، مرور می‌کنیم.

۱ استفاده از کمپرس آب گرم| استفاده از یک کمپرس آب گرم در انتهای ستون فقرات یا روی ناحیه دردناک است. این کار به شل شدن عضلات کمک کرده و ترشح اندورفین را که به ارتقای سلامت کمک می‌کند، افزایش می‌دهد.

۲ استفاده از کیسه یخ و روش یخ درمانی| کمپرس یخ می‌تواند به افرادی که درد سیاتیک دارند کمک کند. استفاده از این نوع درمان در خانه آسان و برای مقابله با التهاب اعصاب مفید است. استفاده از کیسه یخ حداقل ۲۰ دقیقه یک بار در روز می‌تواند به کاهش التهاب و درد موقت کمک کند.

۳ خارج شدن از وضعیت یکنواخت| اصلاح وضعیت و فعالیت‌های روزانه می‌تواند به کنترل درد سیاتیک با کاهش فشار روی اعصاب و بافت‌های نرم در کمر کمک کند. بهتر است بهترین نوع ورزش برای سیاتیک را از پزشک بپرسید.

۴ استفاده از صندلی و تشک سفت| سیاتیک زمانی که فرد دچار فتق دیسک یا رشد بیش از حد استخوان شده که فشار بیشتری بر عصب وارد می‌کند اتفاق می‌افتد. این شرایط برای بهبود نیاز به استفاده از صندلی و تشک مناسب و سفت برای تسکین درد فرد مبتلا دارد. پس بهتر است در صورت ابتلا به سیاتیک، استفاده از صندلی و تشک نرم را کنار بگذارید و به فکر تعویض این تجهیزات در منزل خود باشید.

۵ استراحت کافی| برای تسکین درد ناشی از سیاتیک، مهم‌ترین مسئله برای فرد مبتلا داشتن خواب و استراحت کافی است. از انجام فعالیت‌های سخت که بدنتان را خسته و درد شما را بیشتر می‌کند پرهیز کنید. استراحت بدن شما را بهبود می‌بخشد.

۶ محدود کردن حرکات کمر با کمربند| استفاده از بریس می‌تواند مزایای زیادی برای افرادی که از درد سیاتیک رنج می‌برند، داشته باشد. بریس می‌تواند از کمر حمایت کند، فشار وارده بر ناحیه آسیب‌دیده را کاهش داده و به تراز مناسب کمر کمک کند. با تثبیت ستون فقرات، فشار روی عصب سیاتیک هم کاهش یافته و منجر به کاهش درد و ناراحتی می‌شود.

۷ ورزش| ورزش باعث تسکین درد سیاتیک می‌شود. در حالی که زمان تشدید درد سیاتیک ممکن است یک دوره کوتاه استراحت و حرکت محدود لازم باشد، دوره‌های طولانی تحرک نداشتن معمولا درد را بدتر می‌کند.

۸ سیر| سیر خواص ضد التهابی دارد و می‌تواند به کاهش درد سیاتیک کمک کند. سیر را به وعده‌های غذایی خود اضافه یا از مکمل‌های سیر استفاده کنید.

۹ پیاز| پیاز حاوی کورستین بوده که یک ترکیب ضد التهابی قوی است. افزودن پیاز به غذاها هم طعم را بهبود می‌بخشد و هم به طور موثری التهاب را کاهش می‌دهد.

۱۰ زردچوبه| ماده فعال زردچوبه یعنی کورکومین دارای خواص ضد التهابی بوده و با کاهش سطح برخی از آنزیم‌های تحریک کننده التهاب، به تسکین درد و تورم ناشی از سیاتیک کمک می‌کند.

۱۱ برگ کرفس| آب کرفس ماده شگفت انگیزی برای تسکین دردهای مختلف از جمله درد سیاتیک است. این گیاه حاوی خواصی است که می‌تواند با التهاب مبارزه کند و درد را تسکین دهد.

۱۲ ترک دخانیات| تحقیقات نشان می‌دهد که سیگار یک عامل خطر برای درد کمری و سیاتیک است. اثر مضر سیگار بر دیسک‌های بین مهره‌ای کمر بسیار کم است و به نظر می‌رسد ترک سیگار می‌تواند درد سیاتیک را کاهش دهد.

۱۳ استفاده از پماد| می‌توانید برای تسکین سیاتیک از داروهای موضعی مانند کرم، ژل یا چسب لیدوکائین موجود در داروخانه‌ها و فروشگاه‌ها استفاده کنید.

۱۴ ماساژ کف پا برای درمان سیاتیک| ماساژ می‌تواند به شما در تسکین درد سیاتیک کمک کند. ماساژ باعث درمان همیشگی سیاتیک نمی‌شود، اما ممکن است به طور موقت درد ناشی از آن را تسکین دهد.

تازه ها

حیوانات چطور بیماری انسان‌ها را تشخیص می‌دهند؟

هموراه به نظر می‌رسد که تشخیص دقیق بیماری‌ها به دستگاه‌های گران قیمت و پیشرفته نیاز داشته باشد، اما برخی حیوانات توانایی تشخیص بیماری‌ها را دارند. جانوران مختلف از جمله کرم‌های میکروسکوپی، مورچه‌ها، موش‌ها و سگ‌ها توانایی تشخیص بیماری‌ها را در افراد و نمونه‌های بیولوژیکی نشان داده‌اند. این بیماری‌ها از سرطان و عفونت‌های دستگاه ادراری گرفته تا عفونت‌های کووید-۱۹ و کلستریدیوم دیفیسیل (اسهال ناشی از آنتی بیوتیک) را شامل می‌شود. بسیاری از این بیماری‌ها می‌توانند جدی باشند و تشخیص زودهنگام آن‌ها به ویژه برای بیماران آسیب‌پذیر یا دارای نقص ایمنی بسیار مهم است. این توانایی به قابلیت بسیاری از حیوانات برای تشخیص تغییرات کوچک در مشخصات بوی شیمیایی افراد مربوط می‌شود. بسیاری از گونه‌ها (از جمله سگ‌ها، موش‌ها و زنبورها) تغییرات بسیار ظریف مربوط به «ترکیبات آلی فرار» ترشح شده در بدن را حتی در سطوح بسیار کم و در زمان سلامت تشخیص می‌دهند. در واقع بازدم انسان حاوی تقریبا ۳۵۰۰ نوع از این ترکیبات آلی فرار است. ترکیب و غلظت این ترکیبات آلی در بدن بر اساس سلامت فرد متفاوت خواهد بود. برای مثال این تفاوت‌ها می‌تواند در زمان مبارزه با عفونت باشد.

علت لوپوس کشف شد

به نظر می‌رسد برای معمای پشت یکی از شایع‌ترین بیماری‌های خودایمنی سرانجام پاسخی پیدا شده است. محققان بیمارستان بریگام اند ویمنز و نورت وسترن مدیسن ایالات متحده می‌گویند به علت اصلی بیماری خودایمنی لوپوس که میلیون‌ها نفر در دنیا به آن مبتلا هستند، پی برده‌اند. به گزارش «ان‌بی‌سی»، دانشمندان تا مدت‌های طولانی گمان می‌کردند که هورمون‌ها یا ژنتیک افراد را مستعد ابتلا به بیماری لوپوس می‌کند و این بیماری احتمالا به دلیل عوامل محیطی مانند عفونت ویروسی قبلی یا مواجهه با برخی مواد شیمیایی فعال می‌شود. اما حالا پژوهشی که در مجله «نیچر» منتشر شده است، با نگاهی به ناهنجاری‌ها در سیستم ایمنی افراد مبتلا به لوپوس، یک مسیر واضح را در نحوه بروز این بیماری مشخص می‌کند. دکتر دیپاک رائو، یکی از نویسندگان این مطالعه و متخصص روماتولوژی در بیمارستان بریگام اند ویمنز ماساچوست، می‌گوید: «ما متوجه شدیم که در انواع سلول‌های تی (T) بیماران مبتلا به لوپوس فقدان تعادلی اساسی وجود دارد.» سلول‌های تی گلبول‌های سفید خون‌اند که در پاسخ ایمنی بدن نقش کلیدی دارند. بیماری لوپوس که به آن لوپوس اریتماتوز سیستمیک (SLE) نیز گفته می‌شود، یک بیماری خودایمنی مزمن است که بر اثر آن، سیستم ایمنی بدن به اشتباه به سلول‌های سالم حمله می‌کند.

تازه ها

بهترین نوشیدنی برای سلامت قلب

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که نوشیدن چای به مدت طولانی، بهترین روش برای محافظت از قلب است. این خبر خوشایندی برای آن‌هایی است که عاشق نوشیدن چای هستند. پژوهشگران دانشگاه نیو ساوت ولز استرالیا، ۶ نوشیدنی محبوب را بررسی کردند. نتایج نشان داد که چای بیشترین فواید سلامت را بین این نوشیدنی‌ها دارد.

چای بهترین نوشیدنی برای محافظت از قلب ماست. برای افراد علاقه‌مند به چای، دانستن این که با نوشیدن چای به سلامت قلب خود کمک می‌کنند، بسیار امیدوارکننده است.» این پژوهش ۲۰ مطالعه گذشته درباره ارتباط بین بیماری‌های قلبی و مصرف طولانی مدت نوشیدنی‌های محبوب را بررسی کرده است و چای در هر دو جنس فواید سلامت پایداری داشت.

چای و کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی

تحلیل‌ها نشان می‌دهد بزرگسالانی که به مدت طولانی مصرف بالای چای داشته‌اند، ۱۹ درصد کمتر از میانگین در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی قرار دارند. قهوه نیز خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد، اما فقط در مردان. در مقابل، نوشیدنی‌های گازدار و الکل خطر را افزایش می‌دهند. دکتر کری راکستون، متخصص تغذیه می‌گوید: «نتایج این مطالعه جدید نشان می‌دهد که

پلی فنول‌های پرفایده

مطالعات مکرر نشان می‌دهد که پلی فنول‌های موجود در برگ‌های چای دارای طیف وسیعی از مزایا هستند. آن‌ها به عنوان آنتی اکسیدان عمل می‌کنند، مولکول‌های مضر را از خون پاک می‌کنند، از آسیب سلولی جلوگیری می‌کنند، استرس را کاهش می‌دهند و متابولیسم را بهبود می‌بخشند. همچنین گفته می‌شود که چای خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و برخی سرطان‌ها را کاهش می‌دهد و به کاهش وزن کمک می‌کند. دکتر راکستون اضافه می‌کند: «این تحقیق نشان می‌دهد که هر فنجان اضافی چای در روز، خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی-عروقی را ۴ درصد کاهش می‌دهد و فواید شروع عادت نوشیدن چای از اوایل بزرگسالی یا حتی کودکی را نشان می‌دهد.» این یافته‌ها اهمیت نوشیدن منظم چای را برای سلامت قلب برجسته می‌کند و نشان می‌دهد که این عادت ساده می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر سلامت طولانی مدت داشته باشد.

بیشتر بدانیم

۷ توصیه کلیدی برای پیشگیری از تب دنگی

دانشیار گروه بیماری‌های عفونی و گرمسیری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، برای پیشگیری از تب دنگی، رعایت چند نکته را مهم دانست. شبنم طهرانی در گفت‌وگو با «مهر» با اشاره به پشه آئدس که عامل انتقال بیماری تب دنگی به انسان است، گفت: «پشه ماده با گزش، انسان را آلوده می‌کند، این پشه برخلاف پشه مالاریا در طول روز به خصوص اوایل صبح و نزدیک غروب قبل از تاریک شدن هوا انسان را می‌گزد». وی در ادامه چند توصیه را برای مقابله با پشه آئدس و پیشگیری از بیماری تب دنگی مطرح کرد.

۱. پوشیدن لباس‌های آستین بلند و شلوار بلند و جوراب، در زمان سفر به مناطق همه گیری بیماری

۲. استفاده از کرم یا مواد دافع حشرات بر مناطق پوست که با لباس پوشیده نمی‌شوند

۳. استفاده از پشه‌بند در صورت استراحت در فضای باز

۴. نصب توری روی در و پنجره

۵. تخلیه و تمیز کردن مرتب ظروف محتوی آب گلدان‌های شیشه‌ای، ظروف زیر گلدان و ظروف آب پرندگان و حیوانات

۶. تعبیه در روی ظرف حاوی آب مانند تانکر

۷. جلوگیری از تجمع آب را کد در زباله‌ها و ضایعات جامد.

نکته ها

بهترین زمان برای گرفتن کودک از شیر

مدت طبیعی شیر دهی دو سال و بهترین زمان برای از شیر گرفتن نیز دو فصل از سال است؛ بهتر است با نزدیک شدن به انتهای دو سال میزان شیر دهی به کودک را کم کنید و غذا را افزایش دهید و با رعایت این نکات کودک را از شیر بگیرید.

*بهترین زمان برای از شیر گرفتن، دو فصل از سال بهار و پاییز است اما در صورت ضرورت با رعایت شرایطی در تابستان و زمستان هم می‌توانید کودکتان را از شیر بگیرید.

*در این دوران بهترین کار مشغول کردن کودک با بازی‌های متنوع است تا شیر خوردن را فراموش کند.

*بر این اساس روزانه یک یا دو بار او را به پارک ببرید و هر بار حدود یک ساعت تا دو ساعت در پارک بمانید.

*اگر بر اساس ضرورت در تابستان تصمیم گرفتید که کودک را از شیر بگیرید، باید چیزهایی به کودک بدهید که عطش او را کم کند، مانند دوغ شیرین یا پلو با ماست.

*از دیدگاه طب ایرانی اگر در زمستان قصد دارید این کار را انجام دهید کودک را از نوشیدن آب سرد منع کنید و خوراکی‌هایی با مزاج گرم مانند عسل یا گوشت بلدرچین به او بدهید.

پیشگیری

۵ علامتی که نشان می‌دهد نمک زیادی استفاده می‌کنید

بیماری فشار خون بالا، یکی از نشانه‌های آشکار افراط در مصرف نمک است. اما این تنها عارضه یک رژیم غذایی سرشار از نمک نیست. در این مطلب به نقل از Prevention، پنج علامت کوتاه مدت و در عین حال تعجب‌آور مصرف نمک و راه حل آن ارائه شده است.

۱. تنگ شدن حلقه انگشت| اگر وزن اضافه نکرده‌اید، اما به طور ناگهانی احساس می‌کنید که انگشتر برای دست شما خیلی تنگ شده است، به احتمال زیاد به دلیل بالا بودن مصرف نمک دچار احتباس آب شده‌اید. با مصرف زیاد نمک، مغز ترشح هورمون را تحریک می‌کند و بدن تا حد امکان آب را در مایع میان بافتی خود نگه می‌دارد تا اوضاع از این که هست بدتر نشود.

۲. خشکی دهان| زیاده‌روی در مصرف مواد غذایی سرشار از نمک باعث می‌شود تا فرد احساس کند به آب بیشتری نیاز دارد. در نتیجه، مغز سیگنال تشنگی ارسال می‌کند و فرد شروع به نوشیدن آب می‌کند.

۳. سر درد| شاید فکر کنید که خوردن چیپس به سر درد شما ارتباطی نداشته باشد اما تحقیقات نشان داده داوطلبان بزرگسال که روزی ۳۵۰۰ میلی گرم نمک مصرف می‌کردند نسبت به افرادی که روزی ۱۵۰۰ میلی گرم نمک مصرف می‌کردند، بیشتر دچار سر درد بودند.

۴. تکرر ادرار| تنها نوشیدن آب بیش از حد باعث تکرر ادرار نمی‌شود بلکه خوردن نمک بیش از حد نیز می‌تواند چنین تاثیری بگذارد.

۵. مه گرفتگی مغز| در پی مصرف بالای نمک، آب رسانی به مغز کم می‌شود در نتیجه قدرت فکر کردن و تمرکز کاهش می‌یابد. نتیجه یک مطالعه نشان داد، داوطلبان زنی که دچار کمبود آب بودند در آزمون‌های شناختی برای اندازه‌گیری تمرکز، حافظه، استدلال و زمان واکنش نتیجه خوبی کسب نکردند. کمبود آب بدن باعث بدخلقی نیز می‌شود.

سند کمپانی نسخه مخصوص نمایندگی موتور سیکلت ایران دوچرخ ارشیا به شماره انتظامی ۷۷۱/۹۶۴۵۷ و شماره موتور ۵۰۱۲۹۶ و شماره تنه ۹۳۰۰۱۹۴ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۷۶۸۲۷

برگ سبز سواری پراید ۱۳۲ مدل ۱۳۸۸ به شماره انتظامی ۵۲-۵۲۱ج۹۳ به شماره موتور ۳۱۹۳۲۳۱ و شماره شاسی ۱۴۲۲۲۸۸۱۲۳۶۸۳ بنام معصومه بخشی زاده مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد ۷۶۹۲۰

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی (نوبت اول) شرکت خدماتی شهرک صنعتی ماشین سازی مشهد به شماره ثبت ۴۹۵۱۶ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۶۵۹۸۵۶

جلسه مجمع عمومی شرکت خدماتی شهرک صنعتی ماشین سازی مشهد رأس ساعت ۱۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۷ در محل شرکت ابزار پزشکی اسوه آسیا واقع در شهرک صنعتی ماشین سازی، نبش خیابان صنعت ۷ برگزار می گردد، لذا از کلیه اعضا محترم دعوت به عمل می آید که خود یا نماینده قانونی (با ارائه معرفی نامه کتبی) در جلسه مذکور حضور به هم رسانند.

دستور جلسه:
۱- استماع گزارش هیأت مدیره و بازرس قانونی شرکت
۲- طرح و تصویب صورتهای مالی و حساب سود و زیان (ترازنامه منتهی به سال ۱۴۰۲)
۳- انتخاب بازرس قانونی شرکت برای سال ۱۴۰۳
۴- سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی باشد

هیات مدیره ۷۶۸۴۹

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده شرکت خدماتی شهرک صنعتی ماشین سازی مشهد به شماره ثبت ۴۹۵۱۶ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۶۵۹۸۵۶

جلسه مجمع عمومی فوق العاده شرکت خدماتی شهرک صنعتی ماشین سازی مشهد رأس ساعت ۱۱ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۷ در محل شرکت ابزار پزشکی اسوه آسیا واقع در شهرک صنعتی ماشین سازی، نبش خیابان صنعت ۷ برگزار می گردد، لذا از کلیه اعضا محترم دعوت به عمل می آید که خود یا نماینده قانونی (با ارائه معرفی نامه کتبی) در جلسه مذکور حضور به هم رسانند.

دستور جلسه: ۱_عقد قرارداد با شرکت مشاور جهت تهیه طرح ایجاد ایستگاه قطار شهری در محل جاده دسترسی شهرک صنعتی
۲_خرید ۲۰۰ متر زمین در فاز خدماتی شهرک توسط شرکت خدماتی شهرک صنعتی و هبه کردن آن به بانک ملی ایران جهت ایجاد شعبه بانکی
۳_خرید ۳ قطعه زمین کارگاهی از شرکت شهرکهای صنعتی استان برای شرکت خدماتی شهرک و ساخت و تکمیل آن
۴_ تعیین تکلیف پروژه ساختمان اداری شهرک از شرکت شهرکهای صنعتی استان و سایر مواردی که در صلاحیت مجمع فوق العاده باشد.

هیات مدیره ۷۶۸۵۱

اینجانب سبحان شوریابی مالک پژوپارس مدل ۱۳۸۷ به شماره انتظامی ۷۴-۱۹۱ط۳۴ به شماره موتور ۱۲۴۸۷۰۷۴۳۶۷ و شماره شاسی NAAN۰۱CA۳AE۷۱۹۱۲۶ به علت فقدان اسناد فروش برگ سبزوسند کمپانی و کارت تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۷۶۹۵۶

اینجانب ایمان خیاط مطلق مالک خودروپژواردی مدل ۱۳۸۴ به شماره انتظامی ۳۶-۶۸۲ل۱۴ به شماره موتور ۱۱۷۸۴۰۳۷۲۳۶ و شماره شاسی ۱۳۴۳۹۲۶۷ به علت فقدان اسناد فروش برگ کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۷۶۹۵۱

برگ سبز و سند کمپانی رنو لوگان L۹۰ مدل ۱۳۸۷ ش انتظامی ۱۲- ۸۵۸ و ۱۹ ش شاسی NAPLSRALD۸۱۰۳۳۸۰۷ ش موتور K۴MA۶۹۰D۰۶۳۶۷۳ بنام جواد ناقدی نیا مفقود شده و فاقد اعتبار است ۷۶۸۹۴

برگ سبز پژو PARS XU۷P مدل ۱۴۰۳ به رنگ سفید با شماره موتور ۱۲۵۸۰۲۸۵۰۵۱ و شماره شاسی NAANA۱HLFRKC۲۷۲۶۴ و شماره انتظامی ایران ۶۰ /۳۵۵ ج ۳۸ به نام علی رضا عبادی مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۷۶۹۰۵

برگ کمپانی و بن چاق سند خودرو وانت توینو ۱۹۸۳ به شماره انتظامی ۳۲-۸۴۶ب۴۸ به شماره موتور ۲۸۳۸۹۴۳ و شماره شاسی ۱۸۰۰۸۸ بنام مصیب سالاری مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۷۶۹۵۰

برگ کمپانی و بن چاق سند خودرو و رنو ۵ مدل ۶۹ به ش انتظامی ۳۲-۵۳۱ب۳۷ به ش موتور ۰۲۸۳۰۶ و ش شاسی ۲۲۸۹۱۷ بنام حسن سهرابیان مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۷۶۹۳۳