

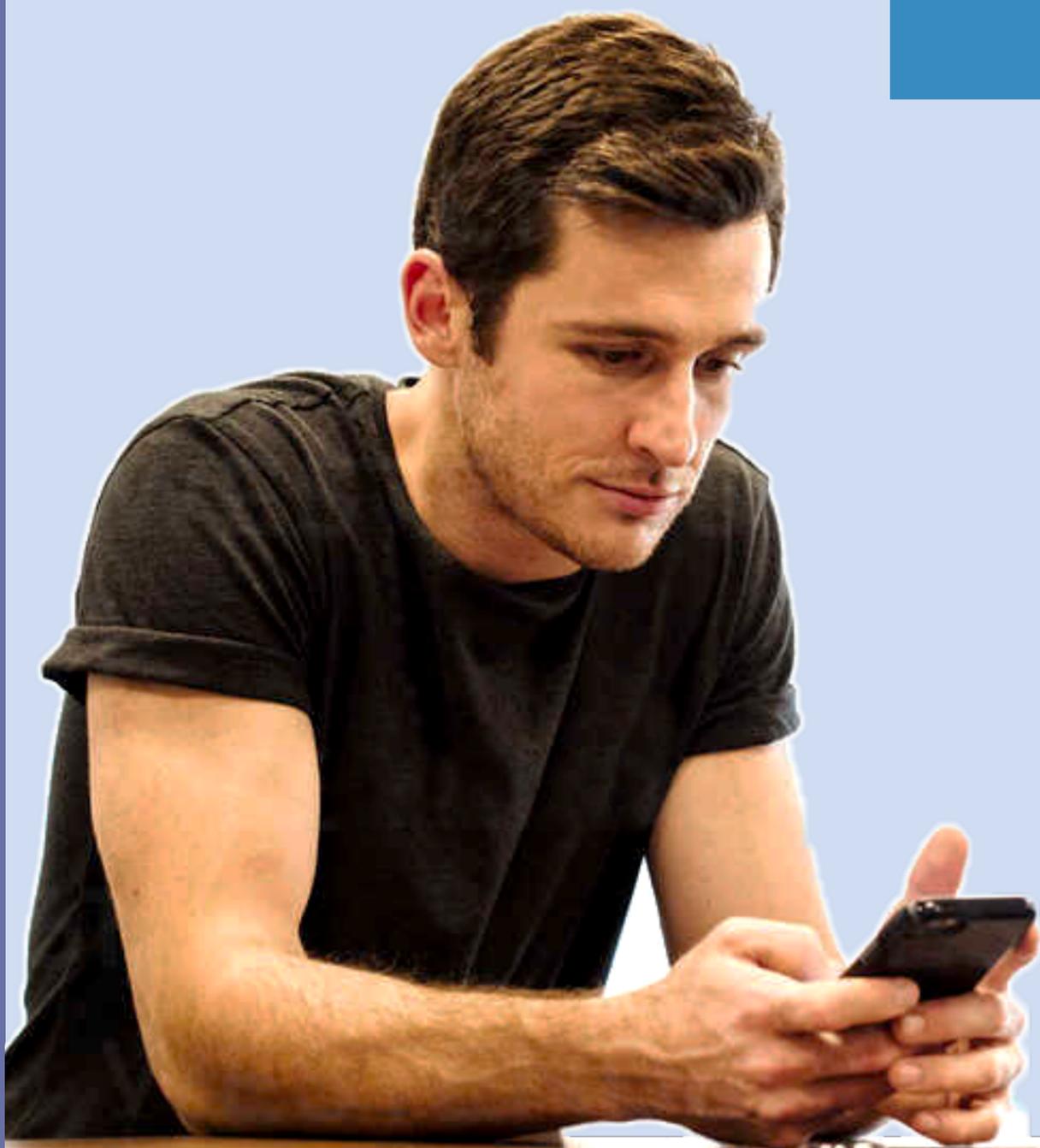


ترجمان سلامت | گاهنامه‌ی علمی | شماره‌ی اول | شهریور ماه ۱۴۰۱ | ۱۰ صفحه

# گردن درد

# تکنولوژیک

صفحه‌ی ۸



# فهرست

صفحه ۵



## کنترل درد مزمن

نقش اخلاق پزشکی چیست؟

صفحه ۴



## گزش حشرات

راهکارهایی مراقبتی برای کودکان

صفحه ۸



## گردن درد تکنولوژیک

چگونه با آن مقابله کنیم؟

صفحه ۶



## آماده شدن برای جراحی

پاسخ به ۶ سوال رایج بیماران



## گاهنامه علمی ترجمان سلامت

سال اول، شماره اول، شهریور ماه ۱۴۰۱

صاحب امتیاز: مهدی یغمائی

شماره مجوز: ۵۶۱/ک/ش مورخه ۱۴۰۱/۶/۹

سرمدیر و مدیر: مهدی یغمائی

طراح گرافیک: علی عبداللهزاده

هیئت تحریریه: مهدی یغمائی، علی عبداللهزاده،

نگار تقوائی



## کنترل درد مزمن: نقش اخلاق پزشکی چیست؟

مترجم: علی عبدالله زاده

منبع: Baylor College of Medicine

نویسنده: Cyrus Daruwalla

مباحث سیاسی نیز باید لحاظ شوند. حتی اگر قانون نیز از پزشک تجویزکننده حمایت کند، شهرت و آبروی آن پزشک و نظام سلامت ممکن است در معرض خطر قرار بگیرند؛ چرا که تجویز بیش از حد اپیوئیدها از نظر سیاسی مسئله‌ای برجسته و مورد بحث است.

از آنجایی که بیمار خودش نیز یک پزشک است، این احتمال که قضاوت بالینی او مختل و ناقص شود و منجر به اثرات سو برای بیماران وی شود نیز دور از ذهن نیست. در این پرونده، بیمار این حق را داشت که همکاران پزشکی به عنوان شاهد در کمیته به نفع وی شهادت بدهند که وضعیت عملکرد او به عنوان یک پزشک مناسب است. در نهایت به نظر می‌رسد که تمامی قضایای پیرامون این پرونده به یک مقوله ختم می‌شوند: ادراک بیمار دیدگاه

خاصی نسبت به از زندگی و ارزش زیستن داشت. کمیته دغدغه‌ی این را داشت که اگر در آینده تجویزکننده و نظام سلامت به تجویز بی‌رویه متهم شوند، چطور خواهد شد. و البته مسئله‌ی اصلی که همان وابسته به شخص (ساجکتیو) بودن ادراک درد نیز پابرجا است.

پرسش‌های اصلی در حال شکل‌گیری بودند. آیا درد بیمار واقعا نیاز به چنین دوز بالایی برای درمان کافی دارد؟ نژاد بیمار چیست؟ افراد معمولاً در شرایطی که قطعیت وجود ندارد، دچار سوگیری می‌شوند. تجویز اپیوئید نیز از این امر مستثنی نیست و معمولاً برای نژاد سیاه‌پوست و هیسپانیک نسبت به نژاد سفیدپوست تجویز اپیوئید کمتر انجام می‌شود.

کمیته تصمیم گرفت تا دوز دریافتی بیمار را به تدریج کاهش داده و البته همزمان بررسی کنند که آیا علائم بیمار همچنان کنترل می‌شود یا خیر تا احیاناً تصمیم خود را مورد ارزیابی مجدد قرار دهند. همچنین تصمیم بر آن شد تا به عنوان پیگیری روند ویزیت‌های گوارشی برای بیمار انجام گیرد تا راه‌های درمانی جایگزین نیز همواره بررسی شوند. پرونده‌ها و موارد خاص و شدید معمولاً سیاست‌گذاری‌ها را متأثر می‌کند و به همین دلیل پرونده‌ی این بیمار بسیار ارزشمند است.

به شخصه از یادگیری پرونده‌ی این بیمار به دلیل آن که روی فهم من از نقش اخلاق بالینی تأثیرگذار بود، بسیار لذت بردم. استاد اخلاق بالینی از منظرهای گوناگونی به پرونده نگاه می‌کند و ارتباطات قوی‌ای را تسهیل‌گری می‌کند و این دو، همان مهارت‌هایی هستند که امیدوارم در آینده در خودم پرورش بدهم؛ چرا که من هم همراه با بیمارانی که خواهیم داشت، وارد شرایط فاقد قطعیت بسیاری خواهیم شد.

### «ترجیح می‌دهم که بمیرم، تا این که اصلاً زندگی نکرده باشم»

در جلسه‌ی کنترل درد مزمن که در کنفرانس سالانه‌ی انجمن علوم انسانی و اخلاق زیستی آمریکا (ASBH) برگزار می‌شود، این جمله در ذهن من طنین‌انداز شدند. هنگامی که در بالین به عنوان یک دانشجو حضور داشتم، با این طرز فکر در گوشه‌گوشه‌ی کار پزشکی مواجه شده بودم.

بعضی از مردم یک زندگی کوتاه اما با کیفیت را به یک زندگی سخت اما طولانی ترجیح می‌دهند و با این که پزشکان تلاش می‌کنند هنگام تصمیم‌گیری‌های بالینی به ارزش‌های بیمار احترام بگذارند، اما وقتی چندین نفر در تصمیم‌گیری دخیل هستند، قضیه پیچیده می‌شود. بیمار این جملات جسورانه را به خانواده یا حتی پرستار خودش گفته بود، بلکه آن را در حضور کمیته‌ی خاص که افراد کمی فرصت حضور در آن را دارند ابراز می‌کرد. بیمار از کمیته‌ی بازبینی داروهای تحت‌کنترل

خواهش می‌کرد تا در رژیم کنترل درد کنونی‌اش مداخله نکنند و آن را تغییر ندهند. این بیمار برای ۳۰ سال بود که روزانه ۲۳۰ میلی‌گرم متادون دریافت می‌کرد تا تهوع مقاوم به درمان ناشی از اختلال عصب واگ متعاقب به جراحی سرطان مریش کنترل شود. این دوز متادون، جز بالاترین دوزهای اپیوئیدی است که یک بیمار در آمریکا دریافت می‌کند.

تا قبل از این، دوز بالقوه‌ی کشنده‌ی دریافتی توسط بیمار با لحاظ کردن این که تنها راه جایگزین برای او، زمین‌گیر شدن و از کار افتادن به دلیل درد بود، توجیه می‌شد. شایان ذکر است که این بیمار هم یک پدر و هم یک پزشک بود و قاعدتاً قادر نبود که هیچ‌کدام از وظایف این دو نقشش را با بستری بودن روی تخت انجام دهد. بیمار صراحتاً از ترجیح خودش مبنی بر ادامه‌ی زندگی با مصرف متادون حرف می‌زد؛ حتی با وجود کوتاه‌تر شدن مدت زمان حیاتش.

برای این که کمیته به تصمیم نهایی برسد، با یک استاد اخلاق بالینی همکاری می‌کرد تا جنبه‌ها و افراد مختلف درگیر در این تصمیم‌گیری همگی لحاظ شوند. ادامه‌ی دوز متادون کنونی بیمار به او اجازه می‌داد که به زندگی خود با عملکرد نسبتاً بالایی ادامه دهد و در مقابل به طور بالقوه طول عمر کوتاه‌تری داشته باشد.

با این حال، بیمار از این عیب دریافت دوز بالا آگاه بود و پزشک تجویزکننده در معرض ریسک قصور پزشکی به دلیل تجویز دوزهای کشنده‌ی اپیوئید اعتیادآور بود. خود کمیته نیز در معرض این ریسک بود که در آینده مشخص شود چنین رژیم کنترل دردی فاقد توجیه پزشکی بوده و کمیته مورد پیگرد و توبیخ قرار بگیرد.



## گزش حشرات: راهکارهای مراقبتی برای کودکان

منبع

Harvard Health

مترجم

مهدی یغمائی

### انتخاب دورکننده‌ی حشرات مناسب

دورکننده‌های حشرات می‌توانند بسیار کاربردی باشند. برخی از آن‌ها کاربردی‌ترند و ممکن است برخی عوارض جانبی داشته باشند؛ در نتیجه این امر بسیار مهم است که تکالیف خود را انجام دهید. آژانس حفاظت از محیط زیست آمریکا یک ابزار تعاملی عالی برای کمک به شما برای انتخاب دورکننده‌ی مناسب دارد که می‌توانید از آن بهره ببرید.

بهترین دورکننده DEET یا N-N-DIET-دی‌اتیل-متا-تولوآمید است. این ماده علیه پشه‌ها و کنه‌ها عمل می‌کند و در صورتی که قصد محافظت از خود در برابر حشرات را دارید، یک محافظت‌کننده‌ی حقیقی است. غلظت بالاتر این دورکننده، معادل محافظت طولانی‌تر خواهد بود. به گونه‌ای که غلظت ۱۰٪ می‌تواند پوششی به مدت دو ساعت را برای شما فراهم کند و غلظت ۳۰٪ می‌تواند محافظتی به مدت تقریبی ۵ ساعت را به ارمغان آورد. آکادمی اطفال آمریکا (AAP) پیشنهاد می‌کند که از غلظت‌های بالای ۳۰٪ خودداری کنید و از هیچ محافظت‌کننده‌ای برای کودکان زیر دو ماه استفاده نکنید.

مهمترین عارضه‌ی جانبی این محافظت‌کننده‌ها تحریک پوستی است و در صورتی که آن‌ها را بلعید (این عمل ممکن است توسط کودکان انجام شود) می‌تواند موجب حالت تهوع و استفراغ شود. تحریک چشمی نیز امکان وقوع دارد و بنابراین هیچگاه نباید این مواد را به صورت مستقیم به صورت خود اسپری کنید. بلکه باید آن را بر روی دست خود قرار دهید و سپس به صورت خود بمالید. در موارد بسیار نادر، در حدود ۱ مورد در ۱۰۰ میلیون استفاده‌کننده، DEET می‌تواند سبب مشکلات مغزی مانند تشنج در اثر مصرف دوزهای بالا شود. این عارضه بسیار نادر است و دلیلی برای توقف استفاده از این مواد در صورت حضور در مناطق دارای کنه و یا بیماری‌های منتقله از طریق پشه‌ها نیست.

همه‌ی ما به دلایل گوناگون مجبور به گذراندن بخشی از زمان خود بیرون از خانه هستیم و در نتیجه ممکن است مورد گزش حشرات قرار بگیریم. گزش حشرات اغلب تنها موجب مزاحمت می‌شود، اما با توجه به این که برخی مواقع این گزش‌ها باعث ایجاد درد و خارش می‌شوند، می‌توانند موجب ایجاد بیماری شوند؛ مانند بیماری لایم به واسطه گزش کنه‌ها، یا بیماری زیکا، مالاریا و ... در نتیجه پیشگیری از گزش کنه راهکار مناسبی برای همه‌ی ما و به خصوص برای کودکان است.

### هشدارهای ساده‌ی کمک‌کننده

پیش از پرداختن به پیشگیری‌کننده‌های گزش، به خاطر سپردن این هشدارهای ساده که نیازی به مصرف مواد شیمیایی ندارند، بسیار مهم و تأثیرگذار هستند. برای مثال:

- آب‌های راكد اطراف منزل خود را تخلیه کنید.
- آب‌های راكد محلی هستند که پشه‌ها در آن تولید مثل می‌کنند.
- در صورت رفتن به اماکنی که حشرات گزنده‌ی فراوانی دارند، لباس‌های آستین‌بلند و شلوارهای پاچه‌بلند بپوشید. در صورتی که از لباس‌های مناسب، کفش و عینک به همراه پریمتامین ۰.۵٪ استفاده کنید به مقدار زیادی کمک‌کننده خواهد بود.
- به این نکته که پشه‌ها بیش‌تر در بازه‌ی زمانی غروب تا طلوع آفتاب فعالیت دارند توجه داشته باشید و برای آن برنامه‌ریزی کنید.
- برای پیش‌گیری از گزش توسط کنه‌ها، از سطوح چوبی و برس مانند دوری کنید و از وسط مسیرها تردد کنید. پس از بازگشت به خانه حتماً بدن خود را نسبت به گزش کنه‌ها بررسی کنید - نه تنها تمام افراد گروه، بلکه حیوانات خود را نیز مورد بررسی قرار دهید. دوش گرفتن بلافاصله پس از بازگشت به خانه می‌تواند به جست‌وجو برای محل گزش کنه‌ها و همچنین جدا کردن کنه‌های غیرمتصل به بدن شما کمک کند.



# آماده شدن برای جراحی

نویسنده: Liz Cumberland

منبع: Mayo Clinic Press

مترجم: نگار تقوایی

دیگر قطعی شده است. نیاز به عمل جراحی دارید! ممکن است سوالات و خیالات بسیاری ذهن شما را درگیر خود کند؛ این که جراحی کوچکی خواهد و در یک روز کار شما انجام خواهد شد یا این که عمل شما پیچیده خواهد بود و نیاز به ماندن در بیمارستان خواهید داشت. حتی ممکن است احساس ترس و اضطراب داشته باشید و سردرگم باشید. این گونه احساسات طبیعی و حتی مورد انتظار نیز هستند، اما می‌توان کاری کرد تا خیال راحت‌تری داشته باشید و اعصاب خود را آرام کنید. پاسخ‌هایی که به این شش سوال رایج داده شده و در ادامه آمده‌اند، شما را برای عمل جراحی‌تان آماده خواهند کرد:

## ۱ چگونه اطمینان حاصل کنم که برای جراحی سالم و آماده هستم؟

در حین چند هفته یا چند روزی که مقدمات جراحی را فراهم می‌کنید، اقدامات لازم را برای آماده‌سازی ذهنی و بدنی خود انجام دهید. موارد زیر نمونه کارهایی هستند که می‌توانید برای اطمینان از آمادگی خود انجام دهید:

- تمامی ویژگی‌های لازم پیش از عمل پزشک خود حاضر شوید و به آموزش‌ها و محتواهایی که در اختیاران گذاشته می‌شود توجه کنید.
- داروهای خود را طبق دستور مصرف می‌کنید. - مصرف دخانیات را ترک کنید. - به مقدار کافی استراحت داشته باشید.
- غذاهایی سالم مانند گوشت سفید و غلات کامل مصرف کنید و به میزان کافی مایعات مصرف می‌کنید تا بدن خود را به خوبی هیدراته نگه دارید.
- هماهنگی‌های لازم را با خانواده، دوستان یا دیگران برای حین و بعد از جراحی انجام دهید؛ مانند هماهنگی‌های لازم برای رساندن و برگرداندن شما از بیمارستان به خانه.

## ۲ آیا همه‌ی افراد نیازمند معاینه‌ی قبل از عمل هستند؟

خیر. تیم جراحی تصمیم می‌گیرند که آیا معاینه‌ی پیش از جراحی برای شما لازم است یا نه. معمولاً برای افرادی که قرار است یک جراحی کم‌خطر داشته باشند، در حال مصرف دارو نیستند و مشکلات مزمن مانند دیابت، فشارخون بالا، چاقی و بیماری قلبی ندارند، معاینه‌ی پیش از عمل ضروری نیست. اگر نیازی به معاینه‌ی پیش از عمل نداشته باشید، یکی از افراد تیم بیهوشی در روز عمل پرسش‌های لازم را در مورد وضعیت کلی سلامت شما به عمل خواهد آورد.

## ۳ چرا بعضی از بیماران، نیازمند انجام معاینه‌ی پیش از عمل هستند؟

معاینه‌ی پیش از عمل به تیم جراحی شما اجازه می‌دهد تا تصمیم بگیرند آیا شما از سلامت کافی برای انجام بیهوشی و جراحی برخوردار هستید یا خیر. یا به عبارتی دیگر، تحمل عمل را دارید یا خیر. این معاینات اطلاعات مهمی را درباره‌ی سلامتی‌تان در اختیار پزشک و تیم بیهوشی قرار می‌دهد تا آمادگی لازم را داشته باشند و بتوانند مراقبت‌های لازم را در حین جراحی مطابق نیازهای پزشکی شما انجام دهند. این معاینات همچنین ممکن است مشکلات یا مواردی را شناسایی کند که عمل شما را پیچیده کند یا به تأخیر بیندازد. در این گونه مواقع ممکن است سایر مشکلات شما نخست مورد بررسی قرار بگیرند و مرتفع شوند تا از بی‌خطر بودن عمل جراحی شما اطمینان حاصل شود. پزشک شما می‌بایست در طی ۳۰ روز پیش از عمل، معاینات قبل از عمل را برای شما انجام دهد.

## ۴ در حین معاینات پیش از عمل چه اتفاقی می‌افتد؟

در حین معاینات پیش از عمل:

- قد، وزن و علائم حیاتی شما اندازه‌گیری می‌شوند.
- داروهای شما مورد بررسی قرار می‌گیرند و توصیه‌های لازم برای مصرف داروها، پیش از عمل داده می‌شوند.
- معاینه‌ی جسمی برای شما انجام می‌شود.
- سابقه‌ی بیماری‌های خانوادگی، جراحی‌های قبلی و بیماری‌های گذشته‌ی شما مورد بررسی قرار می‌گیرند.
- در صورت نیاز، آزمایش‌های اضافی، مانند آزمایش خون، آزمایش ادرار، تصویربرداری اشعه ایکس یا نوار قلب، برای شما درخواست و انجام می‌شوند.

## ۵ چه چیزهایی با خود به بیمارستان بیاورم؟

همان‌طور که برای جمع کردن وسایل سفر آخر هفته وقت می‌گذارید، زمان لازم را برای جمع کردن وسایل مورد نیاز برای عمل جراحی اختصاص دهید.

این اقلام عملی کم‌خطرتر، ساده‌تر و با راحتی بیشتر را برای شما رقم خواهند زد:

- فهرست کامل و دقیق داروهایی که در حال مصرف هستید، یا خود این داروها در بسته‌بندی اصلی‌شان.
- فهرستی از داروها یا مواردی که نسبت به آن‌ها حساسیت دارید یا نسبت به آن‌ها عوارض نشان داده‌اید؛ مثلاً لاتکس یا ید.
- تمامی مدارک مربوط به بیمه، خیریه، دستگاه‌های پزشکی مورد استفاده به همراه کارت ملی و تصویر مدارک شناسایی خود.
- لباس‌های راحت و گشاد برای پوشیدن هنگام برگشتن به خانه یا ماندن در بیمارستان. - کفش صندل یا دمپایی‌ای که سر نباشند.
- وسایل سرگرم‌کننده‌ای که به گذراندن زمان کمک کنند؛ مانند کتاب، موسیقی، تلفن همراه یا مجله. - در صورتی که وصیت‌نامه دارید، نسخه‌ای از آن را همراه داشته باشید.
- زیورآلات خود را باز یا جدا کنید و در خانه بگذارید و هماهنگی‌های لازم را برای افراد خانواده که در نبود شما و برای ماندن در خانه به مراقبت نیاز دارند به عمل آورید.
- اطلاعات مربوط به دستگاه ضربان‌ساز قلبی یا دفیبریلاتور، در صورت استفاده از این دستگاه‌ها.
- هر ابزار یا وسیله‌ی خاصی که از آن استفاده می‌کنید؛ مانند عصا، واکر یا دستگاه‌های کمک‌تنفسی مانند CPAP. به همراه کیسه‌ی استومی.

## ۶ در روز عمل چه چیزی انتظار من را می‌کشد؟

پرستار یا یکی از اعضای تیم درمانی چند روز پیش از عمل با شما تماس خواهد گرفت و اطلاعات لازم را در مورد این که در روز عمل از لحاظ خوردن غذا در چه وضعیتی باشید و چه ساعتی به بیمارستان مراجعه کنید، در اختیار شما خواهد گذاشت. البته ممکن است این اطلاعات را در ویزیت مربوط به معاینه‌ی پیش از عمل در اختیار شما گذاشته باشند. به تمامی توصیه‌ها با دقت عمل کنید. اکثر بیماران می‌بایست حداقل ۱ ساعت پیش از زمان شروع عمل در بیمارستان حاضر باشند. تیم جراحی حداکثر تلاش خود را برای جلوگیری از پیش آمدن زمان انتظار طولانی می‌کنند، اما لطفاً آمادگی و درک کافی را نسبت به احتمال وقوع تأخیر یا تغییر برنامه‌های اتاق عمل، داشته باشید. پس از ورود به بیمارستان، به بخش پیش از عمل برده می‌شوید و یکی از اعضای تیم درمان اطلاعات لازم مانند علائم حیاتی و وضعیت سلامتی شما گردآوری و ارزیابی خواهد کرد. شما نیز می‌توانید جواب سوالاتی را که در ذهن دارید بپرسید. تا زمانی که اتاق عمل آماده شود و در دسترس قرار بگیرد، در این قسمت باید منتظر باشید. شما به بخش مراقبت‌های پس از جراحی (PACU) یا اتاق ریکاوری منتقل می‌شوید، که در آن‌جا اعضای تیم مراقبت و درمان علائم حیاتی، سطح هوشیاری، درد، ناراحتی و نیازهای دارویی شما را ارزیابی می‌کنند. مدت زمان ماندن شما در این بخش به داروی بیهوشی که دریافت کرده‌اید، مدت زمانی که به‌هوش بیاید و اختصاص تخت به شما در بخش مربوط در بیمارستان برای ماندن شما در بیمارستان بستگی دارد. در صورتی که قرار بر ترخیص شما در همان روز باشد، احتمالاً به بخش پیش از عمل بازگردانده خواهید شد. بیماران اغلب حداقل دو ساعت در این مرحله ماندگار خواهند بود. پیروی از توصیه‌های پزشک جراحی‌تان پس از عمل، مبنی بر مواردی مانند محدودیت فعالیت و تحرک، نحوه‌ی مصرف داروها، محدودیت‌های غذایی، مراقبت از محل برش جراحی، ویزیت‌های بعدی و... اهمیت فراوانی دارد. به یاد داشته باشید که ریکاوری فرایندی تدریجی است و باید به خود فرصت دهید تا بعد از عمل، ریکاوری شوید. در صورت نیاز به خانواده و اطرافیان اجازه دهید تا کمک‌تان کنند و در صورتی که هر سوالی داشتید، با پزشک خود صحبت کنید.

## چگونگی مقابله با «گردن تکنولوژیک»؛ چرا این درد برای سلامت شما مضر است؟

منبع	Everyday Health	نویسنده	Angela Haupt	مترجم	مهدی یغمائی
------	-----------------	---------	--------------	-------	-------------

در این متن ۱۰ راهنمایی مبتنی بر تجربه به منظور مدیریت عوارض گردن تکنولوژیک به منظور کاهش سریع درد و ناراحتی ناشی از آن ذکر شده است که امیدواریم برای شما مفید باشد. گردن تکنولوژیک می تواند ثبب درد کمر و شانه، سردرد، بی حسی دست ها و در برخی موارد التهاب تاندون مچ دست شود. اگر شما ساعت های متوالی و روز های پی در پی به مانیتور کامپیوتر خود خیره شوید، احتمالاً با دردی که به عنوان گردن تکنولوژیک نام نهاده شده است آشنايید. این اصطلاحی است که به منظور اشاره به درد، سفتی و در نهایت آسیبی که ناشی از خم کردن گردن به پایین به منظور نگاه کردن به یک وسیله ی الکتریکی برای مدت طولانی می باشد استفاده می شود. استیسی جی. استفنسون، پزشک متخصص ماساژ و رئیس بخش طب کاربردی مرکز درمان سرطان آمریکا در این مورد این گونه توضیح می دهد: «این عارضه ناشی از نگاه کردن های طولانی به سمت پایین به منظور کار با تلفن همراه و یا تبلت و یا جلو نگه داشتن زیاد سر به منظور نگاه کردن به صفحه نمایش کامپیوتر می باشد.» اگر شما نیز شرایط مشابهی دارید، ادامه ی مطلب را به منظور اطلاع یافتن از مضرات این عارضه، نشانه ها و راهکار های مقابله با آن مطالعه کنید.

### چرا گردن تکنولوژیک برای شما مضر است؟

استیفن ناف، پزشک متخصص ماساژ درمانی و مدیر اجرایی ماساژ درمانی مرکز ماساژ مفاصل آریزونا می گوید: «گردن تکنولوژیک می تواند سبب بروز سردرد، درد گردن، درد در ناحیه شانه، درد در قسمت فوقانی کمر، مور مور شدن و یا بی حسی دست ها، و در نهایت از بین رفتن قوس طبیعی ستون فقرات شود. شدت علائم از فردی به فرد دیگر متفاوت است، ولی افزایش شدت آن ها دارای همبستگی با میزان استفاده از تلفن همراه و سایر وسایل الکترونیکی می باشد.» طبق مطالعه ای که در سال ۲۰۱۹ در PLoS One منتشر شد و مشتمل بر نتیجه ی نظرسنجی صورت گرفته از بیش از ۵۰۰ نفر بود، محققان به یک رابطه ی بسیار قوی بین میزان استفاده ی افراد از تلفن همراهشان و مدت زمان بروز گردن درد در آن ها برخورد کردند. آن ها به افراد توصیه کردند که به منظور کاهش درد گردن و پشت دقت بیشتری به نشستن صحیح در هنگام استفاده از وسایل الکترونیکی داشته و مدت زمان استفاده ی از تلفن همراه خود را کنترل کنند. دکتر ناف متذکر می شود که گردن تکنولوژیک همچنین می تواند منجر به مشکلات ساختاری شود. صرف

مدت طولانی به صورت خم شده بر روی تلفن

همراه و یا کشیدن طولانی مدت گردن به سمت جلو هنگام کار می تواند ثبب دراز شدن عضلات گردن و کوتاه شدن عضلات سینه شود که می تواند موجب افزایش در فشار مایع نخاعی در پشت شود. پس به وضعیت نشستن خود در طول روز دقت کنید و به محض آنکه متوجه نشستن به صورت نامناسب شدید نوع

نشستن خود را اصلاح کنید. اما راه صحیح نشستن چیست؟ دکتر استفنسون اینگونه توضیح می دهد: «نگاه کردن به پایین را متوقف کنید!» بجای آن تلفن خود را مقابل چشمانتان بگیرید و یا قرار دهید (که اینگونه برای عضلات بازویتان نیز بهتر است)، و نمایشگر کامپیوتر خود را در ارتفاع مناسب قرار دهید به گونه ای که برای نگاه کردن به آن به صورت مستقیم بنگرید و نیازی به خم کردن سر خود نداشته باشید. نخاع شما باید به صورت مستقیم از سر تا انتهای ستون فقرات قرار داشته باشد. برای این منظور شما باید سر خود را بالا نگه دارید و آن را به جلو خم نکنید.

### نشانه های گردن تکنولوژیک: علائمی که حاکی از آن اند که نخاع شما مستقیم نیست

درد مهمترین نشانه ای است که خبر از آن می دهد که گردن شما در محل مناسب نمی باشد. استفنسون می گوید: «گردن، شانه، و پشت شما نباید ناراحت باشد. درد امری طبیعی نیست.» افرادی که در سنین ۴۰ یا ۵۰ سال قرار دارند باید دقت کنند که در حال ایجاد قوز در ناحیه ی گردن خود می باشند که این امر می تواند باعث بروز بی نظمی های مزمن در ستون فقرات شود. نشانه های دیگر گردن تکنولوژیک عبارتند از:

- سردرد
- سفتی در ناحیه ی فوقانی کمر
- مشکل در مفصل گیجگاهی فکی (TMJ) - شامل درد و اختلال عملکرد مفصل فک و عضلات آن
- احساس مور و مور یا بی حسی در دست
- کاهش قدرت دست ها
- التهاب مفاصل مچ

ملاقات با یک پزشک -در وهله ی

اول پزشک عمومی و در صورت

نیاز متخصص طب فیزیکی و

فیزیوتراپیست- در سریعترین

زمان ممکن لازم و ضروری می

باشد. دکتر ناف می گوید: «هرچقدر

سریعتر مشکل برطرف شود ریسک ایجاد

حالات خطرناک تر و جدی تر کاهش

می یابد.» در صورتی که گردن

تکنولوژیک به سرعت درمان نشود

می تواند باعث ایجاد مشکلات

جدی سلامت مانند آرتريت و

آسیب به دیسک شود.

### ۱۰ نکته (مشتمل بر کشش ها)

### برای گردن تکنولوژیک

در این بخش تعدادی تمرین

کششی و غیر کششی ساده برای

پیشگیری و فائق آمدن بر گردن

تکنولوژیک وجود دارد. بیان یک

یادآوری از دکتر ناف در اینجا خالی از

لطف نمی باشد: «هنگامی که حرکات

کششی را انجام می دهید نباید دردی

را احساس کنید. در صورتی که با انجام

حرکات کششی علائم شما شدیدتر شدند و یا درد جدیدی را احساس کردید تمرین ها را متوقف کرده و با پزشک خود مشورت کنید.» استفنسون و ناف

پیشنهاد می کنند که هر یک از تمرین های کششی (موارد ۱ تا ۸) را ۱۰ بار بین ۱ تا ۳ دفعه در روز انجام دهید.

**انجام تمرین چین دادن چانه (Chin tucks)** | به گونه ای بنشینید و یا بایستید که ستون فقراتتان صاف باشد. سرتان را به صورت مستقیم به عقب ببرید به گونه ای که غب غب ایجاد شود. ناف می گوید: «در این موقیت، شما در حال خنثی کردن اثر نگه داشتن مداوم سر به سمت جلو (وضعیت که هنگام نگاه کردن به اسکرین در آن قرار دارید) هستید.» او توصیه می کند اطمینان حاصل کنید که هنگام انجام تمرین گردن خود را به عقب خم نمی کنید. باید چانه ی خود را داخل و موازی با سطح زمین نگه دارید. این حالت را برای ۵ ثانیه حفظ کنید و سپس رها کنید و مجدد تکرار کنید.

**انجام کشش دست به گوش** | ناف می گوید: «دست راست خود را سمت راست سر خود قرار دهید. سعی کنید سر خود را به سمت شانه ی راست خود خم کنید در حالی که با دست راست خود به سر فشار می آورید. این وضعیت را برای ۵ ثانیه حفظ کرده و سپس به آرامی رها کنید و با جهت مخالف تکرار کنید.»

**انجام کشش دست به پیشانی** | این حرکت نیز یکی دیگر از حرکات کششی محبوب ناف است. هر دو دست خود را در حالی که چانه ی خود را موازی سطح زمین نگه داشته اید بر روی پیشانی قرار داده. سعی کنید سر خود را به سمت جلو حرکت دهید در حالی که آن را به وسیله ی دستانتان به سمت عقب فشار می دهید. این وضعیت را به مدت ۵ ثانیه حفظ کرده و سپس تکرار کنید.

**انجام تمرین وضعیت کبرا** | استفنسون می گوید: «ابتدا به شکم بر روی زمین دراز بکشید. با کمترین کمک از دستانتان سر و قسمت فوقانی قفسه ی سینه ی خود را به سمت بالا بکشید و برای ۱۵ تا ۳۰ ثانیه در این وضعیت باقی بمانید. این حرکت موجب کشش ناحیه ی پشت و گردن شما در جهت عکس نسبت به وضعیت ایجاد کننده ی گردن تکنولوژیک می شود و به ایجاد تعادل کمک می کند.

**انجام تمرین سوپرمن** | استفنسون توصیه می کند بر روی شکم خود بخوابید و یک دست و پای مخالف آن را بالا بیاورید و سپس این حرکت را با دست و پای دیگر خود تکرار کنید. برای ۱ تا ۲ ثانیه استراحت کرده و سپس این حرکت را تکرار کنید.

**نظم ستون فقرات خود را چک کنید** | آنچه استفنسون در مورد بالا نگه داشتن گوشی تلفن همراه ذکر کرد را به یاد داشته باشید و اطمینان حاصل کنید که سر خود را به سمت پایین خم نکرده اید. چندین بار در طول روز موقعیت خود را چک کنید تا مطمئن شوید به وضعیت ناسالم پیشین خود برنگشته اید.

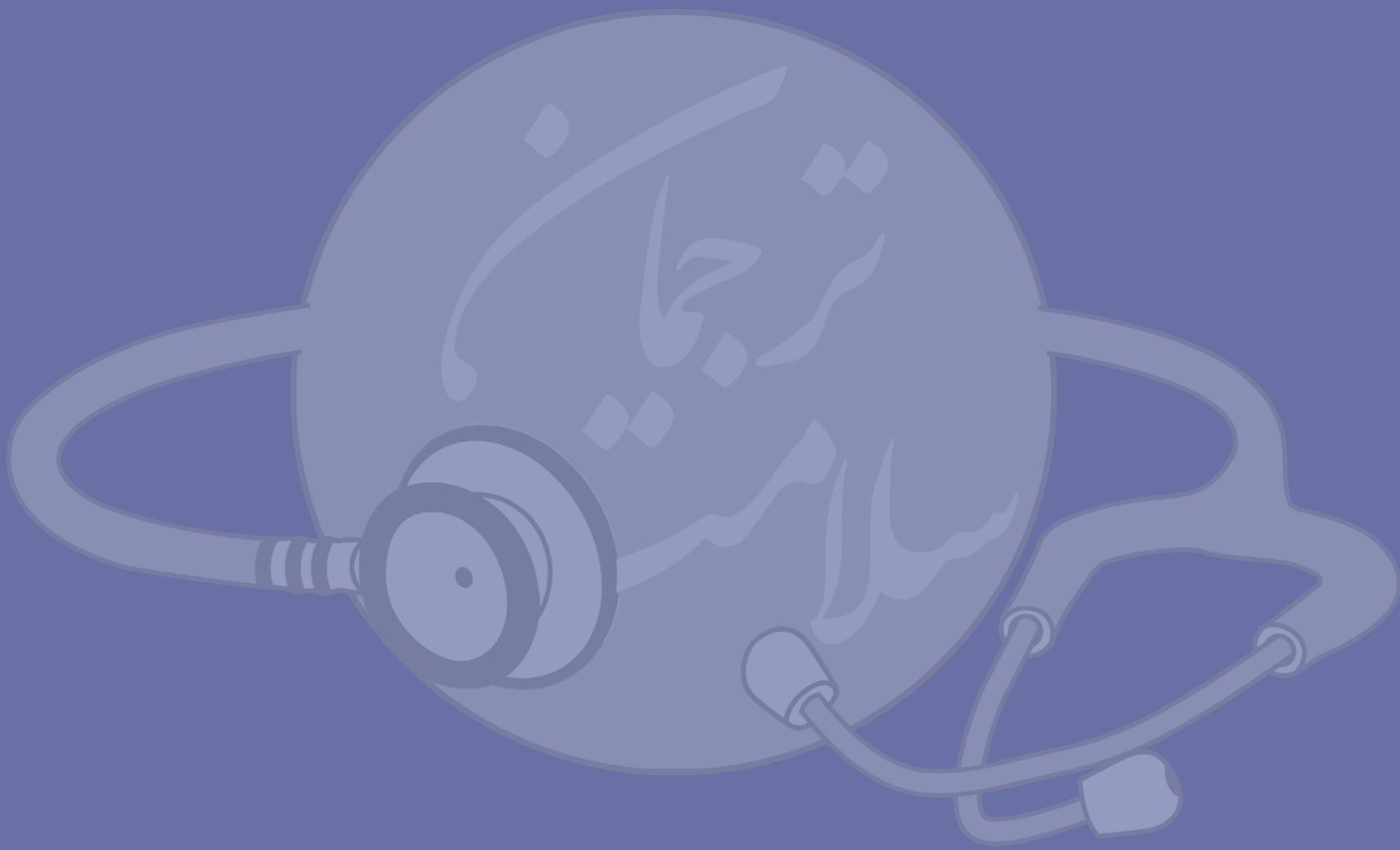
**استفاده از میز ایستاده و یا گزینه ی بهتر از آن استفاده از میز ترمیمیل** | این روش منجر به حرکات اندک و مداوم در طول روز می شود؛ چه در استفاده از میز ایستاده و چه در راه رفتن در مقابل میز ترمیمیل. استفنسون می گوید: «این کار باعث جلوگیری از انداختن وزن سر بر روی ماهیچه های گردن می شود. حرکت دوست شماست.»

**استراحت کردن** | حداقل هر یک ساعت یک بار بلند شوید و حرکت کنید. چند حرکت کششی انجام دهید و گردن خود را بچرخانید تا عضلاتتان نرم شوند. استفنسون می گوید این کار از اسپاسم و سفتی عضلات که منجر به عارضه ی گردن تکنولوژیک می شود جلوگیری می کند.

**شانه های خود را به عقب بکشید** | در طول روز کاری، شانه های خود را به سمت عقب بچرخانید و گردن خود را به عقب سوق دهید. استفنسون می گوید: «این کار باعث حرکت عضلات و قرار گرفتن مجدد بدن در یک موقیت سالم می شود.»

**محدود کردن زمان استفاده** | شغل شما ممکن است مستلزم صرف کردن وقت طولانی در برابر اسکرین باشد. اگر چنین است از اوقات غیر کاری خود که مستلزم قرار گرفتن در مقابل اسکرین نمی باشد برای انجام این توصیه استفاده کنید. از این زمان برای انجام تفریحاتی استفاده کنید که برای سلامت جسم و ذهنتان نیز مناسب است. از جمله ی این تفریحات می توان به پیاده روی، دیدار حضوری و چهره به چهره ی دوستان و آشنایان و یا چرت زدن اشاره کرد. در این صورت گردنتان از شما متشکر خواهد بود.





## سخن سردبیر



### باسمه تعالی

انسان ها به دو دسته تقسیم می شوند. عده ای از تجربیات دیگران بهره می گیرند و عده ای دیگر اشتباهات آنان را تکرار می کنند و غنیمت عمر را بر باد می دهند. یکی از مهمترین راه های استفاده از دانش و تجربیات دیگران بهره گیری از مکتوبات و منقولات افراد از نسل های گوناگون و جغرافیای متنوع است. تجارب و دانشی که با صرف گرانبهاترین داشته بشر، یعنی عمر او حاصل شده است. اما همواره یکی از بزرگترین مشکلات موجود بر سر راه استفاده از مکتوبات و منقولات ابناء بشر، وجود زبان های متعدد در جغرافیای پهناور هستی است که کار را بر جویندگان حقیقت دشوار می کند و آنان را به مخاطره می کشاند. از این رو در ادوار گوناگون تاریخ، جنبش های عظیم ترجمه از زبانی به زبان دیگر شکل گرفته اند تا با همت جمعی از دانش پژوهان آن عصر، راه ناهموار بهره گیری از دانش و تجارب اقلیم بیگانه را برای افراد هموار کنند.

نیاز به آموختن تجارب و دانش هیچگاه پایان نمی پذیرد و این مخاطرات نیز از بین نمی روند، در نتیجه ترجمه ی آثار ارزشمند علمی همواره مورد توجه اقشار جوینده ی علم بوده و هست. با توجه به این مهم، بر آن شدیم تا با همت جمعی از دانشجویان علوم پزشکی، گامی هرچند کوچک در مسیر تحقق این هدف والا، یعنی تسهیل بهره برداری از علوم دیگر ممالک در زمینه های مرتبط با سلامت، برداشته و با ترجمه ی مطالب معتبر علمی از زبان های مختلف، آن ها را در دسترس عموم افراد جامعه قرار دهیم.

امیدواریم خداوند تعالی، با لطف و عنایت خاصه ی خود ما را یاری کند.

با آرزوی موفقیت برای یکایک همراهان عزیز

مهدی یغمائی