

چرا صبح‌ها کم‌رم درد می‌کند؟

دلایل کم‌درد صبحگاهی و درمان آن

اغلب بیدار شدن با کم‌درد می‌تواند نشان‌دهنده وجود مشکلی در وضعیت خواب‌شخص، نوع بالش و تشک باشد.
با این وجود، کم‌درد صبحگاهی می‌تواند نشانه بیماری نیز باشد.

بیدار شدن همراه با تجربه درد کمر، ممکن است باعث کندشدن فعالیت روزانه افراد شود. تعیین علت درد می‌تواند کمک کند تا روش‌هایی برای مدیریت این مشکل و بیدار شدن بدون درد را بیابند. در این مقاله، برخی از دلایل احتمالی بیدار شدن همراه با کم‌درد و گزینه‌های درمانی آن‌ها را توضیح می‌دهیم. همچنین از زمان مراجعه به پزشک هم صحبت خواهیم کرد:

دلایل احتمالی بیدار شدن با کم‌درد

بیماری دژنراتیو دیسک

هرچه سن فرد بالاتر باشد، سایش و پارگی طبیعی دیسک‌ها در نخاع می‌تواند منجر به تنگ شدن کانال ستون فقرات کمری شود. پزشکان به این وضعیت آرتریته نخاعی یا بیماری دژنراتیو دیسک می‌گویند.

بیماری دژنراتیو دیسک می‌تواند اعصاب نخاعی را فشرده سازد، در نتیجه باعث درد، سفتی و کاهش تحرک می‌شود که به طور معمول کمر یا گردن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. درد ممکن است از خفیف تا بسیار شدید باشد و احتمال دارد به سایر نقاط بدن هم سرایت کند. ممکن است علائم صبح‌ها بدتر شود و حتی در فرآیند خواب اختلال ایجاد کند.

علائم دیگر بیماری دیسک دژنراتیو می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

ضعف عضلات یا افتادگی پا.
بی‌حسی و سوزن‌سوزن شدن در بازوها و پاها
دردی که ممکن است با ننشستن، بلند کردن یا خم شدن بدتر شود.
دردی که با راه رفتن، حرکت یا تغییر وضعیت بهبود می‌یابد.

درمان

گزینه‌های درمانی برای بیماری دژنراتیو دیسک شامل موارد زیر است:

داروهای ضد درد بدون نسخه (OTC) برای کاهش درد، مانند ایبuprofen، ناپروکسن و استامینوفن.
استفاده از کمپرس سرد یا گرم.
استفاده از کمربند مخصوص فیزیوتراپی

امتحان درمان‌های جایگزین، مانند طب سوزنی یا کایروپراکتیک درمانی
اگر عارضه درد شدید باشد، پزشک ممکن است روش‌های جراحی مانند تعویض دیسک یا فیوژن نخاعی را توصیه کند.

فیبرومیالژیا

کم‌درد صبحگاهی و سفتی علائمی هستند که افراد مبتلا به فیبرومیالژیا معمولاً تجربه می‌کنند. فیبرومیالژیا نوعی اختلال مزمن است که می‌تواند باعث ایجاد درد و حساسیت در بسیاری از نقاط مختلف بدن شود.

بلند شدن نادرست از رختخواب

چگونگی خارج شدن فرد از رختخواب می‌تواند برای جلوگیری از دردهای زودهنگام صبح بسیار مهم باشد. حتی اگر فرد به خوبی استراحت کند، خیلی سریع بلند شدن یا خم شدن خیلی زیاد به هنگام بیرون آمدن از رختخواب، می‌تواند موجب درد کمر شود.

برای کاهش خطر کم‌درد و سفتی صبحگاهی:

ابتدا به آرامی به سمت لیه تخت حرکت کنید.

از بازوهایتان به عنوان اهرم استفاده کنید، با پاهای آویزان از قسمت لیه تخت، به حالت نشسته قرار بگیرید.

پس از چند ثانیه، پاهای را به آرامی روی زمین قرار دهید و بایستید.
چگونگی خارج شدن فرد از رختخواب می‌تواند برای جلوگیری از دردهای زودهنگام صبح بسیار مهم باشد. حتی اگر فرد به خوبی استراحت کند، خیلی سریع بلند شدن یا خم شدن خیلی زیاد به هنگام بیرون آمدن از رختخواب، می‌تواند موجب درد کمر شود.

ورزش زیاد قبل از خواب

ورزش منظم می‌تواند به تقویت عضلات کمر و کاهش درد کمر کمک کند، اما زیاده‌روی در ورزش می‌تواند منجر به کم‌درد و سفتی صبحگاهی شود.

بسیار مهم است که در طول و بعد از هرگونه فعالیت بدنی شدید مانند تمرین در باشگاه یا بازی در زمین ورزشی به وضعیت خود توجه کنید. گرم کردن و سپس سرد کردن مناسب همچنین می‌تواند در کاهش درد کمر و سفتی عضلات در روز بعد کمک کند.

برای کم‌درد ناشی از ورزش، استفاده از کمپرس گرم یا سرد در ناحیه آسیب دیده و مصرف داروهای ضدالتهابی بدون نسخه مانند ایبوبروفن و ناپروکسن می‌تواند به کاهش ناراحتی کمک کند.

خوابیدن در وضعیت نادرست

اگر هر روز صبح احساس کم‌درد می‌کنید، احتمالاً وضعیت خوابیدن‌تان نامناسب است. موقعیت‌های نادرست خواب می‌تواند به ستون فقرات فشار وارد کند که باعث می‌شود منحنی طبیعی آن صاف شود.

این وضعیت همچنین می‌تواند باعث درد کمر و فشار ناراحت‌کننده بر روی مفاصل شما شود. اگر مرتب‌اروی معده خود می‌خوابید، ممکن است مرتب‌آرد کمر را تجربه کنید. برای بهتر خوابیدن و سلامت ستون فقرات، وضعیت خواب خود را تغییر دهید. پزشکان توصیه می‌کنند که به پهلو بخوابید و یک بالش بین زانوهای خود قرار دهید. اگر خوابیدن روی معده تنها موقعیت راحت برای شماست، یک بالش در زیر لگن یا زیر شکم خود، برای پشتیبانی، قرار دهید. این به شما کمک می‌کند تا فشار کمر را کاهش دهید.

تشک نامناسب

اگر دلیل کم‌درد شما، وضعیت نامناسب خواب نیست، می‌توان تشک را دلیل این مشکل دانست. تعویض تشک‌های قدیمی و خرید تشک جدید می‌تواند خواب شما را به شدت بهبود بخشد.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنید؟

اگر با وجود انجام اقدامات و مراقبت‌های لازم، بهبودی حاصل نشد، باید موضوع را با پزشک در میان بگذارید. درمان سریع دردهای شدید که منجر به اختلال در کارهای روزانه می‌شود، بسیار مهم است.

فرد باید هر چه سریع‌تر به پزشک مراجعه کند:
پزشک به طور معمول تاریخچه و علائم پزشکی فرد را بررسی کرده و معاینه فیزیکی را انجام می‌دهد. بعضی اوقات ممکن است بررسی هادیات عصبی یا آزمایشات تصویربرداری مانند اشعه ایکس یا سی‌تی‌اسکن برای شناسایی علت اصلی نیز توصیه شود.

سردردها اغلب نگران‌کننده نیستند اما اگر دائم تکرار شوند و مدت زمان زیادی طول بکشند، می‌توانند اختلالاتی را در زندگی فرد ایجاد کنند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، امروز سردرده به عنوان یکی از بزرگ‌ترین معضل‌ها در میان افراد شناخته شده است با وجود آلودگی هوا و ویروس ملموس کرونا این مشکل جدی‌تر شده است.

همه ما برخی اوقات در زندگی از سردرد رنج می‌بریم، در واقع باید بدانیم که سردرد از سیستم عصبی مرکزی ناشی خواهد شد که این عامل یکی از دلایل اصلی و مهم عدم حضور افراد یا کارکنان در مدرسه، دانشگاه، محل کار و ... است. آیا تا به حال با خود فکر کرده اید که چه عاملی

منجر به بروز سردرد در شما می‌شود؟ متخصصان مدعی هستند که دلایل گوناگونی برای بروز یا تشدید سردرد در افراد وجود دارد که در ادامه می‌خوانید.

راهکارهای طلایی برای درمان سردرد

۱- جلوگیری از زیاده روی در مصرف ترشیجات، ادویه‌های تند، غذاهای سرخ کردنی، غذاهای کنسروی و مانده، گوشت گاو و گوساله، عدس، بادمجان، سیر و پیاز خام، تره، تربچه، پیازچه، شاهی، خرما و گردوی زیاد، زعفران زیاد باعث جلوگیری از بروز سردرد در شما خواهد شد.

اگر همیشه احساس گرسنگی می‌کنید، بخوانید

برخی از افراد پس از گذشت مدت کوتاهی از مصرف وعده غذایی احساس گرسنگی می‌کنند که می‌توان این عارضه را با چند راه کار ساده از بین برد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، شاید برای شما هم اتفاق افتاده باشد، بعد از یک وعده غذایی که با احساس سیری دیگر میلی به ادامه مصرف غذا ندارید و میز را ترک می‌کنید اما بعد از گذشت مدت زمان اندکی به شدت احساس گرسنگی می‌کنید و گویا اصلا غذایی میل نکرده اید هرچند که در برخی موارد این اتفاق امری طبیعی است، اما در بیشتر مواقع بروز احساس کاذب ناشی از رفتارها و عادت‌های نادرستی است که در طول روز داشته ایم.

برخی از افراد که احساس گرسنگی کاذب به آنها غلبه می‌کند، دوباره به سراغ یخچال و غذا می‌روند و در نهایت دچار اضافه وزن و عوارض ناشی از آن می‌شوند.

می‌توان تنها با چند راهکار ساده و بی‌بردن به علت اصلی احساس گرسنگی کاذب از اضافه وزن جلوگیری کرد.

کمبود ذخایر آب بدن

احساس گرسنگی کاذب می‌تواند ناشی از کم آبی بدن باشد زیرا زمانی که آب بدن از میزان طبیعی کمتر می‌شود، مغز پیام اشتباه گرسنگی را مخابره می‌کند و شما تنها با مصرف یک لیوان



۲- پرخوری، درهم خوری و عدم مصرف مایعات همراه غذا باعث بروز سردرد خواهد شد؛ بنابراین اگر دچار سردردهای بی وقته می‌شوید، حتما در ابتدا تغذیه خود را اصلاح کنید.

۳- متخصصان طب سنتی مدعی هستند که مصرف پودر گشنیز خشک با هم وزن آن شکر یا پوره نبات بعد از مصرف وعده‌های غذایی به منظور بهبود سردرد مفید و موثر خواهد بود. ۴- اصلاح الگوی خواب یکی از مهم‌ترین ترندها به منظور داشتن بدنی سالم و قوی است که برای تحقق آن بهتر است شب‌ها زود به خواب رفته و صبح‌ها زود هم از خواب بیدار شوید و به هیچ عنوان در طول روز نخوابید.



افراد اطرافتان که از خواب کافی و مناسبی برخوردار هستند بیشتر احساس گرسنگی کاذب می‌کنید، زمانی که افراد خواب کافی و مناسبی نداشته باشند، بین دو هورمونی که پیام سیر بودن و گرسنگی را به مغز می‌دهند تداخل ایجاد شود و احساس گرسنگی بیشتر تحریک می‌شود و درنتیجه فرد احساس گرسنگی کاذب می‌کند.

تا به حال فقط از مضرات غذاهای چرب شنیده اید شاید بد نباشد کمی از فواید چربی‌ها بشنوید، اگر شما جزء افرادی هستید که برای لاغری خود را از مصرف تمام چربی‌ها منع کرده اید نه تنها لاغر نمی‌شوید بلکه با داشتن احساس گرسنگی کاذب

تمایل بیشتری به مصرف غذا پیدا خواهید کرد زیرا چربی‌های مفید مانند امگا ۳ و چربی‌های غیر اشباع باعث احساس سیری می‌شوند.

۵- فعالیت بدنی مناسب یا پیاده روی هم یکی از

مهم‌ترین کارها برای جلوگیری از بروز یا تشدید سردرد خواهد بود که در اینصورت لازم است تا نیم ساعت الی ۴۰ دقیقه از وقت خود را در طول روز صرف ورزش کنید.

۶- مصرف دمنوش‌ها و عرق‌جات آرام‌بخش مانند اسطوخودوس، بابونه، گل‌گاوزبان و یونه به علت خواص درمانی برای جلوگیری از سردرد مفید خواهند بود.

۷- یبوست یکی دیگر از معضلاتی است که همراه خود سردرد را به وجود خواهد آورد، اگر به این بیماری مبتلا هستید حتما نزد پزشک مراجعه کنید.

۸- رایحه‌درمانی یا بویدن لشنیای گرم مانند گل نرگس، ریحان، مرزنجوش، سیاهدانه، عنبر، عود برای سرد مزاجان و بویدن صندل، کافور، خیار و لشنیای

سرد خوشبو برای گرم مزاجان مفید بوده و باعث تسکین سردرد خواهد شد.

۹- ماساژ باعث بهبود و درمان سردرد خواهد شد. به یاد داشته باشید که در زمان بروز سردرد به هیچ عنوان سر را نباید ماساژ داد؛ بهتر است در این حالت ساق یا کف پاها مورد توجه قرار بگیرد.

۱۰- استفاده از سنگ پا و گذاشتن پاها در آب سرد بعد از حمام یکی دیگر از فعالیت‌هایی است که باعث تسکین سردرد خواهد شد.

توصیه‌هایی به دیابتی‌ها در باره

کرونا

بیماران مبتلا به دیابت بیش از سایر افراد در معرض ابتلا به کرونا قرار دارند و باید بطور مداوم بیماری خود را کنترل کرده تا دچار شرایط عفونت ویروسی نشوند.

احمد رمضان پور متخصص غدد در گفت و گو با ایرنا افزود: فرد مبتلا به دیابت در صورت ابتلا به ویروس کرونا علائم و عوارض شدیدی را تجربه می‌کند، اگر بیماری وی به خوبی کنترل شده باشد، خطر این که فرد در اثر کرونا علائم حاد را تجربه کند، به اندازه دیگر افراد عادی است.وی اظهار داشت: اگر دیابت کنترل نشود و شاهد نوسان قند خون باشیم، فرد در معرض مشکلات ناشی از دیابت قرار می‌گیرد و بیماری قلبی و سایر بیماری‌ها نیز در کنار دیابت احتمال شدت بیماری در اثر ابتلا به کرونا را مانند سایر بیماری‌های مسری، بالا می‌برد زیرا توانایی بدن در مبارزه با عفونت کاهش یافته است.این متخصص غدد ادامه دل: بیماری‌های مسری در افراد مبتلا به دیابت باعث افزایش التهاب یا ورم داخلی نیز می‌شود، علت این عارضه بالا بودن قند خون بوده و هر دو منجر به بروز عوارض شدیدیتر می‌شود و لازم است به کنترل قند خون بیشتر توجه کنید و اگر علائمی شبیه به آنفلوآنزا مثل تب، سرفه یا تنگی نفس دارید، حتما با پزشک مشورت کنید. رمضان پور با بیان اینکه بروز عفونت با افزایش سطح قند خون باعث می‌شود تا نیاز بدن به مایعات افزایش یابد، افزود: پس به اندازه کافی آب و مایعات مصرف کرده و تجهیزات دیابت (مانند نوار تست قند خون و در صورت امکان نوار کتون ادرار) و داروهای مصرفی خود را حداقل برای یک تا دو ماه آماده داشته باشید.

به گفته‌وی، در صورت افت قند، مایعات حاوی قند ساده را برای درمان افت قند همراه داشته باشید یا در صورت نیاز از فرد دیگری برای این شرایط کمک بگیرید.

رمضان پور تصریح کرد: با توجه به همزمانی کرونا و آنفلوآنزا با توجه به اینکه در بیماران مبتلا به دیابت آنفلوآنزای فصلی بیماری جدی‌تری است، رعایت تمام نکات ایمنی برای مبارزه با بیماری‌های عفونی مهم و در پیشگیری از بروز این ویروس اهمیت دوچندان دارد.

وی افزود: تمام افراد مبتلا به دیابت بالای دو سال باید تحت واکسیناسیون آنفلوآنزا قرار گیرند و اگر فرد مبتلا به دیابت، دچار تب ناشی از کرونا شود، مایعات زیادی را از دست می‌دهد و این امر می‌تواند منجر به کم آبی بدن شود که ممکن است به تریق مایعات نیاز پیدا کند.

رمضان پور با اشاره به اینکه عفونت‌ها باعث ایجاد واکنش استرسی در بدن شده و این امر منجر به افزایش تولید گلوکز در بدن می‌شود، اظهار داشت: این امر باعث می‌شود میزان قند خون بالاتر از حالت طبیعی باشد و بدن ممکن است در طول بیماری به انسولین بیشتری نیاز داشته باشد. فرد باید بطور مرتب میزان قند خون خود را کنترل کند، زیرا ممکن است به طور ناگهانی اوج بگیرد. این پزشک تأکید کرد: شنششوی مرتب دست‌ها و پوشاندن دهان هنگام عطسه و سرفه با آرنج یا دستمال و استفاده از ماسک برای بیماران مبتلا به دیابت ضروری بوده زیرا کنترل دیابت در شرایط یک عفونت ویروسی آسان نیست و یک فرد مبتلا به دیابت باید برای پیشگیری از ابتلا به آن، تلاش و برنامه ریزی کند.

پیام‌های بازرگانی را در نورخوستان بخوانید

روزنامه نور خوستان به منظور بی‌نیاز کردن شما برای یافتن بهترین منبع در جهت معرفی کالا، امور خدماتی و رفع نیازهای دیگر، صفحه راهنمای نیازمندیها را راه‌اندازی نمود. امید این اقدام که حاصل تلاش تیم اقتصادی روزنامه است مورد استفاده علاقه‌مندان واقع شود. ضمناً آمادگی داریم تا درخواست‌های تبلیغاتی و پیام‌های بازرگانی شما را دریافت و در اسرع وقت با کیفیت بالا منعکس نماییم.

تلفن تماس: -۰۶۱-۳۳۳۶۵۰۵۰۵۱

استخدام

یک شرکت معتبر تولیدی جهت تکمیل کادر خود یک نفر با شرایط زیر استخدام می نماید

عنوان شغلی	شرایط
حسابدار	حداقل لیسانس حسابداری ، ۳ سال سابقه کار آشنا با نرم افزار همکاران سیستم ، حداکثر سن ۳۰ سال

آدرس ایمیل جهت ارسال رزومه: ard_djonob@yahoo.com



آگهی استخدامی

گروه صنایع غذایی سولیکو در نظر دارد به منظور تامین نیروی انسانی مور دنیاز جهت به کار گیری در سازمان فروش کاله از متخصصین واجد شرایط دعوت به همکاری نماید

عنوان شغلی	شرایط احراز	محل خدمت	تعداد
نماینده پزشکی	- دارای حداقل مدرک کارشناسی در یکی از رشته های علوم زیست شناسی (پزشکی ، داروسازی ، تغذیه و ...) - داشتن حداقل ۲ سال سابقه کار در زمینه نماینده علمی یا فروش	اهواز	۱
فروشنده کانال داروخانه ای	- دارای حداقل مدرک کارشناسی در یکی از رشته های علوم زیست شناسی (پزشکی ، داروسازی ، تغذیه و ...) - داشتن حداقل ۲ سال سابقه کار در زمینه نماینده علمی یا فروش	اهواز	۱

خواهشمند است متقاضیانی که دارای شرایط احراز می باشند تا تاریخ ۹۹/۶/۳۱ با ذکر عنوان شغلی ، شرح سوابق خود را به آدرس ایمیل a.hoshyar@solico-group.ir ارسال نمایند