# ۹ خوراکی لازم برای داشتن سلامتی در زمستان

حسن لطفی مزرعه شاهی .....

**معمولا ما اینقدر مشغول کار و زندگی می شویم که از سلامتی خود باز می مانیم و تنها زمانی که مریض می شویم به یاد خود می افتیم و اینکه باید به اجزای بدن خود مواد لازم و ویتامین هایی را از طریق مواد غذایی برسانیم و انرژی بدن را تامین کنیم . پس این ۹ خوراکی لازم را وارد سبدهای غذایی خود کنید تا سالم بمانید:**

**۱ روغن زیتون:**

بر روی سالاد خود روغن زیتون بریزید و یا غذاهای خود را با روغن زیتون سرخ کنید . زیرا روغن زیتون فعالیت و تحرک سلولهای بدن را بالا می برد .
این عمل در زمستان بسیار به سلولهای شما کمک می کند و باعث می شود شما احساس سرما نداشته باشید.
در مطالعه ای که بر روی ۱۸ زن انجام شد این نتیجه به دست آمده است . به هنگام سرو غذای ظهر و ناهار این افراد مقداری روغن زیتون اضافه شده است و مشاهده شده است که در این مدت این افراد سرمایی فصل زمستان را کمتر احساس کرده و نسبت به افرادی که در غذای شان روغن زیتون استفاده نشده بود .
در هر ۱۰۰ گرم از روغن زیتون ۶۷۳ کالری وجود دارد . البته لازم به ذکر است این مقدار متغییر است زیرا بستگی به میزان خالصی یا ناخالصی روغن زیتون شما دارد .

**۲ ماهی:**

نه تنها ماهی بلکه تمام مواد خوراکی که از دریا به دست می آیند بسیار برای بدن مفید هستند بخصوص در فصل زمستان به خوردن این مواد غذایی توصیه می شود .
زیرا ماهی دارای امگا ۳ می باشد ، و پروتئین زیادی دارد.
در فصل زمستان توصیه می شود ۳ بار در هفته ماهی مصرف کنید، تا مواد لازم به بدنتان برسد .

**۳ سفیده ی تخم مرغ :**

تخم مرغ همیشه به عنوان یک منبع خوب و سرشار از پروتئین محسوب می شود ، این ماده ی خوراکی سرشار از پروتئین می باشد . توصیه می شود تخم مرغ را به هنگام صبح میل کنید زیرا هنگامی که صبح میل می کنید انرژی بیشتری را در طول روز دارید . برای مثال اگر می خواهید املت درست کنید توصیه می کنیم که از سفیده ی بیشتری استفاده کنید تا زرده .
مثلا اگر ٤ عدد سفیده استفاده می کنید توصیه می کنیم که ۲ عدد زرده استفاده کنید .
اگر به زیره حساسیت ندارید و به زیره علاقه دارید می توانید کمی زیره به آن اضافه کنید .زرده ی تخم مرغ دارای ۷۰ کالری می باشد اما سفیده ی تخم مرغ دارای ۵۵ کالری می باشد . البته به اندازه ی تخم مرغ بستگی دارد .پس بهتر است که سفیده ی تخم مرغ را به زرده ترجیح دهید و بیشتر آن را مصرف کنید .

**٤ سویا:**

شما می توانید از عصاره سویا نیز استفاده کنید که کالری بسیار پایین و هیچ گونه کلسترولی ندارد .
شما می توانید در سالاد یا غذاهای سرد و گرم خود از این ماده ی خوراکی استفاده کنید .
کرم سویا را بهتر است با کمی آب لیمو ترش قاتی کنید و بعد میل نمایید .

**۵ سیب زمینی:**

سیب زمینی سرشار از فیبر است و فیبر ماده ی مفید و لازم برای بدن می باشد و همین طور هضم غذا را بهتر می کند. سیب زمینی به دلیل فیبری که دارد باعث می شود که معده شما زودتر پر شود و شما به دلیل اینکه حجم معده تان پر شده است ، غذای کمتری را بخورید .
بهتر است سیب زمینی ها را آب پز یا تنوری کنید . در این صورت کالری سیب زمینی افزایش پیدا نمی کند .
کالری سیب زمینی که سرخ شده باشد نسبت به کالری سیب زمنی که آب پز شده باشد باور کردنی نیست :
یک سیب زمینی صد گرمی تنوری یا آب پز برابر با ۸۵ کالری دارد در صورتی که این مقدار برای صد گرم سیب زمینی سرخ شده برابر با ٤۰۵ کالری است .

**۶ دارچین:**

دارچین جزو خانواده ی پلی فنول است .
مولکول های مفیدی در دارچین وجود دارد . دارچین باعث می شود احساس گرسنگی شما کاهش یابد . شما می توانید دارچین را بر روی سالاد میوه یا سالاد فصل بریزید و میل کنید .

**۷ کاکائو:**

کاکائو بخصوص برای کودکان در فصل سرما مفید است و توصیه می شود کاکائو های تیره تر و با کالری کمتر را تهیه بفرمایید .
کاکائو ضد افسردگی می باشد . و به شما کمک می کند که در زمستان همیشه خنده بر روی لب هایتان باشد . کاکائو برای داشتن خنده و روحیه ای شاداب بسیار به شما کمک می کند .
کاکائو شما را از ناراحتی های قلبی - عروقی دور نگه می دارد .
به شما توصیه می شود که مقداری کاکائو را در سبد غذایی روزانه خود قرار دهید مانند میوه ای که روزانه مصرف می کنید ، توصیه می شود کاکائو را نیز مصرف کنید .

**۸ سیب:**

سیب دارای کالری بسیار پایینی است ، غنی از فیبر می باشد . سیب بسیار مفید برای بالا بردن قند خون می باشد . تاثیر مستقیمی بر قند خون دارد .
برای استفاده ی بهینه از سیب توصیه می شود این میوه را با پوست بخورید زیرا پوست سیب دارای آنتی اکسیدان می باشد .

**۹ جو دوسر:**

جو دو سر منبع غنی از چربی مفید برای بدن است و به همین دلیل باعث می شود که انرژی بدن شما در طول فعالیت هایی که در فصل زمستان انجام می دهید تامین شود .شما می توانید جودو سر را آسیاب کرده و بر روی پنیر بریزید و در صبحانه میل کنید یا اینکه به هنگام ناهار بر روی سالاد بریزید .این روزها برای سهولت بیشتر ما ، نان های جو نیز وارد بازار شده اند که شما می توانید از آنها نیز استفاده کنید.

# زمستان هرمزگان با طعم ویتامین C

مرکبات اصولاً همه مفیدند ونیروی ا لکتریکی بدن را زیاد می کنند و مانع رسوب خون در جدار رگها می گردند و تصلب شرائین را برطرف و از ابتلا به این بیماری جلوگیری می نمایند. دربین مرکبات از همه مفیدتر پرتقال و نارنگی است پرتقال رنگ روی را باز نموده و خون را تصفیه می کند و هنگام پیری از بالا رفتن ترشی خون جلوگیری می کند .پرتقال به وسیله املاح زیاد خود موجب قلیایی شدن خون می شود و ترشی آن اثر ضد ترشی دارد.پرتقال بزرگترین عامل تصفیه خون است و برای کلیه امراض به خصوص اسکربوت و خونریزی های شدید و تشنجات فوق ا لعاده مفید می باشد .پرتقال به مقدار زیاد ویتامین ث و کاروتن دارد . کاروتن ماده ای است در معده که با حصیر کبد مخلوط شده و ویتامین (آ) تولید می کند.
آب پرتقال گذشته از طعم مطبوع و لذت بخش آن به واسطه وجود اسانس های مختلف محرکه شیمیایی و روحی خوبی برای ترشحات دستگاه گوارش بوده و به واسطه خاصیتی که دارد یک عمل شتشویی دربدن انجام می دهد و موجب دفع سموم بدن می شود،گذشته از آن آب پرتقال پر از مواد معدنی و ویتامین بوده و درتامین سلامتی بدن نقش موثری دارد.
پرتقال و آب پرتقال سرشاراز ویتامین های زندگی بخش می باشد .ویتامین های موجود در یک لیوان آب پرتقال یا ۲۵۰گرم عبارتست:
(ویتامین A ) ۱۵۰ واحد
(ویتامین B۱ )۰/۱۷میلی گرم
(ویتامین B۲ ) ۰/۰۵میلی گرم
(ویتامین PP ) ۰/۰۵میلی گرم
(ویتامین C ) ۱۱۸میلی گرم
فشار خون بالا و نوشیدن آب پرتقال افرادی که فشار خونشان بالاست و برای کنترل آن دارو مصرف می کنند، به احتمال زیاد به دلیل استفاده از داروهای ضد فشار خون و یا به دلیل بالابودن سدیم در بدنشان، پتاسیم آنها از حد طبیعی(۵-۳/۵) پائین تر آمده و مشکلاتی در وضع سلامت آن به وجود می آورد. این بیماران باید به طور مرتب پتاسیم خونشان را مورد آزمایش قرارداده و کاملاً زیر نظر باشند. البته درمان کمبود پتاسیم به طور مصنوعی امکان پذیر است و با تجویز پزشک صورت می گیرد، ولی این بیماران باید همیشه در تغذیه

روزانه خود از موادغذایی حاوی پتاسیم بالا استفاده کنند. آب پرتقال سرشار از پتاسیم است و در یک لیوان بزرگ آب پرتقال حدود ۳۵۰ میلی گرم پتاسیم وجود دارد.میوه های زرد مانند موز- انواع مرکبات- زردآلو- هلو- انگور- خرما و طالبی نیز دارای پتاسیم فراوان هستند، ولی چون آب پرتقال کالری کمتری دارد مناسب تر است، زیرا مواد خوراکی که کالری زیاد تولید می کنند برای مبتلایان به فشار خون مناسب نیستند.توصیه هایی درباره مصرف پرتقال:
۱- آب پرتقال با مزه شیرین متمایل به ترش، سرشار از انواع ویتامین ها می باشد، مخصوصاً از نظر مقدار ویتامین C بسیار غنی است؛ بنابراین توصیه می شود به منظور تأمین ویتامین C و ایجاد نیرو و مقاومت در مقابل انواع بیماری ها، در طول ۲٤ ساعت به میزان یک تا دو لیوان از آب پرتقال بنوشید.
هر ۲۸ گرم پرتقال حاوی ۱۱ کیلوکالری ارزش انرژی زایی است.
۲- آب پرتقال به علت دارا بودن پروتئین و کلسیم قابل جذب و نیز قند کافی، یک ماده مغذی و مقوی محسوب می شود که می توان به منظور تقویت عمومی بدن از آن استفاده نمود.
۳- وجود هورمون های نمو، کلسیم، فسفر، آهن، ویتامین A و ویتامین C در پرتقال، شرایط لازم را برای رشد ونمو استخوان ها و عاج سازی به منظور استحکام دندان ها فراهم می کند؛ برای تقویت و رشد اطفال و نیز تأمین موادلازم بدن، مصرف آن به زنان باردار و شیرده توصیه می شود.
٤- مصرف پرتقال به دلیل این که حاوی موادمعدنی کافی به ویژه پتاسیم است، منجر به افزایش حجم ادرار در طول شبانه روز می شود و از این طریق سموم بدن دفع می گردد؛ در نتیجه انسان را با نشاط می سازد.
لازم به ذکر است آن عده از بیماران آسمی، رماتیسمی و پوستی که روزانه مقداری ترکیبات کورتون مصرف می کنند برای جلوگیری از خیز و عوارض دیگر، پیوسته باید مقداری پتاسیم مصرف کنند که البته طبیعی ترین راه، مصرف پرتقال است. ۵- در فصولی که پرتقال فراوان است، بهترین و طبیعی ترین راه مبارزه با یبوست خوردن روزانه یک تا دو لیوان آب پرتقال است.
٦- قبل از این که پرتقال کاملاً رسیده شود، با فشردن قسمت خارجی پوست پرتقال تازه، اسانس پرتقال به رنگ زرد و بوی معطر و طعم ملایم جدا می شود که از آن در تهیه ادکلن، محلول های زیبایی و معطر کردن شربت های طبی استفاده می نمایند.۷- پرتقال بهترین محرک برای افزایش اشتها است؛ به همین دلیل سعی کنید آن را قبل از غذا میل کنید نه بعد از آن.

**منبع :تبیان**

# برای پیشگیری از مسمومیت در سفر چه باید کرد؟

۱ - هیچگاه در داخل اتومبیل با موتور روشن در مدت هر چند کوتاه نخوابید. این کار سبب بروز مسمومیت کشنده با منواکسیدکربن خواهد شد .
۲ - از روشن کردن گاز پیک نیکی در داخل چادر و یا اتومبیل و یا در محیط دربسته ی دیگری به منظور تأمین گرما ، جداً خودداری نمائید .
۳ - در طی سفر برای حمل مواد غذائی فاسد شدنی ، از یخدان مناسب استفاده کنید .
٤ - غذاهای مسموم کننده ممکن است بو یا مزه ناخوشایندی نداشته باشند. با وجود اینکه اکثر مسمومیت های غذایی معمولاً ظرف ۲٤ ساعت برطرف می شوند ، اما برخی از آنها می توانند کشنده باشند .
۵ - رعایت ایمنی غذائی مانع بروز مسمومیت غذائی می شود . ضمن سفر از حمل گوشت خام و تخم مرغ خام و فرآورده های لبنی با ماندگاری کوتاه خودداری نمائید ، چرا که سریعاً فاسد می شوند .
٦ - از خرید قوطی های کنسرو دارای برآمدگی ، فرورفتگی و یا نشتی خودداری کنید و مطمئن شوید که درپوش آنها شکسته نشده باشد .
۷ - اگر فرآورده های غذائی ظاهر یا بوی ناخوشایندی داشت به هیچ عنوان آن را نچشید .
۸ - هرگز غذاهای پخته شده را بیشتر از ۲ ساعت( اگر هوای اتاق گرم باشد، بیشتر از یک ساعت )در دمای محیط رها نکنید . برای دوباره گرم کردن غذاها باقیمانده آنها را تا ۷٤ درجه سانتی گراد گرما دهید و همچنین غذاهایی را که بیش از ۳ روز باقیمانده اند را مصرف نکنید .
۹ - همیشه قبل از آماده کردن یا خوردن غذاها دستهایتان را با صابون بشوئید . نوعی از اسهال میکروبی درطی سفر و به دلیل عدم رعایت بهداشت قابل انتقال است .
۱۰ - بخاطر داشته باشید دستهایتان را بعد از استفاده از سرویس های بهداشتی ، برداشتن گوشت خام ، سیگار کشیدن ، دست زدن به حیوانات و دست زدن به زباله ها حتماً بشوئید .
۱۱ - در صورت استفاده از غذاهای کنسرو شده پس از اطمینان از تاریخ مصرف آن و دارا بودن مجوز وزارت بهداشت ابتدا آن را به مدت ۲۰ دقیقه جوشانده و سپس مصرف نمائید .
۱۲ - از مصرف غذا در اماکن فاقد کارت بهداشتی در طول مسیر خودداری کنید .
۱۳ - مواد غذائی را در ظروف دربسته نگهداری کنید .
علائم و نشانه های برخی از مسمومیت های غذائی با تأخیر ظاهر می شود یعنی ممکن است ۱۲تا ۲٤ ساعت بعد از مصرف غذای آلوده علائم در فرد مسموم بروز کند . علائم و نشانه های این مسمومیت ها شامل سردرد ، تب، خستگی ، تهوع و استفراغ و اسهال آبکی شدید ، کم شدن آب بدن ، ضعف و شکم درد می باشد .

# کمردردهای مکانیکی

**قسمت دوم: کمر درد**

کمردردهای مکانیکی از شایعترین نوع کمردردها می باشد . شایعترین علت کمردرد های مکانیکی فتق دیسک می باشد. گفتیم اگر به واسطه فعالیت بدنی شدید مثل بلند کردن ناگهانی جسم سنگین از زمین یا زمین خوردن فشار شدیدی به مهره های کمری وارد گردد این فشار به دیسک ها منتقل و ماده ژلاتینی موجود در آن از لابلای قسمت فیبری خارج می شود که اصطلاحاً می گویند دیسک دچار فتق شده است.
دردی که در این حالت ایجاد می گردد شروعی حاد و ناگهانی داشته و به قدری شدید است که فرد را از ادامه فعالیت باز می دارد. البته اینگونه نیست که با یکبار بلند کردن جسم سنگین این اتفاق بیافتد بلکه با انجام مرتب و مکرر کارهای سنگین در وضعیت نامناسب ستون فقرات به مرور دیواره فیبری دیسک سست شده و بالاخره دچار فتق می گردد.
یکی دیگر از علل کمردردهای مکانیکی،گرفتگی حاد عضلات اطراف ستون فقرات می باشد. در هرگونه فعالیت بدنی که باعث تحرک ناحیه ای از ستون فقرات می گردد بخصوص اگر ناگهانی و بدون تمرین اولیه باشد و یا ایستادن ونشستن های طولانی مدت بخصوص در وضعیت نامناسب ستون فقرات و حتی در سرماخوردگی و آنفولانزا و یا برخی بیماری های عفونی مثل تب مالت گاهاً عضلات اطراف ستون فقرات دچار گرفتگی و انقباض دردناک می گردند که مدت درد از چند دقیقه تا چند روز بوده و گاهی از نظر شدت مثل کمر دردهای ناشی از فتق دیسک می باشد اما این نوع کمر درد با استراحت و مصرف مسکن های معمولی رفع می گردد.
البته افتراق این نوع درد با دردهای ناشی از فتق دیسک فقط با ویزیت پزشک امکان پذیرمی باشد. ماهیت ۷۰ درصد کمردرد مکانیکی ناشی از عدم تحرک است.

**کمردردهای غیر مکانیکی:**
از این دسته موارد ذیل شایعترمی باشند:

**کمر دردهای رماتیسمی:**
در این نوع کمر درد ، معمولا درد در حین فعالیت کاهش می یابد و هنگام استراحت تشدید می شود. این بیماران از خستگی و سفتی ستون فقرات هنگام صبح شاکی هستند. کمر درد ناشی از پوکی استخوان: استئوپروز یا پوکی استخوان در ستون فقرات نیز ممکن است باعث کمردرد شود و چون با افزایش سن روند پوکی استخوان تشدید می شود ، سیر بیماری نیز بدتر خواهد شد. این عارضه یکی از علل نسبتاً شایع کمر درد در افراد میانسال و مسن بوده و در بیشتر زنان یائسه دیده می شود.
درد در این افراد هم بعلت تخریب و التهاب مفاصل بین مهره ها و هم به علت سرایت این التهاب به عضلات اطراف مهره ها می باشد.

**کمردردهای ارگانیک:**
کمردرد ارگانیک ضایعاتی هستند که در اثر اختلالات مادرزادی ستون فقرات بوجود می آیند . علاوه بر این در مواردی نیز درد احشاء شکمی مانند کلیه ها ، دستگاههای تناسلی و ... به ستون مهره ها منتقل شده و به صورت کمردرد بروز می کند که در این گونه موارد ورزش در درمان مبتلایان به کمردرد مفید واقع نمی شود.

**کمردردهای التهابی:**
علت این گونه کمردرد بروز التهابات موضعی یا عمومی در ساختمان های اطراف مهره می باشد . به طور معمول بیماران مبتلا به کمردرد های التهابی ، از درد سوزشی ناحیه ی کمر شکایت دارند و قادر به تحرک یا تغییر وضعیت تنه نیستند . در مرحله التهابی انجام حرکتهای ورزشی نامناسب سبب تشدید درد کمر می شود . لذا تجویز حرکات ورزشی مناسب در این دوره از اهمیت زیادی برخوردار است .

**روشهای تشخیص علت کمر درد:**
تست های آزمایشگاهی و عکس جهت ارزیابی اولیه کمر درد حاد (کمتر از ۳ ماه) و بدون علایم جدی ندرتا لازم می شود. اگر فاکتورهای خطر بیماری جدی زمینه‌ای وجود داشته باشند، آزمایشات پاراکلینیکی بر اساس علایم همراه دیگر، لازم می شود
الکترومیوگرافی NCV ، EMG برای بررسی سیستم عصبی محیطی انجام می گیرد

**سی تی اسکن - میلوگرافی**
آزمایش خون و ادرار در موارد مشکوک به بدخیمی یا عفونت انجام می شود.
عکسبرداری ساده
عکسبرداری MRI
اگر به خاطر درد شدید و دائم در کمر به پزشک مراجعه کردید، او یکسری معاینه های فیزیکی را برای بررسی وضعیت شما، میزان حرکت در نخاع و احتمالاً حساسیت های ناحیه ای انجام خواهد داد.
رفلکش های شما، کشش عضلات مختلف پا و حساسیت در پاها و همچنین ممکن است جهت جستجوی فشارهای احتمالی روی اعصاب نخاعی و یا طناب نخاعی مورد آزمایش قرار بگیرند.معاینه رکتال و یا لگن ممکن است لازم باشد اگر علائمی که دارید مربوط به سیستم تناسلی زنان و یا روده‌ها باشد. ممکن است آزمایشات خونی مختلف و عکس رادیوگرافی جهت جستجوی علل های زمینه‌ای درد مثل التهاب مفاصل و یا سرطان استخوان انجام شود. اگر مدرکی دال بر فشار روی طناب نخاعی و یا اعصاب نخاعی باشد، MRI و یا CT اسکن برای بررسی موارد غیرطبیعی و دیسک ها و افتادگی و درمان های بیشتر صورت می گیرد.

**تشخیص کمردرد ناشی از بیماری های سیستمیک**
اولین اقدام، ارزیابی احتمال وجود یک بیماری سیستمیک زمینه‌ای خطرناک بدون بررسی بیش از حد موارد خوش خیم عضلانی استخوانی است. شرح حال معمولا کلید تشخیص زودهنگام علل خطرناک کمردرد است. ظن ما به خصوص موقعی باید افزایش یابد که درد در هیچ وضعیتی بهبود پیدا نمی کند.

**سرطان**
علایم هشدار ،کلاسیک بدخیمی شامل سن بالاتر از ۵۰ سال، سابقه قبلی سرطان، کاهش وزن غیر قابل توجیه(بیش از ٤/۵ کیلوگرم طی ٦ ماه)، عدم بهبود پس از یک ماه درمان و عدم بهبود پس از استراحت در بستر سابقه قبلی سرطان است دردی که شب ها یا در هنگام درازکشیدن بدتر می شود، به ویژه هنگامی که بیمار برای جلوگیری از درد روی مبل می خوابد، از نظر وجود بدخیمی یا عفونت بسیار نگران کننده است، حساس ترین علامت هشدار، عدم بهبود با استراحت در بستر است.
هرچند، این یافته تا حدی غیراختصاصی اغلب بدخیمی های مهره‌ها ناشی از متاستاز از پستان ها، ریه‌ها یا پروستات هستند، بنابراین نواحی مزبور را باید در صورت شک به بدخیمی به دقت ارزیابی کرد. حساسیت موضعی استخوان ها به لمس در خط وسط یافته‌ای نسبتا قابل اتکا برای بدخیمی است و باید به دقت ارزیابی شود.

**عفونت:**
تزریق وریدی داروها، عفونت مجاری ادراری، وجود سوند ادراری و عفونت های پوستی، احتمال اسپوندیلیت عفونی را افزایش می دهد. تب به شدت عفونت را مطرح می کند اما همچنان یک شاخص غیرحساس است. بدین ترتیب، با اینکه وجود تب، نگرانی از اسپوندیلیت عفونی را به شدت افزایش می دهد، اما نبود تب شانس عفونت را به طور چشمگیری کاهش نمی دهد. این امر به ویژه هنگامی صادق است که بیمار به دلیل درد، استامینوفن یا داروهای ضد التهاب غیراستروییدی (NSAIDs ) مصرف می کند چرا که این داروها می توانند تب را مخفی کنند.

**شکستگی فشاری**
با مسن تر شدن جمعیت و بهترشدن درمان های استئوپوروز، شکستگی فشاری به عنوان یکی از علل کمردرد، اهمیت بیشتری در تشخیص پیدا می کند. شکستگی های فشاری حدود ٤۰ موارد کمردرد را تشکیل می دهند. در سن بالاتر از ۷۰ سال شایع تر است.
مصرف کورتیکوستروید برای شکستگی فشاری عامل خطر نسبتا اختصاصی است و در هر بیماری که کورتیکوستروید مصرف می کند و با کمردرد مراجعه کرده، باید شکستگی فشاری را قویا مدنظر داشت.

**نشانگان های فشار روی نخاع**
نشانگان های فشار روی نخاع و دم اسب مهم ترین مشکلات عصبی در تشخیص افتراقی کمردرد هستند چرا که نمایانگر اورژانس های جراحی می باشند. فشار روی نخاع ممکن است در صورت وجود تومورهای نخاع یا آبسه اپی دورال و یا فتق شدید دیسک بین مهره‌ای (IDH ) در خط وسط رخ دهد.
خوشبختانه این مشکل بسیار نادر است و تقریبا ۰/۰٤ از موارد کمردرد را تشکیل می دهد. درد یک طرفه یا دوطرفه ساق، کرخی و یا ضعف شایع هستند و هر کدام در بیش از ۸۰ موارد ایجاد می شوند. احتباس ادراری نسبتا حساس و اختصاصی است

**درمان:**
در کمر درد حاد(دردی که کمتر از ۳ ماه طول کشیده است) بهبود کامل در ۸۵٪ موارد که همراه درد ساق پا نیست، دیده می شود. اکثرا این بیماران دارای علایم مکانیکی هستند یعنی دردی که با حرکت تشدید می شود و با استراحت برطرف می شود.
در صورت وجود علت زمینه‌ای کمر درد ، درمان بر اساس آن انجام می گیرد. در غیر اینصورت درمان تسکینی انجام می شود. اصول کلیدی درمانهای تسکینی کمر درد مسکن ها و آموزش بیمار می باشد.
داروهایی که در درمان کمردرد حاد استفاده می شود، مسکن ها (داروهای NSAID ) ، استامینوفن، شل کننده‌های عضلانی و داروهای مخدر می باشند. اگر درد از بین نرفت ممکن است توسط پدهایی که آن را توسط آب داغ گرم کرده‌اید ودر پشت خود قرار می دهید درد را تسکین بدهید.
استراحت بیش از ۲روز نیاز نمی باشد و از سرگیری زودرس فعالیتهای فیزیکی سبک ، اقدامی مفید است.
وقتی کمردردتان بهتر شد، باید به شیوه صحیح وضعیت خود توجه داشته باشید تا از برگشت مجدد آن جلوگیری کنید. بیاموزید که چگونه اجسام را به طور صحیح بلند کنید. ورزش منظم انجام دهید و با کشش عضلات پشت، به نخاع کمرتان فشار وارد نشود و انعطاف پذیر شود.
در کمردردهای مکانیکی درصورت عدم ایجاد فتق دیسک : استراحت و مصرف مسکن های معمولی مثل استامینوفن کدئین و بروفن ، ماساژ، گرم کردن موضعی، فیزیو تراپی و استفاده از استخر آب گرم و جکوزی.
درصورت ایجاد فتق دیسک اگر درد محدود به کمر باشد: حداقل ۷-۵ روز استراحت مطلق و مصرف مسکن های قوی مثل ناپروکسن ، پیروکسیکام و ولتارن .بعد از آن بسته به شدت درد تا چندین هفته لازم است که فرد از حمل بار سنگین، نشستن طولانی مدت و خم شدن های مکرر پرهیز کند.

**اگر شما علائم آنفلوآنزا در خود مشاهده نمودید از در آغوش گرفتن و بوسیدن دیگران خودداری کنید.**

**روابط عمومی وامور بین الملل دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان**