درمان کمردرد بدون جراحی و دارو! این روش را امتحان کنید

یک کارآزمایی بالینی جدید می گوید افراد مبتلا به کمردرد می توانند از ذهن خود برای مقابله موثر با درد استفاده کنند.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، بر اساس یافته‌های منتشر شده، مدیتیشن ذهن آگاهی و درمان شناختی-رفتاری (CBT) هر دو به طور قابل توجهی درد را در میان افراد مبتلا به کمردرد مزمن کاهش دادند.محققان گزارش دادند که این روش‌های درمانی به قدری خوب عمل کردند که بیماران در جستجوی تسکین، میزان مصرف مسکن‌های خود را کاهش دادند.به گفته محققان، این بزرگترین کارآزمایی تا به امروز است که مدیتیشن و CBT را به‌عنوان درمان‌های بالقوه برای درد مزمن که فقط با مسکن تسکین می‌یابد مقایسه می‌کند.

برای این کارآزمایی بالینی، محققان ۷۷۰ بزرگسال تحت درمان برای کمردرد را مورد بررسی قرار دادند.

دکتر «بروس بارت»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه ویسکانسین، در یک بیانیه خبری گفت: «افراد در این مطالعه کمردرد بسیار شدیدی داشتند که در زندگی آنها اختلال ایجاد کرده و به قدری بد بود که فرد به داروهای مسکن نیاز داشته باشد. معمولاً در این شرایط، افراد به مرور زمان خود به خود بهبود نمی‌یابند.»

بیماران به طور تصادفی تحت درمان ذهن آگاهی یا CBT قرار گرفتند که در جلسات گروهی دو ساعته تحت رهبری درمانگر به مدت هشت هفته ارائه شد.

به گفته محققان، گروه ذهن آگاهی یاد گرفت که متوجه احساساتی شود که تجربه می‌کنند و به آنها کنترل بیشتری بر نحوه ارتباط و واکنش آنها به درد و سایر علائم می‌دهد.

در همین حال، گروه CBT مهارت‌ها و استراتژی‌هایی را برای تغییر الگوهای افکار منفی و رفتارهایی که به کمردرد آنها کمک می‌کند، آموختند.بارت گفت: «ذهن‌آگاهی یک ابزار خودتنظیمی است که از درون می‌آید، بر خلاف جراحی یا دارویی که در آن کاری از بیرون با شما انجام می‌شود. با یادگیری این تکنیک‌ها، بیماران همچنان از مزایای ماندگاری برخوردار می‌شوند.»به شرکت کنندگان گفته شد که این تکنیک‌ها را به مدت نیم ساعت در روز و شش روز در هفته در طول مطالعه ۱۲ ماه تمرین کنند. طبق طراحی، به آنها گفته نشد که دوز داروهای مسکن خود را کاهش دهند، بلکه به روال معمول خود همراه با تمرکز حواس یا CBT ادامه دهند.

در پایان، هر دو گروه مزایای قابل توجه و طولانی مدت از هر دو روش درمانی را گزارش کردند. نتایج نشان می‌دهد که هر دو درد کمتر، عملکرد بهتر و کیفیت زندگی مرتبط با سلامتی بهتری داشتند. نتایج نشان می‌دهد که این درمان‌ها همچنین به بیماران کمک کرد تا اتکای خود به مسکن‌های مخدر را کاهش دهند. به گفته محققان، این نتایج نشان می‌دهد که هم ذهن آگاهی و هم CBT ممکن است به افراد در مدیریت انواع دیگر دردهای مزمن کمک کند.

درمان عارضه «کف پای گود» با چند حرکت اصلاحی

گودی کف پا نوعی ناهنجاری است که در آن قوس کف پا بیشتر از حالت طبیعی است و می‌تواند باعث درد و مشکلاتی در راه رفتن شود؛ این مشکل با چند حرکت اصلاحی درمان می‌شود.علی شعبانی‌فرد مسئول حرکات اصلاحی هیات پزشکی ورزشی خوزستان در گفت و گو با ایسنا، اظهارکرد: معمولاً افزایش بیش از حد ارتفاع قوس طولی داخلی پا و افزایش شیب استخوان‌های کف‌پایی، «کف پای گود» نامیده می‌شود و عموماً همراه با چنگالی شدن سایر انگشتان پا است. شدت این عارضه می‌تواند در افراد مختلف، متفاوت بوده و به عمق گودی قوس کف پای فرد بستگی داشته باشد. عدم توجه و درمان نکردن این عارضه می‌تواند موجب بروز درد در ناحیه کمر، زانو، پا، انحراف مچ به سمت بیرون و عدم تعادل در زمان راه رفتن شود.او با اشاره به دلیل ایجاد کف پای گود، گفت: وراثت، کوتاهی تاندون آشیل، کوتاهی نیام کف‌پایی، فلج یا گرفتگی عضلات کف‌پایی، اختلالات عصبی عضلانی، استفاده از کفش و جوراب‌های تنگ، اضافه وزن و استفاده از کفش نامناسب را می‌توان از دلایل این عارضع برشمرد.

مسئول حرکات اصلاحی هیات پزشکی ورزشی خوزستان با بیان اینکه تشخیص اولیه گودی کف پا با استفاده از روش‌های ساده در خانه امکان‌پذیر است، افزود: البته برای تشخیص دقیق‌تر و تعیین شدت آن باید به پزشک مراجعه کرد؛ مثلا در خانه می‌توان از تست کف پای خیس استفاده کرد، ضمن اینکه از روش‌های اسکن پا، تصویربرداری و نوار عصب و عضله هم می‌توان استفاده کرد.او همچنین با اشاره به تعدادی از حرکات ورزشی و اصلاحی جهت درمان گودی کف پا، گفت: اولین و ساده‌ترین تمرین در حرکات اصلاحی گودی کف پا، باز و بسته کردن انگشتان است. روی یک صندلی یا روی زمین نشسته و پاهایتان را در مقابل خود دراز کنید. سپس کف پای خود را روی زمین قرار داده و تا حد امکان انگشتان پا را از هم باز کنید. به مدت ۵ الی ۱۰ ثانیه پاها را در همین وضعیت نگه دارید. در نهایت انگشتان را به حالت اولیه برگردانده و این تمرین را ۱۰ الی ۱۵ مرتبه دیگر انجام دهید.

شعبانی‌فرد ادامه داد: حرکات کششی با حوله نیز از دیگر حرکات اصلاحی در درمان این عارضه است؛ برای انجام این تمرین درحالت نشسته، پاهای خود را کامل دراز کنید. یک حوله را به دور توپی پا بپیچید. پا را خم کرده و حوله را بکشید. حرکت کششی انگشتان پا را ۲ تا ۵ بار تکرار کنید. همچنین حرکت کششی انگشتان پا را ۲ تا ۵ بار تکرار کنید.او با اشاره به حرکت اصلاحی کشش انگشتان پا، عنوان کرد: بر روی صندلی بنشینید. با یک‌دست انگشتان پا را بازکنید و کشش دهید و با دست دیگر قوس کف پا را ماساژ دهید. حرکت را به میزان لازم تکرار کنید. می توان ۳ ست ۶۰ ثانیه ای این حرکت را انجام دهیم. مسئول حرکات اصلاحی هیات پزشکی ورزشی خوزستان بیان کرد: کشش عضلات پشت پا دیگر حرکا اصلاحی محسوب می‌شود؛ در این حرکت، درحالی‌که پنجه پاها به‌طرف جلو است، یک پا را در جلو و پای دیگر را در عقب قرار دهید. با خم کردن زانو جلو و صاف نگه‌داشتن زانو عقب، کشش را در عضلات پشت ساق پا احساس کنید. درحالی‌که پاشنه پاها بر روی زمین قرار دارد، وزن بدن را بر روی لبه داخلی پا قرار دهید. کشش را به میزان لازم حفظ و حرکت را تکرار کنید.

شگفت انگیزترین فواید مصرف نخود فرنگی

محققان می گویند گنجاندن نخود فرنگی در رژیم غذایی می‌تواند خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها را کاهش دهد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از هلث آنلاین، نخود فرنگی گیاهی از دسته حبوبات است و امروزه در غذاهای مختلف به صورت گسترده مورد استفاده قرار می گیرد.

این گیاه بسیار مغذی بوده و دارای میزان قابل توجهی فیبر و آنتی اکسیدان است.

تحقیقات مختلف ارتباط میان مصرف نخود فرنگی و حفاظت از بدن در برابر بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی و سرطان را اثبات کرده است.

از سوی دیگر، برخی از افراد به دلیل آنچه خاصیت مضر نخود فرنگی می‌خوانند از مصرف آن اجتناب می کنند. این خاصیت می‌تواند منجر به نفخ شکم شود. با این حال، متخصصان تغذیه بر خواص بی نظیر این گیاه برای سلامت بدن تاکید دارند.

براساس اعلام مرکز اطلاعات غذایی آمریکا، نخود فرنگی جزو گیاهان کم کالری است. هر نیم فنجان (معادل ۱۷۰ گرم) نخود فرنگی تنها ۶۲ کالری انرژی دارد که از این میان، ۷۰ درصد انرژی آن ناشی از کربوهیدارت و باقی آن ناشی از پروتئین و میزان کمی چربی است.

همچنین نخود فرنگی غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی است. مصرف نیم فنجان از این گیاه ۳۴ درصد نیاز روزانه بدن به ویتامین A، ۲۵ درصد ویتامین K، ۱۳ درصد ویتامین C، و ۱۵ درصد نیاز بدن به تیامین را تامین می‌کند. همچنین فولات، منگنز، آهن و فسفر در نخود فرنگی وجود دارد.

متخصصان تغذیه می گویند نخود فرنگی یکی از بهترین منابع گیاهی پروتئین به ویژه برای افرادی است که رژیم غذایی گیاهی دارند.

مصرف پروتئین باعث می‌شود سطح هورمون‌هایی که باعث کاهش اشتها می‌شود، افزایش یابد.

پروتئین به همراه فیبر به هضم آرام غذا و احساس سیری بلند مدت کمک می‌کند. مصرف مناسب فیبر و پروتئین به صورت همزمان باعث می‌شود فرد بتواند اشتهای خود را کنترل کرده و در خوردن غذا زیاده روی نکند.

مصرف نخود فرنگی می‌تواند به تنظیم قند خون در افراد مبتلا به دیابت کمک کند. به دلیل ترکیبات موجود در این گیاه، هضم نخود فرنگی به آرامی صورت می‌گیرد و همین امر مانع از افزایش سریع قند خون می‌شود.

همچنین فیبر و پروتئین به افراد دیابتی به کنترل قند خون کمک می‌کند.محققان می‌گویند فیبر موجود در نخود فرنگی به روند هضم مناسب غذا کمک می‌کند.

باکتری‌های مفید روده (پروبیوتیک) از فیبر تغذیه می‌کنند و رژیم غذایی حاوی فیبر می‌تواند باعث افزایش آن‌ها در روده شود.

تحقیقات نشان می‌دهد مصرف فیبر می‌تواند عبور مواد غذایی را از روده‌ها تسهیل کرده و مانع از ابتلا به یبوست شود.

از دیگر فواید مصرف نخود فرنگی می‌توان به حفاظت از بدن در برابر بیماری‌های قلبی و عروقی، جلوگیری از ابتلا به برخی سرطان‌ها به ویژه سرطان پروستات در آقایان، و نیز جلوگیری از ابتلا به دیابت اشاره کرد.

این مواد غذایی به سلامت چشم‌های شما کمک می کنند!

تغذیه سالم می‌تواند به حفظ سلامت چشم‌ها کمک کرده و از بروز بیماری‌های چشمی جلوگیری کند.

شقایق هادی‌زاده، کارشناس علوم تغذیه و متخصص تغذیه در کلینیک دیابت پژوهشگاه رویان در مورد تاثیر تغذیه بر سلامت چشم‌ها مطرح کرد: «تغذیه مناسب و اصولی می‌تواند تأثیر زیادی بر سلامت چشم‌ها داشته باشد. یک برنامه غذایی درست نه تنها به پیشگیری از بیماری‌های چشمی کمک می‌کند، بلکه می‌تواند از سلامت چشم‌ها نیز محافظت نماید.»

این مشاور تغذیه گفت: «ویتامین A یکی از ترکیبات موثر در این زمینه است که در سبزیجات و میوه‌های زرد رنگ مانند هویج، طالبی و کدو حلوایی به میزان زیادی یافت می‌شود. این ویتامین نقش محافظتی دارد و از بروز بیماری‌های چشمی جلوگیری می کند.»

او افزود: «همچنین، ویتامین C می‌تواند به کاهش فشار چشم کمک کند و در سلامت چشم موثر باشد. نیاز روزانه بدن به ویتامین C حدود ۶۰ میلی گرم است که می‌توان آن را از منابعی مانند کلم بروکلی (یک لیوان)، فلفل دلمه‌ای (نصف لیوان)، یا آب مرکبات مانند پرتقال (یک لیوان فرانسوی) تأمین کرد.»

شقایق هادی زاده توضیح داد: «ویتامین E نیز از آن دسته ویتامین‌هایی است که خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد و به محافظت از سلول‌های چشمی کمک می‌کند. این ویتامین در آجیل‌ها و مغزیجات مانند بادام، بادام زمینی و تخمه آفتابگردان موجود است.»

متخصص تغذیه در کلینیک دیابت پژوهشگاه رویان اضافه کرد: «در کنار این‌ها، اسیدهای چرب ضروری نیز برای سلامت چشم مهم هستند. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که حداقل یک یا دو بار در هفته ماهی در برنامه غذایی افراد گنجانده شود، چرا که علاوه بر کمک به کاهش فشار چشم، نقش مهمی در سلامت چشم‌ها ایفا می‌کند. گردو و کنجد نیز به دلیل داشتن اسیدهای چرب امگا-۳ می‌توانند اثرات مثبتی در این زمینه داشته باشند.»

طب ایرانی چگونه شانس بارداری را افزایش می‌دهد؟

یک متخصص طب ایرانی گفت:در روند درمان نازایی پس از اصلاح سبک زندگی و تغذیه، در مراحل بعد داروهای گیاهی و رژیم‌های غذایی تقویت‌کننده باروری برای بیماران تجویز می‌شود.

ملیحه تبرائی آرانی متخصص طب ایرانی در گفتگو با خبرنگار مهر در رابطه با روش‌های طب ایرانی برای درمان نازایی و چگونگی روند درمانی آن گفت: طبق مطالعات که در دنیا انجام شده و مقالات معتبر، انواع طب سنتی به خصوص طب ایرانی اثبات کرده که در درمان نازایی مؤثر واقع شده و درمان نازایی به کمک آن بسیار موفقیت‌آمیز عمل کرده است؛ همچنین در مورد درمان نازایی، در برخی از موارد ممکن است طب ایرانی همراه با طب رایج استفاده شده و در برخی موارد از طب ایرانی به تنهایی استفاده شود.

افزایش شانس موفقیت IVF با بهره‌گیری از طب ایرانی

این متخصص طب ایرانی اذعان کرد: برخی بیماران که کاندید انجام روش لقاح آزمایشگاهی (IVF) هستند، پیش از آغاز فرآیند درمان، برای افزایش اثربخشی و شانس موفقیت آن، به طب ایرانی مراجعه می‌کنند و با توجه به اینکه احتمال موفقیت IVF به‌طور میانگین حدود ۳۰ درصد است، بسیاری از بیماران برای بالا بردن این درصد از روش‌های مکمل مانند توصیه‌های تغذیه‌ای بهره می‌گیرند.

وی ادامه داد: در میان بیماران، سه رویکرد کلی یعنی برخی تنها از درمان‌های طب ایرانی استفاده می‌کنند، برخی درمان‌های رایج پزشکی را پیگیری می‌کنند، و گروهی نیز به‌صورت تلفیقی از هر دو شیوه بهره می‌برند.

تبرائی آرانی با بیان اینکه برای تشخیص نازایی از شرح‌حال دقیق، معاینه بالینی و همچنین آزمایشات تخصصی استفاده می‌شود، افزود: ما در کلینیک‌های تخصصی علاوه بر بررسی‌های مرسوم مانند سونوگرافی و آزمایش‌های هورمونی، از روش‌های تشخیصی مانند بررسی مزاج بیمار و وضعیت عمومی بدن نیز بهره می‌گیریم. این رویکرد هم برای زنان و هم مردان انجام می‌شود.

وی متذکر شد: بسیاری از موارد نازایی ناشی از اضافه‌وزن، رژیم غذایی نادرست یا اختلال در عادات روزمره است که ممکن است عملکرد رحم در زنان یا وضعیت اسپرم‌ها در مردان را تحت‌تأثیر قرار دهد. بنابراین، اصلاح تغذیه، کاهش یا افزایش وزن و بهبود سبک زندگی، از ارکان مهم درمان در این حوزه هستند.

اهمیت مراجعه تخصصی در درمان نازایی

تبرائی آرانی اذعان کرد: در روند درمان نازایی پس از اصلاح سبک زندگی و تغذیه، در مراحل بعد داروهای گیاهی و رژیم‌های غذایی تقویت‌کننده باروری برای بیماران تجویز می‌شود. در کنار آن، از روش‌های یداوی همچون انواع حجامت، زالو درمانی و بادکش درمانی نیز بنا به نیاز و تشخیص پزشک استفاده می‌شود.

وی اظهار داشت: درمان نازایی فرآیندی پیچیده و چندعاملی است و به همین دلیل ضروری است که همه علل مؤثر به‌صورت هم‌زمان بررسی و درمان شوند. از سوی دیگر، در بیشتر موارد، زوج‌درمانی مورد نیاز است، زیرا حتی اگر تنها یکی از زوجین به‌صورت واضح دچار مشکل باشد، ممکن است در همسر او نیز علل خفیف‌تر ولی مؤثر وجود داشته باشد که در نهایت، نتیجه درمان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

تبرائی آرانی تأکید کرد: به دلیل همین پیچیدگی، لازم است زوج‌ها برای درمان نازایی به مراکز تخصصی مراجعه کنند و از درمان‌های سرپایی، بدون بررسی دقیق و علمی، خودداری نمایند. درمان نازایی نیازمند صرف وقت، بررسی کامل شرح حال، انجام معاینات بالینی و آزمایشات دقیق است.

هشدار نسبت به مصرف خودسرانه داروهای گیاهی

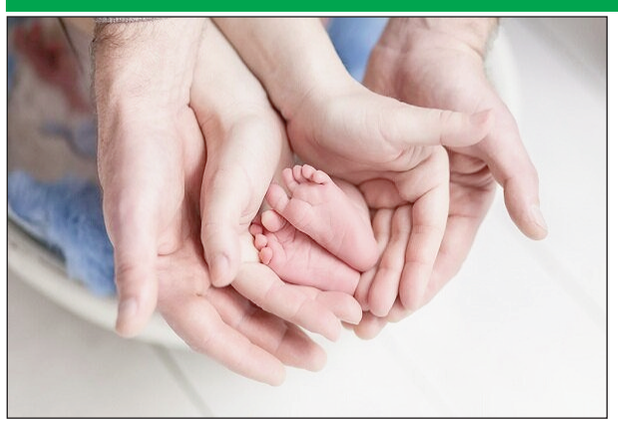
این متخصص طب ایرانی در ادامه گفت: داروهای زیادی در بازار برای درمان نازایی وجود دارند، برای مثال ژل رویال یا رازیانه از جمله موادی هستند که می‌توانند تأثیرگذار باشند. اما مصرف این داروها بدون شناخت دقیق علت نازایی در هر فرد، نه‌تنها بی‌اثر بلکه گاهی آسیب‌زننده است.

وی ادامه داد: تجویز یک دارو صرفاً بر اساس تجربه موفق یک فرد دیگر، منطقی و علمی نیست. چون ممکن است آن دارو برای فرد دیگری نه‌تنها مفید نباشد بلکه مضر هم باشد. بسیاری از مراجعان، به‌دلیل استفاده خودسرانه از داروها، ماه‌ها زمان از دست داده‌اند و حتی به‌طور کامل از درمان ناامید شده‌اند.

افزایش سن یکی از دلایل ناباروری است

تبرائی آرانی با اشاره به اهمیت زمان در درمان ناباروری تصریح کرد: باروری به‌شدت با افزایش سن کاهش پیدا می‌کند. بنابراین از دست دادن زمان به دلیل مصرف داروهای غیرتخصصی یا مراجعه به افراد غیرمتخصص، می‌تواند شانس موفقیت را به‌طور قابل‌توجهی کاهش دهد. افزون بر این، تجربه‌های ناموفق باعث ایجاد حس ناامیدی و دلسردی در زوجین می‌شود که روند درمان را دشوارتر می‌کند.

وی متذکر شد: اگر از ابتدا بیماران به متخصص طب ایرانی مراجعه کنند، با بررسی جامع علت‌های ناباروری، استفاده از ترکیب روش‌های درمانی، و توجه هم‌زمان به شرایط هر دو نفر، می‌توان نتایج بسیار بهتری به‌دست آورد. اما مراجعه به عطاری‌ها معمولاً پاسخ‌دهی تصادفی و غیراطمینانی دارد و در مواردی می‌تواند روند درمان را مختل یا طولانی‌تر کند.



مراجعه آگاهانه و استفاده هدفمند از طب ایرانی در درمان ناباروری

تبرائی آرانی با تأکید بر اهمیت آگاهی‌بخشی و اطلاع‌رسانی به زوج‌های درگیر با مسئله ناباروری افزود: یکی از مهم‌ترین گام‌ها در مسیر درمان، مراجعه آگاهانه و هدفمند است. متأسفانه برخی بیماران در مسیر درمان خود، به‌جای مراجعه به مراکز تخصصی، راه‌های فرعی را در پیش می‌گیرند که در نهایت منجر به اتلاف وقت، افزایش سن باروری، بروز ناامیدی و کاهش شانس موفقیت درمان می‌شود.

وی با اشاره به اثربخشی طب ایرانی در صورت استفاده درست و علمی از آن تصریح کرد: ما روش‌های متعددی برای تشخیص و درمان داریم، اما همه این روش‌ها باید تحت نظر متخصص و بر پایه بررسی‌های علمی و بالینی انجام شود. استفاده خودسرانه از داروهای گیاهی یا مشاوره گرفتن از افراد غیرمتخصص می‌تواند به سلامت فرد آسیب بزند یا موجب شود که او فرصت طلایی درمان را از دست بدهد.

تبرائی آرانی در پایان خاطرنشان کرد: طب ایرانی می‌تواند به‌عنوان یک مکمل مؤثر در کنار طب رایج، نقش مهمی در افزایش شانس باروری ایفا کند؛ اما این اتفاق زمانی رخ می‌دهد که تشخیص صحیح، درمان هدفمند و پیگیری مداوم انجام شود. ما با در نظر گرفتن وضعیت جسمی، روحی و سبک زندگی هر فرد، و با بررسی دقیق علل ناباروری، تلاش می‌کنیم تا روند درمانی جامع، علمی و اثربخش برای هر زوج طراحی شود.

مصرف نمک می‌تواند خطر ابتلا به افسردگی را افزایش دهد

محققان با انجام تحقیقاتی، عواقب غیرمنتظره مصرف نمک خوراکی را شناسایی و اعلام کرده‌اند.

افزودن نمک به غذاهای آماده ممکن است به طور قابل توجهی خطر ابتلا به افسردگی و اختلالات اضطرابی را افزایش دهد. این نتیجه‌ای است که محققان دانشگاه پزشکی سین کیانگ پس از مطالعه داده‌های نزدیک به نیم میلیون نفر به آن دست یافته‌اند.

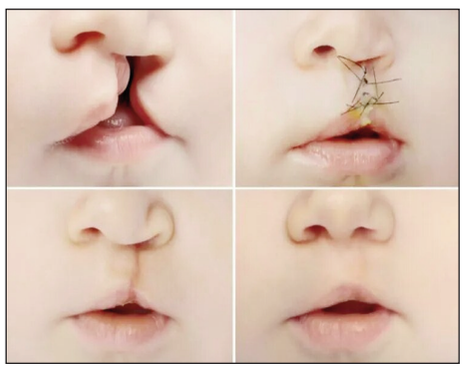
بر اساس این مطالعه، افرادی که به طور منظم نمک به غذای خود اضافه می‌کنند، در مقایسه با افرادی که به ندرت از نمک استفاده می‌کنند، ۴۳ درصد بیشتر در معرض خطر افسردگی و ۳۹ درصد بیشتر در معرض خطر اضطراب قرار دارند. حتی کسانی که فقط گهگاه نمک اضافه می‌کنند، ۵ تا ۸ درصد افزایش خطر ابتلا به مشکلات روانی را تجربه می‌کنند.

مکانیسم این ارتباط هنوز کاملاً مشخص نیست، اما دانشمندان بر این باور هستند که نمک ممکن است باعث تسریع پیری بیولوژیکی بدن، تأثیر بر سطح هورمون‌های خلقی مانند سروتونین و دوپامین، یا اختلال در عملکرد سیستم عصبی از طریق افزایش فشار خون شود.

نویسندگان این مطالعه تأکید می‌کنند که این اولین تحقیق بزرگی است که ارتباط قوی و مثبت بین مصرف نمک اضافی و خطر افسردگی و اضطراب را شناسایی کرده است. آن‌ها توصیه می‌کنند که هنگام تنظیم رژیم غذایی، به ویژه برای افرادی که مستعد ابتلا به اختلالات روانی هستند، باید مصرف نمک را در نظر گرفت.

لازم به ذکر است که پیش از این، در مارس ۲۰۲۵، محققان دانشگاه ییل، فواید نمک خوراکی را نیز شناسایی کردند. بر اساس یافته‌های آن‌ها، نمک نه تنها می‌تواند طعم به غذا بدهد، بلکه به تحویل هدفمند داروها نیز کمک می‌کند. این مطالعه نشان داده است که تغییر غلظت نمک در مایع باعث می‌شود ریزذرات دارویی در جهت مورد نظر حرکت کنند.

از هر ۱۰۰۰ تولد ۴ نوزاد با شکاف لب متولد می‌شوند



یک فوق تخصص جراحی پلاستیک گفت: شکاف لب با جراحی دقیق قابل ترمیم است و درمان زودهنگام این ناهنجاری مادرزادی بسیار مهم است.

سید مهدی موسوی زاده فوق تخصص جراحی پلاستیک، ترمیمی و سوختگی در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر گفت: شکاف لب (لب شکری) و شکاف کام که از شایع ترین ناهنجاری‌های مادرزادی محسوب می‌شود و این ناهنجاری در حدود ۴ نوزاد از هر ۱۰۰۰ تولد دیده می‌شود.

شکاف لب ممکن است به‌تنهایی یا همراه با شکاف کام ظاهر شود و در صورت وجود سابقه خانوادگی، احتمال بروز آن افزایش می‌یابد، اگرچه هنوز ارتباط قطعی ژنتیکی اثبات نشده است.

ضرورت مراجعه سریع در روزهای ابتدایی تولد

وی با تأکید بر لزوم تشخیص سریع و مراجعه زودهنگام به جراح پلاستیک افزود: در مواردی که شکاف لب وسیع است، در همان هفته‌های اول پس از تولد، اقدامات اولیه مانند استفاده از ابزارهای کمکی برای نزدیک کردن لبه‌های شکاف انجام می‌شود تا کودک برای جراحی آماده شود، بهترین زمان جراحی شکاف لب معمولاً پس از شش هفتگی است و در مورد شکاف کام، ترجیحاً پیش از یک‌سالگی و در بازه ۹ تا ۱۲ ماهگی جراحی انجام می‌شود.

جراحی دقیق و بیهوشی کامل برای کاهش استرس نوزاد

موسوی‌زاده درباره شیوه انجام این جراحی‌ها گفت: عمل شکاف لب با بیهوشی کامل انجام می‌شود تا استرس و درد کودک به حداقل برسد. این جراحی بسیار دقیق است و صرفاً ترمیم ظاهر لب کافی نیست؛ بلکه باید عضلات لب به‌درستی ترمیم شوند تا عملکرد طبیعی لب و زیبایی چهره حاصل شود.

وی در ادامه با اشاره به هزینه‌های درمان گفت: در مراکز درمانی دولتی، این نوع جراحی‌ها تحت پوشش کامل بیمه قرار دارند. در مراکز خصوصی نیز بسته به نوع بیمه و قرارداد مرکز درمانی، ممکن است بخشی از هزینه‌ها پوشش داده شود.

موسوی زاده درباره مراقبت‌های پس از عمل، این فوق تخصص جراحی پلاستیک گفت: والدین باید طبق دستور پزشک، مراقبت‌هایی مثل رعایت بهداشت محل جراحی، تغذیه مناسب کودک، و پیگیری جلسات درمانی را جدی بگیرند. کشیدن بخیه‌ها و بررسی روند ترمیم نیز نیازمند مراجعه‌های بعدی است.

وی افزود: شکاف لب یا کام پایان دنیا نیست. با تشخیص به‌موقع، پیگیری درست، و جراحی اصولی، کودکان می‌توانند بدون هیچ مشکلی لبخند بزنند، صحبت کنند و زندگی طبیعی داشته باشند.