

یادداشت

نگاتی درباره کمردرد



فرزاد اشرافی

متخصص مغز و اعصاب

کمردرد به دلایل مختلفی ممکن است رخ دهد؛ از ورزش شدید گرفته تا نشستن‌های طولانی مدت در محل کار یا کم تحرکی. همچنین با بالا رفتن سن، مشکلات کمر افزایش می‌یابد. بسیاری از این دردها معمولاً موقتی هستند و با درمان‌های ساده بهبود می‌یابند، اما در برخی موارد کمردرد می‌تواند نشانه‌ای از یک مشکل جدی باشد که نیاز به توجه فوری دارد. کمردرد یکی از شکایات شایع در بزرگسالان است و تقریباً همه افراد در طول زندگی خود یکبار یا بیشتر دچار کمردرد می‌شوند. عوامل مختلفی مانند آسیب به عضلات، تاندون‌ها یا مهره‌ها می‌توانند باعث ایجاد کمردرد شوند. طبق آمار، حدود ۲۳ درصد از افراد بالغ به کمردرد مزمن مبتلا می‌شوند، یعنی دردی که مدت زمان طولانی ادامه دارد و باعث اختلال در خواب، راه رفتن و انجام کارهای روزمره می‌شود. بسیاری از موارد کمردرد خوش‌خیم هستند و با درمان‌های ساده مانند دارو، فیزیوتراپی و استراحت بهبود می‌یابند. دلایل رایج کمردرد شامل: بیرون زدگی دیسک، شکستگی مهره‌ها، کشیدگی عضلات و تاندون‌ها، افرادی که دچار مشکلات ساختمانی در ناحیه کمر مانند جابه‌جایی مهره‌ها هستند، نیز ممکن است دردهای شدیدی را تجربه کنند. اگر کمردرد همراه با علائم عصبی مانند ضعف اندام‌ها، گزگز یا اختلال در حس لگن باشد، باید به پزشک مراجعه کرد. همچنین، افرادی که دچار بی‌اختیاری ادرار یا تنگی ادرار هستند، باید فوراً به پزشک متخصص مراجعه کنند. اگر کمردرد باتاب و کاهش وزن همراه باشد یا افرادی که سابقه سرطان دارند و کمردرد شدید پیدا کرده‌اند، باید تحت آزمایش‌های ویژه قرار گیرند. اختلال در راه رفتن یا مشکلات حرکتی نیز باید مورد بررسی قرار گیرد. کمردرد ممکن است در ابتدا به نظر بی‌خطر برسد، اما در صورتی که با علائم دیگری همراه باشد، باید فوراً به پزشک مراجعه کرد تا از مشکلات جدی‌تر جلوگیری شود. تشخیص به موقع و درمان صحیح می‌تواند از بروز آسیب‌های بزرگ‌تر پیشگیری کند.

فواید باورنکردنی کدو حلوائی

کدو تبیل یکی از هدایای فصل سرما است که فواید آن شامل قابلیت حمایت از سلامت پوست و چشم، حفظ سطح فشارخون در حالت سالم و حتی مبارزه با برخی انواع سرطان است.



سرشار از ویتامین A
کدو تبیل یکی از انواع آنتی‌اکسیدان‌های کاروتنوییدی است که مسئول رنگ نارنجی مشخص کدو تبیل است. بتاکاروتن در میوه‌ها و سبزیجات ضد سرطان یافت می‌شود و ممکن است به کاهش خطر ابتلا به برخی از انواع سرطان از جمله سرطان روده بزرگ و پروستات کمک کند.

منبع ویتامین C و E
ویتامین C موجود در کدو تبیل می‌تواند به محافظت از سلول‌ها و بافت‌ها در برابر آسیب کمک کند. ویتامین C همچنین برای عملکرد سالم سیستم ایمنی، پیشگیری از سرطان و سلامت عصبی مهم است. یکی دیگر از ویتامین‌های دارای اثرات آنتی‌اکسیدانی که در کدو تبیل یافت می‌شود، ویتامین E است.

تقویت سلامت ایمنی

کدو تبیل سرشار از ویتامین A و ویتامین C است که هر دو نقش مهمی در حمایت از سیستم ایمنی سالم دارند. ویتامین A به تنظیم پاسخ‌های ایمنی کمک می‌کند، در حالی که ویتامین C تولید و عملکرد گلبول‌های سفید خون را تحریک می‌کند که برای مبارزه با عفونت‌ها ضروری است. مصرف کافی ویتامین C می‌تواند مدت و شدت سرما خوردگی‌ها را کاهش دهد.

تامین فیبر

خوردن یک رژیم غذایی غنی از غذاهای گیاهی، به ویژه غذاهای سرشار از آنتی‌اکسیدان و فیبر، به کاهش خطر ابتلا به تعدادی از بیماری‌های مزمن از جمله سندرم متابولیک، چاقی و دیابت نوع ۲ کمک می‌کند. فیبر با تسهیل دفع و جلوگیری از یبوست، به سلامت روده کمک می‌کند.

دانستنی‌ها

راهکارهایی برای تأخیر پیری
عضو هیات علمی فیزیوتراپی گفت: با توجه به آمار رو به رشد سالمندی، الگوسازی سبک زندگی سالم در بهبود کیفیت زندگی سالمندان نقش بسزایی دارد که در این میان تحرکات و انجام فعالیت‌های ورزشی نیز به سلامت اعضای مهم بدن کمک خواهد کرد. شاید برخی از افراد تصور کنند که ورزش مختص سنین پایین و جوانی است، ولی این یک باور اشتباه است. همه افراد در هر سنی می‌توانند ورزش کنند و از فواید و مزایای آن بهره‌مند شوند. افراد مسن با انجام ورزش و داشتن تحرک کافی، قطعاً زندگی سالم‌تر و با کیفیت‌تری خواهند داشت. ورزش و فعالیت بدنی علاوه بر مفید بودن، می‌تواند سرگرم‌کننده هم باشد، به خصوص اگر بتوانید همزمان با افراد دیگر معاشرت کنید. داشتن یک روتین ورزشی مناسب که به راحتی هم قابل انجام باشد کمک می‌کند سالمندان در منزل به سلامت مورد نظر برسند. متخصصان ورزشی موافقند که ۱۵ الی ۳۰ دقیقه ورزش روزانه، در هر سنی یک سبک زندگی سالم برای شما می‌سازد. انجام فعالیت بدنی منظم، قلب و استخوان‌های شما را قوی نگه می‌دارد، قدرت و انعطاف پذیری را بهبود می‌دهد و روحیه را تقویت می‌کند. سالمندانی که فعالیت ورزشی ندارند، باز دست دادن توده عضلانی روبه‌رو هستند و به مرور زمان تعادل، تحرک و در نهایت استقلال خود را از دست می‌دهند. از این رو اهمیت به ورزش سالمندان در منزل بسیار ضروری است. سلمان نظری مقدم، عضو هیات علمی فیزیوتراپی دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: یکی از اختلالات دوران سالمندی، کاهش متابولیسم بدن در سالمندی زمینه چاقی را فراهم می‌کند و تحرکات ورزشی می‌تواند وزن افراد سالمند را در حد طبیعی نگه دارد. وی با بیان اینکه چاقی مادر بسیاری از مشکلات و بیماری‌های عضلانی و اسکلتی است، بیان داشت: تکنولوژی در زندگی کمک شایانی به انسان‌ها کرده است، اما از سوی دیگر باعث کم‌تحرکی شده که این عاملی برای پیدایش مشکلات عضلانی اسکلتی به خصوص در افراد سالمند شده است. عضو هیات علمی گروه فیزیوتراپی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان اینکه مطالعات و بررسی‌ها نشان می‌دهند که حتی ورزش سبک و ساده می‌تواند پیری را به تأخیر انداخته و باعث جوان ماندن افراد شود، اظهار کرد: ورزش قلب را قوی‌تر، وضع تنفس را بهتر، عضلات و ماهیچه‌ها را فعال‌تر، استخوان‌ها را محکم‌تر و بدن را سالم و روحیه را تقویت می‌کند. وی با بیان اینکه افزایش تراکم استخوان و جلوگیری از پوکی استخوان از مزایای فعالیت ورزشی در دوران سالمندی است، گفت: ورزش با افزایش استحکام استخوان، شروع پوکی استخوان را به تأخیر می‌اندازد. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد ادامه داد: انجام تمرین‌های قدرتی عضلانی، سوخت‌وساز و متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد که این نکته می‌تواند منجر به کاهش درصدی از کل چربی بدن شود؛ زیرا در دوران سالمندی دلیل کاهش متابولیسم بدن فرد با تغذیه‌های مشابه گذشته احتمال افزایش وزن بیشتری را دارد. وی با اشاره به اینکه افزایش تعادل و هماهنگی بدن در سالمندی یکی دیگر از فواید انجام فعالیت‌های ورزشی است، اظهار کرد: افراد سالمند کاهش طبیعی در تعادل و هماهنگی بدن پیدا می‌کنند که این وضعیت با فعالیت ورزشی به تعویق می‌افتد و مانع سقوط و زمین خوردن فرد می‌شود. نظری مقدم با اشاره به اینکه انجام فعالیت‌های ورزشی به گسترده شدن روابط اجتماعی افراد سالمند کمک می‌کند، گفت: با افزایش سن به دلیل انحطاط دیسک ستون مهره‌ها که باعث تغییر در شکل حفره قفسه سینه می‌شود، عملکرد روی کاهش می‌یابد، از همین رو فعالیت‌های فیزیکی باعث کاهش میزان انحطاط مهره و همچنین افزایش قدرت قفسه سینه شده و در نتیجه عملکرد ریه را بهبود می‌بخشد. وی افزود: فعالیت‌های بدنی مانند ورزش آبیروبیکی می‌تواند ابزار مهمی جهت پیشگیری و درمان دیابت غیر وابسته به انسولین باشد، بهبود گردش خون و کاهش ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، نیز از دیگر فواید انجام فعالیت‌های ورزشی در دوران سالمندی است.

مواد طبیعی که به سلامت قلب کمک می‌کنند

متخصصان سال‌هاست درباره ترکیبات گیاهی تحقیق می‌کنند. نتایج مطالعات نشان داده خوردن غذاهایی که سرشار از پلی‌فنول هستند، فواید متعددی برای سلامت دارد. «فدیریکا آمانی»، متخصص تغذیه می‌گوید: فلاوانول‌های موجود در کاکائو با کاهش خطر سکته مغزی و حمله قلبی مرتبط هستند. کاتچین موجود در چای سبز می‌تواند روی متابولیسم بدن، کاهش اندازه دور کمر و شاخص توده بدنی شماتاثیر مثبت بگذارد. یک

ارتباط بیماری قلبی و سرطان سینه

بیماری قلبی و سرطان ممکن است کاملاً نامرتبط به نظر برسند، اما گاهی اوقات این دو عامل اصلی مرگ، هماهنگ به هم عمل می‌کنند. محققان دریافته‌اند زنان مبتلا به سرطان سینه پیشرفته ۱۰ درصد بیشتر احتمال دارد که از قبل بیماری قلبی داشته باشند. دکتر «کوبین نید»، محقق ارشد گفت: «بیماری قلبی و عروقی می‌تواند باعث ایجاد حالت سرکوبگر سیستم ایمنی شود و موجب رشد سلول‌های تومور سینه شود.» نید افزود: زنان مبتلا

جدول سودوکو

	۶	۵	۲		۷	۳
				۹	۲	۵
۵						
			۴			
۹			۷	۸		۶
				۳	۵	
		۲				
۵					۳	۱
		۳				
					۵	۶
					۶	۹
					۷	

نکته

کاهش خطر بیماری‌های قلبی
تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که یک صبحانه خوب می‌تواند به حفظ سلامت سیستم قلبی عروقی کمک کند. محققان اسپانیایی در این مطالعه، کارآزمایی اولیه فواید نسبی رژیم مدیترانه‌ای را با و بدون فعالیت بدنی قابل توجه بررسی کردند. ۳۸۳ نفر در این مطالعه شرکت کردند. زنان بین ۶۰ تا ۷۵ سال و مردان ۵۵ تا ۷۵ سال سن داشتند. همه آنها دارای اضافه‌وزن یا چاق بودند، با شاخص توده بدنی (BMI) بین ۲۷ تا ۴۰ کیلوگرم بر متر مربع. آنها همچنین حداقل سه نشانگر سندرم متابولیک داشتند. این مطالعه پیشرفت شرکت کنندگان را به مدت ۳۶ ماه پیگیری کرد. محققان دریافته‌اند یک صبحانه پهنه و مطلوب ممکن است ۲۰ تا ۳۰ درصد نیاز روزانه شرکت‌کنندگان به کالری را تأمین کند. آنها اندازه‌گیری‌های مرتبط با سلامت قلبی عروقی را برای افرادی که کمتر از این مقدار یا بیشتر از آن مصرف می‌کردند، پیگیری کردند. در پایان مطالعه، افرادی که کمتر از ۲۰ درصد یا بیش از ۳۰ درصد از کالری روزانه خود را در وعده صبحانه مصرف کرده بودند، نسبت به افرادی که مقدار توصیه‌شده را دریافت کرده بودند، افزایش بیشتری در BMI و دور کمر داشتند. آنها همچنین سطوح بالاتری از تری‌گلیسرید و سطوح پایین‌تر HDL یا کلسترول خوب نسبت به کسانی که ۲۰ تا ۳۰ درصد از انرژی خود را در شروع روز مصرف می‌کردند، داشتند. برای ارزیابی کیفیت غذای صبحانه، محققان از شاخص تعادل وعده غذایی استفاده کردند که کیفیت وعده غذایی را بر اساس محتوای ۹ ماده مغذی آن تخمین می‌زند. این موارد شامل پروتئین، چربی کل، فیبر، پتاسیم، کلسیم، آهن، سدیم، قند‌های افزودنی و چربی اشباع شده است. میانگین وزنی شرکت‌کنندگان از کیفیت صبحانه به صورت «متوسط»، «کم» یا «بالا» بر اساس مقیاس ۱۰۰ نمره‌گذاری شد.

جدول کلمات متقاطع

- از گیاهان دارویی - فیلمی از ابراهیم وحیدزاده
- رویدن گیاه - عالم‌ترواناتر - از شهرهای امارات
- از ورزش‌های آبی - واحد پول آذربایجان - کرکس -
- به‌دنیا آوردن - پیرو - از شهرهای کردستان - جوی آب
- وزیدن یاد - فرزند صالح - فلزی نقره‌ای رنگ و نرم
- کتابی به قلم مریم جعفری - مرکز کهگیلویه و بویراحمد
- طرز دیدن - فانوس دریایی - پسوند دارندگی - یک خودمائی - ۸ - برجستگی لاستیک - صحرای - غوغا - حرف هشتم لاتین - ۹ - اطوار - دومین مهرگردن - زدن به بسنتی - از گیاهان دارویی - ۱۰ - از کارتون‌ها - بیماری مسری ویروسی - ۱۱ - ویژه - دوست و رفیق - مادربزرگ - ۱۲ - ردیا - خنده‌دار - صدازدن - ۱۳ - زمین - یادش عمل - پل معروف شمال کشور - آزمایش لباس - ۱۴ - پارمحبوب - نوعی تفنگ قدیمی - قلم‌نی - ۱۵ - عقیم - استخوان ساق با

حل جدول ۲۰۲۰

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۲	۱۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۳	۱۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۴	۱۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷
۵	۱۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۶	۱۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹
۷	۱۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۸	۱۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۹	۱۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲
۱۰	۲۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳
۱۱	۲۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۱۲	۲۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵
۱۳	۲۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶
۱۴	۲۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷
۱۵	۲۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸

شماره ۲۶۱

عمودی

- معادل فارسی تستر - لاف‌زدن ۲ - معلق - بازیگر فیلم شاهین‌مالت - لباس بی‌آستر ۳ - نانی که از شب مانده باشد - بی‌نظمی - کشت‌وزرع - ماهیه حیات ۴ - از غذاهای ایرانی - عفو - اثری از هرمان ملویل - خانه ۵ - بلندمرتبه - ادات ۶ - خوراک طیور - از وسایل آتش‌بازی - پیشونده تایی ۷ - زندگانی - نام هندی استخوان - از کلمات سوالی - خشکی ۸ - کنایه از داغون شده - شخص بلندقد و قوی‌هیکل ۹ - شامل شدن - غول‌برفی - مهمان - حنا ۱۰ - قلمه گیاه - یکی از گوشه‌های «بنا» - ته چک ۱۱ - یک محفظه استخوانی - غضروفی قابل ارتجاع است که به شکل مخروط و جایگاه قرارگیری قلب، ریه‌ها، مری و نای است - کلیسای تاریخی در اصفهان ۱۲ - سوره ۸۹ قرآن کریم - ذهن و خاطر - محافظین ویژه - بسوند شباهت ۱۳ - حرف دهن‌کجی - موش خرما - لایه سوراخ شده جوزمین - نوعی عقیق گرانبهار ۱۴ - رشه - شهری در ایتالیا - بند و طناب ۱۵ - لقب اشرافی در هندوستان - بندری در آلمان