آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۸۲۳
سه شنبه
۱۴۰۳ • ۰۲ • ۱۸
۲۸ شوال ۱۴۴۵/ ۰۷ مه ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

چرا بدن درد می‌گیریم؟

درد عضلانی که قسمت کوچکی از بدن شما را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد، معمولا به‌دلیل استفاده بیش از حد از آن ناحیه از بدن ایجاد می‌شود، برای مثال درد بازوها ناشی از بلندکردن جعبه‌ها در طول روز همچنین ممکن است یک آسیب جزئی باشد، مانند کبودی شانه پس از زمین خوردن. با این حال زمانی‌که در سرتاسر بدنتان درد احساس می‌کنید، به احتمال زیاد این وضعیت ناشی از عفونت، بیماری یا دارویی است که مصرف کرده‌اید.

مشکل جریان خون

اگر در بازوها، پاها یا هر دو درد دارید، عضلات شما ممکن است خون کافی دریافت نکنند. در ابتدا، ممکن است فقط زمانی‌که ورزش می‌کنید متوجه آن شوید، اما به مرور زمان ممکن است هنگام نشستن یا راه‌رفتن آن را احساس کنید. این معمولا ناشی از وضعیتی به‌نام تصلب شرایین است و زمانی رخ می‌دهد که در لوله‌هایی که خون را به ماهیچه‌های شما می‌رسانند، انسداد ایجاد می‌شود.

کم‌کاری تیروئید

کم‌کاری تیروئید زمانی رخ می‌دهد که غده تیروئید به اندازه کافی برخی از هورمون‌های کلیدی را تولید نمی‌کند. این وضعیت می‌تواند باعث درد عضلات و مفاصل و همچنین تورم و حساسیت شود. همچنین این وضعیت می‌تواند شما را خسته کند و منجر به مشکلات حافظه، نازک شدن مو، خشکی پوست، کلسترول بالا، کندشدن ضربان قلب و مشکلات دیگر شود. پزشک شما می‌تواند یک آزمایش خون ساده انجام دهد تا متوجه شود آیا کم‌کاری تیروئید دارید یا خیر. داروها می‌توانند به جایگزینی هورمون‌های از دست رفته کمک کنند.

آنفلوآنزا

هنگامی‌که ویروس آنفلوآنزا وارد بدن می‌شود، تب و احتقان را به‌همراه می‌آورد و می‌تواند باعث درد ماهیچه‌های شما به خصوص در پشت، پاها و بازوها شود. معمولا در عرض یک هفته یا بیشتر به خودی خود بهبود می‌یابد، اما اگر بهبود نیافت با پزشک خود تماس بگیرید. سایر عفونت‌ها از جمله کووید ۱۹ و... وی نیز می‌توانند باعث دردهای عضلانی شما شوند.

داروها

داروهایی به‌نام استاتین‌ها برای کنترل کلسترول بالا استفاده می‌شود و حدود ۳۰ درصد از افرادی که این داروها را مصرف می‌کنند می‌گویند درد عضلانی دارند. اگر این اتفاق برای شما افتاده است، با پزشک خود صحبت کنید، ممکن است پزشک داروی متفاوتی به شما تجویز کند.

لوپوس

لوپوس یک نوع بیماری خودایمنی است و باعث می‌شود سیستم ایمنی که به طور معمول به محافظت از بدن کمک می‌کند، به بافت‌ها و اندام‌ها حمله کند. زمانی‌که لوپوس مفاصل یا ماهیچه‌های شما را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد، می‌تواند آنها را سفت کند و حرکت آنها باعث درد شود. هیچ درمانی وجود ندارد، اما داروها و ورزش‌های خاص می‌توانند به کنترل علائم کمک کنند. با پزشک خود در مورد اینکه چه چیزی برای شما بهتر است، صحبت کنید.

روماتیسم مفصلی

این نیز یک بیماری خودایمنی است- عمدتا مفاصل را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد و می‌تواند منجر به از دست دادن استخوان شود. این شرایط می‌تواند باعث درد و التهاب در سراسر بدن شود و مفاصل شما ممکن است به شکل‌های عجیب و غریب متورم شوند. دارو و فیزیوتراپی می‌تواند به کاهش علائم کمک کند، اما هیچ درمانی وجود ندارد. در برخی موارد ممکن است برای ترمیم مفاصل آسیب دیده به جراحی نیاز داشته باشید.

درماتومیوزیت

درماتومیوزیت یک بیماری خودایمنی است که عضلات و مفاصل را دردناک می‌کند و باعث ایجاد بثورات دردناک، خارش دار، قرمز یا بنفش روی پلک‌های شما می‌شود. همچنین روی بند انگشتان، آرنج‌ها، زانوها و انگشتان پا لکه‌هایی ایجاد می‌کند، می‌تواند پوست شما را خشک کند، موهای شما را نازک کند و باعث تورم و تحریک پوست اطراف ناخن‌های دست شود. ممکن است بر اثر عفونت، داروها یا سرطان ایجاد شود. هیچ درمانی برای این بیماری وجود ندارد، اما پزشک می‌تواند به شما در مدیریت علائم با داروها و فیزیوتراپی کمک کند.

آرتریت پسوریاتیک

آرتریت پسوریاتیک ترکیبی از التهاب مفصل و یک اختلال پوستی است. مفاصل دست‌ها، انگشتان، پاها، زانوها و جاهای دیگر ممکن است احساس سفتی داشته باشند. درد ممکن است فقط در یک طرف بدن ظاهر شود یا در هر دو طرف متقارن باشد. آرتریت پسوریاتیک ممکن است دامنه حرکتی شما را محدود کند و صبح‌ها شما را خسته کند.

سندرم خستگی مزمن

علامت اصلی سندرم خستگی مزمن وضعیت خستگی شدید است که با هیچ چیز دیگری قابل توضیح نیست. ممکن است با ورزش یا فشار روانی بدتر شود، اما استراحت آن را بهتر نمی‌کند. همچنین ممکن است درد عضلانی، مشکلات حافظه، گلودرد، درد مفاصل و سردرد داشته باشید و نتوانید خوب بخوابید. هیچ درمانی برای این بیماری وجود ندارد، اما دارو و فیزیوتراپی می‌تواند به مدیریت علائم شما کمک کند.

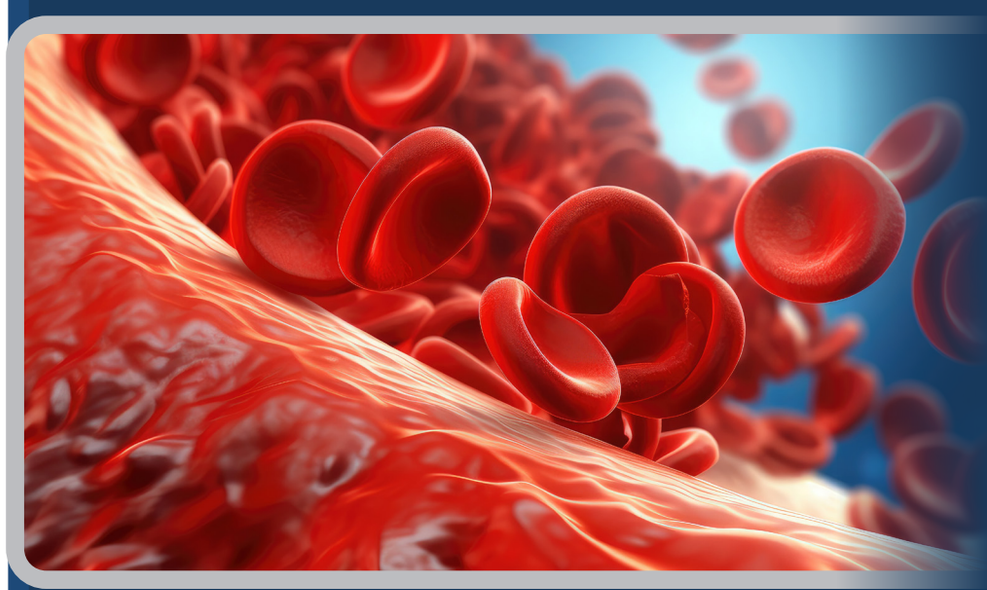
بیماری لایم

باکتری‌های ناشی از نیش کنه نیز باعث این بیماری می‌شوند. این بیماری می‌تواند باعث تب، لرز، خستگی، بدن درد و سردرد شود. لایم همچنین می‌تواند منجر به ایجاد بثورات نیز شود. بیماری لایم با آنتی بیوتیک درمان می‌شود، اما برخی از افراد پس از اتمام دارو همچنان درد و خستگی دارند.

اسپوندیلیت آنکیلوزان

اسپوندیلیت آنکیلوزان یک نوع آرتریت مزمن است که ستون فقرات و گاهی اوقات سینه، زانو و... را نیز ملتهب می‌کند. این بیماری باعث درد و سفتی عضلات به خصوص در صبح می‌شود. موارد جدی می‌تواند منجر به از دست دادن حرکت در پشت و کمر شود زیرا استخوان‌های ستون فقرات در کنار هم رشد می‌کنند. همچنین ممکن است بر گردن تأثیر بگذارد. در صورت مشاهده علائم با پزشک خود صحبت کنید.

خوراکی‌هایی برای درمان کم خونی



آهن مسئول ساخت میوگلوبین و هموگلوبین است که وظیفه تأمین اکسیژن موردنیاز عضلات و اندام‌ها را بر عهده دارند. دکتر محمد هاشمی، دبیر انجمن علمی پیشگیری و درمان چاقی ایران می‌گوید: در کم‌خونی افراد دچار رنگ‌پریدگی، اختلال در ریتم خواب و خستگی‌های زودرس می‌شوند. در بلندمدت هم علائمی مثل بزرگ شدن طحال، ضعف عضلانی و قاشقی شدن ناخن‌ها رخ می‌دهد. اساسا ابتلا به کم‌خونی به‌شدت کیفیت زندگی فرد را کاهش می‌دهد. در مواجهه با کم‌خونی باید نوع و علت آن ارزیابی شود که شایع‌ترین نوع آن ناشی از فقر آهن به‌دلیل عدم دریافت کافی آهن یا دفع زیاد آهن است. فرد پس از تشخیص علت بروز کم خونی باید در دریافت مواد غذایی دریافتی مصرف غذاهایی مثل پسته، عدس، گوشت قرمز، جگر و اسفناج را بالا ببرد.

گوشت قرمز

یک وعده (۱۰۰ گرم) گوشت چرخ‌کرده حاوی ۲.۷ میلی‌گرم آهن است که ۱۵ درصد از نیاز روزانه ما به آهن را شامل می‌شود. بررسی‌ها نشان می‌دهد کمبود آهن در افرادی که به طور منظم گوشت، مرغ و ماهی می‌خورند کمتر است. گوشت قرمز هم چنین سرشار از پروتئین، روی، سلنیوم و ویتامین‌های گروه B است.

اسفناج

اسفناج سرشار از آهن است و در هر ۱۰ گرم آن، ۱۲ میلی‌گرم آهن وجود دارد. مصرف یک وعده (نصف فنجان) اسفناج پخته‌شده حدود ۳ و نیم میلی‌گرم آهن گیاهی به بدن می‌رساند. اسفناج هم چنین مقادیر مناسبی پروتئین، پتاسیم، کلسیم و ویتامین K در خود دارد. بهتر است اسفناج را همراه مرکبات مصرف کنید.

تخم کدو

هر ۲۸ گرم تخم کدو تنبل حاوی ۲،۵ میلی‌گرم آهن است که این میزان ۱۴ درصد از نیاز روزانه بدن به آهن را تأمین می‌کند. هم چنین تخم کدو منبع خوبی از ویتامین K، روی و منگنز است و خطر مقاومت به انسولین، دیابت و افسردگی را کاهش می‌دهد.

ماهی

ماهی یک ماده بسیار مغذی و سرشار از آهن است. یک وعده (۸۵ گرم) کنسرو ماهی تن حاوی حدود ۱.۴ میلی‌گرم آهن است که تقریبا ۸ درصد از نیاز روزانه بدن به آهن را فراهم می‌کند. ماهی هم چنین سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است و در ارتقای سلامت قلب و مغز، تقویت عملکرد ایمنی و روند رشد اثر مثبتی دارد.

یادداشت

مراقبت‌های پس از جراحی لیزیک

بهرام اشراقی
فلوشیپ پلاستیک

جراحی لیزیک به عنوان یک جراحی غیرتهاجمی شناخته می‌شود. این جراحی عوارض جزئی نیز به همراه دارد. بلافاصله پس از جراحی لیزیک ممکن است چشم افراد دچار احساس سوزش، خارش و یا احساس وجود یک شی خارجی مانند گرد و غبار داشته باشد که طبیعی است. ممکن است افراد دچار احساس ناراحتی در چشم یا در برخی موارد درد جزئی شوند که در این حالت پزشک داروهای مسکن را تجویز می‌نماید. ممکن است افراد در هر دو چشم خود دچار آب ریزش شوند. تاری دید نیز علامت طبیعی پس از جراحی لیزیک است. پس از جراحی افراد احساس می‌کنند که باید چشم‌های خود را بخارانند ولی اکیدا توصیه می‌گردد تا این کار را نکنید. حساسیت به نور و درخشش اشیا، مشاهده هاله در اطراف اجسام نورانی یا سفیدی در میدان دید نیز از عوارض جراحی لیزیک است. پس از 24 تا 48 ساعت لازم است تا افراد برای بررسی و معاینه، مجددا به پزشک مراجعه کنند. مراقبت‌های عمومی: در هفته اول پس از عمل لیزیک لازم است تا افراد در هنگام خواب از عینک محافظ استفاده کنند. در طی دو روز اول از کامپیوتر، موبایل، تبلت، تلویزیون و... کنار گذاشته شوند. رانندگی پس از جراحی تا زمانی‌که پزشک اجازه ندهد ممنوع است. افراد معمولا می‌توانند پس از چند روز به کار خود بازگردند ولی با نظر پزشک متخصص. داروها به صورت منظم استفاده شوند. در فضاهای باز، بیرون از خانه لازم است تا از چشم‌ها مراقبت بیشتری شود. دوش‌گرفتن و شست‌وشوی سر و اطراف چشم حداقل یک روز پس از عمل لیزیک ممنوع است. همچنین استخر، سونا و چشمه‌های آبگرم نیز باید به مدت حداقل سه ماه پس از عمل لیزیک کنار گذاشته شوند. برای وضوگرفتن نیز می‌توان از وضوی جبیره‌ای استفاده نمود. استفاده از مواد آرایشی در اطراف چشم‌ها پس از عمل لیزیک ممنوع است. رنگ‌کردن یا فرکردن موها تا 10 روز پس از عمل نیز می‌تواند منجر به آسیب چشم گردد. ورزش‌کردن به مدت حداقل سه روز پس از عمل لیزیک ممنوع است. با توجه به اینکه تاری دید ممکن است به صورت موقتی رفع شود، بنابراین از رانندگی‌کردن و انجام کارهایی که نیاز به دید شفاف دارند تا زمانی‌که پزشک متخصص اجازه ندهد خودداری کنید. لازم است تا افراد به مدت یکسال پس از عمل از عینک آفتابی استاندارد استفاده نمایند.

سیگار عامل سرطان‌های مختلف

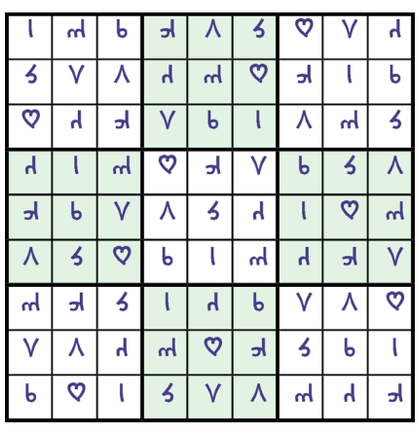
افراد سیگاری و آنهایی‌که در شروع راه مصرف سیگار هستند، باید بدانند که دود سیگار چه بلایی سر سلامت آنها می‌آورد. مصرف سیگار باعث بروز سرطان‌های ریه، معده، روده، کبد، لوزالمعده، حنجره، مثانه و...، بیماری قلبی، سکته مغزی، بیماری‌های ریوی، دیابت و کبد چرب می‌شود. سیگار همچنین خطر ابتلاء به سل، بیماری‌های چشمی و مشکلات سیستم ایمنی از جمله آرتریت روماتوئید را افزایش می‌دهد. سالانه بیش از ۱۴ میلیون نفر بر اثر سیگار جان خود را از دست می‌دهند. بیش از یک میلیون نفر از افراد غیرسیگاری بر اثر قرارگرفتن در معرض دود جان خود را از دست می‌دهند. دود تنباکو و سیگار حاوی بیش از ۷۰۰۰ هزار ماده شیمیایی است که سمیت بیش از ۴۰۰ نوع آن و سرطان‌زایی بیش از ۷۰ نوع این مواد شیمیایی به اثبات رسیده است. مواد معطر این دستگاه‌ها سرطان‌زا و به شدت خطرناک است.

نقش تغییرات آب و هوایی در گسترش ویروس‌ها

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که تغییر آب و هوا می‌تواند به گسترش ویروس‌های معلق در هوا مانند کروناویروس کمک کند. «آلن هادرل»، محقق ارشد اظهارکرد: «ما می‌دانستیم که کروناویروس مانند سایر ویروس‌ها از طریق هوایی که تنفس می‌کنیم، پخش می‌شود.» محققان دریافتند که افزایش غلظت دی‌اکسید کربن در هوا می‌تواند مدت زمان عفونی ماندن ویروس‌های موجود در هوا را افزایش دهد. محققان می‌گویند: وقتی هوای داخل خانه به غلظت CO_2 ۳۰۰۰ ppm می‌رسد- مشابه غلظت یک اتاق شلوغ- حدود ۱۰ برابر بیشتر ویروس بعد از ۴۰ دقیقه مسری‌تر باقی بماند. هادرل گفت: « CO_2 به ویروس‌ها اجازه می‌دهد در هوای بیشتری زندگی کنند.» هادرل افزود: «نتایج نشان می‌دهد که چگونه اهداف تغییر آب و هوا که به‌دنبال محدودکردن سطح CO_2 در جو زمین هستند می‌تواند به کاهش انتشار ویروس‌ها در هوا کمک کند.»

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

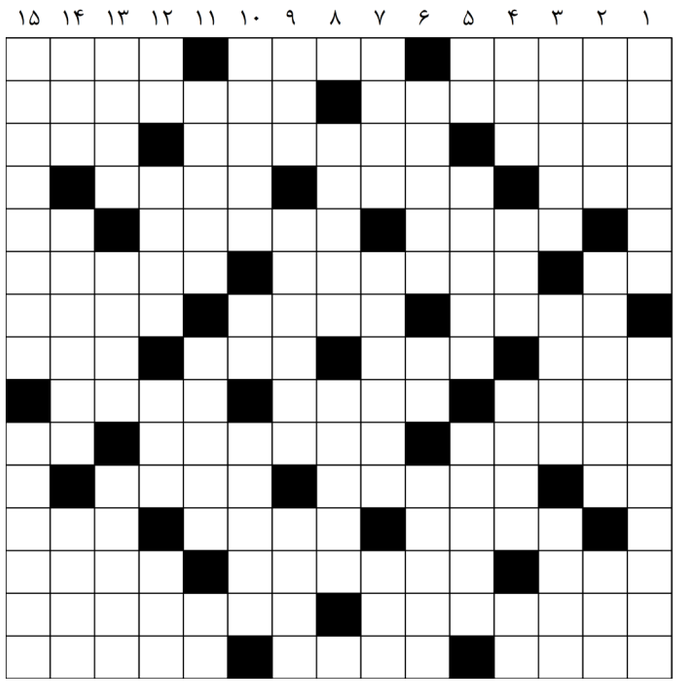
شماره ۱۸۲۳

افقی

۱- کامل نمودن- زادگاه انیشتین- کنکاش ۲- التهاب مجاری صفراوی- شرکت فناوری هوافضا و صنایع جنگ‌افزاری اوکراینی ۳- واحد پولی در اروپا- شهری در کانادا- از گل‌های زیبا ۴- انبار ماشین‌آلات سنگین- ایشان- نغمه و آهنگ ۵- وسیله احتیاطی اضافی- بستر- ریشه ۶- خطاب بی‌ادبانه- عضو مجلس آمریکا- شهری در فارس ۷- موقت- همگی و کلا- همگام ۸- پسوند مراقبت- فانوس دریایی- از جنس فلزبادیه- خون‌بها ۹- تاکنون- پادشاه مغول- تن‌پرور و تنبل ۱۰- قسمتی از گل- از شهرهای استان مرکزی- کلاه فرنگی ۱۱- حرف ندا- لگدی که با زانو زده شود- جناح لشکر ۱۲- شکاک- از داروهای مریض- همیشه و جاوید ۱۳- تیردان- پوشیدگی- آرامش و اطمینان ۱۴- هفتمین سیاره منظومه شمسی- فیلسوف ملقب به شیخ اشراق ۱۵- با آن آب را نکوبید!- به اجبار- همسر اردشیراول

عمودی

۱- خارپشت استرالیایی- پسر مسعود سوم و نوزدهمین سلطان دودمان غزنوی بود ۲- باشگاه- احدیت- نیروها ۳- مخترع آیینه- گناه‌ها- قلعه‌وحصار ۴- رب‌النوع سومریان- بعد از غذا می‌خورند- زره‌ساز- اشاره به دور ۵- جایگاه مخصوص- گوشه‌ها- یک سوم عده هنگ ۶- شهری در کنگو- سفیدآذری- غمخوارومشفق ۷- ایزدبانوی خرد یونان- از مصالح ساختمانی- یک‌ساعت ۸- آشیانه مرغ- بخش متحرک دست ۹- عشق بیگانه- عزیز و گرامی- استوار ۱۰- شیوه و روش- پایه و اساس- لرزنده ۱۱- سرزمین اسب‌چوبی- یک‌شکل و یک‌جور- علامت مفعولی ۱۲- نمایش- میوه هندی- نظریات و عقاید- معلق ۱۳- شهری روی آب- رسیده- از شهرهای فارس ۱۴- شایسته‌وجایز- سمج- نوعی تفنگ ۱۵- فیلمی از تهمینه میلانی- فیلمی از بهروز افخمی



حل جدول ۱۸۲۲