

یادداشت

همه چیز درباره دیسک کمر



سیروس ملکپور
فوق تخصص ارتوپدی

مادر ستون فقرات ۲۳ مهره کمری داریم که بین این مهره‌ها بالشتک‌هایی وجود دارد به اسم دیسک کمر. دیسک‌ها این است که فشارهایی که به ستون فقرات وارد می‌شود، به دلیل شکل آناتومی که دارد این فشارها را برطرف می‌کند. اگر دیسک‌ها وجود نداشته باشند، نیروها به طور غیرطبیعی در ستون فقرات پخش می‌شود. زمانی که با انجام فعالیت‌های سنگین این دیسک دچار پارگی شود، تبدیل به عارضه دیسک کمر یا همان سیاتیک می‌شود. فرود دردهای شدید در ناحیه کمر احساس می‌کند. بیماری دیسک کمر بخش وسیعی از بیماری‌های کمر را در بردارد. مانند از دست دادن آب دیسک، برجسته شدن دیسک، بیرون زدن دیسک، پاره شدن دیسک است. عواملی باعث ایجاد بیماری دیسک کمر می‌شود: استعدادهای ژنتیکی فرد، انجام فعالیت‌های سنگین، ضربه‌ها و کارکردن و بلندکردن اجسام بدون آمادگی جسمانی. رایج‌ترین علائم دیسک کمر کمردرد، درد اندام‌های تحتانی است که اصطلاحاً در سیاتیک نامیده می‌شود، علائم عصبی حسی مانند گزگز و سوزش و خواب‌رفتن کل اندام‌های تحتانی یا بی‌حسی در قسمتی از اندام‌های تحتانی، اختلالات حرکتی مانند ضعف شدن عضله‌های اندام تحتانی، سندروم دم اسب که تمام اندام‌های تحتانی از کار افتاده و فرد دچار بی‌اختیاری یا عدم توانایی در ادار کردن می‌شود. درمان قطعی دیسک کمر وجود ندارد. ولی پیشرفت‌های خوبی شده است. به طوری که امروزه حدود ۸۰ درصد از کمردردها با درمان‌های بدون جراحی خوب می‌شود. و فقط ۲۰ درصد از بیماران نیاز به جراحی پیدا می‌کنند. ۸۰ درصد بیماران هم پس از جراحی خوب می‌شوند. یکی دیگر از راه‌های درمان دیسک کمر، استفاده از فیزیوتراپی است که در آن با گرم کردن و دادن ورزش‌های مخصوص دیسک را درمان می‌کنند و علاوه بر آن آب درمانی و تزریق در داخل مفاصل ستون مهره‌ها یا در اطراف ریشه‌های عصبی از راه‌های دیگر درمان دیسک است. در صورتی که بیمار به درمان‌های فوق جواب ندهد، دیسک را می‌توان با انجام عمل جراحی لیزر یا عمل آندوسکوپی یا روش‌های عمل جراحی باز دیسک کمر، درمان کرد.

آجیلی برای تقویت بینایی

یافت. به گفته محققان، رنگدانه لوتئین به فیلتر کردن و جذب برخی از طول موج‌های نور آبی کمک می‌کند. همچنین لوتئین یک آنتی‌اکسیدان محلول در چربی است که به دلیل ماهیت ضد التهابی و توانایی آن در کاهش استرس اکسیداتیو می‌تواند از سلامت چشم، پوست، مغز و قلب محافظت کند. زاگزاتین هم یک آنتی‌اکسیدان محلول در چربی است که در فلفل نارنجی، کلم پیچ و نخود سبز یافت می‌شود.



بهترین منابع غذایی سرشار از پروتئین

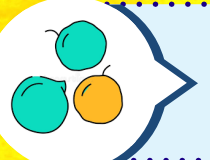
پروتئین‌ها یک ماده مغذی اساسی برای بدن و یکی از واحدهای ساختمانی بافت‌های بدن هستند و می‌توانند منبع انرژی هم باشند. پروتئین مورد نیاز بدن را می‌توانید از مواد غذایی حیوانی و گیاهی تأمین کنید. تخم مرغ سرشار از مواد معدنی، چربی‌های سالم، و ویتامین‌ها برای تقویت سیستم ایمنی بدن نیز محسوب می‌شود. پروتئین موجود در این ماده غذایی کمک می‌کند تا احساس سیری طولانی مدت کنید ضمن اینکه منجر به حفظ توده عضلانی می‌شود. غذاهای فوق العاده دیگری هم هستند که میزان اسیدهای آمینه و پروتئین‌شان چندین برابر یک عدد تخم مرغ است:

لوبیا



لوبیا در هر نصف فنجان ۶٫۶ گرم پروتئین دارد. لوبیا منبع گیاهی نادر از اسیدهای آمینه کامل و منیزیم است. مصرف این ماده غذایی منجر به افزایش سوخت و ساز بدن، تولید انرژی و توسعه عضلانی می‌شود.

نخود



هر نصف فنجان نخود و به صورت پخته شده ۷٫۳ گرم پروتئین وجود دارد. نخود یک غذای عالی برای کسانی است که قصد کاهش وزن دارند. نخود هورمون اشتها را سرکوب و به شما کمک می‌کند که دچار چربی شکمی نشوید.

کره بادام زمینی



کره بادام زمینی در هر دو قاشق غذاخوری ۸ گرم پروتئین دارد. دوز سالم پروتئین منجر به عضله‌سازی و چربی‌سوزی می‌شود. اضافه کردن بادام زمینی به نان گندم کامل همراه با عسل و گردو و دانه‌های کدو تنبل، یک میان وعده عالی برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی است.

هویج



عدس در هر نصف فنجان ۹ گرم پروتئین دارد. مانند تمام حبوبات عدس نیز حاوی فیبر فراوان است به با از دست دادن سریع چربی‌ها کمک می‌کند. به عقیده محققان کسانی که در هفته ۴ بار یا بیشتر حبوبات مصرف می‌کنند، بهبود کلسترول را تجربه خواهند کرد.

هشدار درباره افزایش مصرف رنگ‌های خوراکی

مشاور امور فنی و سیاستگذاری اداره کل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو گفت: ما دقت به محصولاتی که حاوی رنگ‌های خوراکی غیر مجاز هستند نظارت داریم تا اجازه توزیع پیدا نکنند. یوسف صادقیان امین گفت: برخی از این رنگ‌ها می‌توانند تأثیر منفی بر سلامت مصرف‌کنندگان داشته باشد. رنگ‌های خوراکی مصنوعی به دلیل ترکیبات شیمیایی خاص خود می‌توانند در برخی افراد موجب آلرژی، حساسیت و حتی اختلالات

رفتاری شوند. ضروری است که مصرف‌کنندگان به برجسته محصولات توجه کرده و به سمت انتخاب محصولات حاوی رنگ‌های طبیعی و ایمن بروند. وی تأکید کرد: سازمان غذا و دارو با دقت نظارت دارد. مشاور امور فنی و سیاستگذاری اداره کل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو گفت: مصرف بی‌رویه رنگ‌های خوراکی مصنوعی خطراتی به همراه دارد. صادق‌ان امین افزود: وظیفه ما محافظت از سلامت جامعه است.

روش‌های جدید درمان

به گفته وی، سه روش جدید برای درمان این بیماران به کار می‌رود. روش اول در مورد بیماری استفاده می‌شود که دارای کانون‌های تشنجی در طرفین مغز خود است و در این روش مسیر شبکه و ارتباط بین دو کانون را قطع می‌کنند. زالی روش دوم را تحریک الکتریکی مغز عنوان کرد که با تحریک نقاط متعدد موجود در مغز مرتبط با کانون تشنج می‌توان تشنج را کاهش داد. این استاد دانشگاه در خصوص VNS (تحریک الکتریکی عصب واگ در گردن) گفت: در این روش وسیله‌ای در زیر پوست و ناحیه گردن بیمار روی عصب واگ تعبیه می‌شود که با تحریک الکتریکی می‌تواند امواج را به داخل مغز بیمار منتقل کند و باعث از بین بردن کانون‌های تشنجی شود. زالی اظهار کرد: در درمان بیماران با استفاده از نرم افزارهای پیشرفته و محاسبات کامپیوتری نقاط تشنج را مشخص شده و برای تحریک نقاط و کانون‌های تشنجی برنامه‌ریزی می‌شود و با تحریک این کانون‌ها می‌توان حملات تشنجی را کاهش داد. زالی تأکید کرد: همه بیماران مبتلا به صرع نیاز به جراحی ندارند بلکه فقط موارد مقاوم به درمان دارویی کاندیدای این نوع درمان هستند. بیماران و افراد مشکوک در صورت نیاز کاندیدای این درمان هستند.

تشنج قابل درمان است

زالی اضافه کرد: تشنج یک بیماری قابل درمان است و هیچ منافاتی با زندگی عادی ندارد اما بیمار برای برخی فعالیت‌ها نظیر کوهنوردی ممکن است محدودیت داشته باشد. زالی با تأکید بر لزوم انگ‌زدایی و خرافه‌زدایی از صرع گفت: با صرع می‌شود زندگی کرد. قهرمان المپیک، نویسنده بزرگ جهانی، هنرمند... شد فقط به شرط آنکه بپذیرد باید درمان شود و درمان را به درستی و منظم انجام دهد. این متخصص مغز و اعصاب مهم‌ترین علت عدم پاسخ به درمان در بیماران را قطع یا مصرف نامنظم دارو عنوان و تأکید کرد: یک بیمار مبتلا به صرع باید استراحت و خواب مناسب، تغذیه به موقع و مناسب، پرهیز از استرس و... داشته باشد و با مصرف منظم دارو می‌تواند یک زندگی عادی داشته باشد. وی خاطرنشان کرد: هر گونه اختلال هوشیاری به معنای ابتلا به صرع نیست. بلکه فشار خون، بیماری‌های قلبی و مواردی از این قبیل نیز می‌توانند باعث کاهش سطح هوشیاری فرد شوند. زالی تأکید کرد: نشانه صرع فقط کاهش سطح هوشیاری و خروج کف از دهان بیمار نیست؛ بلکه مات‌زدگی و خیرگی نیز می‌تواند نشانه صرع باشد.

جدول سودوکو

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

۷	۱۱	۱۰	۱	۸	۱	۳	۶
۱	۳	۱	۳	۱	۷	۸	۱
۸	۱	۶	۷	۱	۳	۱	۱
۱	۱	۱	۶	۸	۱	۳	۷
۱	۱	۱	۳	۷	۱	۱	۱
۳	۷	۱	۱	۱	۱	۱	۸
۱	۳	۷	۱	۱	۱	۱	۱
۱	۸	۱	۳	۷	۱	۱	۱
۱	۱	۸	۱	۱	۱	۱	۳

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- هورمون غده فوق کلیوی - عید مسیحیان ۲- از غذاهای ایرانی - مایوس - سلاح ضد تانک ۳- حیوه - از شهرهای گیلان - اشاره به دور ۴- کوسه جنوبی - مربوط به این جهان - کمی و اندکی ۵- پیام آسمانی - خرید و فروش - پرستیدنی مشرکان - دانشمندان ۶- هواپیمای سریع - پارچه میوب - ضمیر فرانسوی - صحنه زیبایی فوتبال - نفس چاق ۷- به خرده سنگ‌ها و مواد دیگری گفته می‌شود که به علت جابه جایی یخچال‌های طبیعی بر جای می‌مانند - فیلمی از حمید جبلی ۸- میرغضب - صفحه آرای - سرباز تکاور ۹- مرفه را گویند - تنگه ۱۰- مفار کوتاه - قدم یکپا - برج فرانسه - نپخته - برجستگی لاستیک ۱۱- خجالتی - راه میانبر - برگه انتخاباتی - جوان و دلیر ۱۲- محبوب تر - نورتاب - مامور کنترل ۱۳- رایحه - گورستان - از اشکال هندسی ۱۴- تظاهر - کج شدن - اضطراب و بی‌قراری ۱۵- مگس عامل بیماری خواب - بزرگ‌ترین جزیره از جزایر ملوک آندونزی

حل جدول ۱۹۷۱

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۵	۱۰	۱۵	۱۱	۱۶	۱۲	۱۷	۱۳	۱۸	۱۴	۱۹	۱۵	۱۱	۱۶
۲	۶	۱۱	۱۶	۱۲	۱۷	۱۳	۱۸	۱۴	۱۹	۱۵	۱۱	۱۶	۱۲	۱۷
۳	۱۱	۱۶	۱۲	۱۷	۱۳	۱۸	۱۴	۱۹	۱۵	۱۱	۱۶	۱۲	۱۷	۱۳
۴	۱۶	۱۲	۱۷	۱۳	۱۸	۱۴	۱۹	۱۵	۱۱	۱۶	۱۲	۱۷	۱۳	۱۸
۵	۱۲	۱۷	۱۳	۱۸	۱۴	۱۹	۱۵	۱۱	۱۶	۱۲	۱۷	۱۳	۱۸	۱۴
۶	۱۷	۱۳	۱۸	۱۴	۱۹	۱۵	۱۱	۱۶	۱۲	۱۷	۱۳	۱۸	۱۴	۱۹
۷	۱۳	۱۸	۱۴	۱۹	۱۵	۱۱	۱۶	۱۲	۱۷	۱۳	۱۸	۱۴	۱۹	۱۵
۸	۱۸	۱۴	۱۹	۱۵	۱۱	۱۶	۱۲	۱۷	۱۳	۱۸	۱۴	۱۹	۱۵	۱۱
۹	۱۴	۱۹	۱۵	۱۱	۱۶	۱۲	۱۷	۱۳	۱۸	۱۴	۱۹	۱۵	۱۱	۱۶
۱۰	۱۹	۱۵	۱۱	۱۶	۱۲	۱۷	۱۳	۱۸	۱۴	۱۹	۱۵	۱۱	۱۶	۱۲
۱۱	۱۵	۱۱	۱۶	۱۲	۱۷	۱۳	۱۸	۱۴	۱۹	۱۵	۱۱	۱۶	۱۲	۱۷
۱۲	۱۱	۱۶	۱۲	۱۷	۱۳	۱۸	۱۴	۱۹	۱۵	۱۱	۱۶	۱۲	۱۷	۱۳
۱۳	۱۶	۱۲	۱۷	۱۳	۱۸	۱۴	۱۹	۱۵	۱۱	۱۶	۱۲	۱۷	۱۳	۱۸
۱۴	۱۲	۱۷	۱۳	۱۸	۱۴	۱۹	۱۵	۱۱	۱۶	۱۲	۱۷	۱۳	۱۸	۱۴
۱۵	۱۷	۱۳	۱۸	۱۴	۱۹	۱۵	۱۱	۱۶	۱۲	۱۷	۱۳	۱۸	۱۴	۱۹

شماره ۱۹۷۲

عمودی

۱- کشوری آسیایی - کاشف آمریکای شمالی ۲- غوزه پنبه - احتمال دارد - گیج ۳- رنگ دریا - پرندۀ ای از نوع مرغابی - کوجه پخته شده - آخرین عدد یک رقمی ۴- از سازهای ضربی - از میوه‌های تابستانی - طرف و جهت ۵- سیخ نانوائی - انجام یافتن - مشک آب - از سه تفنگدار ۶- ۶- سرمای سخت - پرتگاه کوهستان - نمک هندی - دزدیده شده ۷- شهری در لیتوانی - طرح و اظهار مطلب ۸- علم غیراکسایشی - ابزار آلات - خارپشت ۹- پایتخت جمهوری بوتسوانا - چشم روشنی عروس ۱۰- از وسایل آتشزنه - هم بازی پت - محافظ گل - پهلوان ۱۱- روایت کننده - بیماری چرب - غنی و ثروتمند - خراب کردن ۱۲- استان کوپری - خلاف میل و خواهش - جوان ۱۳- طرف و جهت - اولین کلمه سوره ناس - کوهی در مکه - لطیف ۱۴- باهم سخن گفتن - جمع جزیره - خیس ۱۵- از بنادار اسپانیا - مرتفع‌ترین آبشار اسپانیا

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۵	۱۰	۱۵	۱۱	۱۶	۱۲	۱۷	۱۳	۱۸	۱۴	۱۹	۱۵	۱۱	۱۶
۲	۶	۱۱	۱۶	۱۲	۱۷	۱۳	۱۸	۱۴	۱۹	۱۵	۱۱	۱۶	۱۲	۱۷
۳	۱۱	۱۶	۱۲	۱۷	۱۳	۱۸	۱۴	۱۹	۱۵	۱۱	۱۶	۱۲	۱۷	۱۳
۴	۱۶	۱۲	۱۷	۱۳	۱۸	۱۴	۱۹	۱۵	۱۱	۱۶	۱۲	۱۷	۱۳	۱۸
۵	۱۲	۱۷	۱۳	۱۸	۱۴	۱۹	۱۵	۱۱	۱۶	۱۲	۱۷	۱۳	۱۸	۱۴
۶	۱۷	۱۳	۱۸	۱۴	۱۹	۱۵	۱۱	۱۶	۱۲	۱۷	۱۳	۱۸	۱۴	۱۹
۷	۱۳	۱۸	۱۴	۱۹	۱۵	۱۱	۱۶	۱۲	۱۷	۱۳	۱۸	۱۴	۱۹	۱۵
۸	۱۸	۱۴	۱۹	۱۵	۱۱	۱۶	۱۲	۱۷	۱۳	۱۸	۱۴	۱۹	۱۵	۱۱
۹	۱۴	۱۹	۱۵	۱۱	۱۶	۱۲	۱۷	۱۳	۱۸	۱۴	۱۹	۱۵	۱۱	۱۶
۱۰	۱۹	۱۵	۱۱	۱۶	۱۲	۱۷	۱۳	۱۸	۱۴	۱۹	۱۵	۱۱	۱۶	۱۲
۱۱	۱۵	۱۱	۱۶	۱۲	۱۷	۱۳	۱۸	۱۴	۱۹	۱۵	۱۱	۱۶	۱۲	۱۷
۱۲	۱۱	۱۶	۱۲	۱۷	۱۳	۱۸	۱۴	۱۹	۱۵	۱۱	۱۶	۱۲	۱۷	۱۳
۱۳	۱۶	۱۲	۱۷	۱۳	۱۸	۱۴	۱۹	۱۵	۱۱	۱۶	۱۲	۱۷	۱۳	۱۸
۱۴	۱۲	۱۷	۱۳	۱۸	۱۴	۱۹	۱۵	۱۱	۱۶	۱۲	۱۷	۱۳	۱۸	۱۴
۱۵	۱۷	۱۳	۱۸	۱۴	۱۹	۱۵	۱۱	۱۶	۱۲	۱۷	۱۳	۱۸	۱۴	۱۹