آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۱۰۴
یکشنبه
۱۴۰۴•۰۲•۲۱
۱۳ ذی‌القعده ۱۴۴۶/ ۱۱ می ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

چاقی شایع‌ترین دلیل ابتلاء به آرتروز

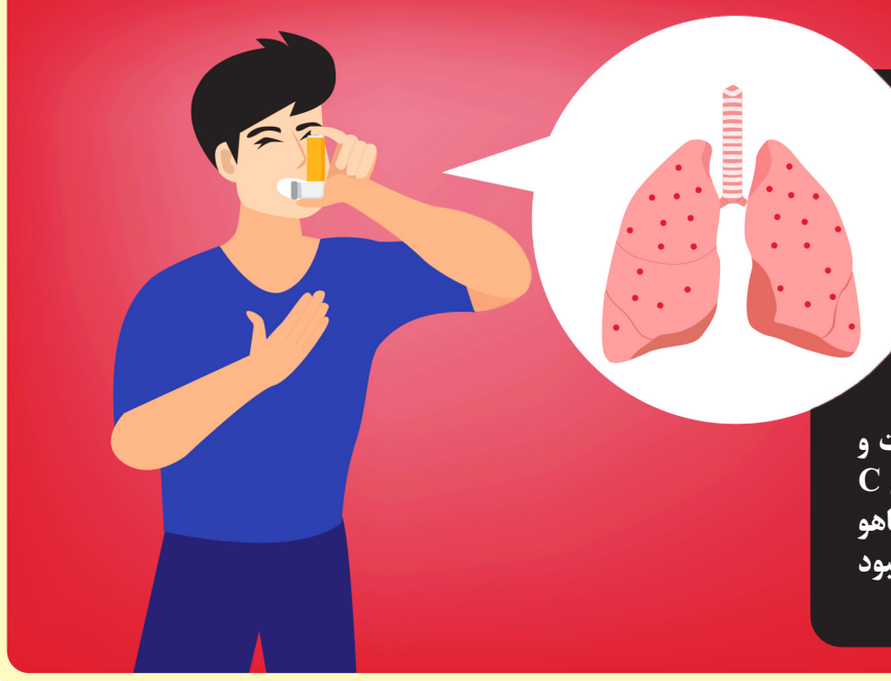
دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران گفت: شایع‌ترین عامل چاقی است البته چاقی فقط برمفاصلی که وزن بدن را تحمل می‌کنند به خصوص زانو اثر سو دارد. محمدحسین دلشاد فلوشیپ درد و دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران به بیماری آرتروز اشاره کرد و گفت: آرتروز ناشی از روند فرسودگی است که به طور طبیعی و بالا رفتن سن ایجاد می‌شود. در طول روز و به علت فعالیت‌های بدنی، مفاصل بدن به طور مرتب در معرض ضربه قرار دارند و این ضربات مرتبا آسیب‌هایی را به آن‌ها به خصوص به غضروف مفصلی وارد می‌کنند. بدن این آسیب‌ها را تا جایی که می‌تواند ترمیم می‌کند. وی با بیان علل بروز آرتروز افزود: گاهی اوقات شدت آسیب‌های وارده به مفصل بیش از قدرت ترمیم بدن است و یا به عللی قدرت ترمیم بدن کاهش یافته و نمی‌تواند آسیب‌های معمولی را مرتبا ترمیم کند. در این موارد غضروف مفصلی به تدریج خراب‌تر می‌شود و این شروع آرتروز است. دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران اضافه کرد: در ابتدا سطح غضروف ریش ریش و لایه لایه می‌شود. با هر آسیبی مقداری از روی غضروف برداشته می‌شود تا اینکه به تدریج کلفتی غضروف کم می‌شود. کم شدن کلفتی غضروف که در رادیولوژی به صورت کاهش فاصله مفصلی دیده می‌شود از علائم اولیه شروع ساییدگی مفصل است. دلشاد با بیان اینکه امروزه به علت استفاده زیاد از گوشی‌های موبایل و زندگی کارمندی شیوع این بیماری را شاهد هستیم ادامه داد: آرتروز یکی از دردهایی است که سن ابتلاء به آن حدود دو دهه جلوتر آمده است که در دهه‌های ۴ و ۵ زندگی در مفاصل به خصوص در زانو شاهد بروز آن هستیم. این فلوشیپ درد درباره شایع‌ترین دلایل آرتروز که موجب تسریع روند تخریب مفصل می‌شوند گفت: شایع‌ترین عامل چاقی است البته چاقی فقط بر مفاصلی که وزن بدن را تحمل می‌کنند علی‌الخصوص زانو اثر سو دارد. ضربات وارده به مفصل و استفاده نادرست از مفاصل (دو زانو و چهار زانو نشستن، استفاده از توالت ایرانی)، عفونت‌های مفصلی و روماتیسم مفصلی، انحرافات استخوان ران و درشت نی (پای ضربدری و پای پرانتزی) عوامل مؤثر در تسریع روند آرتروز هستند. وی درباره نشانه‌های آرتروز توضیح داد: خشکی صبحگاهی و پس از استراحت مفصل، ورم مفصل، کاهش دامنه حرکتی مفصل که در مراحل پیشرفته بیماری ایجاد می‌شود، ضعف و کوتاهی عضلات اطراف مفصل که در موارد کاهش دامنه حرکتی مفصل به وجود می‌آید، گاها وجود صدا در حرکات مفصل، ایجاد پای پرانتزی مؤثر هستند از جمله نشانه‌های بروز آرتروز هستند. دلشاد درباره روش پیشگیری از آرتروز نیز بیان کرد: همانند تمام بیماری‌های دیگر داشتن یک رژیم غذایی مناسب و سالم مفید خواهد بود. ورزش درمانی در جهت تقویت عضلات اطراف مفاصل و برگرداندن انعطاف و دامنه حرکتی مفصل نقش به سزایی دارد که با هدایت و برنامه‌ریزی پزشک برای حصول نتیجه مطلوب انجام خواهد شد. دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران خاطر نشان کرد: فیزیوتراپی، تزریق داخل مفصل زانو و جراحی نیز بر حسب مورد در درمان نقش خواهد داشت.

نکته

مادران باردار خودسرانه مکمل مصرف نکنند

استاد تمام گروه مامایی دانشگاه علوم پزشک بر ضرورت مشورت مادران باردار با پزشک یا متخصص تغذیه برای دریافت برنامه غذایی و مکمل‌های مناسب تاکید کرد. پروین عابدی استاد تمام گروه مامایی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز با تاکید بر اهمیت تغذیه مادران باردار، گفت: دوران بارداری به سه دوره مجزا (سه ماهه اول تا پایان ماه چهارم، سه ماهه دوم تا پایان هفته بیست و هشتم، و سه ماهه سوم از هفته بیست و هشتم تا پایان هفته چهل و هفتم) تقسیم می‌شود که در هر یک از این مراحل، مصرف متعادل تمامی گروه‌های غذایی شامل پروتئین، کربوهیدرات و درشت مغذی‌ها به صورت روزانه برای سلامت مادر و جنین ضروری است. وی افزود: اگرچه سنجش دقیق میزان مورد نیاز مواد معدنی و ویتامین‌ها دشوار است، اما اطمینان از دریافت کافی آن‌ها با داشتن یک رژیم غذایی متنوع و سرشار از سبزیجات و غلات کامل امکان‌پذیر است. عابدی در خصوص میزان کالری موردنیاز در طول بارداری، تصریح کرد: در سه ماهه اول بارداری، نیازی به افزایش کالری دریافتی نسبت به دوران پیش از بارداری نیست. اما در سه ماهه دوم و سوم، توصیه می‌شود روزانه حدود ۳۰۰ تا ۳۵۰ کیلوکالری به رژیم غذایی مادر افزوده شود. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اهواز پیرامون راهنمای مصرف گروه‌های غذایی و مکمل‌ها، توصیه کرد: برای مادران با وزن مناسب، مصرف روزانه حدود ۳ واحد پروتئین، به ویژه از منابع حیوانی، توصیه می‌شود. هر واحد معادل یک تکه گوشت خورشتی یا یک ران کوچک مرغ است. حبوبات و سایر منابع گیاهی نیز می‌تواند بخشی از نیاز پروتئینی را تأمین کنند. وی با بیان اینکه مصرف روزانه ۷ تا ۱۱ واحد کربوهیدرات برای مادران باردار ضروری است، افزود: ۷ واحد برای مادران دارای اضافه وزن و ۱۱ واحد برای مادران با وزن عادی توصیه می‌شود؛ یک واحد کربوهیدرات معادل یک کف دست نان سنگک یا بربری، یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته شده است. عابدی در خصوص حذف کامل چربی از رژیم غذایی مادر باردار، گفت: حذف کامل چربی از تغذیه مادر باردار هرگز توصیه نمی‌شود، مصرف متعادل روغن‌های سالم به ویژه روغن زیتون و کنجد مفید است. استاد تمام گروه مامایی دانشگاه علوم پزشکی اهواز در مورد اهمیت مصرف مکمل آهن و اسید فولیک (ویتامین B9) بیان کرد: مصرف روزانه قرص آهن از پایان سه ماهه اول بارداری برای تمامی مادران باردار ایرانی الزامی است. مصرف روزانه یک عدد قرص یک میلی گرمی از ابتدای بارداری توصیه می‌شود. در صورت سابقه نقص لوله عصبی در بارداری‌های قبلی نیز دوز مصرف با نظر پزشک افزایش می‌یابد. عابدی گفت: استفاده از مولتی ویتامین‌های مخصوص دوران بارداری که در مراکز بهداشتی نیز توزیع می‌شود، به تأمین طیف وسیعی از ویتامین‌ها و مواد معدنی کمک می‌کند.

میوه و سبزی، مکملی مؤثر در کنترل آسم



عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان بر اهمیت تغذیه مناسب تأکید کرد و گفت: میوه‌ها و سبزی‌ها تازه به‌دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان می‌توانند در کاهش التهاب مؤثر باشند و مصرف میوه‌هایی مانند پرتقال، توت و آناناس که سرشار از ویتامین C هستند و نیز سبزیجاتی مانند کاهو و اسفناج، نقش مهمی در بهبود بیماری آسم دارند.

علائم تنگی نفس در کودکان

این متخصص ریه اظهار داشت: معمولا بیشترین علائم تنگی نفس در کودک در دو یا سه سالگی ظاهر می‌شود و اگر در مراحل اولیه کنترل و درمان نشود، ممکن است تنگی مجاری تنفسی به مرحله‌ای برسد که درمان‌ناپذیر شود. نادی با تأکید بر اینکه التهاب نقش اساسی در بیماری آسم دارد، بیان کرد: پس از معاینه بالینی، انجام تست تنفسی برای تشخیص قطعی بیماری انجام می‌شود. علائم بیماری معمولا در شب‌ها بیشتر می‌شود. همانند سایر بیماری‌ها، پیشگیری از آسم کم‌هزینه‌تر و کم‌عرضه‌تر از درمان است. افراد جامعه باید از تماس با عوامل آلرژن پرهیز کنند و در روزهایی که ریزگردها افزایش می‌یابند از فعالیت در فضای باز خودداری کرده و حتی‌الامکان در منزل بمانند، استفاده از ماسک در صورت نیاز نیز می‌تواند مفید باشد.

نقش دخانیات

نادی تأکید کرد: افراد مبتلا به حساسیت فصلی باید اصول مراقبتی را به‌طورجدی رعایت کنند. وی با اشاره به آثار مضر مصرف دخانیات گفت: استفاده از دخانیات بیماری‌های تنفسی را در فرد مصرف‌کننده و افرادی که با او زندگی می‌کنند، به‌ویژه کودکان، تشدید می‌کند. این متخصص ریه هشدار داد: مصرف خودسرانه مسکن‌ها و داروها مضر است و باید از آن پرهیز کرد.

بهترین درمان

نادی بهترین و مؤثرترین درمان آسم را استفاده از داروهای ضدالتهاب استنشاقی دانست و بیان داشت: اگر به‌درستی استفاده شود، بسیار اثرگذار بوده و می‌تواند موارد مرگ‌ومیر ناشی از آسم را به طور چشمگیری کاهش دهد. وی خاطرنشان کرد: تنها ۳ درصد بیماران با روش صحیح استفاده از اسپری آشنا هستند و ۹۷ درصد به دلیل ناآگاهی، دچار عوارض دارویی و درمانی می‌شوند. این متخصص آسم و آلرژی بر لزوم آموزش بیماران و افزایش آگاهی پرستاران در نحوه صحیح استفاده از افشانه‌ها تأکید کرد و افزود: آموزش مستمر، گامی مهم در بهبود درمان و کاهش عوارض دارویی است.

یادداشت

آسیب‌های بی‌خوابی شبانه

مریم سامانی
روانشناس بالینی

بی‌خوابی، یکی از مشکلات رایج در سراسر جهان است که باعث آسیب‌های زیادی بر سلامت روان افراد می‌شود چرا که بسیاری از بیماری‌های روانی ارتباط تنگاتنگی با بی‌خوابی دارند به‌طوری‌که بر اساس تخمین‌ها، اعتقاد بر این است که معضل بی‌خوابی تقریبا ۳۳ درصد از جمعیت جهان را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. اگر افراد در طول زندگی خود، برای گذراندن روز پس از یک شب بی‌خوابی تلاش کرده‌اند، به‌خوبی با اثرات مخرب بی‌خوابی آشنا هستند چرا که این معضل پیامدهای منفی روانی به‌دنبال دارد که تغییرات خلقی مانند افزایش تحریک‌پذیری و عصبانیت، مشکل در کنار آمدن با استرس‌های جزئی زندگی روزمره از جمله آنهاست که زندگی را دشوارتر می‌کند. دردسرهای روزمره‌ای که فرد با آن‌ها روبه‌روست می‌توانند به ناامیدی تبدیل شوند که ممکن است فرد احساس کند که از مشکلات آزاردهنده روزمره احساس ضعف و ناامیدی می‌کند. تمامی افراد می‌دانند که باید یک خواب خوب داشته باشند چرا که معضل بی‌خوابی آنقدر جدی است که حتی می‌تواند به منبع استرس تبدیل شود. بی‌خوابی و سایر مشکلات خواب می‌توانند نشانه‌ای از افسردگی باشند، اما اخیرا تحقیقات نشان داده‌اند که کمبود خواب باعث به وجود آمدن افسردگی در افراد می‌شود. افرادی که بی‌خوابی را تجربه می‌کنند در مقایسه با افرادی که با خوابیدن مشکلی ندارند دو برابر در خطر ابتلا به افسردگی دارند. حال این سوال مطرح می‌شود که آیا کمک به افراد در بهبود بی‌خوابی ممکن است احتمال ابتلا به افسردگی را کاهش دهد؟ محققان پیشنهاد می‌کنند که بررسی و رسیدگی کردن به بی‌خوابی در مراحل اولیه ممکن است یک اقدام پیشگیرانه موثر برای کمک به کاهش خطر افسردگی باشد هرچند که مطالعه بیشتر در مورد این احتمال ضرورت دارد و لازم است. این موضوع بدیهی است که درمان بی‌خوابی راهی مهم برای کمک به بهبود سلامت روان است و این احتمال هم وجود دارد که چنین روش‌هایی نیز ابزاری موثر برای پیشگیری یا حتی درمان مشکلات بهداشت روانی باشند و همین موضوع نیز امیدوارکننده است.

عوارض مصرف داروهای هورمونی

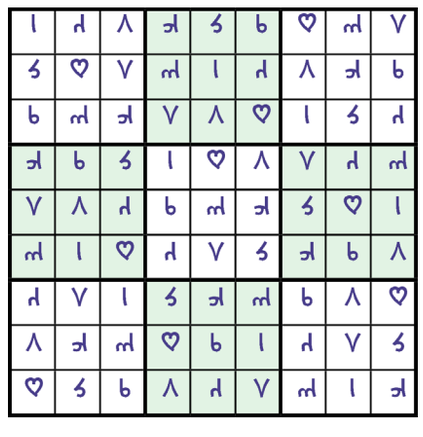
سرپرست گروه تجویز و مصرف منطقی و اطلاع‌رسانی فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو گفت: استفاده خودسرانه از داروهای هورمونی می‌تواند پیامدهای خطرناک و بعضا جبران‌ناپذیر داشته باشد. راضیه کشاورز ملکی اظهار کرد: استفاده بی‌رویه و بدون تجویز پزشک از این داروها سلامت جسم و روان افراد را تهدید می‌کند و می‌تواند آثار بلندمدتی بر جای بگذارد. وی افزود: هورمون‌ها در بدن نقش تنظیم‌کننده حیاتی دارند و مصرف نادرست آن‌ها می‌تواند باعث برهم خوردن تعادل هورمونی شود. از جمله عوارض شایع این داروها می‌توان به اختلال عملکرد اندام‌های داخلی، بلوغ زودرس، توقف رشد، آسیب‌های کبدی و قلبی، تغییرات شدید پوستی و افزایش غیرطبیعی حجم عضلات اشاره کرد. کشاورز با اشاره به تبلیغات فضای مجازی گفت: تبلیغات‌کنندگان، داروهای هورمونی را به‌عنوان مکمل یا تقویت‌کننده معرفی می‌کنند، در حالی‌که مصرف این مواد می‌تواند منجر به عوارض خطرناک شود.

خطرات جدی مصرف زیاد دارچین

متخصصان هشدار دادند مصرف زیاد دارچین، به‌ویژه در قالب مکمل‌ها، می‌تواند موجب کاهش اثر بخشی داروهای تجویزی و مشکلات بهداشتی دیگری شود. به گفته «شابانا خان»، دانشمند اصلی این تحقیق، هشدار داد که مصرف بیش از حد مکمل‌های دارچین می‌تواند منجر به دفع سریع داروهای تجویزی از بدن و در نتیجه کاهش تاثیر آن‌ها شود. متخصصان توضیح دادند که روغن دارچین، خطر خاصی از نظر تداخل با داروها ندارد، اما پوست دارچین، حاوی ماده‌ای به‌نام «کومارین» است که می‌تواند خاصیت رقیق‌کنندگی خون داشته باشد و برای افرادی که داروهای ضدانعقاد خون مصرف می‌کنند، خطرناک باشد. خان توصیه کرد که افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن، مانند فشارخون بالا، دیابت یا.... باید در مورد مصرف مکمل‌های دارچین با احتیاط عمل کنند و قبل از استفاده از هر نوع مکملی، حتی همراه با داروها، حتما با پزشک خود مشورت کنند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

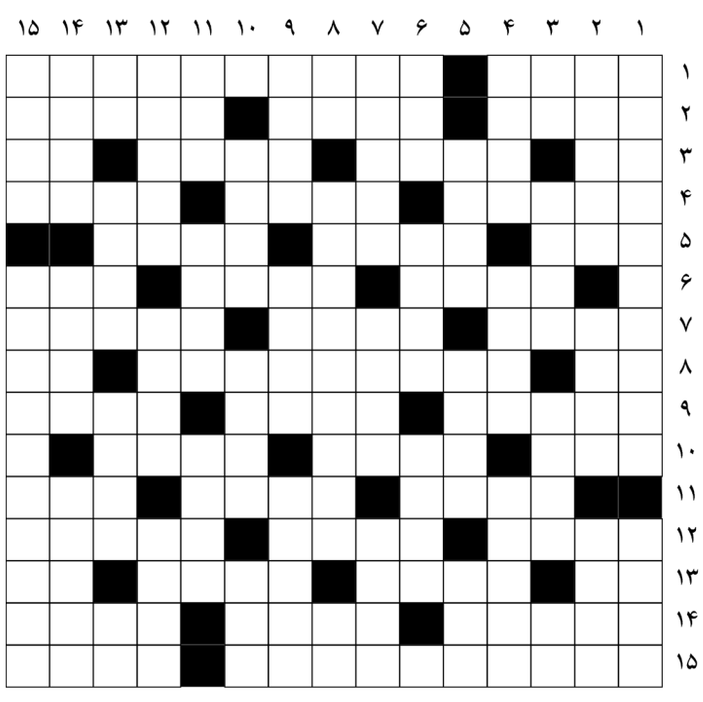
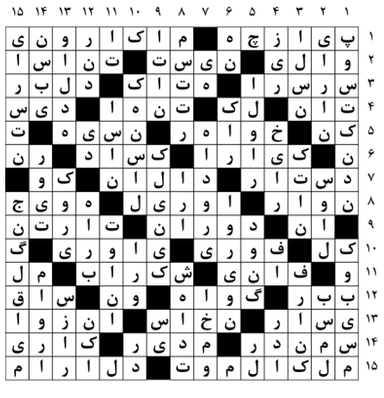
شماره ۲۱۰۴

افقی

۱- یک چهارم ذرع- از بازیگران سریال تاسیان ۲- ژاله- حزب آلمانی- سنگ‌های گرانبها ۳- گل بتونه- ماه پاییزی- آزرده خاطر- حرف همراهی ۴- مصونیت- هوو- کبود چشم ۵- سلاله- رویه لاستیك ماشین- چرم براق ۶- جنب و بغل- کوچکتر از اقیانوس- واحد شمارش گاو ۷- خدایی- یار پشتك در ژیمناستیك- از دستگاه‌های هفتگانه موسیقی ایرانی ۸- مشك آب- سردار نامی رومی- پروردگار ۹- همسرگرفتن- باوقار- ساربان ۱۰- پرستار- فرمانده- بیهوشی ۱۱- نوعی میمون- نوعی جامه ابریشمی- از القاب اروپایی ۱۲- عبوس- خودرویی جنگی- پول فرانسه ۱۳- نشانه مفعولی- لباس پوشیده- غیراصلی- شعله آتش ۱۴- همراه شواهد- هاون- مقابل فروش ۱۵- جایی را اقامتگاه دائم قراردادن- سرگرمی

عمودی

۱- تماشاکردن- مار سیاه و سفید ۲- شیطان- نوعی اشعه- سنگ گرانیت ۳- رودفرانسه- زن پادشاه- نشان و مدال- لحظه ۴- قوس- خوبی و احسان- مایوس ۵- یگانه- رهایی از خطر- لباس حمام ۶- محلی در مکه- جنس و کالا- منظم و آراسته ۷- پایتخت ویتنام- از بمب‌های خطرناك- دربندوگرفتار ۸- گلسرخ- کنایه از مطلع‌شدن- از غذاهای ایرانی ۹- در امان و محفوظ- گرمی بازار- پیوسته و پشت‌سرهم ۱۰- میوه‌ای با پوست قهوه‌ای- خاك- دهان عامیانه ۱۱- بزرگواری- سنگ‌انداز- بی‌خبروناآگاه ۱۲- گردش روزگار- آفریده‌شدگان- قیافه ۱۳- حرف گزینش- سوغات کرمان- مقابل پایین- طاقچه قدیمی ۱۴- پیشوا و امام- قلعه‌وحصار- ملون ۱۵- زین و برگ اسب- عرض وجودکردن



حل جدول ۲۱۰۳