

دانستی‌ها

آیامی توان از درد مفاصل پیشگیری کرد؟

درد مفاصل یکی از مسائل شایعی است که می‌تواند زندگی روزمره افراد را تحت تأثیر قرار دهد. علل این نوع دردها متنوع هستند، از جمله التهابات مفصلی مانند التهاب آرتروزی (آرتروز)، آسیب‌های ورزشی و عوامل مرتبط با سن. همچنین، عفونت با باکتری‌ها می‌تواند باعث شدیدتر شدن درد مفاصل شود که با نام آرتریت ناشی از عفونت (سپتیک آرتریت) شناخته می‌شود. حفظ وزن مناسب، انجام ورزش‌های منظم و بهینه، مصرف یک تغذیه متوازن و مناسب و جلوگیری از آسیب‌های ورزشی می‌تواند به کاهش احتمال درد مفاصل کمک کند. دکتر عماد حاجی نژاد گفت: نادیده گرفتن و درمان نادرست دردهای مفاصل می‌تواند منجر به بروز بیماری‌های جدی‌تر شود. این بیماری‌ها شامل عفونت‌های مفاصل (سپتیک آرتریت)، آرتروز (آرتروز) و به شدت کاهش عملکرد مفاصل نظیر آرتریت روماتوئید (آرتریت روماتوئید) هستند. این مشکلات می‌توانند زندگی روزمره فرد را بسیار متأثر کنند و به مرور زمان به بروز عوارض جدی مانند آسیب مفاصل، معلولیت و ناتوانی منجر شوند. این پزشک عمومی ادامه داد: در برخی موارد، درد مفاصل طبیعی و منطقی و ممکن است به عوامل مختلفی مانند درد پس از ورزش‌های سنگین، ضرب‌خوردگی‌های اتفاقی یا بیش‌فعالی در استفاده از مفاصل بازگردد. همچنین در صورت مصرف برخی داروها ممکن است احساس درد در مفاصل به‌عنوان عوارض جانبی ظاهر شود. اگرچه این نوع دردها معمولاً به‌طور طبیعی بهبود می‌یابند و نیاز به تداخل پزشکی ندارند، اما در صورتی که شدت و مدت زمان آن‌ها طولانی‌تر از معمول باشد یا علائم دیگری همراه باشد، بهتر است توجه ویژه‌تری به آن‌ها شود. او افزود: در همه این حالات، تشخیص و درمان سریع و مناسب از اهمیت بالایی برخوردار است تا از عوارض جدی‌تر و خطرات بیشتر جلوگیری شود. بیمار به بهترین حالت ممکن بازگردانده شود. در صورت تجربه هرگونه درد و علائم نامطلوب در مفاصل، بهتر است تا هرچه سریع‌تر به پزشک تخصصی مراجعه و مشاوره حرفه‌ای دریافت شود. اورژانس‌های منو آرتریت، شرایطی هستند که نیاز به مداخله و درمان فوری دارند و در صورت عدم تداخل سریع می‌توانند منجر به عوارض جدی و ناتوانی‌های مداوم در بیمار شوند. برخی از اورژانس‌های منو آرتریت عبارتند از:

سپتیک آرتریت

این یک عفونت شدید و التهابی در یک یا چند مفصل است که برای حفظ دامنه حرکتی و عملکرد مفصلی بیمار نیاز به تشخیص و درمان فوری دارد. بیمار ممکن است علائمی نظیر درد شدید، تورم، قرمزی، گرمی و کاهش حرکت مفصل را تجربه کند. در صورت مشاهده این علائم، باید به پزشک مراجعه کرده و درمان‌های بیوتیکی مناسب را شروع کرد.

آرتریت روماتوئید

آرتریت روماتوئید یک بیماری التهابی مزمن است که باعث التهاب و خرابی مفاصل می‌شود. این بیماری به‌طور طبیعی پیشرفت می‌کند و در صورت عدم تشخیص و مداخله به موقع می‌تواند به ناتوانی‌های جدی‌تر و خرابی‌های مفاصل منجر شود. در صورت تجربه درد، تورم و سفتی مفاصل به‌خصوص در صبحگاه و بیش از یک ماه باید به پزشک متخصص روماتولوژی مراجعه کرده و تشخیص و درمان مناسب را دریافت کنید.

آرتریت نقرسی

آرتریت نقرسی یک نوع آرتریت که به علت تجمع کریستال‌های اوریک اسید در مفاصل ایجاد می‌شود و درد و التهاب شدید در مفاصل، به‌ویژه انگشتان پا، مچ پا و زانو ناشی می‌شود. این وضعیت نیاز به درمان فوری دارد تا کریستال‌های اوریک اسید را حل کرده و دردها را کاهش دهد.

نکته

گرمای هوا و خطر شیوع «وبا»

بیماری وبا، یکی از بیماری‌های شایع روزهای گرم سال است که در اثر عدم رعایت بهداشت فردی و جمعی و همچنین استفاده از آب‌های غیر بهداشتی و... منتقل می‌شود. گرم شدن هوا با افزایش مصرف آب شرب همراه می‌شود و این در حالی است که استفاده از آب غیربهداشتی می‌تواند سلامت افراد را تهدید کند. امین صابری نیا متخصص طب اورژانس، با بیان اینکه اسهال و مشکلات گوارشی بیماری خاص فصل گرما نیست، چیزی که باعث اسهال می‌شود استفاده از مواد غذایی فاسد شده‌ای است که در معرض گرما قرار گرفته‌اند و در این مواد باکتری رشد کرده است. وی افزود: اگر در معرض گرما قرار گرفتید خاک‌شیر، تخم‌شیرینی و شربت ایلیمو خنک استفاده کنید، کودکان زیر ۵ سال و افراد سالمند را به هیچ‌عنوان در گرما از منزل خارج نکنید چون حرارت برای این افراد به هیچ‌وجه قابل تحمل نیست، همچنین در فصل‌های گرم به مناطق گرمسیر سفر نکنید. جعفر معیادفر، رئیس سازمان اورژانس کشور، حفظ بهداشت عمومی زائران، تشخیص به موقع بیماری‌ها به خصوص بیماری‌های منتقله از آب و غذا و مسمومیت‌ها، درمان به موقع به ویژه گرم‌زدگی و آمادگی برای ارائه خدمات در حوادث غیرمترقبه را به‌عنوان مهم‌ترین اهداف قرارگاه بهداشت و درمان اربعین عنوان کرد. در همین حال، شدت گرمای هوا در روزهایی که به برپایی مراسم پیاده‌روی اربعین نزدیک می‌شویم، مهم‌ترین دغدغه مسئولان وزارت بهداشت است. بیماری وبا یک عفونت اسهالی حاد است که به‌دنبال خوردن آب یا غذای آلوده به باکتری ویبریوکلرا ایجاد می‌شود. این بیماری با دسترسی ناکافی به آب آشامیدنی سالم ارتباط دارد. بیماری وبا از سرایت پذیری بالایی برخوردار است. اگرچه اغلب افراد آلوده علائمی بالینی نداشته یا علائم خفیف دارند و می‌توانند با موفقیت درمان شوند لیکن در مواردی نیز به‌دنبال بروز علائم اسهال حاد آیکی شدید می‌تواند با مرگ و میر و ناتوانی بالایی توأم و در عرض چند ساعت منجر به مرگ بیمار شود. ایرج خسرونیار، رئیس جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران، تشدید گرمای هوا در تابستان امسال را مورد توجه قرار داد و گفت: گرمای امسال، تأثیر بیشتری در شیوع بیماری‌های واگیردار مثل وبا دارد. وی با تأکید بر رعایت بهداشت فردی، تصریح کرد: شستن دست‌ها، یکی از مهم‌ترین نکات بهداشتی در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های فصل گرما است. شاید مهم‌ترین توصیه بهداشتی برای افرادی که قصد شرکت در راهپیمایی اربعین را دارند، استفاده از آب‌های بسته‌بندی باشد. در همین حال، دورماندن از گرمای هوا نیز می‌تواند از ابتلا به گرم‌زدگی و سایر بیماری‌های فصل گرما جلوگیری کند.

خواص شکلات تلخ برای سلامتی



مطالعات پزشکی جدید نشان داده‌اند که شکلات تلخ می‌تواند سلامت شما را بهبود بخشد خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد و فواید تغذیه‌ای بسیاری به ار مغز آورد.

مطالعات پزشکی جدید نشان داده‌اند که

شکلات تلخ می‌تواند سلامت شما را بهبود بخشد

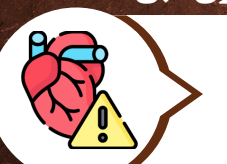
خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد و فواید تغذیه‌ای بسیاری به ار مغز آورد.

حاوی عناصر مغذی



اگر از طرفداران شکلات تلخ هستید، با مصرف آن مواد مغذی و مفید زیادی را برای بدن خود فراهم می‌کنید؛ زیرا شکلات تلخ حاوی مقدار زیادی فیبر محلول و سرشار از مواد معدنی از جمله منیزیم، مس، منگنز، پتاسیم، فسفر، روی و... است.

کاهش بیماری قلبی



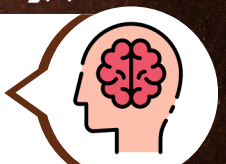
به نظر می‌رسد ترکیبات موجود در شکلات تلخ در برابر اکسیداسیو LDL بسیار محافظت‌کننده هستند و در درازمدت، این باعث کاهش خطر بیماری قلبی می‌شود.

بهبود جریان خون



مصرف شکلات تلخ می‌تواند بسیاری از عوامل خطر بیماری قلبی را بهبود بخشد و خوردن آن تا حد زیادی به کاهش احتمال کلسترول بالا در خون کمک می‌کند و در تنظیم میزان آن مؤثر است.

بهبود عملکرد مغز



شکلات تلخ عملکرد مغز شما را بهبود می‌بخشد. یک مطالعه روی داوطلبان سالم نشان داد که خوردن مقدار زیادی شکلات تلخ به مدت ۵ روز باعث بهبود جریان خون در مغز می‌شود.

یادداشت

شایع‌ترین عوارض دوران بارداری



مصومه بختیاری
متخصص زنان

در دوران بارداری ممکن است برخی عوارض و مشکلات بروز پیدا کنند که اغلب با درمان‌های ساده خانگی و دارویی برطرف می‌شوند. یکی از شایع‌ترین شکایات خانم‌های باردار تهوع و استفراغ است، یعنی این حالت بین هفته ۶ تا ۸ بارداری شروع می‌شود و تا هفته ۱۴ تا ۱۶ بارداری با شدت متغیر ادامه پیدا می‌کند. اگر چه تهوع و استفراغ در بارداری معمولاً صبح‌ها شدیدتر است و به‌همین دلیل بیماری صبحگاهی نام گرفته است، اما ممکن است در سراسر روز وجود داشته باشد. یکی از اقداماتی که می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد، تقسیم مواد غذایی دریافتی در وعده‌های بیشتر با حجم کمتر است. در واقع، اگر خانم باردار به‌جای سه وعده اصلی سنگین، در چند وعده با حجم کم غذا بخورد در کنترل این عارضه بسیار مؤثر است. همچنین مصرف گیاه زنجبیل یا داروهای گیاهی بر پایه زنجبیل، ویتامین B6 و داروهای ضدتهوع و استفراغ با تجویز پزشک، در مواردی که تهوع و استفراغ طولانی و شدید وجود دارد، می‌تواند تا حدی به بهبود این عارضه کمک کند. «پیکا» یا هرزهرخوری اشتیاق خانم باردار برای خوردن مواد غذایی و گاه مواد غیرغذایی عجیب و غریب، مثل یخ، نشاسته و خاک است که شیوع آن حدود ۳۰ درصد برآورد شده است. دلیل این عارضه روشن نیست اما به نظر می‌رسد ممکن است ناشی از تحریک غده بزاقی، به‌ویژه در اثر خوردن موادی مثل نشاسته باشد. سردردهای معمولی در دوران بارداری تقریباً همه‌گیر است، این سردردها معمولاً به استامینوفن ساده جواب می‌دهند اما اگر شدید و مداوم بود خانم باردار باید برای بررسی‌های تخصصی به متخصص مغز و اعصاب رجوع داده شود. همچنین ۷۰ درصد خانم‌های باردار ممکن است به کم‌درد دچار شوند. ملاحظاتی نظیر خم کردن زانوهای موقع بلند کردن اجسام به جای خم کردن کمر، حمایت کمر با بالش هنگام نشستن، پرهیز از پوشیدن کفش‌های پاشنه‌بلند و نامناسب می‌تواند تا حدی این دردها را تسکین دهد. کم‌دردهای شدید در دوران بارداری ممکن است ناشی از علل ناشایع دیگری مثل یوکی استخوان مرتبط با بارداری، بیماری‌های دیسک بین مهره‌ای، آرتروز ستون فقرات یا التهاب مفاصل باشد. کم‌دردهای خفیف و معمول بارداری معمولاً به داروهای ضد درد، مثل استامینوفن و شل‌کننده‌های عضلانی، حرارت و کمپرس گرم و استراحت، به‌خوبی پاسخ می‌دهند. ورزش‌های تقویت عضلات کمر و بستن کمربند، با تجویز پزشک نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد.

ارتباط چاقی نوجوانان با نوشابه

تحقیقات نشان می‌دهد میان مصرف نوشابه و چاقی نوجوانان ارتباط وجود دارد. این تحقیق نشان می‌دهد ۱۰ درصد افزایش مصرف روزانه نوشابه با افزایش ۳.۷ درصدی تعداد نوجوانان دارای اضافه‌وزن ارتباط دارد. در این نظرسنجی ۴۹۵ هزار نفر شرکت داشتند. از شرکت‌کنندگان درباره مصرف «نوشابه‌های گازدار» سوال شد؛ سپس این داده‌ها همراه با ارقام BMI شاخص توده بدنی برای شناسایی نوجوانان دارای اضافه‌وزن

مصرف سبزیجات به سلامت ریه‌ها کمک می‌کند

بر اساس مطالعات مصرف سبزیجات برگ‌دار مانند بروکلی و اسفناج که از ویتامین K سرشار هستند به سلامت ریه کمک می‌کند. متخصصان دریافتند افرادی که میزان ویتامین K در بدنشان کم است، احتمالاً دچار عملکرد ضعیف ریه هستند. ویتامین K در روغن‌های گیاهی و غلات نیز یافت می‌شود. این ویتامین همچنین به بهبود زخم، تولید پروتئین‌های مورد نیاز و... کمک می‌کند. «تورکیل جیبرسن»، پزشک پژوهشگر گفت:

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- یکی از تفریحات تابستان - پل تاریخی شهر سامان در چهارمحال و بختیاری ۲- شبه‌جزیره شمال ایران - آمار ۳- مجال و فرصت - نفس‌بلند - باربندی در زمستان - علامت مفعولی ۴- ضربه‌سر در فوتبالی - صحرای مصر - آگهی ۵- عصاره کنجد - ملایمت - جای قرارآرام - علامت تجاری ۶- متکدی - واحد سطح - جوانمرد - کشوری آفریقایی ۷- رئیس قبیله دوران مادها - موزون و هماهنگ - پایان ۸- سازآرایی ۹- حرف همراهی - درمانده - فروبردن دو چیز در هم ۱۰- خوشبخت‌تر - پرنده‌ای از نوع مرغابی - زیرپا مانده - نی‌زدن ۱۱- جمع رتبه - بزرگترین جزیره یونان - دور - ضد کهنه ۱۲- نشانگان - مقابل خاموش - مقابل زیر ۱۳- عضو صورت - استخوان بالای ران - مردن از غصه - برش کنگره‌ای ۱۴- مقر پاپ - آمریکارا گویند ۱۵- فیلمی به کارگردانی و نویسندگی کریم آتشی - معادل فارسی ساندویچ

افقی

۱- لیاقت - بندری در اسپانیا ۲- قلمه گیاه - پروردگار جهان - ادراک و دریافت مفهوم چیزی بر اثر دقت ۳- ماده‌ای در خون - مادر ترکی - بنده - حرارت‌وگرمی ۴- مجموعه نمایشی به کارگردانی کبارش اسدی‌زاده - شهری در استان کرمان - مقابل آستر ۵- برکه انتخاباتی - محبوب و معشوق - بالای کوه ۶- حیوان وحشی - آفسانه - چهارپایان - آینه مقعر ۷- فینال - بی‌دربی - رطوبت ۸- نفس‌چاق - تسمه و دوال عقب‌زین - دوستی ۹- به‌دنیا آوردن - سیاست‌گرایی - از ظروف آشپزخانه ۱۰- دوستدار - سنجش - نگرین - پایان‌نامه ۱۱- پافشاری کردن - تاریکی و ظلمات - تله ۱۲- سودمند - آبی سبیر یا بنفش پررنگ - طول و کشیدگی ۱۳- مشک‌آب - گودال و مفاک - خوب و نیکو - مارکی بر خودروهای سنگین ۱۴- ورقه سیمانی - مکان بی‌خطر - پارچه تبلیغاتی ۱۵- مخفیگاه - گوهر درون صدف

حل جدول ۱۶۲۳

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- یکی از تفریحات تابستان - پل تاریخی شهر سامان در چهارمحال و بختیاری ۲- شبه‌جزیره شمال ایران - آمار ۳- مجال و فرصت - نفس‌بلند - باربندی در زمستان - علامت مفعولی ۴- ضربه‌سر در فوتبالی - صحرای مصر - آگهی ۵- عصاره کنجد - ملایمت - جای قرارآرام - علامت تجاری ۶- متکدی - واحد سطح - جوانمرد - کشوری آفریقایی ۷- رئیس قبیله دوران مادها - موزون و هماهنگ - پایان ۸- سازآرایی ۹- حرف همراهی - درمانده - فروبردن دو چیز در هم ۱۰- خوشبخت‌تر - پرنده‌ای از نوع مرغابی - زیرپا مانده - نی‌زدن ۱۱- جمع رتبه - بزرگترین جزیره یونان - دور - ضد کهنه ۱۲- نشانگان - مقابل خاموش - مقابل زیر ۱۳- عضو صورت - استخوان بالای ران - مردن از غصه - برش کنگره‌ای ۱۴- مقر پاپ - آمریکارا گویند ۱۵- فیلمی به کارگردانی و نویسندگی کریم آتشی - معادل فارسی ساندویچ

افقی

۱- لیاقت - بندری در اسپانیا ۲- قلمه گیاه - پروردگار جهان - ادراک و دریافت مفهوم چیزی بر اثر دقت ۳- ماده‌ای در خون - مادر ترکی - بنده - حرارت‌وگرمی ۴- مجموعه نمایشی به کارگردانی کبارش اسدی‌زاده - شهری در استان کرمان - مقابل آستر ۵- برکه انتخاباتی - محبوب و معشوق - بالای کوه ۶- حیوان وحشی - آفسانه - چهارپایان - آینه مقعر ۷- فینال - بی‌دربی - رطوبت ۸- نفس‌چاق - تسمه و دوال عقب‌زین - دوستی ۹- به‌دنیا آوردن - سیاست‌گرایی - از ظروف آشپزخانه ۱۰- دوستدار - سنجش - نگرین - پایان‌نامه ۱۱- پافشاری کردن - تاریکی و ظلمات - تله ۱۲- سودمند - آبی سبیر یا بنفش پررنگ - طول و کشیدگی ۱۳- مشک‌آب - گودال و مفاک - خوب و نیکو - مارکی بر خودروهای سنگین ۱۴- ورقه سیمانی - مکان بی‌خطر - پارچه تبلیغاتی ۱۵- مخفیگاه - گوهر درون صدف

جدول سودو کو

جدول سودو کو

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

جدول سودو کو

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

شماره ۱۶۲۴

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- یکی از تفریحات تابستان - پل تاریخی شهر سامان در چهارمحال و بختیاری ۲- شبه‌جزیره شمال ایران - آمار ۳- مجال و فرصت - نفس‌بلند - باربندی در زمستان - علامت مفعولی ۴- ضربه‌سر در فوتبالی - صحرای مصر - آگهی ۵- عصاره کنجد - ملایمت - جای قرارآرام - علامت تجاری ۶- متکدی - واحد سطح - جوانمرد - کشوری آفریقایی ۷- رئیس قبیله دوران مادها - موزون و هماهنگ - پایان ۸- سازآرایی ۹- حرف همراهی - درمانده - فروبردن دو چیز در هم ۱۰- خوشبخت‌تر - پرنده‌ای از نوع مرغابی - زیرپا مانده - نی‌زدن ۱۱- جمع رتبه - بزرگترین جزیره یونان - دور - ضد کهنه ۱۲- نشانگان - مقابل خاموش - مقابل زیر ۱۳- عضو صورت - استخوان بالای ران - مردن از غصه - برش کنگره‌ای ۱۴- مقر پاپ - آمریکارا گویند ۱۵- فیلمی به کارگردانی و نویسندگی کریم آتشی - معادل فارسی ساندویچ

افقی

۱- لیاقت - بندری در اسپانیا ۲- قلمه گیاه - پروردگار جهان - ادراک و دریافت مفهوم چیزی بر اثر دقت ۳- ماده‌ای در خون - مادر ترکی - بنده - حرارت‌وگرمی ۴- مجموعه نمایشی به کارگردانی کبارش اسدی‌زاده - شهری در استان کرمان - مقابل آستر ۵- برکه انتخاباتی - محبوب و معشوق - بالای کوه ۶- حیوان وحشی - آفسانه - چهارپایان - آینه مقعر ۷- فینال - بی‌دربی - رطوبت ۸- نفس‌چاق - تسمه و دوال عقب‌زین - دوستی ۹- به‌دنیا آوردن - سیاست‌گرایی - از ظروف آشپزخانه ۱۰- دوستدار - سنجش - نگرین - پایان‌نامه ۱۱- پافشاری کردن - تاریکی و ظلمات - تله ۱۲- سودمند - آبی سبیر یا بنفش پررنگ - طول و کشیدگی ۱۳- مشک‌آب - گودال و مفاک - خوب و نیکو - مارکی بر خودروهای سنگین ۱۴- ورقه سیمانی - مکان بی‌خطر - پارچه تبلیغاتی ۱۵- مخفیگاه - گوهر درون صدف