

#### دانستنی‌ها

#### تلفن همراه؛ عامل دردهای پنهان گردن و شانه!

استفاده طولانی از تلفن همراه می‌تواند به مشکلات جدی اسکلتی عضلانی مانند درد گردن، شانه و مچ دست منجر شود. تلفن همراه که به بخش جدایی ناپذیر زندگی روزمره تبدیل شده است، نه تنها به راحتی به منبعی برای خستگی و استرس تبدیل می‌شود، بلکه می‌تواند مشکلات جدی در نواحی مختلف بدن ایجاد کند. دکتر محمد حسین جبه‌داری، متخصص طب فیزیکی و هشدار می‌دهد که استفاده طولانی از تلفن همراه و وضعیت‌های نادرست بدن می‌تواند باعث بروز «سندروم گردن پیامکی» و «انگشت ماشه‌ای» شود. خم شدن مداوم سر به سمت پایین هنگام استفاده از گوشی فشار زیادی به گردن وارد می‌کند.

##### آسیب‌های شانه و کمر

استفاده طولانی از گوشی به طور غیرمستقیم باعث فشار بر عضلات شانه و کمر می‌شود. با فوکزکردن هنگام استفاده از گوشی، فشار غیرطبیعی به این نواحی وارد می‌شود که می‌تواند موجب دردهای عضلانی و کمردرد شدید شود. همچنین، نگه داشتن گوشی به مدت طولانی می‌تواند به «انگشت ماشه‌ای» منجر شود.

##### پیشگیری

دکتر جبه‌داری به کاربران تلفن همراه توصیه می‌کند که وضعیت بدنی خود را اصلاح کنند. برای پیشگیری از آسیب‌ها، بهتر است هر ۳۰ تا ۶۰ دقیقه از گوشی استفاده کرده و تمرینات کششی ساده انجام دهند. تغییرات در تنظیمات گوشی نیز می‌تواند مفید باشد؛ به عنوان مثال، بزرگ کردن فونت، تنظیم روشنایی مناسب و استفاده از هندزفری.

##### قانون ۲۰-۲۰-۲۰

یکی از راهکارهای ساده اما مؤثر برای کاهش خستگی چشم و بدن، استفاده از قانون ۲۰-۲۰-۲۰ است. به این صورت که هر ۲۰ دقیقه استفاده از گوشی، باید به یک جسم در فاصله ۶ متری نگاه کنید و پس از ۲۰ دقیقه استفاده، ۲ تا ۳ دقیقه حرکت کنید. تلفن همراه امروزه جزو لاینفک زندگی ما هستند، اما باید به خاطر داشته باشیم که سلامت جسمی مان در اولویت قرار دارد.

#### نکته

#### راهکارهای درمان درد مچ دست

درد مچ دست می‌تواند ناشی از ضربه، استفاده بیش از حد، یا حتی بیماری‌های پنهان باشد. یک فوق تخصص جراحی دست با اشاره به دلایل حاد و مزمن این دردها، بر اهمیت تشخیص به‌موقع و درمان اصولی برای جلوگیری از عوارض جدی تأکید کر. دکتر محمد هادی رجبی، فوق تخصص جراحی دست درباره دلایل و راهکارهای درمان درد مچ دست گفت: این درد می‌تواند به علت ضربه مستقیم، سقوط، تصادف یا آسیب‌های ورزشی ایجاد شود و معمولاً با رسیدگی به موقع، بهبودی می‌یابد. وی افزود: آسیب‌هایی مانند شکستگی، دررفتگی، صدمات لیگامان‌ها و عضروف‌ها از شایع‌ترین دلایل درد‌های ناگهانی مچ دست هستند. اما گاهی درد بدون سابقه ضربه خاصی ایجاد می‌شود که نیازمند بررسی‌های دقیق‌تر است. دکتر رجبی با اشاره به اینکه برخی از شکستگی‌ها تا ۲۰ درصد مواقع در رادیوگرافی ساده دیده نمی‌شوند، تأکید کرد: در این شرایط پزشک ممکن است انجام MRI با سی‌تی اسکن و حتی گچ گرفتن پیشگیرانه را توصیه کند. او با هشدار نسبت به بد جوش خوردن استخوان‌های مچ دست بیان داشت: اگر این اتفاق بیفتد، ساختار استخوانی دچار اختلال شده و قدرت‌گیری دست کاهش می‌یابد. درمان زودهنگام می‌تواند از این عوارض پیشگیری کند، رجبی به یکی از بیماری‌های شایع در کشور، به نام کین‌یاخ نیز اشاره کرد و افزود: این بیماری باعث کاهش جریان خون و تخریب تدریجی یکی از استخوان‌های کوچک مچ می‌شود و بیشتر بزرگسالان جوان را درگیر می‌کند. وی گفت: در بسیاری از موارد، افتادن روی دست با می‌تواند منجر به پیچ‌خوردگی، کشیدگی یا شکستگی استخوان اسکافوئید شود. تشخیص این شکستگی‌ها گاهی در مراحل اولیه دشوار است. این فوق تخصص دست ادامه داد: حرکات تکراری یا فشارهای مداوم بر مچ دست در فعالیت‌هایی مانند تایپ طولانی، آرایشگری یا حتی بافندگی، می‌تواند به التهاب مفاصل یا شکستگی‌های تنشی منجر شود. او همچنین به عارضه‌هایی مانند ارتروز مچ دست، سندرم تونل کارپال و کیست‌های گانگلیون اشاره کرد و گفت: این مشکلات می‌توانند به مرور زمان موجب درد و کاهش عملکرد مچ شوند، به‌ویژه اگر فرد در گذشته دچار آسیب شده باشد. رجبی عنوان کرد: سندرم تونل کارپال زمانی رخ می‌دهد که فشار بر عصب میانی مچ افزایش پیدا کند. این عصب از تونل باریکی در کف دست عبور می‌کند و گیرافتادن آن می‌تواند باعث بی‌حسی، گزگز و درد شود. او بیان اینکه حتی دیسک‌کردن هم ممکن است درد مچ دست ایجاد کند، هشدار داد: اگر درد همراه با ناراحتی در ناحیه گردن باشد، حتماً باید توسط پزشک بررسی شود.

#### کوتاه

#### ویتامینی که تقریباً همه کم دارند!

در دنیای امروز که آفتاب کمتر به پوست‌مان می‌رسد و تغذیه اغلب نامتعادل است، کمبود برخی ویتامین‌های ضروری در میان مردم بسیار شایع شده است. متخصصان می‌گویند، ویتامین D تنها مکملی است که مصرف آن برای اکثر افراد - به‌ویژه در فصل‌های سرد - ضروری است. دکتر آریتا حکمت دوست، متخصص تغذیه تأکید کرد: ویتامین D مهم‌ترین مکملی است که اغلب افراد باید آن را مصرف کنند. با اینکه بدن انسان توانایی تولید ویتامین D از طریق نور خورشید را دارد، اما سبک زندگی امروزی باعث شده این فرایند به‌سختی انجام شود. عواملی مانند زندگی آپارتمانی، استفاده مداوم از ضدآفتاب، آلودگی هوا و کم‌تحركی باعث شده‌اند که بسیاری از افراد در معرض کمبود این ویتامین حیاتی قرار بگیرند. به گفته وی، مصرف روزانه ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین D می‌تواند نیاز بیشتر بزرگسالان را تأمین کند، به‌ویژه در ماه‌های سرد سال یا برای افرادی که نتایج آزمایششان کمبود این ویتامین را نشان می‌دهد. دکتر حکمت دوست افزود: زنان اغلب نمی‌توانند نیاز بدن به آهن را تنها از طریق غذا جبران کنند. در این موارد، استفاده از مکمل آهن تحت نظر پزشک ضروری است. او هشدار داد که مصرف خودسرانه آهن می‌تواند باعث عوارضی مانند تهوع یا یبوست شود، بنابراین باید تنها در صورت کمبود واقعی مصرف شود، نه به صورت پیشگیرانه یا بی‌دلیل. این متخصص تغذیه ادامه داد: کمبود عنصر روی نیز در برخی مناطق خاص مانند استان گلستان بیشتر دیده می‌شود، زیرا خاک این مناطق از این ماده معدنی فقیر است. در کودکانی که دچار بی‌اشتهایی یا سوءتغذیه هستند، ممکن است مصرف کوتاه‌مدت مکمل زینک، آن هم فقط به مدت یک تا دو ماه در سال و زیر نظر پزشک، مؤثر باشد.

## راهکارهای جبران کم آبی بدن



#### مصرف حداقل آب لازم

اگرچه بسیاری از منابع توصیه می‌کنند که روزانه هشت لیوان آب بنوشید، اما این مقدار می‌تواند بسته به شرایط فردی متفاوت باشد. یکی از راه‌ها برای ارزیابی میزان آب مورد نیاز بدن، توجه به رنگ ادرار است. ادرار باید بسیار کم‌رنگ و نزدیک به بی‌رنگ باشد؛ ادرار زرد پررنگ نشانه‌ای از کم‌آبی شدید است.

#### بررسی مرتب وزن

تغییرات ناگهانی در وزن می‌تواند نشان دهنده کم‌آبی باشد. اگر امکان دارد، وزن خود را به‌طور روزانه بررسی کنید. اگر متوجه کاهش وزن سریع شدید، این می‌تواند نشانه‌ای از کم‌آبی باشد و باید بلافاصله آب بنوشید.

#### مصرف سایر مایعات

برای جلوگیری از یکنواختی نوشیدن آب، می‌توانید سایر مایعات را در دسترس داشته باشید. در تابستان، نوشیدنی‌های مختلفی مانند آب میوه طبیعی، شربت‌های میوه‌ها و سبزیجات پرآب مانند هندوانه و کاهورادر یخچال نگه دارید که به تأمین آب بدن کمک کند.

#### محدود کردن کافئین

کافئین موجود در چای و قهوه می‌تواند موجب افزایش ادرار و در نتیجه از دست‌رفتن سریع‌تر آب بدن شود. در مواقعی که مشغول کار یا در سفر هستید، بهتر است از مصرف کافئین ... خودداری کنید تا از دست رفتن آب بدن جلوگیری شود.

#### یادداشت

#### درد گوش



##### یدرام برقی

##### متخصص گوش، گلو و بینی

درد گوش یکی از دلایل پرتکرار مراجعه بیماران به متخصصان گوش، حلق و بینی است. درد گوش می‌تواند به دودسته اصلی تقسیم شود؛ دسته اول شامل دردهایی است که منشأ آن‌ها خود گوش است. بیماری‌هایی مانند التهاب و عفونت گوش خارجی، عفونت‌های گوش میانی و در موارد نادرتر ضایعات گوش داخلی یا حتی اختلالات استخوان‌های پایه جمجمه، همگی می‌توانند باعث درد موضعی در گوش شوند. همه دردهای احساس شده در ناحیه گوش الزماً منشأ خود گوش ندارند و در بسیاری موارد از نواحی دیگر بدن به گوش «ارجاع» داده می‌شوند. دردهای ارجاعی به دلیل اشتراک عصب‌های حسی گوش با نواحی دیگر بدن شکل می‌گیرند. به همین دلیل، گاهی منشأ واقعی درد در جایی دیگر بوده ولی در گوش احساس می‌شود. دردهای دندان‌دلی و مشکلات مفصل فک جزو شایع‌ترین علل درد ارجاعی به گوش هستند. همچنین بیماری‌ها و التهاب‌های ناحیه حلق، لوزه‌ها، گلو، ابتدای مری و نای نیز می‌توانند درد به گوش منتقل کنند. گاهی حتی ضایعه‌ای در حنجره یا نای وجود دارد که درد آن ابتدا در گوش حس می‌شود. برخی دردهای گردنی مانند آرتروز یا دیسک‌گردن نیز می‌توانند از طریق انتقال عصب‌های مرتبط، باعث احساس درد در ناحیه گوش شوند. این نوع دردها معمولاً با حرکات گردن یا خوابیدن نامناسب تشدید می‌شوند. نوع دیگری از دردهای ارجاعی، منشأ عصبی دارند. برخی از این دردها بدون وجود ضایعه فیزیکی در گوش، صرفاً به دلیل تحریک مسیرهای عصبی یا اختلالات مشابه میگرد، باعث درد گوش می‌شوند. پزشک متخصص باید با بررسی دقیق علائم و معاینات منشأ درد را جست‌وجو کند.

#### خبر

#### درد روز ۷ دقیقه بخندید

هیچ‌کس نیست که از خندیدن خوشش نیاید. یک متخصص نشان داده است که لیخندزدن به مدت ۷ دقیقه در روز می‌تواند فواید سلامتی قابل‌توجهی داشته باشد. دکتر خالد قاسم، معتقد است که ما باید حداقل ۷ دقیقه در روز لیخند بزنیـم. این پزشک توضیح داد: «مزیت اصلی لیخند این است که استرس را کاهش می‌دهد.» لیخندزدن دوبامین آزاد می‌کند و در نتیجه تولید آنتی‌بادی‌های سیستم ایمنی شما را افزایش می‌دهد. دکتر قاسم مشاهده کرد که خندیدن می‌تواند ضریان قلب و تنفس و در نتیجه فشارخون را کاهش دهد.

اینفوگرافیک: آرمان ملی- موسی بالازاده

#### بهترین زمان اندازه‌گیری وزن

ممکن است وزن‌تان کمتر از حد واقعی باشد که توصیه می‌شود خودداری کنید. اگر هدف‌تان کاهش وزن است، اندازه‌گیری روزانه یا هفتگی وزن‌تان می‌تواند مفید باشد. اما اگر این کار باعث اضطراب یا استرس می‌شود، بهتر است فاصله زمانی بیشتری بین اندازه‌گیری‌ها در نظر بگیرید. تغییرات طبیعی در وزن وجود دارد که به عوامل مختلفی مانند رژیم غذایی، فعالیت بدنی، خواب و استرس بستگی دارد.

اگر می‌خواهید وزن‌تان را به‌طور دقیق و قابل اعتماد پیگیری کنید، بهترین زمان برای ایستادن روی ترازو، صبح زود و قبل از خوردن چیزی است. نکاتی که باید از آن‌ها اجتناب کنید: پس از غذا یا نوشیدنی؛ پس از خوردن غذا یا نوشیدنی، وزن‌تان ممکن است به‌طور موقت افزایش یابد. برای دقت بیشتر، از اندازه‌گیری وزن بلافاصله پس از این فعالیت‌ها خودداری کنید. پس از ورزش؛ پس از ورزش، به‌دلیل از دست دادن آب بدن، وزن کم می‌شود.

#### این دانه‌ها بیشتر از تخم مرغ پروتئین دارند

برخی مغزها و دانه‌های گیاهی نه تنها پروتئین بیشتری از تخم مرغ دارند، بلکه سرشار از مواد مغذی و ویتامین‌ها و چربی‌های سالم هستند و می‌توانند نقش مهمی در رژیم غذایی روزانه‌تان داشته باشند. بادام زمینی: پروتئین: ۷ گرم در هر ۲۸ گرم (بیشتر از تخم مرغ)، مواد مغذی دیگر: فیبر، چربی‌های مفید، ویتامین E، منیزیم، نیاسین، آنتی‌اکسیدان‌ها. بادام: پروتئین: ۶ گرم در هر ۲۸ گرم (تقریباً برابر تخم مرغ)، پسته: پروتئین: ۶ گرم در

برخی مغزها و دانه‌های گیاهی نه تنها پروتئین بیشتری از تخم مرغ دارند، بلکه سرشار از مواد مغذی و ویتامین‌ها و چربی‌های سالم هستند و می‌توانند نقش مهمی در رژیم غذایی روزانه‌تان داشته باشند. بادام زمینی: پروتئین: ۷ گرم در هر ۲۸ گرم (بیشتر از تخم مرغ)، مواد مغذی دیگر: فیبر، چربی‌های مفید، ویتامین E، منیزیم، نیاسین، آنتی‌اکسیدان‌ها. بادام: پروتئین: ۶ گرم در هر ۲۸ گرم (تقریباً برابر تخم مرغ)، پسته: پروتئین: ۶ گرم در

#### جدول کلمات متقاطع

##### افقی

۱- میانجیگری - رایانه لوحی - گشادو فراخ  
۲- برهم‌زننده نظم- اثر دیدنی چاپهار۳- چهارضلعی - چیره‌شدن - گل‌نومیدی ۴- روزگار - دلخورو ناراحت- زاینده ۵- از مخترعان بی‌سیم و رادیو- برکه- همه سبکی در موسیقی - نوعی بستنی - گسترش یافتن  
۷- کم‌خونی - شیوه و منوال - زبان بسته  
۸- موجود خیالی ترسناک- یک بازی فکری- پارسایی وزهد- راه آذری ۹- سازنده باغ ارم - شهرکهن اردن- غذایی از تخم مرغ ۱۰- لاله‌گوش- هاشدن- تیرپیکاندار ۱۱- نمی‌شوند- زمزمه‌کننده- دریاچه‌ای در سوویس ۱۲- قابله- مانند هم- از شهرهای بلژیک  
۱۳- نوعی پارچه ضخیم - نوعی اختلال اجتماعی - رشدی - از هفت سین نوروزی ۱۴- پرنده آفریقایی- از غذاهای لرستان ۱۵- شهری در مجارستان - خشنگ - از نام‌های فرنگی

##### حل جدول

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵  
۱ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱  
۲ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱  
۳ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱  
۴ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱  
۵ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱  
۶ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱  
۷ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱  
۸ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱  
۹ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱  
۱۰ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱  
۱۱ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱  
۱۲ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱  
۱۳ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱  
۱۴ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱  
۱۵ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

##### شماره ۲۱۸۱

##### عمودی

۱- مقروض و بدهکار- آلبومی از صادق آهنگران ۲- کاری‌مزد و اجرت- جاویدان و برقرار- کرباس  
۳- دریاچه‌ای در میان ژنبر و اوگاند- بزرگراهی در تهران- تاج بر سر نهاده ۴- فرمانبردار- واحد پول ازبکستان - مجلس روسیه - کجاست ۵- پشته بلند- از شهرهای استان همدان - پنهان کردن  
۶- فیلمی از امیر قویدل - اندرون دهان - خارشتر ۷- کم جرات و بزدل - از گیاهان دارویی- تیغ ماهی در زبان مازندرانی ۸- پرتوافشانی- نوازنده ۹- فیلمی هالیوودی - کارسخت - لایق و درخور  
۱۰- زرف‌ترین نقاط رود خانه- قومی در ایران - نوعی از پارچه ۱۱- اکنون و این زمان - زن خوشبوی آراسته- رودفرانسه ۱۲- آزادروها- درستی و راستی در پارسی کهن- کوه مکه- راست و درست  
۱۳- استوار- موهای پشت لب مرد- به دنبال شهرت ۱۴- از شهرهای اسپانیا- از سبزیجات معطر- خواب‌آور ۱۵- واکنش- کما

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵  
۱ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱  
۲ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱  
۳ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱  
۴ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱  
۵ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱  
۶ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱  
۷ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱  
۸ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱  
۹ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱  
۱۰ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱  
۱۱ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱  
۱۲ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱  
۱۳ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱  
۱۴ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱  
۱۵ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱