

## یادداشت

## فرق آرتروز گردن با دیسک گردن



حسام عبدالحسین پور  
جراح مغز، اعصاب و نخاع

آرتروز گردن و دیسک گردن هر 2 مربوط به مشکلات مفصل ستون فقرات می شوند. آرتروز (اسپوندیلوز) و دیسک گردن (اسپوندیلیت)، دو شرایط مختلف هستند که نیاز به درمان های متفاوتی دارند. بالا رفتن سن، دیسک های مفصل، آب خود را از دست می دهند و به تدریج سخت تر می شوند. در اکثر افراد، دیسک ها فرسوده می شوند فضای خالی در مفصل ایجاد می کنند. دیسک گردن بر اثر التهاب مفصل می شود و وجود می آید و موجب آرتروز گردن می شود. آرتروز، ساییدگی و فرسودگی کلی مفصل است که منجر به تحلیل رفتن دیسک ها و مفصل می شود. این دو شرایط ممکن است شبیه به هم به نظر برسند، اما ناشی از عوامل مختلفی هستند. گردن درد، یکی از علائم اصلی بیماری دیسک گردن است که در آن دیسک های بین مهره ها، دچار فتق و بیرون زدگی می شوند و گاهی اوقات، به عصب ها فشار وارد می کنند. آرتروز گردن شامل تحلیل رفتن مفصل، مهره ها و دیسک های گردنی ستون فقرات می شود. اگر ماده ژله ای کمتری بین مهره ها وجود داشته باشد، مهره ها ممکن است دچار اصطکاک شوند. این اصطکاک می تواند موجب شکسته شدن بخش های کوچکی از استخوان و شناور شدن آنها در مایع مفصلی شود. بیشتر از 85 درصد افراد بالای 60 سال به آرتروز گردن مبتلا هستند. برخی از افراد مبتلا به اسپوندیلوز گردنی، به طور کلی هیچ علائمی ندارند، اما اکثر افراد حداقل مقداری ناراحتی از جمله درد مزمن و سفتی گردن را تجربه می کنند. علائم دیگر: گردن دردی که با فعالیت سرپایی تشدید می شود. درد گردنی که به بازو یا شانه کشیده می شود. بی حسی، مور مور شدن، ضعف در بازوها، دست ها، انگشتان یا پاها. از دست دادن کنترل ادرار یا... صدای تق تق گردن به هنگام حرکت دادن آن و سردرد. هدف اولیه درمان آرتروز گردن، تسکین درد، جلوگیری از فشرده شدن عصب و بازیابی عملکرد طبیعی است. اما یک روش درمانی، برای همه افراد تأثیر یکسانی ندارد. روش های درمانی جراحی ممکن است شامل برداشتن استخوان، خار استخوان یا بافت دیسکی باشد جراحی فیوژن یا جوش دادن دیسک های ستون فقرات گردنی می تواند تسکین گردن درد کمک کند. متخصصان دیسک و ستون فقرات با معاینه و استفاده از نوار عصب و MRI فرق آرتروز گردن با دیسک گردن را تشخیص می دهند و سپس درمان مناسب را برای بیمار توصیه می کنند.



## خواص شکرک «گوجه سبز»

گوجه سبز یکی از میوه های نوبرانه فصل بهار است، این میوه بسیار پرطرفدار و در واسط فصل بهار تا اوایل تابستان در دسترس است. گوجه سبز یک میوه کوچک و آبدار و از پوست نازک به رنگ سبز یا سرخ و دارای هسته سخت است، سرشار از ویتامین C، اسید مالیک و اسید سیتریک است. اما باید توجه کنید مصرف بیش از اندازه گوجه سبز باعث نفخ معده خواهد شد. گوجه سبز دارای خواص بسیاری برای بدن است. باعث بهبود گوارش، تقویت دستگاه ایمنی بدن، لاغری، سلامت دهان و دندان است.

### بهبود دستگاه گوارش



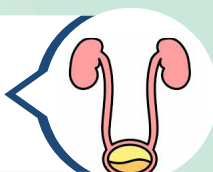
وجود مقادیر بالای فیبر در گوجه سبز باعث بهبود در روند کار دستگاه گوارش انسان می شود. خوردن گوجه سبز به حرکات دودی روده کمک می کند. از آنجا که گوجه سبز منبع غنی از ویتامین C و فیبر قابل هضم است، از یبوست و نفخ شکم جلوگیری می کند.

### تقویت سیستم ایمنی بدن



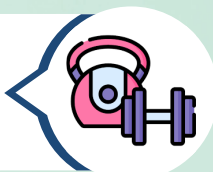
مصرف مداوم گوجه سبز در این فصل سیستم ایمنی بدن را به طور طبیعی تقویت می کند. خاصیت آنتی اکسیدانی گوجه سبز، بدن را در مقابل عوامل عفونی مقاوم کرده و با التهاب و رادیکال های آزاد به مقابله می کند، از این رو موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می شود.

### تنظیم کلیه و مثانه



گوجه سبز ادرار آور است و اعمال کلیه ها را تنظیم می کند و مصرف مداوم آن سنگ مثانه را خرد و دفع می کند. توجه داشته باشید، مصرف زیاد گوجه سبز باعث نفخ معده می شود و ترش و اسیدی بودن آن باعث ساییده شدن موقتی مینای دندان و احساس درد خاصی در دندان ها می شود.

### تناسب اندام



فیبر و ویتامین C بالای گوجه سبز برای رسیدن به تناسب اندام شما نیز مفید است. ویتامین C این میوه باعث دفع چربی های اضافه بدن شده و مصرف روزانه آن به صورت خام در سالاد به عنوان یک وعده غذایی می تواند تأثیر بسزایی در کم کردن چربی های دور شکم و کم کردن وزن داشته باشد.

### زیاده روی ممنوع

کارشناسان توصیه می کنند اگر ما در باردار مبتلا به سنگ کلیه و مجاری ادراری است از خوردن گوجه سبز فو داری کند. زیرا در ترکیب این میوه اسید اگزالیک وجود دارد که می تواند در بدن برخی افراد باعث ایجاد سنگ های متبلور در مجاری ادراری شود.

### راهکارهای تخصصی برای مدیریت وزن

خامه و سرشیر خودداری شود. وی افزود: همچنین توصیه می شود ماست های کم نمک و کم چرب و آب میوه های طبیعی به جای نوشابه های شیرین در رژیم غذایی گنجانده شود. بهتر است از میوه به جای آب میوه مصرف و سبزی های تازه نیز به سفره غذایی به عنوان یک وعده اصلی غذایی در هر روز مدنظر قرار بگیرد. مصرف شیرینی و شکلات به عنوان میان وعده حذف یا محدود شود. از مصرف کیک های خامه ای،

مدیرانه ای اثرات امیدوارکننده ای بر سلامت جسمی نشان داده است. شواهد نشان می دهد هم چنین روده سالم، که از طریق رژیم های غذایی سرشار از فیبر غذایی ایجاد می شود، ممکن است شناخت را بهبود بخشد. محققان تأکید می کنند انتخاب شیوه زندگی نیز یک عامل مهم است و خواب با کیفیت، ورزش منظم و تکنیک های خوب برای مدیریت استرس برای تکمیل یک رژیم غذایی متعادل ضروری است.

یک مطالعه جدید نشان داد که الگوهای رژیم غذایی ممکن است بر سلامت روان و مغز تأثیر بگذارند. در این مطالعه محققان افراد در چهار الگوی غذایی طبقه بندی شدند. بدون نشاسته یا نشاسته کم، گیاه خوار، پروتئین زیاد و فیبر کم، متعادل. این مطالعه نشان داد که خطر ابتلا به مشکلات روانی در افرادی که سبزیجات و میوه های بیشتری مصرف می کنند، افزایش یافته است. رژیم های غذایی مانند رژیم غذایی

### نکته

### «چاقی» پیری مغز را تسریع می کند

تحقیقات نشان می دهد که چاقی ممکن است در تسریع پیری مغز نقش داشته باشد. چاقی خطر ابتلاء به مشکلات سلامت مانند بیماری قلبی، سکنه مغزی، دیابت نوع ۲، آرتروز و چندین نوع سرطان را افزایش می دهد. تحقیقات جدید نشان می دهد که ممکن است پیری مغز را نیز تسریع کند. محققان دریافتند که چاقی و رژیم غذایی پرچرب به رگ های خونی در مغز موش ها آسیب رسانده و اکسیدان رسانی به سلول های مغز را کاهش داده و منجر به زوال شناختی می شود. چاقی یک نگرانی رو به رشد بهداشت عمومی در سراسر جهان است. بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، در سال ۲۰۲۲، ۱۶ درصد از مردم در سراسر جهان به چاقی مبتلا بودند. این وضعیت یک نگرانی فزاینده در جوانان است. این سازمان گزارش می دهد که ۱۶۰ میلیون کودک و نوجوان در سراسر جهان در سال ۲۰۲۲ با چاقی زندگی می کردند. خطر ابتلاء به مشکلات سلامتی در فردی که اضافه وزن دارد بیشتر است و هر چه فرد اضافه وزن بیشتری داشته باشد این خطرات بیشتر می شود. چاقی خطر ابتلاء به بسیاری از بیماری ها را افزایش می دهد، از جمله: بیماری قلبی و عروقی، دیابت نوع ۲، اختلالات اسکلتی عضلانی مانند استئوآرتریت، برخی از سرطان ها، دکتر «شارون نگری»، نویسنده ارشد این مطالعه گفت: «چاقی ناشی از رژیم غذایی باعث ایجاد طیف وسیعی از پاسخ های التهابی سیستمیک می شود که می تواند اثرات گسترده ای روی بدن از جمله عروق مغزی داشته باشد. یکی از دلایل اصلی که چاقی ممکن است باعث پیری در عروق مغز شود، به دلیل حالت التهابی مزمنی است که ایجاد می کند.» مطالعات نشان می دهد که چاقی با کاهش عملکرد مغز مرتبط است. مکانیسم دقیق آن مشخص نیست، اما التهاب، که یک اثر شناخته شده چاقی است، ممکن است بر عملکرد شناختی تأثیر بگذارد. دکتر نگری توضیح داد: «بافت چربی در افراد چاق، مولکول های فعال زیستی مختلفی از جمله سیتوکین های پیش التهابی ترشح می کند که می توانند در جریان خون در گردش باشند و بر اندام های دوردست از جمله مغز تأثیر بگذارند.»

### جدول سودوکو

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

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

### جدول کلمات متقاطع

جدول کلمات متقاطع

### افقی

۱- انسانهای ضربی - مثل فردی به اعتنا به امور ۲- کیسه چرمی - گاومقدس مصریان قدیم - نوعی پارچه لطیف  
۲- حرف دوم انگلیسی - آشیانه - زعفران - دوش وکتف ۴- بی هوشی - نوعی اسکلت پیش ساخته برای ساختمان که به شکل خریزه شود - بندی - ماده بیهوشی قدیمی ۵- بزرگ - عمل ریختن - مخالف کند ۶- پیشوند صفت - نغمه و بانگ - تندرست و بی عیب ۷- کامل نمودن - امیدوار و متکی - نفس چاق ۸- فرمان اتومبیل - خوش اندام - تغییر شکل - گندم ۹- گشوده - از شهرهای فارس - کارگردان آمریکایی بن هور ۱۰- از حشرات انگلی - دیدنی از روزه - درختی با میوه مغزدار ۱۱- مدت زمان قانونی بازی فوتبال - غیرمطلق - هر لحظه ۱۲- از شهرهای فارس - خدای مصری - صفت سیب زمینی - سراییده ۱۳- عدد نخستین - فریادرس - رواشایسته - شهرسازی ۱۴- کسی که سربار سربینر شود و به هزینه دیگران روز بگذراند - مار خطرناک - استوار ساختن ۱۵- اثری از استاد مطهری - از شهرهای مازندران

### حل جدول ۱۸۰۹

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

### شماره ۱۸۱۰

### عمودی

۱- اسب سوارماهر - سرافرازنده ۲- از جنگ به دست آمده - باشگاه - اقامت گزیدن ۳- مایه حیات - بی سرصدا - خودی و شناس - مژه خرمالو ۴- نی میان تهی - معصیت - کجاست؟ - چرخیدن به دور ۵- فیلم حسین دارابی - رنگارنگی - فارسی امروزی ۶- نوعی زردآلو - شهر فردوسی - کسی که برای عبادت گوشه بگیرد ۷- تنبلی - عضو چونه در دهان - یادداشت کردن ۸- بیرون دهان - بسیار شوخی کننده - مناسب تر - علامت معمولی ۹- سلطان جنگل - نوعی سندرم - از شهرهای کردستان ۱۰- خانه پشت به آفتاب - موسیقی کودکان - جذاب ۱۱- ریزی - مطالعه اجمالی - فیلمی از مسعود مددی ۱۲- خجسته - گراگرا لرد و دهان - یکی از دو جنس - از سیارات منظومه شمسی ۱۳- صحنه زیبایی فوتبال - جمع دلیل - خانه ترکی - ویتامین انعقاد خون ۱۴- ضخیم و دشوار - از القاب امری ترک - کشوری به پایتختی وین ۱۵- معشوق - پرازش

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