

یادداشت

عوامل بروز زانو درد



یاسر نژادی
متخصص ارتوپدی

درد زانو علل مختلفی دارد که با پارامترهایی که با آن تشخیص افتراقی می‌دهیم علت آن درد مشخص می‌شود. تشخیص علت زانو درد در افرادی که در سنین جوان تر قرار دارند نسبت به افراد سنین بالاتر متفاوت است، ممکن است فردی به علت ساییدگی کشک در سنین جوانی و زیر ۳۰ سال دچار زانو درد شود یا ممکن است فرد دچار تروما شده باشد و این مساله باعث درد در ناحیه زانو در فرد در سنین جوانی شود. یکسری بیماری‌ها پیش زمینه ایجاد زانو درد هستند که در هر سنی می‌تواند اتفاق بیفتد. آسیب‌های فیزیکی و آسیب‌های ورزشی می‌تواند علت درد زانو باشند و به‌عنوان مثال در هنگام انجام ورزش‌های بیستکمال یا والیبال به دلیل ضربه‌های ممتد ممکن است فرد دچار زانو درد شود یا افراد در هنگام این ورزش‌ها دچار سانحه می‌شوند و ضربه یکدفعه و ناگهانی برای آنها ایجاد زانو درد می‌کند. در سنین بالاتر از ۴۰ سال، مواد التهابی زانو، آرتروز و روماتیسمی گرفته تا برخی بیماری‌ها مثل نقرس باعث بروز زانو درد می‌شود. باید ابتدا علت بروز زانو درد را پیدا کنیم بعد مدت آن را و سپس روی سن بیمار و عوامل زمینه‌ای تشخیص بگذاریم که درد زانو چه علتی دارد. برخی اوقات از تشخیص‌های پاراکلینیکی، آزمایش و MRI برای تشخیص بهتر علت زانو درد استفاده می‌کنیم. بیماری‌هایی که در سنین بالا آرتروز دارند با توجه به سن آرتروز و پیشرفت آرتروز درمان‌های متفاوتی برای آنها در نظر گرفته می‌شود. ممکن است فرد به دلیل سبک زندگی اشتباه مثل چهارزانو نشستن یا استفاده از دستشویی سنتی و یا مواردی که باعث استفاده ناصحیح از مفصل زانو می‌شود مثل ورزش‌هایی نظیر دویدن سریع دچار زانو درد شود. نکته‌ای که باید به آن توجه کرد این است که ورزش اصولی و صحیح و مستمر می‌تواند در درمان و جلوگیری از کلیه آسیب‌ها و مسائلی باشد که در ناحیه مفصل به‌خصوص در ناحیه زانو ایجاد می‌شود. نکته دیگر برای پیشگیری از زانو درد داشتن رژیم غذایی مناسب است. سبزیجات و میوه‌های تازه‌ای که ویتامین C بدن را تامین می‌کنند، ماهی سالمون و ماهی‌های چرب در شمال و جنوب کشور، می‌توانیم از آنها برای سلامت مفصل بدن خود استفاده کنیم.

این غذاها را داخل زودپز نپزید

غذاهای سرخ کردنی

برای سرخ کردن مواد غذایی بهتر است از تابه استفاده کرده و از زودپز استفاده نکنید، زیرا پهن بودن و حرارت‌پذیری بالای تابه آن سبب می‌شود، بافت و طعم لازم و مطلوب در غذاهای سرخ کردنی به وجود آید. زودپز برای سرخ کردن مناسب نیست، زیرا سطح این وسیله به اندازه کافی پهن نیست و روغن در آن سریع و به خوبی داغ نمی‌شود.

مرغ

بهتر است مرغ را درون قابلمه و با حرارت مناسبی بپزید. پخت مرغ در زودپز امکان‌پذیر است ولی برای سرخ کردن عمیق مرغ نمی‌توانید از زودپز استفاده نمایید، زیرا برای سرخ کردن مواد غذایی، روغن را باید کاملاً داغ کنید، اما زودپز اساساً نمی‌تواند چنین حالتی را ایجاد کند.

مربا

برای تهیه مربا برای خوشمزه شما باید انواع میوه و... را با شکر و آب و... بجوشانید. شما باید در زمان تهیه مربا حواستان باشد که مربا بیش از حد له و پخته و خیلی سفت نباشد و به قوام مورد نظرتان برسد، به همین خاطر پخت مربا در زودپز امکان‌پذیر نیست.



اینفوگرافیک: آرمان ملی
زودپز یک وسیله خانگی بسیار پرکاربرد است که با استفاده از آن می‌توانید غذا را در کمترین زمان ممکن طبخ کنید. بسیاری از افراد، به دلیل مشغله کاری زیاد به استفاده از زودپز در آشپزی علاقه‌مند هستند و می‌پندارند هر غذایی را می‌توان در زودپز آماده نمود، اما طبیعتاً برخی از غذاها در زودپز امکان‌پذیر نیستند، پس بهتر است از پخت این غذاها در زودپز اجتناب کنید.



فیبر موجود در قارچ به هضم غذا کمک می‌کند

همچنین نشان می‌دهد که فیبر رژیم غذایی می‌تواند به کاهش سطح کلسترول، بهبود سطح قند خون و کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ کمک کند. کیتوزان نیز نوعی کیتین است که معمولاً به‌عنوان یک افزودنی غذایی و در مکمل‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. علاوه بر این، تحقیقات قبلی نشان می‌دهد که کیتین مزایای سلامتی دیگری را برای بدن فراهم می‌کند.

کنترل فشار خون در زمستان سخت‌تر است

تحقیقات جدید نشان داد که فشار خون در زمستان در مقایسه با ماه‌های تابستان افزایش می‌یابد. محققان معتقدند این تغییرات فصلی در فشار خون ممکن است نیاز به نظارت بیشتر پزشک و اصلاحات درمانی داشته باشد. هنگامی که افراد فشار خون بالایی دارند، گردش خون آنها مشکل دارد. این روند می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و... را افزایش دهد. داروها و تغییر در شیوه زندگی، ورزش و کاهش مصرف نمک، درمان‌های متداول

نکته

آیا باید دوباره ماسک بز نیم؟

موارد ابتلا به کووید ۱۹ در ایالات متحده به سطوحی رسیده که یادآور تجربه زمستان گذشته است و باعث نگرانی در مورد ظهور سویه جدید بسیار جهش یافته به نام BA.۲.۸.۶ و فصل قریب‌الوقوع ویروس‌های تنفسی شده است. این تجدید حیات بحث‌هایی را در مورد لزوم اتخاذ مجدد شیوه‌های پوشیدن ماسک برانگیخته است. به نقل از هلت، در میان بحث‌ها و تغییر نظرات، کارشناسان تأکید کردند: از زمانی که کووید ۱۹ -به‌طور گسترده در سال ۲۰۲۰ منتشر شد، فراخوان برای پوشیدن ماسک ادامه داشته است. در حالی که کاربرد ماسک‌ها ممکن است جهانی نباشد اما هنوز در برخی موارد خاص اهمیت دارد. دکتر ژرژ پنجمان، مدیر اجرایی انجمن بهداشت عمومی آمریکا اظهار کرد که استفاده از ماسک همچنان ابزاری قوی برای کاهش خطر ابتلا به کووید ۱۹ -است. وی گفت: افرادی که با آسیب‌پذیری بیشتری مواجه هستند، افرادی که قصد فعالیت‌های داخلی در محیط‌های شلوغ را دارند، یا افرادی که به دلیل شرایط سلامتی یا افراد در معرض خطر بالا تعامل دارند، باید در این مرحله از افزایش موارد کووید ۱۹ -استفاده از ماسک را در اولویت قرار دهند. دکتر امش آدلجا، متخصص بیماری‌های عفونی در مرکز امنیت سلامت جان‌هایکینز، بر اهمیت در نظر گرفتن استفاده از ماسک برای افرادی که در معرض خطر بالای پیامدهای شدید کووید ۱۹ -هستند، تأکید کرد. وی به ویژه برای کسانی که علامت سازگار با کووید ۱۹ -را نشان می‌دهند و افراد مستعد ابتلا به بیماری شدید پوشیدن ماسک را توصیه کرد. این راهنمایی فراتر از زمینه فعلی است و به‌طور مداوم اعمال می‌شود. اجماع کارشناسان بر نقش حیاتی ماسک در مهار انتقال، به ویژه در شرایطی که تماس نزدیک و محیط‌های داخلی خطر گسترش ویروس را افزایش می‌دهند، تأکید کرد. با احتمال قریب‌الوقوع سویه جدید و شروع فصل ویروس تنفسی، مقامات بهداشتی بر نیاز به یک رویکرد محتاطانه تأکید می‌کنند. مقامات به مردم یادآوری کردند که کووید ۱۹ -همچنان یک تهدید بزرگ و مستلزم رعایت مداوم اقدامات پیشگیرانه است. دکتر استوارت ری بر اهمیت در نظر گرفتن عوامل مختلف در مورد استفاده از ماسک تأکید کرد. این موارد شامل شیوع کووید در جامعه است که زمان انتقال متوسط تازید توصیه می‌شود که ماسک بپوشید. یعنی، به ویژه مبتنی بر آنتی‌بادی، ممکن است پس از چند ماه با اثربخشی متفاوت در برابر سویه‌های مختلف کاهش یابد. با توجه به سویه‌های در حال تکامل، حتی افراد آکسینه شده نیز اگر اخیراً تقویت نشده یا آلوده نشده‌اند، باید ماسک را در نظر بگیرند. برنامه‌ها و رویدادهای فردی نیز در انتقال ویروس نقش دارند؛ گردهمایی‌های بزرگ با تعاملات پرخطر اقدامات محافظتی را ایجاب می‌کند. افرادی که دارای عوامل خطر بالا مانند شرایط بهداشتی هستند تشویق می‌شوند که احتیاط را در اولویت قرار دهند و پوشیدن ماسک را به‌عنوان محافظتی اضافی در برابر پیامدهای شدید اتخاذ کنند.

شماره ۱۶۵۱

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵

شماره ۱۶۵۱

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵

شماره ۱۶۵۱

جدول سودو کو

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

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