راه‌های درمان دردهای مفصلی

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

مفاصل باعث اتصال میان دو استخوان می‌شوند. در میان ورزشکاران و افراد کهنسال، درد زانو بسیار رایج است. هرگونه آسیبی که به مفاصل به‌دلیل بیماری یا جراحت وارد شود، می‌تواند باعث اختلال در حرکت و بروز درد فراوان شود. پوکی‌استخوان، آرتروز، نقرس، جراحت‌ها و بورسیت از دلایل رایج بروز درد در مفاصل است. در صورتی که دردمفاصل شدید و ناگهانی باشد و به مرور از بین برود به آن درد حاد و در صورتی که درد برای چند هفته تا چند ماه ادامه یابد به آن درد مزمن اطلاق می‌شود. متخصصان پس از شناسایی بیماری تلاش می‌کنند به کمک داروها و روش‌های درمانی (تراپی) با کاهش التهاب، درد بیمار را کاهش دهند. از رایج‌ترین راهکارهای پزشکان برای درمان درد مفاصل می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

دارو

در موارد ملایم تا شدید که همراه با تورم باشد، پزشکان اقدام به تجویز دارو به بیمار می‌کنند. داروهای غیراستروئیدی ضدالتهابی مانند اسپرین، ایبوپروفن، ناپروکسن، و سلکوکسیب به‌طور معمول در این موارد تجویز می‌شود. داروهای غیراستروئیدی عوارض جانبی مانند خونریزی دستگاه گوارش را می‌تواند به‌همراه داشته باشد. در مواردی که علائم بیماری ملایم و بدون تورم باشد، داروهایی مانند استامینوفن موثرتر است.

درمان‌های موضعی

می‌توانید برای درمان درد مفاصل از درمان‌های موضعی استفاده کنید. برای مثال کپسایسین که در فلفل تند وجود دارد باعث تسکین درد مفاصل در بیماران مبتلا به آرتروز می‌شود. این ماده با تولید اندورفین در بدن، مانع از انتقال پیام درد به مغز می‌شود. هم‌اکنون کرم‌های موضعی حاوی کپسایسین در بازار موجود است که می‌توانید از آن در محل درد مفاصل بهره بگیرید.

پلاسما درمانی

در این روش پلاسماهای غنی از پلاکت را که از خون خود بیمار تهیه شده‌اند به محل درد مفاصل تزریق می‌کنند. به‌دلیل حجم بالای پلاکت و پروتئین‌های موجود در پلاسما، این ترکیب خواص ضدالتهابی داشته و به درمان درد کمک می‌کند.

دانستنی‌ها

عوارض «اومیکرون» در کودکان

یک فوق‌تخصص بیماری‌های عفونی کودکان در مازندران هرگونه بی‌توجهی به علائم اومیکرون در کودکان را باعث تشدید بیماری دانست و گفت: برای کاستن از شدت درگیری، درمان کودکان باید بلافاصله پس از بروز علائم اولیه شروع شود چون هرگونه تاخیر سبب تشدید بیماری در کودک و شیوع بیشتر ویروس خواهد شد. دکتر محمدصادق رضایی افزود: علائم ابتلا به اومیکرون در کودکان به سه شکل اساسی خود را نشان می دهد که در شکل اول علائمی نظیر سرماخوردگی، خارش و دردگلو، آبریزش‌بینی دارد، در شکل دوم به‌صورت علائم گوارشی نظیر حالت تهوع، استفراغ و اسهال بروز پیدا می کند و در شکل سوم هم با تب، تشنج و حتی عوارض پوستی نظیر خشکی پوست همراه می‌شود. وی یکی از مشکلات را کم‌توجهی خانواده‌ها به علائم اولیه اومیکرون در کودکان دانست و توضیح داد: وقتی علائم اولیه بروز می کند اصولا حال عمومی کودک بد به‌نظر نمی‌رسد و خانواده‌ها هم احساس نگرانی خاصی پیدا نمی کنند، در حالی که اگر در همین مرحله به مراکز درمانی و پزشک خانواده مراجعه شود، کارهای درمانی مورد نیاز برای کودکان انجام و از شدت عوارض بیماری کاسته می‌شود . عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مازندران هشدار داد: تاخیر در مراجعه به پزشک و تعلل در انجام کارهای درمانی باعث می‌شود که اعضای بیشتری از بدن کودک درگیر عوارض بیماری یعنی عفونت شود و علائم اولیه بیماری مانند گلودرد و یا مشکلات گوارشی شدت بگیرد و طبیعی است که مراجعه به پزشک یا درمانگاه در این مرحله کار را سخت‌تر می کند چون بیماری پیشرفت کرده و درمان زمانبر شده است. وی با اظهار اینکه مراجعه به پزشک یا درمانگاه به محض مشاهده علائم اولیه اومیکرون زمان طلایی برای درمان سریع و کم‌عارضه محسوب می‌شود، گفت: با توجه به قدرت سرایت بالای اومیکرون، خانواده‌ها باید توجه بیشتری به کودکان داشته باشند و دستورالعمل‌های بهداشتی کرونایی را به‌صورت جدی رعایت کنند و متوجه این نکته باشند که کودکشان واکسن تزریق نکرده در نتیجه بیشتر در معرض خطر قرار دارد. دکتر رضایی توضیح داد: در صورت ابتلا اعضای خانواده به اومیکرون باید موضوع قرنطینه‌شدن جدی گرفته شود. پروتکل‌ها باید بدون کم و کاست رعایت شود. کاردرمانی باید شروع شود. بزرگسالان به این بهانه که بیماری سبک و در حد سرماخوردگی است نباید درمان خودشان را هم به تعویق بیندازند و یا دستورالعمل‌های بهداشتی را جدی نگیرند چون کودکشان به‌صورت جدی در معرض خطر قرار دارد و همواره باید مراقب کودک باشند. این پزشک متخصص با اظهار اینکه مدت قرنطینه کامل در صورت ابتلا به اومیکرون پنج روز است، گفت: خانواده‌ها توجه داشته باشند که وقتی تعداد تنفس کودکشان کم یا زیاد شده یا سنگین نفس می کشد، احساس بی‌حالی می کند یا بازیگوشی‌اش کم شده و حال بازی کردن ندارد به این معناست که عوارض اومیکرون در او تشدید شده و نیازمند درمان جدی است. وی هشدار داد: وقتی عوارض اومیکرون در کودک تشدید شد، اگر بازهم در درمانش تعلل صورت بگیرد، کار به بستری کودک در بیمارستان می کشد و خطرات جدی‌تر را متوجه کودک می کند. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مازندران افزود: با توجه به قابلیت سرایت بالای اومیکرون و همچنین عدم تزریق واکسن به کودکان، آنها بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند و هر روز شاهد افزایش تعداد مراجعات سرپایی و حضور در کلینیک‌ها هستیم. دکتر رضایی به خانواده‌ها توصیه کرد که حتما تزریق واکسن برای کودکان ۹ تا ۱۲ ساله اشان را جدی بگیرند و به هیچ وجه کوتاهی نکنند.

نکته

برنج قهوه‌ای یا سفید؛ کدام سالم‌تر است؟

وقتی صحبت از برنج می‌شود، احتمالا حدس می‌زنید که برنج قهوه‌ای بهترین انتخاب است و بیشتر مصرف این ماده غذایی به افراد توصیه می‌شود البته این لزوما همیشه درست نیست زیرا استفاده از برنج سفید در رژیم غذایی سالم نیز مزایای خاص خود را خواهد داشت. در ادامه مواردی که هنگام فرآوری برنج اتفاق می‌افتد به‌همراه مقایسه مواد مغذی موجود در هر نوع برنج ارائه شده است. غلات کامل از سه قسمت جوانه، سبوس و آندوسپرم یا درون‌دانه تشکیل شده است و زمانی که همه این موارد دست‌نخورده باقی بماند، غلات کامل خواهد بود. به همین دلیل، برنج قهوه‌ای یک دانه کامل است زیرا هر سه قسمت آن دست نخورده باقی می‌ماند. شایان‌ذکر است که فیبر در سبوس یافت می‌شود و رنگ قهوه‌ای برنج را نیز فراهم می کند. در مقابل، هنگامی که برنج به برنج سفید تبدیل می‌شود، بیشتر سبوس و جوانه آن حذف می‌شود و فقط آندوسپرم باقی می‌ماند و باعث می‌شود که دانه نشاسته‌ای به رنگ سفید داشته باشید. از آنجایی که بسیاری از موادمغذی موجود در برنج سفید با حذف سبوس و جوانه از بین می‌رود، تولیدکنندگان مواد غذایی پس از آن مجددا برنج را با چندین ویتامین (B) مانند تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، فولات و آهن غنی‌سازی می کنند تا وقتی برنج سفید را انتخاب می کنید، این مواد مغذی را برای شما فراهم کند. برنج قهوه‌ای چون جوانه و سبوس آن دست‌نخورده باقی مانده، تمام مواد مغذی در آن موجود و شامل فیبر، چربی و پروتئین است. البته سایر موادمغذی موجود در جوانه و سبوس شامل چندین ویتامین B، آهن، فسفر، پتاسیم و روی است. برنج قهوه‌ای نسبت به برنج سفید فیبر بیشتر و همچنین طعم بهتری دارد البته کالری آن نیز بالاتر است. در ذیل، مقایسه ارزش تغذیه‌ای برنج قهوه‌ای و سفید ارائه شده است. یک فنجان برنج قهوه‌ای دانه بلند پخته شده شامل ۲۴۸ کالری، ۱.۹۶ گرم چربی، ۵.۵۴ گرم پروتئین، ۵۱.۷ گرم کربوهیدرات، ۳.۲۳ گرم فیبر و ۰.۴۸ گرم قند است اما یک فنجان برنج سفید دانه بلند پخته شده شامل ۲۰۵ کالری، ۰.۴۴ گرم چربی، ۴.۲۵ گرم پروتئین، ۴۴.۶ گرم کربوهیدرات، ۰.۶۳ گرم فیبر و ۰.۷۹ گرم قند است. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که غلات کامل فواید بیشتری دارند و می‌تواند به کاهش خطر برخی از بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی کمک کنند همچنین می‌توانند در مدیریت وزن موثر باشند. علاوه بر این، مصرف غذاهای غلات کامل حاوی فیبر به‌عنوان بخشی از یک رژیم‌غذایی سالم به‌طور کلی می‌تواند به هضم سالم کمک کند. برنج قهوه‌ای و سفید هر دو فواید تغذیه‌ای و سلامتی دارند و می‌توانند بخشی از یک الگوی تغذیه سالم باشند.

یادداشت

نکاتی در مورد «اُمیکرون»

حسین کیوانی
استاد ویروس‌شناسی

قبل از آمدن اُمیکرون، می‌توانستیم بین آنفلوآنزا و کرونا تفأت قائل شویم اما امروز یک بدن‌درد خفیف یا یک تب ساده را باید اُمیکرون بدانیم. هنوز حساسیت فصلی شروع نشده اما در تب و بدن‌درد حساسیت داریم. ابتلا به بیماری و در ادامه بهبود، بیشترین ایمنی را می‌دهد و ۲۵ تا ۱۰۰ برابر ایمنی بیشتر به ما می‌دهد اما معمولا ۶ ماه پس از بیماری ایمنی داریم. اگر کسی مبتلا شود در دفعه دوم شدت علائم و احتمال بستری‌شدن کمتر است. فردی که کرونا بگیرد و خوب شود بهتر می‌تواند با این بیماری در ادامه مقابله کند. سیستم ایمنی ما بخشی آنتی‌بادی دارد اما سیستم ایمنی صرفا آنتی‌بادی نیست و سلول‌ها نقش موثرتری دارد و ممکن است کسی آنتی‌بادی نداشته باشد و یا پس از ۶ ماه آنتی‌بادی اُ از بین برود و در آزمایش‌ها آنتی‌بادی وجود نداشته باشد اما سیستم ایمنی اُ از طریق سلول به‌صورت کمتر وجود دارد. ما در طول عمر با صدها عامل بیماری روبه‌رو می‌شویم و سلول‌هایی در مواجهه با عامل عفونی تشکیل می‌شوند که اطلاعات آنتی‌بادی را در خون دارند و آنتی‌بادی تولید می کنند. این سلول‌ها در حالت آماده‌باش هستند و در مواجهه با بیماری آنتی‌بادی تولید می کنند. اگر کسی اُمیکرون بگیرد حداقل تا ۶ ماه مبتلا به اُمیکرون نمی‌شود اما ممکن است به سویه‌های دیگر مبتلا شود. فرد تا ۲۵ روز می‌تواند ناقل بیماری اُمیکرون باشد. ۷ تا ۱۰ روز فرد پس از ابتلا نیاز به استراحت دارد اما احتمال انتقال ۳ تا ۴ هفته پس از ابتلا وجود دارد. دو تا ۵ روز قبل از بروز علائم اُمیکرون به این ویروس مبتلا شدیم. باید حتما فاصله با افراد رعایت شود و استفاده از ماسک ضروری است. اگر واکسیناسیون گسترده را نداشتیم تلفات ناشی از اُمیکرون بیشتر می‌شد و احتمال به‌وجود آمدن سویه دیگری از ویروس وجود دارد. ۲۰ درصد مراجعه‌کنندگان کودکان هستند. تلفات بیشتر در افراد با سن بالا و بیماری‌های زمینه‌ای است. احتمال درگیری به سویه‌های قبلی بسیار کم است و سویه درچرخش مهم است.

ریه سالم با «زردچوبه»

انجام ورزش، توقف استعمال سیگار و تغذیه سالم برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های ریوی مهم است. دلایل زیادی برای افزایش مصرف زردچوبه وجود دارد. این ادویه ضدالتهاب است و منجر به پاکسازی ریه‌ها و بهبود سلامت تنفس می‌شود. زردچوبه اثرات مخرب ناشی از آلودگی هوا و دود سیگار را نیز از بین می‌برد. عوارض جانبی بسیاری برای کمبود آب در بدن شناخته شده است از جمله خستگی، تحریک‌پذیری، درد مفاصل، و میزان کلسترول غیرطبیعی. یکی دیگر از نشانه‌های کم‌آبی بدن افزایش خطر ابتلا به برونشیت و آسم است. مصرف کافی آب به کاهش التهاب ریه‌ها کمک می‌کند.

تشدید افسردگی با کمبود «منیزیم»

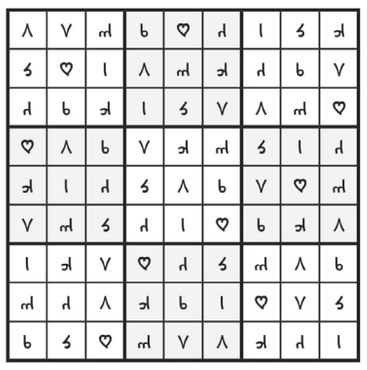
کمبود برخی از موادغذایی می‌تواند سبب ایجاد افسردگی شود. افسردگی یکی از شایع‌ترین مشکلات روان است که عوامل تغذیه‌ای نقش مهمی در بروز آن دارد. سطوح بالاتر ویتامین B۱۲ در خون افراد افسرده سبب می‌شود که این افراد به درمان پاسخ بهتری بدهند. منابع غذایی ویتامین B ۱۲ شامل جگر، شیر، ماهی و... است. هم‌چنین سطح منیزیم در افراد مبتلا به افسردگی کمتر بوده و دریافت منیزیم در کاهش افسردگی موثر است. دانه‌ها، مغزها، سبزی‌ها منابع خوب این ماده غذایی است. پیروی از یک رژیم غذایی سالم و... در پیشگیری و درمان افسردگی موثر است.

پیامد مثبت ورزش برای «سرطان مری»

محققان می‌گویند ورزش در حد متوسط ممکن است نتایج شیمی‌درمانی را در بیماران سرطان‌مری بهبود بخشد. این مطالعه شامل ۴۰ بیمار مبتلا به سرطان مری بود. بیماران جلسات ورزشی هدایت شده هفتگی را قبل و در طول شیمی‌درمانی و دستورالعمل‌هایی در مورد چگونگی ادامه برنامه ورزشی در خانه دریافت کردند. آنهایی که در برنامه ورزشی حضور داشتند پاسخ بهتری به شیمی‌درمانی دادند. «اندرو.دیویس»، گفت: «این نشان می‌دهد که چگونه یک برنامه ورزشی در حدمتوسط می‌تواند به بهبود موفقیت روند و تأثیر شیمی‌درمانی کمک کند.»

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ د م ا ن م ل ی

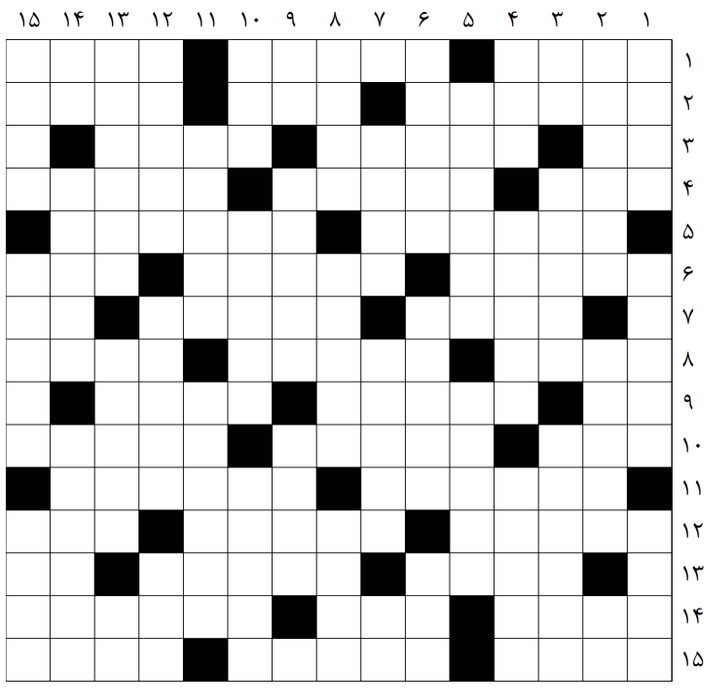
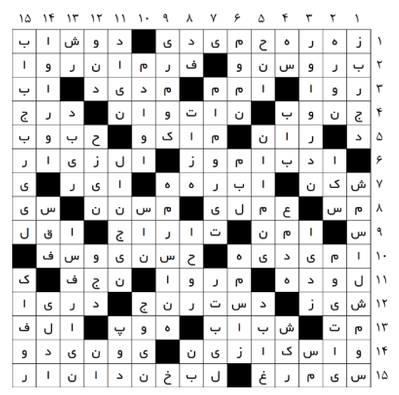
شماره ۱۲۳۰

افقی

۱- دیگ دهان گشاد- از کارافتاده- از شهرهای استان مرکزی ۲- به‌معنی اصلاح‌شدن- شبانگاه- سخن نیش‌دار ۳- رایحه- محفل- شیرجه ۴- عدد هفت‌سین- سخن روغ گفتن- تلخی ۵- عصرنوزایی دراروپا- مقابل سخت‌نگرفتن ۶- آرزوها- ازصفات خداوند- دلسردی ۷- مخلوط‌ونامنظم- صداقت- مساوی ۸- از هفت‌سین نوروزی- پوشاک و جامه- زمان انگلیسی ۹- گندم- پایدار- باد خنک ۱۰- در دست نقاش است- لقب رستم در شاهنامه- اهل قبور ۱۱- سرپرست جامعه اسلامی- نداف ۱۲- بالای کوه- جمع وصیت- آگاه‌باش ۱۳- ساده‌تر- شهری در استان لرستان- نوعی جین ۱۴- دعوی کردن- نیم- شیوه جنگی ۱۵- آشکارکننده- آبرسان قدیمی- فروفرستاده

عمودی

۱- از ظروف پرمصرف آشپزخانه- لگام اسب- از کلمات پرسشی ۲- ماده‌ای گندزدا- نوعی کُلت- خرس آسمانی ۳- عزیزعرب- بافتن- از گیاهان دارویی ۴- قلمه گیاه- سیمان قدیم- مساوی و برابر ۵- عقب و پیرو- مامور سفارتخانه ۶- وسیله قهوه‌خوری- بیمناک- رودی در روسیه ۷- تباه‌کننده- غذایی از تخم‌مرغ- ریختن آب ۸- سیمان- دلبستگی خالص- فیلتر ۹- گرداگرد لب و دهان- مرطوب- کشور اورست ۱۰- ذهن و خاطر- پدربزرگ اردشیر بابکان- وسیله رگزنی ۱۱- فرمانروایی- فیلمی از جانفرانکو پارولینی ۱۲- سرشت و طینت- گوهر بی‌همتا- پایه و اساس ۱۳- پیاپی و پشت‌سر هم- مطلب درسی- خم پارچه ۱۴- پهلوان- آزادی و نجات- تجزیه و تحلیل ۱۵- خواری و فلاکت- خوشحال- فلز سکه‌زنی



حل جدول ۱۲۲۹