



علیرضا رحیم‌نیا

متخصص ارتوپدی

برخی ها به بیماری‌هایی همچون دیابت، سیستم عروقی - عصبی گرفتار می‌شوند که همین موضوع باعث ایجاد گزگز دست و پا برای بیمار می‌شود. گزگز و خواب‌رفتگی پاها ممکن است چند علت داشته باشد. اگر بیمار مشکل عصبی و یا بیماری‌هایی که سیستم عصبی را گرفتار می‌کند، داشته باشد این علت می‌تواند باعث گزگز و خواب‌رفتگی پا شود. اگر بیمار دیسک کمر داشته باشد و آن را درمان نکرده باشد یکی از علائم این بیماری ممکن است گزگز اندام و کف پا باشد. اگر بیمار تنگی عروق و بیماری‌هایی که باعث تنگ‌شدن عروق به‌خصوص عروق محیطی می‌شوند، داشته باشد ممکن است این بیماری‌ها باعث درد و سردی در اندام‌ها شوند. تنگی عروق باعث می‌شود مریض دچار گزگز پا و اندام‌ها شود به همین دلیل گزگز اندام‌ها بیشتر زمینه عروقی و عصبی دارد. برخی بیماران نیز ممکن است اعصاب آنها در جاهای خاصی از اندام‌ها تحت فشار باشد و دچار گزگز و خواب‌رفتگی پا و اندام‌ها شوند. ما بیماری داریم که از عصب پایین ساق پا زمانی که می‌خواهد وارد پا شود ممکن است در قسمت جلوی پا تحت فشار قرار گیرد. این بیماران در طول روز و در زمان راه رفتن و یا در موقع خواب احساس گزگز در انگشتان پا و به‌خصوص پشت پا را دارند. بیماری دیگری نیز باعث گزگز پا می‌شود که در این بیماری، عصبی که پشت قوزک داخلی وارد پا می‌شود ممکن است تحت فشار باشد و باعث گزگز و خواب‌رفتگی کف پا شود. این بیماری باید بر اساس شرح حالی که از بیمار گرفته می‌شود تشخیص داده شود.

ویژه

توصیه‌هایی برای مبتلایان به «او میکرون»

یک‌فوق تخصص بیماری‌های عفونی به بیان توصیه‌هایی برای مبتلایان او میکرونی پرداخت. مسعود مردانی گفت: فرد حتماً باید از سایر افراد جدا و باید از ماسک استفاده و شیوه‌نامه‌های بهداشتی را رعایت نماید. وی ادامه داد: اگر دچار تب شدند بهتر است از قرص استامینوفن استفاده کنند. مردانی اظهار کرد: دوره کمون در او میکرون گاهی ممکن است ۵ تا ۷ روز هم برسد. وی گفت: فعلاً دورهمی‌ها باید تعطیل شوند و مدارس و دانشگاه‌ها به‌صورت غیر حضوری به فعالیت خود ادامه دهند.

تاثیر آنتی بیوتیک بر «روده نوزاد»

نتایج یک مطالعه جدید نشان داده است که درمان نوزادان تازه متولدشده با داروهای آنتی‌بیوتیک با کاهش تعداد باکتری‌های سالم و ضروری برای هضم شیر مرتبط است. کارشناسان تأکید دارند: پزشکان باید آنتی‌بیوتیک‌ها را به‌گونه‌ای تجویز کنند که کمترین آسیب را به روده نوزادان وارد کند. آنتی‌بیوتیک‌هایی که برای طیف وسیعی از باکتری‌ها در نظر گرفته می‌شوند، در حال حاضر برای چهار تا ۱۰ درصد از نوزادان مبتلا به عفونت‌های مشکوک تجویز می‌شوند. متخصصان می‌گویند که در بیشتر موارد آنتی‌بیوتیک‌ها به‌طور غیر ضروری تجویز می‌شوند زیرا آنها در بخش کوچکی از افرادی عفونت تشخیص داده می‌شود.

«اختلال خواب» از عوارض کرونا

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که بروز اختلالات خواب در میان بهبودیافتگان کرونا بسیار شایع‌تر است. محققان موارد جدید ابتلا به مسائل مربوط به سلامت روان را در بیش از ۱۵۳ هزار، بررسی کردند. این مطالعه نشان داد، ۲۳ درصد از بهبودیافتگان کرونا به یک اختلال خواب مبتلا شدند. محققان متوجه شدند که بهبودیافتگان کرونا ۳۹ درصد بیشتر احتمال داشت که به افسردگی مبتلا شوند و احتمال ابتلای آنها به اضطراب ۳۵ درصد بیشتر بود. این مطالعه نشان می‌دهد که اثرات سلامت روان کووید ۱۹ می‌تواند طولانی باشد.

تاثیر منفی «کرونا» بر روده‌ها

تحقیقات بر روی نمونه‌های روده افرادی که بر اثر کووید ۱۹ فوت کرده‌اند، تاثیر کرونا بر سیستم ایمنی روده را نشان داده است. محققان نمونه‌هایی از دستگاه گوارش بیمارانی که پس از تشخیص ابتلا به کووید ۱۹ جان خود را از دست دادند، بررسی کردند. محققان مشاهده کردند سیستمی که به‌طور معمول ترکیبات جوامع میکروبی را تنظیم می‌کند و به‌عنوان تکه‌های پیر شناخته می‌شود، در نوع شدید کووید ۱۹ به‌شدت مختل شده بودند. برخی از بیماران در کرونا ممکن است اسهال، تهوع و استفراغ را تجربه کنند که نشان‌دهنده درگیری دستگاه گوارش است.

جدول سودوکو

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

۷	۴	۸	۱	۵	۳	۶	۲	۹	۱۰
۱	۸	۳	۶	۲	۹	۱۰	۷	۴	۵
۳	۶	۲	۹	۱۰	۷	۴	۵	۱	۸
۶	۲	۹	۱۰	۷	۴	۵	۱	۸	۳
۱	۸	۳	۶	۲	۹	۱۰	۷	۴	۵
۳	۶	۲	۹	۱۰	۷	۴	۵	۱	۸
۶	۲	۹	۱۰	۷	۴	۵	۱	۸	۳
۱	۸	۳	۶	۲	۹	۱۰	۷	۴	۵
۳	۶	۲	۹	۱۰	۷	۴	۵	۱	۸
۶	۲	۹	۱۰	۷	۴	۵	۱	۸	۳

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- ناخوشایند - مسجد تاریخی کرمان
۲- نوع و قسم - روشنائی - کبر - کتاب مقدس هندوان - شهری در استرالیا - واحد سطح - ۴ رفق آخر - زشت‌بودن - نوعی نوشیدنی - طرف‌و‌جهت - ۵ شایسته و سزاوار - دلیر - تکیه کلام در ویش - ۶ تفنگ ساخت ایران - از حروف یونانی - از کلمات پرسشی - ۷ دیوار بلند - آرمیدن - تیر پیکاندار - تکان - ۸ شهری در انگلیس - رفت‌وآمد - ضدخشک - سفیدآذری - کم‌کردن - ماه چهارم سال خورشیدی - ۱۰ عکس از خود - مقابل ضرر - کشتی‌اژپنی - ۱۱ روش و طریق - از حروف مقطعه قرآن کریم - علاوه بر آن - ۱۲ گستردن - جلال استالین - روشنائی - نمی‌شنود - ۱۳ به دنیا آوردن - این جهان - نیرومند - ۱۴ نوشتن - استان کویری - پاندول ساعت - ۱۵ شعله‌ور ساختن - آهنگ می‌سازد

حل جدول ۱۳۴۰

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

دانستنی‌ها

مواد غذایی مفید برای سلامت مفاصل

متخصصان تغذیه در مورد رژیم غذایی برای بهبود سلامت مفاصل، توصیه‌هایی ارائه کرده و هشدار داده‌اند که ضعف مفاصل و استخوان‌ها می‌تواند منجر به پوکی استخوان شود. یک رژیم عالی و کامل برای سلامت مفاصل شامل افزایش مصرف مواد غذایی است که از غضروف، ماهیچه‌ها و استخوان‌ها حمایت می‌کند. در ادامه لیستی از این مواد غذایی ارائه می‌شوند که با مصرف آنها می‌توانید در بهبود سلامت مفاصل خود نقش به‌سزایی داشته باشید:

شیر

کلسیم برای داشتن استخوان‌های محکم ضروری است. افراد بالغ تا سن ۵۰ سالگی ۱۰۰۰ میلی‌گرم در روز به کلسیم احتیاج دارند. از سن ۵۱ سالگی، زنان ۱۲۰۰ میلی‌گرم در روز و مردان هم در سن ۷۱ سالگی به این مقدار کلسیم احتیاج پیدا می‌کنند. شیر بهترین منبع کلسیم است.

ماست و پنیر

یک فنجان حاوی حدود ۲۵۰ گرم ماست هم همان مقدار کلسیم دارد. حدود ۳۰ گرم پنیر هم همان مقدار کلسیم دارد. حتی اگر به لاکتوز حساسیت دارید، می‌توانید بدون هیچ مشکلی ماست و پنیر بخورید یا از محصولات لبنی بدون لاکتوز استفاده کنید. جدا کردن لاکتوز از شیر و لبنیات از کلسیم آنها کم نمی‌کند.

سبزیجات

شلغم هم سرشار از کلسیم است. یک فنجان شلغم پخته شده حدود ۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم دارد. مصرف سبزیجات برگ‌دار برای حفظ سلامت مفاصل اهمیت ویژه‌ای دارد. محصولاتی مانند اسفناج از بهترین انتخاب‌ها هستند. آنها منبع خوبی برای برخی مواد مغذی کلیدی مانند ویتامین C، کلسیم و سلنیم هستند.

محصولات سویا

نصف فنجان پنیر سویا که با کلسیم غنی‌شده باشد بیشتر از ۴۰۰ میلی‌گرم کلسیم دارد. شیر سویا هم با ۳۰۰ میلی‌گرم در هر فنجان کلسیم تقویت شده است. سویا مزایای دیگری نیز برای استخوان دارد. پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد مواد شیمیایی که بر پایه گیاهان ساخته شده‌اند (ایزوفلاون) استخوان را تقویت می‌کنند. ایزوفلاون‌ها در محصولات سویا مانند پنیر سویا فراوان یافت می‌شوند. به همین خاطر سویا برای دور کردن بیماری‌های استخوان در زمان بعد از یائسگی در زنان مفید است.

فلفل قرمز

ویتامین C یک ماده مغذی مهم برای سلامت مفاصل است و فلفل قرمز منبعی عالی برای این ویتامین محسوب می‌شود. در شرایطی که همه فلفل دلمه‌ای حاوی ویتامین C است، اما نوع قرمز آنها بهترین گزینه برای دریافت این ماده مغذی است. ویتامین C برای ساخت کلاژن که بخشی از غضروف، تاندون، و رباط‌ها محسوب می‌شود و مفاصل برای ارائه عملکرد درست به آنها وابسته هستند، نیاز است. همچنین مشخص شده است که ویتامین C، همانند کیپاسین، می‌تواند به کاهش درد کمک کند و فلفل قرمز منبع خوبی برای این مواد مغذی و همچنین ویتامین‌های A و K، و مواد مغذی گیاهی دیگری است که به عنوان آنتی‌اکسیدان عمل می‌کنند.

ماهی چرب

ماهی‌های چرب مانند سالمون، خالمخالی و ساردین به‌طور ویژه برای سلامت مفاصل خوب هستند، زیرا سرشار از اسیدهای چرب امگا هستند که این چربی‌های مفید به کاهش درد و خشکی مفاصل از طریق کمک به تولید آنزیم‌ها و پروتئین‌هایی که التهاب را کاهش می‌دهند، کمک می‌کند. به‌طور ویژه، ماهی سالمون منبع عالی برای کلسیم و ویتامین D نیز است که به حفظ استحکام استخوان‌ها کمک می‌کند.

زردچوبه

زمانی که موضوع سلامت مفاصل مطرح می‌شود، زردچوبه به‌واسطه محتوای کور کومین خود که یک ضدالتهاب طبیعی قوی است به‌عنوان یک ابر ماده غذایی شناخته می‌شود. نتایج یک مطالعه نشان داد که عصاره کور کومین می‌تواند در تسکین درد زانو به‌خوبی ایبوبروفن، داروی ضد درد، عمل کند.

مغزهای خوراکی

همانند ماهی‌های چرب، مغزهای خوراکی نیز منبعی عالی برای اسیدهای چرب امگا ۳ ضدالتهاب هستند. به‌عنوان مثال، بادام افزون بر چربی‌های مفید، حاوی ویتامین E و منگنز نیز است. ویتامین E یک آنتی‌اکسیدان است که از بدن در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد و شکل‌گیری التهاب محافظت می‌کند، در شرایطی که منگنز به عملکرد سریع‌تر و کارآمدتر گلوکوزامین در ترمیم مفاصل کمک می‌کند.

زنجبیل

زنجبیل که به‌عنوان یک ماده ضدالتهاب مورد استفاده قرار می‌گیرد، اگرچه به‌صورت سنتی از زنجبیل برای درمان معده درد و مشکلات گوارشی استفاده می‌شود، این ماده غذایی مسدود کردن چندین ژن و آنزیم که موجب التهاب و ناراحتی می‌شوند به کاهش درد مفاصل کمک می‌کند. از آنجا که زنجبیل و زردچوبه با یکدیگر مرتبط هستند، هر دو آنها ویژگی‌های ضدالتهاب و ضد درد مشابه بسیاری را ارائه می‌کنند.

سیب قرمز

آنتوسیانین‌ها، مواد شیمیایی گیاهی در پوست سیب‌قرمز نیز یافت می‌شود و مبارزی قدرتمند در برابر التهاب است. همچنین، سیب‌قرمز حاوی آنتی‌اکسیدان دیگری به‌نام کوئرستین است، که در تولید کلاژن نقش دارد. افزون بر این، سیب منبع خوبی برای منیزیم است که این ماده مغذی به تولید اسید هیالورونیک، ترکیبی مهم در مایع سینوویال موجود در مفاصل، کمک می‌کند.

سیر و پیاز

سیر و پیاز حاوی ترکیب گوگردی قدرتمندی هستند که با التهاب و درد مبارزه می‌کند. از آنجا که این مواد غذایی به بهبود عطر و طعم غذا کمک می‌کنند می‌توانند در کاهش مصرف سدیم نیز نقش داشته باشند. مصرف بیش از حد سدیم با فشارخون بالا و آرتریت پیوند خورده است. به‌طور ویژه، پیاز، منبع خوبی برای کوئرستین و همچنین فیبر بری بیوتیک نیز است.

ریحان

ریحان هم برای درمان التهاب و درد مفاصل استفاده می‌شود. ریحان حاوی آنزیمی به‌نام اوژنول است که هم عامل عطر ریحان است و هم ضدالتهابی قوی محسوب می‌شود که فعالیت سیکلواکسیژناز - آنزیمی که موجب التهاب در بدن می‌شود - را سرکوب می‌کند.