آرمان ملی
armanmeli.ir
سال پنجم ۱۳۲۰
سه‌شنبه ۱۴۰۱•۰۴•۲۱ ۱۲ ذی‌الحجه۱۴۴۳/ ۱۲ جولای۲۰۲۲

دانستنی‌ها

دلایل احساس درد مداوم در مفاصل

اگر به کم‌کاری تیروئید مبتلا باشید، غده تیروئید به میزان کافی هورمون‌هایی که بدن به آنها نیاز دارد را تولید نمی‌کند. این می‌تواند اثر منفی بر مفاصل داشته و شما را نسبت به ناراحتی یا آسیب‌دیدگی مفصل آسیب‌پذیرتر سازد. چه در انجام بازی تنیس زیاده‌روی کرده یا بیش از حد تایپ کرده باشید، دلایل بسیاری وجود دارند که می‌توانند موجب احساس درد در یک یا تعداد بیشتری از مفاصل شوند. مفصل‌درد شرایطی شایع در جهان است. در موارد نادر، مفصل‌درد ممکن است نشانه‌ای از در جریان‌بودن مساله‌ای جدی‌تر مانند یک اختلال خودایمنی باشد. اما در بیشتر موارد، دردمفاصل احتمالا به‌واسطه مساله‌ای شایع‌تر شکل گرفته است.

پیری

مفاصل از شما در طول زندگیتان پشتیبانی می‌کنند و با گذشت زمان و بروز فرسودگی، شرایط برای آنها به‌ویژه مفاصلی که وزن بدن را تحمل می‌کنند مانند زانو و کفل می‌تواند دشوارتر شود. غضروف ماده‌ای ژل مانند که به محافظت و حرکت روان مفاصل کمک می‌کند، با گذشت زمان فرسوده می‌شود. تجربه مفصل‌درد با افزایش سن بسیار شایع است. بیشتر افراد اگر به اندازه کافی عمری طولانی داشته باشند، به نوعی از درد مفاصل مبتلا خواهند شد.

آسیب‌دیدگی قدیمی

تجربه یک آسیب‌دیدگی قدیمی می‌تواند خطر مفصل درد در ادامه زندگی فرد را افزایش دهد. مسائلی مانند پارگی رباط، مشکلات تاندون، یا شکستگی استخوان می‌تواند با گذشت زمان به بروز التهاب منجر شود. اگرچه پزشکان می‌توانند به شما در مدیریت علائم کمک کنند، اما نمی‌توانند به گذشته بازگشته و آسیب‌دیدگی را به‌طور کامل پاک کنند. به‌عنوان مثال، اگر یک آسیب‌دیدگی مانند پارگی رباط زانو را در ۲۰ سالگی خود تجربه کرده‌اید، این احتمال وجود دارد که در ۱۰، ۲۰ یا ۳۰ سال بعد با آرتریت مواجه شوید.

بورسیت

بورسیت به تورم بورس، کیسه‌های کوچک و حاوی مایع که به‌عنوان بالشتک بین استخوان و دیگر بخش‌های متحرک مانند عضلات، تاندون‌ها یا پوست عمل می‌کنند، گفته می‌شود. بورسیت می‌تواند موجب تورم و درد اطراف عضلات، استخوان‌ها و مفاصل شود. بورس در بخش‌های زیادی از بدن وجود دارد اما بورسیت بیشتر در شانه، آرنج، مچ، زانو، کفل و قوزک پا رخ می‌دهد. در بورس، تراکم بالایی از اعصاب وجود دارد که در زمان متورم و ملتهب‌بودن ناشی از یک آسیب تروماتیک یا استفاده بیش از حد موجب درد می‌شود. این امکان وجود دارد که به‌واسطه یک آسیب‌دیدگی غیرمرتبط مانند لنگیدن پس از کمردرد که می‌تواند به بورسیت در زانو یا کفل منجر شود، به این شرایط مبتلا شوید.

مشکلات تیروئید

تیروئید غده‌ای کوچک و پروانه‌ای شکل در جلوی گردن است و هورمون‌هایی را تولید می‌کند که نحوه استفاده بدن از انرژی را کنترل می‌کنند. این هورمون‌ها بر علمکردهای بسیاری در بدن تاثیرگذار هستند و امکان روانسازی و سالم باقی‌ماندن مفاصل و عضلات را فراهم می‌کنند. اگر به کم‌کاری تیروئید مبتلا باشید، غده تیروئید به میزان کافی هورمون‌هایی که بدن به آنها نیاز دارد را تولید نمی‌کند. این می‌تواند اثر منفی بر مفاصل داشته و شما را نسبت به ناراحتی یا آسیب‌دیدگی مفصل آسیب‌پذیرتر سازد.

آرتریت روماتوئید

آرتریت روماتوئید با فرسایش مفاصل که به‌طور معمول ناشی از افزایش سن است و به‌نام آرتروز شناخته می‌شود، متفاوت است. آرتریت روماتوئید یک اختلال خودایمنی است و بیشتر زنان را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. مفاصل متورم، حساس به لمس و سفت هنگام صبح از علائم کلاسیک آرتریت روماتوئید محسوب می‌شوند. همچنین، ممکن است خستگی، تب، یا کاهش وزن ناخواسته را تجربه کنید. اگرچه علائم آرتریت روماتوئید به طور کامل قابل درمان نیستند اما امکان مدیریت آنها وجود دارد. برخی افراد ممکن است یه یک دوره مصرف آنتی‌بیوتیک یا داروهای تجویزی دیگر نیاز داشته باشند.

نقرس

پروتئین یک ماده مغذی ضروری برای کمک به تقویت احساس سیری، ساخت عضلات و افزایش انرژی بدن محسوب می‌شود، اما میزان بیش از حد از یک چیز خوب نیز می‌تواند مضر باشد. اگر بیش از حد پروتئین مصرف کنید، بدن شما اسیداوریک زیادی تولید خواهد کرد و توانایی دفع کامل آن را نخواهد داشت. این شرایط موجب یک واکنش التهابی شدید و ابتلا به نقرس می‌شود. نقرس یکی از دردناک‌ترین انواع آرتریت است. از جمله علائم آن می‌توان به گرما، تورم، قرمزی، و درد اشاره کرد که به طور معمول ابتدا در انگشت شست پا شکل گرفته و سپس به مفاصل دیگر سرایت می‌کند. مصرف بیش از حد پروتئین تنها عامل خطر برای نقرس محسوب نمی‌شود. نوشیدن بیش از نوشیدنی‌های شیرین، کم‌آبی بدن، یا مصرف برخی داروها مانند مسدودکننده‌های بتا نیز می‌توانند در ابتلا به نقرس موثر باشند. همچنین، حمل وزن بیش از حد می‌تواند شما را در معرض خطر ابتلا به نقرس قرار دهد.

بیماری لایم

هر ساله افراد بسیاری توسط کنه حامل باکتری Borrelia Burgdorferi یا Borrelia Mayonii گزیده می‌شوند که این باکتری دلیل بیماری لایم است. کنه برای مکیدن خون به پوست میزبان می‌چسبد و موجب ورود عفونت به جریان خون وی می‌شود. از علائم اولیه بیماری لایم می‌توان به خستگی، تب، سردرد، و در بسیاری موارد راش گرد پوستی شبیه به تخته هدف اشاره کرد. در صورت عدم تشخیص بیماری لایم و درمان مناسب، باکتری می‌تواند به مفاصل، به‌ویژه زانوها گسترش یابد. فرد ممکن است سفتی گردن یا درد در دست‌ها و پاهای خود را نیز تجربه کند. با گذشت زمان، قلب و سیستم عصبی نیز ممکن است تحت‌تاثیر قرار بگیرند.

لوپوس

لوپوس یک اختلال خودایمنی است که در صورت عدم درمان می‌تواند موجب ازبین‌رفتن تمام مفاصل بدن شود. افراد مبتلا به لوپوس دارای یک سیستم ایمنی بیش از حد فعال هستند که به اشتباه مفاصل بدن و همچنین پوست، خون، کلیه‌ها و اندام‌های دیگر را هدف قرار می‌دهد. درکنار مفاصل متورم و دردناک، شما ممکن است با یک راش پروانه‌ای شکل روی صورت خود مواجه شوید، اما علائم از فردی به فرد دیگر متفاوت هستند.

فواید فوق‌العاده میوه‌های خشک شده

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

میوه‌های خشک سرشار از ویتامین‌ها، موادمعدنی و... هستند. برخی از محبوب‌ترین و مغذی‌ترین میوه‌های خشک عبارتنداز: زردآلو، گلابی، کشمش، هلو، آلو، انجیر و...

زردآلوخشک

موادمغذی موجود در زردآلوخشک: هر فنجان این میوه حاوی ۴.۴ گرم پروتئین و ۹ گرم فیبر و بیش از ۳۰۰ کالری انرژی دارد. این مقدار نیاز روزانه شما به پتاسیم و حدود ۲۰ درصد از آهن را تامین می‌کند. زردآلو حاوی مقادیر زیادی از ویتامین A، و آنتی‌اکسیدان است. زردآلوی خشک برای رشد و بهبود گوارش عالی است. چون نسبتا کم‌کالری است برای افرادی که به‌دنبال کاهش وزن هستند مناسب است. ویتامین A، موجود در آن بینایی را بهبود می‌دهد، استرس اکسیداتیو را کاهش می‌دهد و جریان خون در بدن را بالا می‌برد.

هلو

موادمغذی موجود در هلو: این میوه با اینکه فقط ۱.۵ گرم پروتئین دارد، اما همچنان یکی از مغذی‌ترین میوه‌هاست، چون ۳۸۰ کالری انرژی دارد و ۱۳ گرم فیبر خوراکی و مقادیر فراوانی از ویتامین A، و آهن و کلسیم و ویتامین C. اگر هلوی خشک را مرتب مصرف کنید شانس ابتلای خود را به بیماری‌های قلبی، دیابت و کلسترول پایین می‌آورید. هلو ویتامین A، آنتی‌اکسیدان، ویتامین C دارد.

آلوخشک

مواد مغذی آلوخشک: در هر فنجان آلوخشک حدود ۵ گرم پروتئین، ۴۰۰ کالری انرژی و مقادیر قابل توجهی از ویتامین C، ویتامین K، پتاسیم و مس وجود دارد. خواص: مصرف مداوم آلو یبوست را درمان می‌کند، چون خاصیت ملینی خوبی دارد. این معروف‌ترین خاصیت آلوست، اما علاوه بر این حرکات عضلانی عملکرد اعصاب را نیز بهبود می‌دهد، دستگاه ایمنی بدن را تقویت می‌کند و تراکم استخوانی را بالا می‌برد.

کشمش

موادمغذی موجود در کشمش: در یک فنجان آن، ۴ گرم پروتئین و ۵ گرم فیبر وجود دارد. کشمش مقادیر خوبی از پتاسیم، منگنز و آهن را به شما می‌رساند. از آنجاکه کشمش انرژی نسبتا زیادی دارد باید از سوی افرادی که رژیم کاهش‌وزن دارند به‌صورت متعادلی صرف شود. کشمش جریان خون را بهبود می‌بخشد و یبوست را از بین می‌برد. کشمش به‌خاطر داشتن منگنز و آهن به درمان فشارخون بالا و بهبود سلامت استخوان کمک می‌کند.

یادداشت

تغذیه در روزهای گرم

نرگس جوزدانی
متخصص تغذیه

یکی از مهم‌ترین موارد برای جلوگیری از گرمازدگی نوشیدن آب است. نوشیدن آب در تابستان به‌شدت حائز اهمیت است و به‌خصوص افرادی که در این فصل عرق می‌کنند، نباید از نوشیدن آن غافل شوند. همچنین در کنار مصرف آب می‌توان از لیموترش یا مقدار کمی هم شکر استفاده کرد تا دچار گرمازدگی نشویم. تمامی افراد برای پیشگیری از گرمازدگی باید در وعده صبحانه خیار، گوجه‌فرنگی، سبزی‌خوردن، طالبی، پنیر و هندوانه مصرف کنند و در طول روز میوه و سبزی. چرا که میوه‌جات دارای فیبر و آب فراوان هستند و به این‌صورت هم از گرمازدگی پیشگیری می‌کنند و هم اینکه مدت طولانی‌تری آب را در داخل بدن افراد نگه می‌دارند. مصرف چای به‌خصوص چای پررنگ و قهوه در وعده صبحانه باعث بروز گرمازدگی می‌شود بنابراین افراد باید از این امر به‌شدت پرهیز کنند. همچنین افراد باید در وعده ناهار و شام از سبزیجات خام و پخته استفاده کنند. مصرف سبزیجات خام و پخته در وعده ناهار و شام باعث می‌شود تا آب در داخل بدن بیشتر حفظ شود و مدت زمان آن طولانی‌تر باشد. مصرف کافئین به‌خصوص قهوه‌های تلخ باعث ازدست‌رفتن آب زیادی از بدن می‌شود و خیلی از افراد در طول روز بیش از ۳ لیوان قهوه مصرف می‌کنند که این امر باعث تشدید گرمازدگی در آنها خواهد شد و توصیه می‌کنم که چنین افرادی مصرف کافئین را به حداقل کاهش دهند یا در کنار آنها ۲ الی ۳ لیوان آب بنوشند؛ چرا که نسبت به دیگران آب بیشتری از دست می‌دهند. رفتن به بیرون در هوای گرم تابستانی باعث می‌شود تا افراد آب زیادی از بدن خود را از دست دهند و به اینصورت دچار گرمازدگی شوند.

ویژه

تاثیر مثبت کدوسبز بر «روده»

کدوسبز از نظر محتوای ویتامین‌ها و موادمعدنی مفید حد متوسطی دارد، اما خوردن مداوم آن اثر مثبتی بر عملکرد روده خواهد داشت. محققان معتقدند که کدوسبز خطرات تصلب‌شرائین و تشکیل سنگ صفرا را کاهش می‌دهد. کدوسبز، سرشار از کاروتنوئیدها، لوتئین و... است. اسیداسکوربیک و فولیک زیادی در کدوسبز وجود دارد که نیاز روزانه پتاسیم را تامین می‌کنند. همچنین حاوی فیبر غذایی و آب لازم برای عملکرد طبیعی «روده» است. کدوسبز منبع خوبی از آنتی‌اکسیدان است که ضدپیری بوده و از سلول‌های بدن و پوست، در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند و با خوردن هر روز کدوسبز، شما بیشتر جوان خواهید ماند.

بیش‌فعالی و ابتلا به بیماری‌های جسمی

تحقیقات جدید به وجود خطرات بالاتری در بروز بیماری‌های سیستم عصبی، تنفسی، اسکلتی عضلانی و متابولیکی در افرادی که بیش‌فعالی دارند، پی برده است. محققان دریافتند که افزایش خطر بیشتر به‌دلیل عوامل ژنتیکی است که هم در اختلال بیش‌فعالی و هم در بیماری‌های جسمی نقش دارند. محققان ۴ میلیون خواهروبرادر را بررسی کردند. برای افراد مبتلا به اختلال بیش‌فعالی، قوی‌ترین ارتباط با مشکلات جسمانی در سیستم‌های عصبی، بیماری‌های تنفسی، اسکلتی عضلانی و متابولیکی مشاهده شد. اختلالات خواب، صرع، چاقی و... بیشترین ارتباط را با اختلال بیش‌فعالی داشتند.

تاثیر کووید۱۹ بر ضربان قلب

نتایج یک تحقیق نشان داد که کووید۱۹ اثرات طولانی‌مدت بر ضربان قلب افراد آلوده ایجاد می‌کند و همچنین باعث بروز سایر مشکلات قلبی و... می‌شود. افرادی که مبتلا به کووید۱۹ می‌شوند بیشتر در معرض خطر ابتلا به ضربان قلب نامنظم و... هستند که این علائم تا ماه‌ها ادامه دارد. این مطالعه نشان داد که به‌طور متوسط ۷۹ روز پس از ابتلا به کووید۱۹ طول می‌کشد تا ضربان قلب انسان به حالت استراحت عادی برگردد. در حال حاضر گزارش‌های زیادی از بیماران به اصطلاح بهبودیافته از کووید۱۹ و همچنین افزایش نارسایی قلبی و مرگ ناشی از آن گزارش شده است.

نان سبوس‌دار و کاهش بیماری قلبی

تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف فیبر کافی برای سلامتی مهم است، اما ممکن است برخی از منابع فیبر نسبت به سایر این منابع برای سلامت قلب بهتر باشد. در یک مطالعه داده‌های ۴هزار و ۱۲۵ بررسی شد. محققان متوجه شدند که فیبر موجود در نان سبوسدار با نشانگرهای کمتر ابتلا به بیماری قلبی مرتبط است. تحقیقات قبلی نیز نشان داده بود که مصرف فیبر خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهد. نتایج این مطالعه حاکی از آن است که غلات کامل در کاهش سطح التهاب و کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی مفید هستند.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

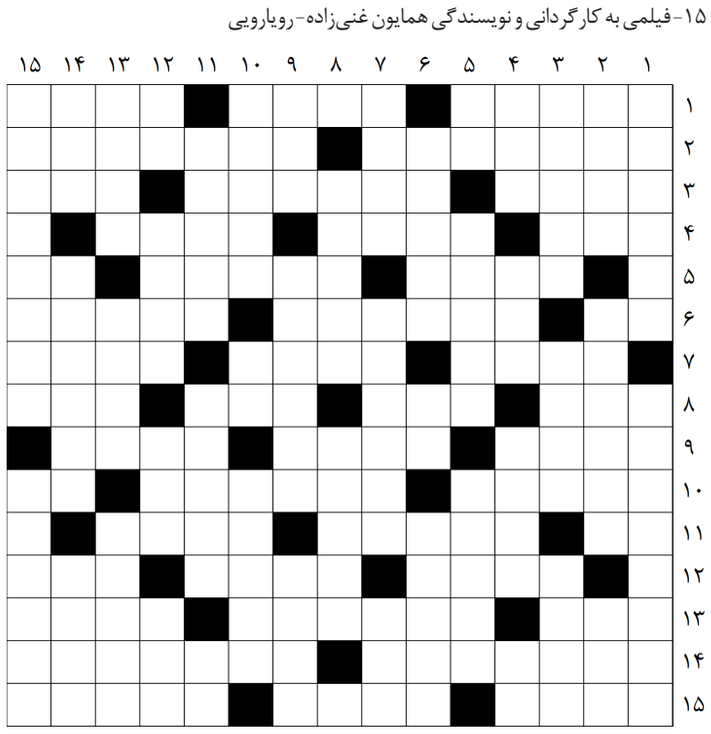
آ ر م ا ن م ل ی — شماره ۱۳۲۰

افقی

۱- آهنگروحداد- تن‌پرور و کاهل- سنگ مرمر ۲- بالاترین اندازه- بنیانگذار مایکروسافت ۳- پوشاک سر- شهری در ترکیه- رنگ قرمز ۴- آرایش- مورد علاقه کودکان- مشهور ۵- خاکستر- فیلمی از پل بوگارت- عدد فرد یک رقمی ۶- گوجه پخته‌شده- طایفه‌ای از ترکمانان- آبرسان عهدقدیم ۷- ذخیره- حمله‌بردن- زاینده ۸- ضربه شدید روحی- بخشش- از شهرهای استان آذربایجان‌شرقی- درخت صنوبر ۹- خلاص- اماوولی- نغمه‌وآواز ۱۰- از پیامبران- جزیره‌ای در چین- رطوبت ۱۱- آب‌بند- حشره عسل‌ساز- لنزتماسی ۱۲- از وسایل گرمازا- گیشه بلیت‌فروشی- یک‌میلیون برابر متریک ۱۳- از کلمات شرط- شرکت خودروسازکره‌ای- نارگیل ۱۴- مادر کوروش- جذب‌کننده ۱۵- کادو- شهری در نبراسکا- چارپا

عمودی

۱- شوره‌زار- مشخصات فردی هر شخص در آن نوشته شده است ۲- ستاره دنباله‌دار- شهری در لرستان- قوم باستانی ایران ۳- مدرسه بزرگ‌ترها- سرماخوردگی- نوکروخادم ۴- طعم- خزنده گزنده- برندگی- روستا ۵- حرف دهن‌کجی- چوبدستی پلیس- آخروپایان ۶- خداکند که نباشد- نگاه‌خیره- دریایی در اقیانوس آرام ۷- تابستان- نوشیدنی آرامبخش- پسوندشباهت ۸- نوعی عصرانه سنتی قزوینی- کاغذکپی ۹- از حیوانات درنده- معادل فارسی بالکن- بر روی پاکت‌نامه می‌نویسند ۱۰- نوعی کالباس- ابرنزدیک به زمین- به شگفت آمدن ۱۱- پروآکنده- میوه قابل برداشت- مایه حیات ۱۲- گذرگاه خون- انگورخشکیده- نژاد مردم روسیه- از اعضای تنفسی ۱۳- تری- یک‌خوراک فرانسوی- نوعی ابرو ۱۴- ماده بیهوشی قدیمی- به‌هم مالیدن- از غلات پرمصرف ۱۵- فیلمی به کارگردانی و نویسندگی همایون غنی‌زاده- رویارویی



حل جدول ۱۳۱۹

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	س	خ	ن	ر	ا	ن	ی	■	ا	ل	م	ض	ا	چ	ع
۲	ن	و	ر	س	■	ب	ا	چ	■	ب	ا	ل	ب	و	ا
۳	ک	ن	د	■	ق	ا	س	م	ز	ا	ر	ع	■	ا	م
۴	ت	ی	■	ع	ی	ش	■	ک	و	ش	ا	■	ع	م	ل
۵	ر	■	ط	ب	ل	■	ش	ر	چ	ی	■	ا	د	ع	ا
۶	ا	و	ر	د	■	ع	ب	ا	■	ر	و	ش	ن	■	و
۷	ش	ف	ا	■	خ	ر	چ	ن	ک	■	ز	ب	■	س	ل
۸	■	و	ر	م	ی	ش	ل	■	و	چ	و	ه	ا	ت	■
۹	ن	ر	■	س	و	■	ه	ی	ا	ه	و	■	م	د	ن
۱۰	چ	■	م	ی	ه	ن	■	ا	ر	ش	■	ت	ن	ه	ا
۱۱	ف	ی	ل	ر	■	ی	ک	ل	ا	■	ف	ل	ه	■	ر
۱۲	ا	و	چ	■	ق	ل	ا	ق	■	و	د	ا	■	د	ا
۱۳	ب	م	■	ا	ک	و	ن	و	م	ی	ک	■	ا	ی	س
۱۴	ا	ی	ت	ل	ا	ف	■	ز	ن	ا	■	ک	و	ش	ت
۱۵	د	ه	ا	ن	د	ر	ه	■	ش	ر	ف	ی	ا	ب	ی