



درد زانو علل مختلفی دارد که با پارامترهایی که با آن تشخیص افتراقی می‌دهیم علت آن درد مشخص می‌شود. زانودرد در هر سنی می‌تواند یک علتی داشته باشد. تشخیص علت زانودرد در افرادی که در سنین جوان‌تر قرار دارند نسبت به افراد سنین بالاتر متفاوت است. ممکن است فردی به علت ساییدگی کشک در سنین جوانی و زیر ۳۰ سال دچار زانودرد 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 پیش‌زمینه ایجاد زانودرد هستند که در هر سنی می‌تواند اتفاق بیفتد. آسیب‌های فیزیکی و آسیب‌های ورزشی می‌توانند علت درد زانو باشند و به‌عنوان مثال در هنگام انجام ورزش‌های بستکبال یا والیبال به‌دلیل ضربه‌های ممتد ممکن است فرد را دچار زانو درد کند. در سنین بالاتر از بورسیت، موارد التهابی زانو، آرتريت روماتوئید گرفته تا برخی بیماری‌ها مثل نقرس که تجمع کریستال‌های اسیداوریک را در ناحیه مفاصل ایجاد می‌کند، باعث بروز زانودرد می‌شود باید ابتدا علل 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 و آزمایش‌های MRI و گرافی 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. آرتروز همیشه با درد از ناحیه داخل پا بروز می‌کند و براساس گرافی و تشخیص‌های دیگری که می‌دهیم گردید آرتروز را مشخص می‌کنیم حالا می‌توانیم از درمان‌های کانزرواتیو تا جراحی تعویض مفصل زانو یا آرتروپلاستی زانو برای درمان بیمار استفاده کنیم. بنابراین ابتدا علل ایجاد زانودرد را حذف می‌کنیم که ممکن است به دلیل سبک زندگی اشتباه فرد باشد مثل چهارزانو نشستن یا استفاده از دستشویی سنتی و یا مواردی که باعث استفاده ناصحیح از مفصل زانو می‌شود مثل ورزش‌هایی نظیر دویدن سریع. گاهی اوقات زانودرد با تجویز مسکن و انجام فیزیوتراپی درمان می‌شود، اما برخی اوقات نیاز به درمان‌های دیگری است. برای پیشگیری از زانودرد داشتن رژیم غذایی مناسب توصیه می‌شود. محصولات طبیعی مثل آووکادو، بابونه، سنجد، لوبیا، سبزیجات و میوه‌های تازه‌ای که ویتامین C بدن را تامین می‌کنند، ماهی سالمون یا ماهی‌های چرب در شمال و جنوب کشور، می‌توانیم از آنها برای سلامت مفاصل بدن خود استفاده کنیم.

کشف رابطه «آنفلوآنزا» با کرونا

محققان می‌گویند که اگر فردی به آنفلوآنزا مبتلا شود، پاسخ به آن عفونت می‌تواند به‌طور قابل توجهی کروناویروس را سرکوب کند. ویروس آنفلوآنزای A با تکثیر سارس- کوو-۲ در ریه تداخل دارد و می‌تواند این کار را حتی بیش از یک هفته پس از پاکسازی آنفلوآنزای A ادامه دهد. محققان این آزمایش‌ها را در سلول‌های کشت داده و در مدل حیوانی همسתר طلایی انجام دادند. این گروه نشان داد که عفونت هم‌زمان منجر به پیامد بدتر بیماری در مدل حیوانی نمی‌شود. این نتایج بیان می‌کند که عفونت هم‌زمان با سارس- کوو-۲ و ویروس آنفلوآنزای A تهدیدی برای بشریت نیست.

داروی میگرن باعث لاغری می‌شود

با مصرف یک داروی ثابت شده در میگرن و آزمایش بر روی پتانسیل آن در کاهش مصرف غذا، می‌توان برای کاهش وزن بدن در موش‌های چاق استفاده کرد. این مطالعه براساس تحقیقات قبلی انجام شده است که به بررسی روابط بین اشتها و سروتونین می‌پردازد. چن، لیو، گفت: ما در یافتیم که داروهای میگرن، می‌توانند وزن بدن را کاهش دهند و متابولیسم گلوکز را در کمتر از یکماه بهبود بخشند که بسیار چشمگیر است. دانشمندان در این تحقیق توانستند نوروئوپاتی را در مغز مشخص کنند. لیو افزود: پتانسیل واقعی برای استفاده مجدد از این داروها برای سرکوب اشتها و کاهش وزن وجود دارد.

تغذیه در «تابستان»

مزاج فصل تابستان به‌علت زاویه تابش نور خورشید، و نیز به‌علت عدم بارندگی، گرم و خشک است. بنابراین رعایت اصول تغذیه، کم‌کردن خوراک، پرهیز از خوراک دیرهضم لازم است. برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌ها در این فصل علاوه بر پرهیز از خوراک شور، شیرین، تلخ، تند و چرب، مصرف خوراک‌هایی که خنک‌کننده و رطوبت‌رسان طبع هستند، ضروری است. از جمله: چاشنی‌هایی مثل رب انار، زرشک، لیمو، آبغوره، آب نارنج. شربت‌های خنک مثل: شربت انار، سرکه انگبین، لیمو، نارنج، تخم‌های شربتی لعاب‌دار. میوه‌هایی مثل: آلبالو، گیلان، آلو، آلوچه، توت‌سیاه، سیب ترش، هندوانه.

جدول سودوکو

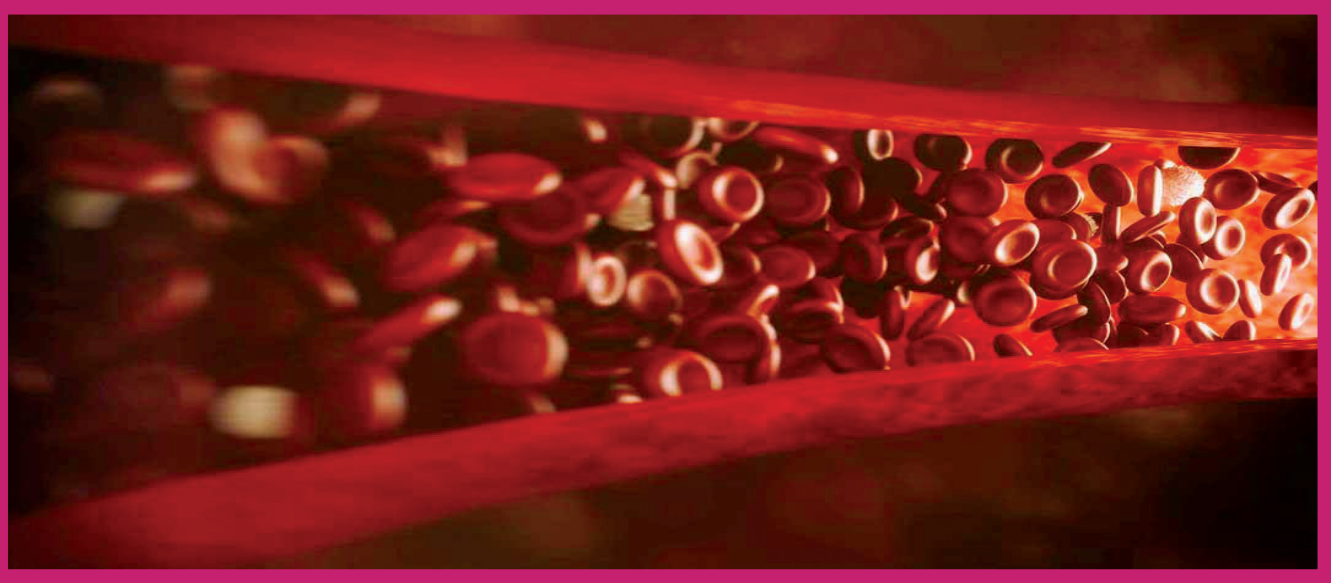
۴			۱		۳			
۷		۲	۸		۵			۹
	۱			۳		۵	۸	۶
		۸	۷	۶	۳			۱
	۷			۵			۳	
۳		۲	۴	۱	۷			
	۵	۴		۸	۹	۷		
۸			۳	۱	۹			۵
	۹			۴				۲

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

این مواد غذایی از لخته‌شدن خون جلوگیری می‌کنند

اینفوگرافیک: آرمان ملی/علی کریمی

برای پیشگیری از تشکیل لخته و بروز ترومبوز که برای سلامتی بسیار خطرناک است، باید در تغذیه دقت کنید و مواد غذایی مفیدی که کلسترول را کنترل و جریان خون را روان می‌کنند استفاده کنید. ترومبوز به معنای لخته‌شدن خون در قسمتی از وریدها یا سیاهرگ‌هاست و آمبولی زمانی رخ می‌دهد که این لخته از جای خود کنده شده و به حرکت درمی‌آید و وارد جریان خون می‌شود.



لیموترش



لیموترش برای بهبود جریان خون فوق‌العاده عمل می‌کند. مصرف لیموترش و در کنار آن پیاده‌روی روزانه باعث بهبود جریان خون می‌شود. بنابراین اگر می‌خواهید از مشکل لخته‌شدن خون و عوارض ناشی از آن در امان باشید بشتابید و هیچ روزی را بدون مصرف لیموترش سپری نکنید. توصیه می‌کنیم یک عدد لیموترش را در یک لیوان آب چکانده و میل کنید. همچنین می‌توانید سالادهای تان را با لیموترش مصرف کنید.

روغن زیتون



روغن زیتون بکر یک هدیه واقعی از دل طبیعت است که منبع فوق‌العاده اسیدهای چرب A۹ محسوب می‌شود. مصرف روغن زیتون رگ‌های خونی را نرم نگه می‌دارد و خطر بروز پلاک‌های مسدودکننده عروق کاهش پیدا می‌کند. تجمع پلاک‌ها باعث بسته‌شدن عروق خونی شده و خطر بروز ترومبوز را افزایش می‌دهند.

هویج



باید بدانید که هویج به پیشگیری از بروز ترومبوز و آمبولی کمک زیادی می‌کند. هویج منبع باورنکردنی بتاکاروتن است و این ترکیب به کاهش خطر بروز سکتة قلبی و متعادل کردن میزان کلسترول خون کمک می‌کند. از این پس مصرف هویج را افزایش دهید و از خواص بی‌شمار آن بهره‌مند شوید.

کرفس



کرفس یک ماده غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان، ویتامین‌ها و ترکیبات مغذی است که باعث کنترل فشارخون می‌شوند. اگر به‌طور منظم کرفس را به‌صورت معمولی یا آب کرفس میل کنید رگ‌هایتان نرم، انعطاف‌پذیر و باز به‌همراه کمترین میزان پلاک‌های آترواسکلروتیکی باقی می‌مانند.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- از انواع مسابقه دو- پیچیده ۲- ضدخشک- انرژي حاصل از گرمای زمین- پاک از گناه ۳- ورزش برقی- دوباره بیمارشدن- سوره ۳۱ قرآن که ۱۳۴ آیه دارد ۴- مارش- بخشنده- گزیده هرچیز ۵- حدیث معروف نبوی- سنگ‌سبزی- زیرکی ۶- راه وسیع عمومی در خارج شهر- برقرارآباد- سم ۷- اسب آذری- پرنده نجار- لرزنده ۸- ازشهدای صدراسلام- تن آسانی- بزرگ ۹- تحریکات شیطان- رحمت- نگهبان گله ۱۰- بلاوصدمه- شیفته‌وشیدا- دستگاه نمابر ۱۱- شخصیت سری فیلم اولین خون- آتشدان حمام- ازکلمات شرط ۱۲- ازحروف یونانی- خدای آتش یونان- حرکت باد ۱۳- عریان- بانگ جانوردرنده- مقابل آباد ۱۴- محرمانه‌ومخفی- مستقل- گشوده ۱۵- یوم‌الدین- فیلمی از حسن نجفی

حل جدول ۱۳۲۳

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

دانستنی‌ها

تفاوت‌ها و شباهت‌های «آبله میمون» و «زونا»

اولین مورد مرتبط با شیوع فعلی «آبله میمون» در بریتانیا در ۷ می از فردی گزارش شد. جایی که گمان می‌رود در آنجا به این بیماری مبتلا شده باشند. این بیماری باعث ایجاد بثورات متمایز در بدن می‌شود که شباهت‌هایی با زونا دارد. مانند آبله میمون، علائم زونا قبل از بروز جدی، شامل ضعف، لرز و درد عضلانی است. برخی افراد نیز قبل از ظاهر شدن بثورات روی پوست دچار درد، خارش، سوزن سوزن شدن می‌شوند. برخی شباهت‌های کلیدی بین آبله میمون و زونا وجود دارد که ممکن است برای بسیاری نگران‌کننده باشد. آبله میمون یک بیماری مشترک بین انسان و دام است؛ به این معنی که توسط میکروب‌هایی ایجاد می‌شود روی حیوانات و انسان‌ها تأثیر می‌گذارد. ویروس از طریق قطرات بزاق منتقل می‌شوند که از ناقل به گیرنده مسافت کوتاهی را طی کنند. همچنین از طریق تماس مستقیم با ضایعات پوستی یا گاهی اوقات ملحفه‌ها یا لباس‌های آلوده هم می‌تواند پخش شود. بثورات آبله‌میمون معمولاً یک تا پنج روز پس از اولین علائم ظاهر می‌شود. بثورات اغلب از صورت شروع می‌شود، سپس به سایر قسمت‌های بدن گسترش می‌یابد. این بثورات ممکن است در موارد زیر ظاهر شوند: صورت (در ۹۵ درصد موارد)، کف دست و کف پا (در ۷۵ درصد موارد)، داخل دهان (در ۷۰ درصد موارد)، چشم (در ۲۰ درصد) زونا یک بیماری دردناک است که توسط ویروس ایجادکننده آبله مرغان ایجاد می‌شود. هر کسی می‌تواند به آن مبتلا شود، اما در افراد مسن بیشتر شایع است. از هر سه بزرگسال یک نفر، در طول زندگی خود به زونا مبتلا می‌شود. به گفته بنیاد ملی بیماری‌های عفونی، حدود ۵۰ درصد از افرادی که تا ۸۵ سالگی عمر می‌کنند، در مقطعی از زندگی خود به زونا مبتلا می‌شوند. زونا یک عفونت ویروسی است که مانند آبله میمون باعث ایجاد بثورات دردناک می‌شود. علائم زونا عبارت‌اند از: درد، سوزش، بی‌حسی یا گزگز، حساسیت به لمس شدن، بثورات قرمزی که چند روز پس از درد شروع می‌شود، تاول‌های پر از مایع که سر باز می‌کنند و پوسته پوسته می‌شوند و خارش. گاهی اوقات ممکن است زونا با بیماری‌های پوستی دیگری مانند کپیر، پسوریازیس یا اگزما اشتباه گرفته شود. در ابتدا بثورات زونا به‌صورت نقاط برجسته و کوچک ظاهر می‌شود. یک تفاوت بین زونا و سایر بثورات، الگوی ایجاد شده است. بثورات زونا اغلب در امتداد اعصاب قفسه سینه و شکم ایجاد می‌شود.

نکته

ورزش پر خوری را جبران نمی‌کند

مطالعات جدید نشان می‌دهد که یک رژیم غذایی نامناسب نمی‌تواند به‌طور کامل با ورزش بیشتر جبران شود. برنامهریزی نیم‌ساعت بیشتر در باشگاه برای خنثی کردن اثرات یک دونات اضافی در صبحانه جبران‌کننده نخواهد بود. براساس تحقیقات جدید در دانشگاه سیدنی، سطوح بالای ورزش نمی‌تواند اثرات مخرب انتخاب‌های غذایی نامناسب را جبران کند. نویسنده اصلی مطالعه جدید ملودی دینگ، پس از یافتن کمبود مشخصی از مطالعات در مورد تأثیر طولانی مدت رژیم غذایی و ورزش بر طول عمر و سلامت، تصمیم به پر کردن این خلأ در تحقیقات گرفت. بسیاری از تحقیقات به یکی از این موارد پرداختند و تحقیقات کوتاه‌مدتی وجود داشته که نشان می‌داد فعالیت بدنی با شدت بالا ممکن است با برخی از اثرات مضر پر خوری مقابله کند. اما دینگ می‌خواست بداند آیا ورزش می‌تواند خطرات سلامتی ناشی از یک رژیم غذایی پر خورانه را در دراز مدت جبران کند یا خیر. با ردیابی داده‌های سلامتی بیش از ۲۵۰۰۰ نفر، مطالعه جدید نشان داد کسانی که به شدت ورزش می‌کنند در حالی که هنوز غذای نامناسب می‌خورند، مطمئناً وضعیت بهتری نسبت به افرادی دارند که اصلاً ورزش نمی‌کنند، ندارند، اما فواید فعالیت بدنی قطعاً به‌همراه یک رژیم غذایی ناسالم کاهش می‌یابد. دینگ می‌گوید: برخی افراد ممکن است فکر کنند که می‌توانند تأثیرات یک رژیم غذایی نامناسب را با سطوح بالای ورزش جبران کنند یا تأثیرات فعالیت بدنی کم را با یک رژیم غذایی با کیفیت جبران کنند، اما داده‌ها نشان می‌دهند که متأسفانه اینطور نیست. فعالیت بدنی منظم و رژیم غذایی سالم، هر دو نقش مهمی در ارتقای سلامت و طول عمر دارند. این مطالعه مرگ‌ومیر ناشی از همه علل و همچنین معیارهای خاص تر مرگ‌ومیر قلبی و عروقی و سرطان را بررسی کرد. در تمام معیارها، افرادی که به‌طور مداوم ورزش می‌کردند و رژیم غذایی با کیفیت بالا دارند، در مقایسه با افرادی که با رژیم غذایی ضعیف از نظر فیزیکی غیرفعال بودند، خطر مرگ‌ومیر کمتری داشتند. این مطالعه بدون محدودیت نبود، زیرا داده‌های بهداشتی تجزیه و تحلیل شده فاقد بیش از حد دقیق در مورد ویژگی‌های رژیم غذایی خاص بود. یک رژیم غذایی با کیفیت بالا به‌طور کلی در اینجا حداقل پنج وعده میوه یا سبزیجات در طول روز، حداقل مصرف گوشت قرمز و دو وعده ماهی در هفته تعریف شده است. بنابراین، بدون ردیابی دقیق تر چیزهایی که می‌دانیم برای سلامتی مضر هستند، مانند فست‌فود یا نوشابه‌های شیرین، ارزیابی دقیق تأثیر ورزش همراه با رژیم غذایی بسیار ضعیف در دراز مدت دشوار است. دینگ در گفت‌وگو با Sydney Morning Herald به‌درازد مدت دشوار است. دینگ محدودیت‌هایی در داده‌های موجود برای محققان وجود دارد. در آینده و امیدوار است که تحقیقات بیشتر بتوانند این ارتباطات خاص تر را توضیح بدهند. دینگ تأکید می‌کند که این یافته‌ها به این معنا نیست که اگر رژیم غذایی نامناسب دارید، باید هر نوع ورزش را کنار بگذارید. در غیاب رژیم غذایی مناسب، هنوز مزایای آشکاری برای فعالیت بدنی وجود دارد، اما این مطالعه نشان می‌دهد که ورزش به‌طور کامل تأثیر منفی مواد غذایی ناسالم را خنثی نمی‌کند. دینگ افزود: مستقل از یکدیگر، هم رژیم غذایی و هم فعالیت بدنی برای سلامتی و طول عمر حیاتی هستند. فرد نباید احساس کند که اگر نمی‌تواند رژیم غذایی سالمی داشته باشد، باید فعالیت بدنی را نیز کنار بگذارد و بالعکس. با این حال، در صورت امکان، سعی کنید هر دو کار را به‌درستی انجام دهید.

