

آرتروز، شایع‌ترین نوع «آرتريت»

التهاب مفاصل که نام دیگر آن «آرتريت» است، عارضه‌ای است که در آن مفاصل دچار تورم، درد و محدودیت حرکتی می‌شوند و این التهاب، تاثیر مخربی بر مفاصل، بافت‌های پیرامون و سایر بافت‌های همبند می‌گذارد. متخصصان با تاکید بر اینکه دو عارضه «آرتروز» و «آرتريت» که بعضاً به‌جای هم به کار می‌روند، یکی نیستند و آرتروز در واقع زیرمجموعه و شایع‌ترین نوع «آرتريت» است، اظهار داشتند: ممکن است در برخی موارد این ۲ بیماری باهم اشتباه گرفته شوند و این در حالی است که آموزش و اطلاع‌رسانی صحیح در مورد هر یک از آنها امری ضروری است چرا که به پیشگیری و درمان بهتر و موثرتر عارضه کمک می‌کند. «آرتريت»، التهاب مفاصل است. این عارضه که گاهی ناشی از اختلال خودایمنی است اغلب با درد، تورم، سفتی و حرارت در مفاصل آسیب‌دیده همراه است. عوامل موثر در ایجاد «آرتريت» شامل: آسیب مفصلی، متابولیسم غیرطبیعی، عوامل ژنتیکی، بروز عفونت‌ها و اختلال در عملکرد سیستم ایمنی بدن است. شایع‌ترین انواع «آرتريت» شامل «اوستئوآرتريت»، «آرتريت روماتوئيد» و «نقرس» هستند. در واقع هر نوع التهاب مفصلی شکلی از «آرتريت» محسوب می‌شود. «آرتريت» می‌تواند مفاصل ماهیچه‌ها، تاندون‌ها و حتی پوست و اعضای داخلی خاصی را تحت تاثیر قرار دهد. به گزارش سایت تخصصی «ای‌هاو»، تشخیص «آرتريت» بر اساس تست‌های خون و رادیولوژی صورت می‌گیرد و درمان آن ممکن است شامل استفاده از داروهای ضدالتهابی، ورزش و فیزیوتراپی باشد. در صورت مشورت با پزشک می‌توانید ضمن به حداقل رساندن درد خود، روال عادی زندگی‌تان را داشته باشید. اما آرتروز اصطلاح دیگری برای عارضه «اوستئوآرتريت» است و طی آن، غضروف مفاصل به دلیل فشار فیزیکی مداوم تخریب می‌شود. این بیماری تحلیل‌برنده در نتیجه آسیب دیدگی، افزایش سن و کشیدگی یا پارگی طولانی مدت غضروف در مفاصل بروز می‌کند و سبب ایجاد درد و سفتی مفاصل می‌شود. هر مفصلی ممکن است دچار آرتروز شود؛ اما بروز این عارضه بیشتر در مفاصل زانو، ستون مهره‌ها و لگن شایع است. آرتروز عمدتاً ناشی از افزایش سن است و اساساً غضروف‌ها را دچار می‌سازد. این آسیب غضروفی سبب بروز درد، کاهش توان حرکت و کاهش توان ماهیچه‌ای می‌شود. اما باید بدانید که فعالیت ورزش منظم می‌تواند غضروف‌ها را تغذیه کند. بنابراین، عامل به‌وجودآورنده «آرتريت» همواره یک التهاب است؛ اما آرتروز پیامد یک مشکل فیزیکی و حاصل آسیب دیدگی یک عضو است.

نکته

درمان جدید بیماری «آرتیزم»

داروهای رایج درمان دیابت می‌توانند خطر ابتلا به آرتیزم را بیش از یک پنجم کاهش دهند. نتایج تحقیقات جدید نشان داده است که قرص معمولی دیابت به نام تیزولیدینون‌ها (TZDS) می‌تواند خطر ابتلا به بیماری آرتیزم را کاهش دهد. این داروی درمان دیابت که به‌راحتی در دسترس است برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ تجویز و یک یا دو بار در روز مصرف می‌شود. آنها مقاومت به انسولین را هدف قرار می‌دهند و هورمون را قادر می‌سازند تا کنترل گلوکز را بهبود بخشد. در مطالعه‌ای که بر روی بیش از نیم میلیون بیمار انجام شد، احتمال ابتلا به آرتیزم در افرادی که این قرص‌ها را مصرف می‌کردند ۲۲ درصد کمتر بود. دکتر جین ژو، سرپرست گروه تحقیق از دانشگاه آریزونا گفت: دیابت نوع ۲ با افزایش خطر ابتلا به زوال عقل از جمله دو زیرگروه اصلی آن، بیماری آرتیزم و دانسن عروقی (Vad) مرتبط است. هم دیابت و هم آرتیزم با گردش خون ضعیف ارتباط دارند و تیزولیدینون‌ها می‌توانند با کاهش کلسترول بد و کاهش فشارخون به مقابله با آن کمک کنند. این دارو جریان خون را افزایش می‌دهد تا اکسیژن بیشتری به مغز برسد که به کاهش علائم آرتیزم کمک می‌کند. این مطالعه گسترده، سوابق سلامتی آمریکایی‌هایی را که بین ژانویه ۲۰۰۰ تا دسامبر ۲۰۱۹ مبتلا به دیابت نوع ۲ تشخیص داده شده بودند، ردیابی کرد. موارد آرتیزم و دانسن عروقی به ترتیب ۱۱ و ۵۷ درصد در میان افرادی که با آکتوس (Actos) یا آوندیا (Avandia) و تیزولیدینون‌ها دیگر درمان شدند در مقایسه با افراد تحت درمان با داروهای مانند متفورمین یا سولفونیل اوره کاهش یافت. دکتر ژو اظهار کرد: بیماری‌های عروقی خطر ابتلا به آرتیزم را افزایش می‌دهند؛ بنابراین کاهش تیزولیدینون‌ها در دانسن عروقی ممکن است پیشرفت آرتیزم را نیز کاهش دهد. برخی از مطالعات که تیزولیدینون‌ها را با داروهای مراقبت‌های استاندارد در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ مقایسه می‌کنند، کاهش خطر ابتلا به آرتیزم را گزارش کرده‌اند. تصور می‌شود که عوامل سبک زندگی مانند دیابت نوع ۲، نقش کلیدی در ایجاد آرتیزم دارند.

«متفورمین» و «آرتیزم»

دکتر ژو توضیح داد: نتایج این مطالعه همچنین نشان داد که تیزولیدینون‌ها در بیماران دارای اضافه‌وزن یا چاق محافظت بیشتری دارند و ممکن است تیزولیدینون‌ها منجر به کاهش چاقی مرکزی عامل خطر شناخته شده برای زوال عقل شوند. این امر امکان مقابله با زوال عقل را از طریق قرص‌های پیشگیرانه باز می‌کند، اگرچه همه داروهای دیابت کاهش خطر یکسانی نداشتند و مصرف کنندگان سولفونیل اوره ۱۲ درصد بیشتر از کسانی که متفورمین دریافت می‌کردند در معرض ابتلا به زوال عقل بودند. دکتر ژو گفت: مطالعات آینده برای استفاده مجدد از داروهای ضد دیابت خوراکی برای پیشگیری از زوال عقل ممکن است اولویت بندی تیزولیدینون‌ها را در نظر بگیرد. مصرف کنندگان سولفونیل اوره می‌توانند در مقایسه با مصرف کنندگان متفورمین یا تیزولیدینون‌ها در معرض خطر بالای زوال عقل باشند. بنابراین، نظارت منظم بر عملکردهای شناختی در این جمعیت مهم‌تر است. مکمل سولفونیل اوره با متفورمین یا تیزولیدینون‌ها ممکن است تا حدی اثرات جانبی زوال عقل آن را جبران کند. آرتیزم و سایر اشکال زوال عقل بیش از ۹۲۰ هزار نفر در بریتانیا را تحت تاثیر قرار می‌دهد و این رقم در دهه آینده به سرعت افزایش خواهد یافت. تمرکز بر این اقدامات پیشگیرانه که در حال حاضر وجود دارد می‌تواند تا حدودی مانع از ابتلای افراد به زوال عقل شود.

استخوان‌های بدن‌تان را تقویت کنید

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

با پیروی از رژیم غذایی مناسب می‌توانید از استخوان‌هایی قوی و سالم بهره‌مند شوید و به پوکی استخوان مبتلا نشوید. اگر به پوکی استخوان مبتلا هستید، می‌توانید با مصرف خوراکی‌های مناسب و البته در کنار ورزش، این مشکل را حل کنید.



پروتئین

مصرف پروتئین به مقدار کافی برای داشتن استخوان‌های سالم بسیار مهم است. در حقیقت ۵۰ درصد استخوان‌ها از پروتئین تشکیل شده است. هر روز باید در برابر هر کیلو وزن بدن، ۲ گرم پروتئین مصرف شود. مثلاً اگر فردی ۵۵ کیلوگرم وزن دارد باید روزانه ۱۱۰ گرم پروتئین مصرف کند.

کلسیم

کلسیم مهم‌ترین ماده معدنی استخوان است و بیشتر مردم باید روزانه ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم مصرف کنند. ماهی، پنیر، ماهی‌های سردی و سالمون، حبوبات و عدس، بادام، برخی سبزیجات برگ‌دار مثل گل‌کلم هستند.

سبزیجات

سبزیجات حاوی ویتامین C هستند که با تحریک سلول‌های استخوانی، بافت‌های استخوانی تشکیل داده و استخوان‌ها را محکم می‌کنند. سبزیجات سبز و زرد می‌توانند تراکم مواد معدنی استخوان‌ها را افزایش دهند.

ویتامین‌های D و K

وجود ویتامین‌های D و K برای داشتن استخوان‌های قوی بسیار ضروری است. ویتامین D به جذب کلسیم در استخوان‌ها کمک می‌کند. ماهی‌های پر چرب؛ گوشت قرمز، جگر و زرده تخم‌مرغ برای تأمین ویتامین D مفیدند. ویتامین K هم با افزایش تولید پروتئین استئو کلسین، به تشکیل بافت‌های استخوانی کمک می‌کند. کلم پیچ، اسفناج، بروکلی و... سرشار از ویتامین K هستند.

یادداشت

پیشگیری و درمان «کبد چرب»



مرجان مهدوی روشن
متخصص تغذیه

کبد چرب جزو بیماری‌هایی است که متأسفانه در آغاز علامت بالینی خاصی ندارد، درصد زیادی از افراد مبتلا به کبد چرب از بیماری خودشان مطلع نیستند و زمانی متوجه می‌شوند که بیماری پیشرفت کرده است. بیماری کبد چرب درمان پزشکی خاصی ندارد و با دارودرمانی و عمل جراحی برطرف نمی‌شود، افراد مبتلا به کبد چرب باید برنامه غذایی روزانه‌شان را کنترل کنند پیشرفت این بیماری آسیب‌های جدی به کبد وارد می‌کند و لذا پیشگیری بسیار مهم است. اولین گام در پیشگیری و درمان بیماری کبد چرب را کنترل وزن است. اگر افراد اضافه‌وزن دارند و یا دچار چاقی هستند، حتماً باید با یک برنامه غذایی اصولی اقدام به کاهش وزن کنند؛ البته اگر روند کاهش وزن غیراصولی باشد خودش به کبد آسیب بیشتری وارد می‌کند. مصرف گوشت قرمز به صورت کبابی، پخته و سرخ‌شده جزو مواردی است که می‌تواند به کبد آسیب برساند؛ لذا به افراد مبتلا توصیه می‌شود در برنامه روزانه و هفتگی مصرف گوشت قرمز محدود شود و مرغ و ماهی و فرآورده‌های گیاهی جایگزین آن شود. مصرف سوسیس و کالباس و غذاهای فرآوری‌شده و کنسروی را به دلیل استفاده از مواد نگهدارنده و محتوای سدیم بالا برای کبد آسیب‌رسان است. این گروه از بیماران مصرف چنین غذاهایی را از برنامه روزانه حذف کنند. افراد مبتلا به کبد چرب حتماً لبنیات کم‌چرب مصرف کنند و مصرف لبنیات محلی و پرچرب را محدود کنند. لبنیات محلی چربی بالایی دارند و موجب تشدید کبد چرب می‌شوند. مصرف سبزیجات را بهترین تکنیک درمانی برای افراد مبتلا به کبد چرب است این افراد تا جایی که ممکن است مصرف انواع و اقسام سبزیجات را در برنامه غذایی روزانه افزایش دهند و سالاد و سبزی خوردن را همراه با وعده‌های غذایی مصرف کنند. کلم و گل‌کلم و بروکلی و سیر و پیاز و... در درمان کبد چرب نقش موثری دارند. مصرف روزانه میوه‌جات نیز توصیه می‌شود، زیرا غنی از آنتی‌اکسیدان هستند و می‌توانند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کنند، اما به دلیل کربوهیدرات و قند بالا مصرف بیش از حد آن می‌تواند کبد چرب را تشدید کند و لذا در مصرف روزانه میوه‌جات افراط نشود. استفاده روزانه سفیده تخم‌مرغ برای افراد مبتلا به کبد چرب منعی ندارد، اما مصرف زرده محدود شود؛ همچنین افراد بیمار حتماً فعالیت بدنی داشته باشند، زیرا بی‌تحرکی یکی از علل ابتلا به کبد چرب است.

چند دقیقه بعد از بیدار شدن باید صبحانه بخوریم؟

اگر فردی با احساس گرسنگی شدید از خواب بیدار شود و نتواند منتظر زمان مورد اشاره بماند، می‌تواند همان موقع صبحانه خود را میل کند. وی مصرف غلات کامل مانند بلغور جو دوسر، گندم سیاه یا جو مروارید و غذاهای پروتئینی را برای وعده صبحانه توصیه کرد و بیان داشت: به‌نظرم در حالت ایده‌آل، مصرف کربوهیدرات‌های پیچیده و پروتئین برای صبحانه خوب است.

یک متخصص تغذیه معتقد است: بهترین زمان برای مصرف صبحانه نیم تا یکساعت پس از بیدار شدن از خواب است. الناسولوماتینا، اظهار کرد: صبحانه باید میل شود؛ زیرا بیشتر افراد متابولیسم و فرآیند هضم غذا را از صبح شروع می‌کنند و صبحانه به متابولیسم آنها در طول روز تاثیر می‌گذارد. سولوماتینا با اشاره به اینکه توصیه می‌شود صبحانه ۳۰ دقیقه تا یکساعت پس از بیدار شدن از خواب میل شود و نه بلافاصله، افزود: البته

کوتاه شدن روزها افسردگی را افزایش می‌دهد

با کوتاه شدن روزها در پاییز، برخی افراد احساس افسردگی می‌کنند. این افسردگی که به‌عنوان اختلال عاطفی فصلی نیز شناخته می‌شود، می‌تواند منعکس‌کننده تغییر سطح سروتونین باشد و با افسردگی مرتبط باشد. «جنی لارسون»، محقق ارشد این پژوهش می‌گوید: «افسردگی فصلی می‌تواند شبیه به خود افسردگی باشد. گاهی اوقات تشخیص افسردگی فصلی از انواع دیگر افسردگی دشوار است.» یک مطالعه نشان داد در حالی که حدود ۵ درصد از جمعیت ایالات متحده اختلال

افسردگی می‌کنند. این افسردگی که به‌عنوان اختلال عاطفی فصلی نیز شناخته می‌شود، می‌تواند منعکس‌کننده تغییر سطح سروتونین باشد و با افسردگی مرتبط باشد. «جنی لارسون»، محقق ارشد این پژوهش می‌گوید: «افسردگی فصلی می‌تواند شبیه به خود افسردگی باشد. گاهی اوقات تشخیص افسردگی فصلی از انواع دیگر افسردگی دشوار است.» یک مطالعه نشان داد در حالی که حدود ۵ درصد از جمعیت ایالات متحده اختلال

شماره ۱۳۹۱

جدول کلمات متقاطع

عمودی

- از غذاهای ایرانی - دعوا ۲ - جوش صورت - بخشی از سوره‌های قرآن کریم - همدل و مهربان
- بی‌نظمی - ضروری - ترش و شیرین - ضربه سر فوتبال ۴ - عدد روزی - واحد مقاومت الکتریکی - تنها نشستن - چربی ۵ - سریش - گسترش یافته - کاغذ ۶ - پیروزی - سوره ۲۷ قرآن کریم - اداره‌ای در دادگستری ۷ - میل و هوس - فن شنواری در زیر آب - واژه کلمه ۸ - خلاف هم بودن - پول کاغذی ۹ - دوستی - شهری در فرانسه - بالابوش بلندقدیمی ۱۰ - بیشترین حد - اشکال نرم‌افزاری - نوعی ماشین حمل ۱۱ - سرایت دادن - سمت راست - ماشین پنبه پاک‌کنی ۱۲ - به خشخاش می‌گذارد - نوعی پارچه نخی - علف حصیر - یکدندگی ۱۳ - سر آغاز آبادانی - قوم آتیلا - درست تر - سازمان جاسوسی آمریکا ۱۴ - شهری در نیجریه - سرماخوردگی - واحد الکتروسیسته ساکن ۱۵ - جادوگر - فیلمی از کوئین ریپولد

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

افقی

- گیاهی از تیره گزنه‌ها، دوپایه و دارای گونه‌های مختلف - شاید ۲ - دوست مخلص - روزه - نوعی فرش ۳ - دردالم - قندیل - مزه خرما ۴ - میوه خوب - از افعال ربطی - دروغی - نسبت دوزن با یک شوهر ۵ - بخشنده - فریادرس - نام گلی زیبا ۶ - سخن چین - از شهرهای مازندران - تروتازه ۷ - غیر شوخی - سرزنش کردن - هم‌بازی «پت» - بیماری جرب ۸ - مغشوش - همایش اینترنتی ۹ - زندگی کن - نوعی چین - دروغ ترکی - شکار ۱۰ - زمان وعده داده شده - ماتم - کالبرگ ۱۱ - از دو اج - کندزبان - بیماری پوستی ۱۲ - پرداختنی شرعی - ممنوع را گویند - زیاد - ویتامین انعقاد خون ۱۳ - حرف پیروزی - سریالی به کارگردانی علیرضا فخمی، محمود رضا تشدید و شهرام شاه‌حسینی - جهت و طرف ۱۴ - چوپان - درخت کنار - مادر گرمی حضرت علی اکبر (ع) ۱۵ - نگهبان جنگی - تعبیر نویسنده از خود

حل جدول ۱۳۹۰

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ب	ت	ا	م	ر	ا	م	ر	ا	م	ر	ا	م	ر
۲	ب	ت	ا	م	ر	ا	م	ر	ا	م	ر	ا	م	ر
۳	ب	ت	ا	م	ر	ا	م	ر	ا	م	ر	ا	م	ر
۴	ب	ت	ا	م	ر	ا	م	ر	ا	م	ر	ا	م	ر
۵	ب	ت	ا	م	ر	ا	م	ر	ا	م	ر	ا	م	ر
۶	ب	ت	ا	م	ر	ا	م	ر	ا	م	ر	ا	م	ر
۷	ب	ت	ا	م	ر	ا	م	ر	ا	م	ر	ا	م	ر
۸	ب	ت	ا	م	ر	ا	م	ر	ا	م	ر	ا	م	ر
۹	ب	ت	ا	م	ر	ا	م	ر	ا	م	ر	ا	م	ر
۱۰	ب	ت	ا	م	ر	ا	م	ر	ا	م	ر	ا	م	ر
۱۱	ب	ت	ا	م	ر	ا	م	ر	ا	م	ر	ا	م	ر
۱۲	ب	ت	ا	م	ر	ا	م	ر	ا	م	ر	ا	م	ر
۱۳	ب	ت	ا	م	ر	ا	م	ر	ا	م	ر	ا	م	ر
۱۴	ب	ت	ا	م	ر	ا	م	ر	ا	م	ر	ا	م	ر
۱۵	ب	ت	ا	م	ر	ا	م	ر	ا	م	ر	ا	م	ر