

مهدی مقتدایی
جراح ارتوپدی

زانو بزرگ‌ترین و پیچیده‌ترین مفصل بدن است و چون از هیچگونه استحکام استخوانی برخوردار نیست، در معرض خطر آسیب‌های زیادی قرار دارد، تمام استحکام و پایداری مفصل زانو توسط عناصر و بافت نرم اطراف آن میسر می‌شود. بافت نرم اطراف زانو، شامل عضلات قدام ران، عضلات خلف ران و عضلات عقب و پشت زانو است، این گروه عضلات، اهمیت زیادی در عملکرد و استحکام زانوها دارند. بعداز ماهیچه‌ها، رباط‌های اطراف زانو که استخوان‌ها را به هم وصل می‌کنند، باعث استحکام زانوها هستند، در زانوها چهار رباط عمده داریم، هر گونه آسیبی به این رباط‌ها، کاهش استحکام زانوها را به دنبال دارد. ضربات سنگینی که به زانوها وارد می‌شود، توسط مینیسک‌ها ضربه‌گیری می‌شود. یکی از وظایف مینیسک زانو این است که در سطح گرد استخوان و سطح صاف و تا حدی محدب غضروف زیر آن، هم شکلی ایجاد کند. اگر در یکی از حرکات چرخشی یا سریع مفصل زانو، هم شکلی اتفاق نیافتد، باعث ضربه به زانو می‌شود. آمادگی جسمانی و به عبارتی قدرت عضلات بدن، در میزان و مقاومت مینیسک‌ها در برابر ضربه، تأثیر گذار است. در افرادی که از آمادگی جسمانی خوبی برخوردار نیستند، یک حرکت ناچسور و یا یک پیچ‌خوردگی سریع زانو، می‌تواند باعث آسیب و پارگی مینیسک زانو شود. با پارگی مینیسک، زانوها ضربه‌گیری خود را از دست می‌دهند و نمی‌توانند به خوبی سطوح غضروفی را حمایت کنند، یکی از علائم پارگی مینیسک، قفل کردن زانو‌ها است (فرد نمی‌تواند درجات انتهایی صاف کردن زانو را طی کند و دچار درد می‌شود) گاهی هم دردهای تیز لبه مفصل، علائمی از پارگی مینیسک است. در بیشتر مواقع، پارگی‌ها باعث ایجاد خونریزی، تورم و درد در ناحیه زانو‌ها و همچنین احساس ناپایداری در زانو می‌شود. ضربه، پیچ‌خوردگی زانو و حوادث ورزشی از عوامل ایجادکننده پارگی مینیسک به شمار می‌آیند. پس از ایجاد شک پارگی در معاینه بالینی، برای قطعیت تشخیص آسیب به مینیسک، نیاز به انجام MRI داریم که بر حسب سن فرد و نوع پارگی، درمان‌ها متفاوت خواهد بود. پارگی مینیسک، به شکل طولی، عرضی و یا شعاعی است، پارگی که باعث شود، مینیسک خاصیت خود را از دست بدهد و همراه با علائمی مانند قفل کردن زانو، تورم و درد مداوم همراه باشد که باعث آسیب‌های غضروفی در دراز مدت نیز می‌شود، بر این اساس، تصمیم به جراحی می‌گیریم. گاهی در MRI پارگی‌های کوچکی در مینیسک مشاهده می‌شود، اما در معاینات بالینی، ناپایداری در فرد ایجاد نکرده، که در این صورت، نیاز به عمل جراحی نیست.

خواص باور نکردنی «دارچین»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

دارچین، ادویه مفید و سرشار از ویتامین‌ها، فیبرها و املاح است که تأثیر آن در حفظ سلامت بدن از دوران باستان در طب سنتی شناخته شده است. گرچه دارچین برای تقویت حافظه و قابلیت شناختی و... استفاده می‌شود، اما از تأثیر آن در تسریع کاهش وزن نیز نباید غافل شد.



کنترل گرسنگی



دارچین تأثیر قابل قبولی بر کنترل گرسنگی دارد و تقریباً تأثیر آن سریع احساس می‌شود. مصرف این ادویه جذب گلوکز در خون را کاهش می‌دهد و از آنجا که با افزایش سطح قندخون، احساس گرسنگی به وجود می‌آید، گنجاندن دارچین یکی از ترندهای تسریع سیری محسوب می‌شود. در نتیجه دریافت کالری روزانه نیز کاهش پیدا می‌کند.

بهبود دستگاه گوارش



مصرف منظم دارچین باعث تحریک سیستم گوارش و تسهیل هضم غذای دریافتی می‌شود. مصرف دمنوش دارچین پس از صرف غذای سنگین یا هنگام دردهای گوارشی تأثیر عالی در بهبود عملکرد این سیستم دارد.

تنظیم قندخون



ترکیبات فعال موجود در دارچین تأثیر مثبتی بر تنظیم قندخون دارند. در طب باستانی چین، از دارچین به عنوان داروی دیابت نوع ۲ استفاده می‌شود. یکی از این ترکیبات موسوم به MHCP بسیار موثر است و به طور مشخص حساسیت به انسولین را افزایش می‌دهد. چنین تأثیری از این جهت اهمیت دارد که کاهش حساسیت به انسولین عامل موارد خاصی از اضافه وزن و آسیب‌های مرتبط با آن مانند دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی و... است.

افزایش سوخت و ساز بدن



یکی دیگر از مزایای مصرف دارچین در لاغری از آنجاست که مصرف آن دمای درونی بدن را بالا می‌برد و اندام‌ها را وادار به فعالیت می‌کند تا دمای بدن به حد استاندارد برسد. در نتیجه این حالت، مصرف انرژی افزایش پیدا می‌کند و مقدار چربی بیشتری به مصرف می‌رسد.

ارتباط داروهای ضدصرع و پارکینسون

داروهای ضدصرع با بروز بیماری پارکینسون مرتبط است. «نیل بلت» و تیمش ارتباط بین داروهای ضدصرع و بیماری پارکینسون را با استفاده از داده‌های ۱۴۳۳ فرد مبتلا به بیماری پارکینسون و ۸۵۹۸ فرد با کنترل مشابه بررسی کرده‌اند. داروهای ضدصرع شامل کاربامازپین، لاموتریزین، لوتیراستام و سدیم والپروات می‌شوند. محققان ارتباطی را بین نسخه‌های داروهای ضدصرع و بیماری پارکینسون مشاهده کردند. محققان

اعلام کردند: این اولین مطالعه مشاهده‌ای است که طیف وسیعی از داروهای ضدصرع و ارتباط آنها را با بیماری پارکینسون مورد بررسی قرار می‌گیرد. البته این تحقیق نیاز به کار بیشتر برای تأیید یافته‌های مادر سایر موارد را برجسته می‌کند. این یافته‌ها می‌تواند پیامدهای مهمی برای تصمیم‌گیری بالینی داشته باشد و تجویز دارو توسط پزشکان را برای معالجه بیماران صرعی تحت‌الشعاع قرار می‌دهد.

میزان بالای گاز «رادون» سرطان‌زا است

«از آنجایی که رادون گازی بی‌بوی، بی‌مزه و بی‌رنگ است، تنها راه تشخیص آن در خانه آزمایش هوا است.» به گفته محققان، هر جایی که سطح رادون آن بالاست، باید یک سیستم کاهش در آنجا نصب شود. یک سیستم کاهش رادون، شکاف‌ها و منافذ را مهر و موم می‌کند و شامل یک لوله هواکش و فن است که گاز رادون را از زیر فونداسیون جمع‌آوری کرده و آن را در فضای باز بیرون می‌دهد.

انجمن ریه آمریکا می‌گوید: گاز رادون رادیواکتیو طبیعی موجب سرطان ریه می‌شود. به گزارش هلث دی نیوز، رادون گازی است که از زمین ساطع می‌شود و می‌تواند از طریق ترک‌های کف، دیوارهای زیرزمین و پایه‌ها وارد خانه شود. قرار گرفتن در معرض رادون علت اصلی سرطان ریه در افرادی است که هرگز سیگار نکشیده‌اند. «روث کانووی»، مدیر حمایت از انجمن ریه، تصریح کرد:

جدول کلمات متقاطع

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

افقی

۱- فیلسوف بنام یونانی- مشغول به حل آن می‌باشد ۲- از کشورهای عربی- خواب شیرین- هادی ۳- پیشینیان- خورشید گرفتگی- متظاهراً ۴- گل ته‌حوض- باران اندک- دوباره صورت گرفتن کاری- سرخورده ۵- پهلوان- نوعی عدسی- ابریشم‌فروش ۶- مقابل چاقی- فراگیرنده- عددفرد یک‌رقمی ۷- شیوه- اجرت- یاری ۸- یک‌دفعه- سنگ‌سبزی‌قیمی- سقف خانه ۹- آقاومولا- محاکمه- نوعی ترشی ۱۰- صابون خیاطی- نفرین‌کننده- ناپسندداشتن ۱۱- پیشوا- پایتخت آلمان- حس بویایی ۱۲- مدت زمان قانونی بازی فوتبال- بازرگان- ضمیرسوم شخص مفرد- دانه خوراکی ۱۳- زمین خراب غیرقابل کشت- بخشی از سوره‌های قرآن کریم- آسودگی و آسایش ۱۴- از پیامبران- پسر کوچک فریدون- سرایت بیماری ۱۵- نویسنده اثر مثل همه عصرها- درنگ کردن

حل جدول ۱۴۶۵

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

جدول سودوکو

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

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

دانستنی‌ها

«ارده» و مراقبت از سلامتی

در پاییز و زمستان شیوع آنفلوآنزا جدی‌تر از همیشه است. برای جلوگیری و درمان آنفلوآنزا معمولاً فهرستی از مواد غذایی و عادت‌های رفتاری پیشنهاد می‌شوند. در ادامه به بررسی نقش یک ماده غذایی خاص در جلوگیری و درمان آنفلوآنزا پرداخته می‌شود که تاکنون کمتر مورد توجه قرار گرفته است. «ارده» محصولی طبیعی است که از دانه‌های کنجد پرشته و آسیاب شده تهیه می‌شود. طعم ملایمی دارد و بسیاری از افراد ترکیب شیر و ارده را در وعده صبحانه میل می‌کنند. اگر کنجکاو هستید تا درباره ارتباط بین شیوع آنفلوآنزا و ارده اطلاعات بیشتری کسب کنید، خواندن این مطلب را از دست ندهید. ارده یک ماده خوراکی کاملاً طبیعی است. خوراکی که خواص زیادی از جمله تامین ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن، کمک به سلامت سیستم قلب و عروق، مقابله با بیماری‌هایی مانند دیابت، تقویت سیستم ایمنی بدن، خاصیت آنتی باکتریال و... را در خود جای داده است. ارده علاوه بر کاهش کلسترول خون می‌تواند باعث جلوگیری از چاقی و کاهش اشتها شود. اگر به تنهایی مصرف شود دیر هضم بوده و همین خاصیت باعث احساس سیری و جلوگیری از پر خوری می‌شود که این خاصیت در صورت ترکیب آن با انواع شیر و یا عسل از بین می‌رود، بنابراین برای کاهش اشتها فقط کافی است قبل از وعده غذایی یک تا دو قاشق از این محصول را میل کرده و با کاهش اشتها جلوی پر خوری احتمالی‌تان را بگیرید. از دیدگاه طب سنتی این محصول کنجیدی دارای طبع بسیار گرمی است که برای سرد مزاجان بسیار مفید است. فواید ارده باعث شده است که طب سنتی به‌طور مکرر آن را برای وعده صبحانه توصیه کند. فواید ارده در درمان بیماری‌ها، تقویت استخوان‌ها، افزایش انرژی بدن، افزایش حافظه، درمان اختلالات کبد و کلیه، درمان چاقی و... به اثبات رسیده است.

بازایی توان جسمی

ارده را به عنوان یکی از منابع غذایی غنی به حساب می‌آورند. این خوراکی حاوی مقدار زیادی چربی‌های سالم، ویتامین‌ها و مواد معدنی است. جالب است بدانید که فقط ۱ قاشق غذاخوری ارده معادل ۱۵ گرم از آن حاوی موارد زیر است: انرژی ۹۰ کالری، پروتئین ۳ گرم، چربی ۸ گرم، کربوهیدرات ۳ گرم، فیبر ۱ گرم، ویتامین ۱۱ B۶ درصد نیاز روزانه، فسفر ۱۱ درصد نیاز روزانه، منگنز ۱۱ درصد نیاز روزانه، آهن ۷ درصد نیاز روزانه، سلنیوم ۵ درصد نیاز روزانه، روی ۹ درصد نیاز روزانه. اسیدهای چرب غیراشباع موجود در ارده خاصیت ضدالتهابی دارند و به همین دلیل خطر ابتلا به تشدید بیماری‌های مانند آنفلوآنزا را کاهش می‌دهند. در آنفلوآنزا افراد معمولاً چند روز احساس بی‌حالی و خستگی مفرط می‌کنند. بنابراین یکی از اقدامات لازم برای تسریع فرآیند بهبود آنفلوآنزا، کمک به بازایی توان بدنی است. حضور خانواده ویتامین B در بدن به میزان کافی برای آزادسازی انرژی مواد غذایی به ویژه کربوهیدرات‌ها ضروری است. ارده علاوه بر اینکه حاوی کربوهیدرات است، مقدار قابل توجهی از ویتامین B۱ و B۶ مورد نیاز بدن را نیز تامین می‌کند. بنابراین با گنجاندن ارده در رژیم غذایی خود در طول دوره آنفلوآنزا به تامین انرژی مورد نیاز بدن و همچنین کوتاه کردن دوره نقاهت بیماری کمک ویژه‌ای می‌کنید.

تقویت سیستم ایمنی

ارده و سایر محصولات کنجیدی نقشی کلیدی در تقویت سیستم ایمنی بدن انسان‌ها بازی می‌کنند. وقتی سیستم ایمنی بدن شما قوی باشد، گلبول‌های سفید مانند سد محکمی در برابر فعالیت ویروس‌ها در بدن مقاومت می‌کنند. به این ترتیب احتمال ابتلا به بیماری‌های ویروسی مانند آنفلوآنزا به مراتب کاهش می‌یابد.

حاوی آنتی‌اکسیدان

ارده حاوی مقدار قابل توجهی آنتی‌اکسیدان است که حضور آن در بدن خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف از جمله آنفلوآنزا را کاهش می‌دهد. آنتی‌اکسیدان‌ها سلول‌های مختلف بدن در برابر حملات عوامل مزاحم خارجی به خوبی محافظت می‌کنند.

سرشار از روی

روی از جمله مواد معدنی است که به تولید گلبول‌های سفید در بدن کمک می‌کند. خوشبختانه ارده حاوی مقدار قابل توجهی روی است که با مصرف روزانه یک قاشق غذاخوری از آن بخش قابل توجهی از نیاز سیستم ایمنی بدن به این ماده معدنی تامین می‌شود.

دارای آهن

یکی دیگر از مواد معدنی موجود در ارده، آهن است. آهن به‌عنوان خون‌ساز بدن شناخته می‌شود. به عبارت دیگر حضور آهن به میزان کافی در بدن به تولید گلبول‌های سفید بیشتر به‌عنوان سپر دفاعی در بدن کمک می‌کند. در عین حال آهن باعث می‌شود که اکسیژن‌رسانی به سلول‌های مختلف بدن به‌خوبی صورت بگیرد.

حاوی سلنیوم

در بین مواد معدنی شاید کمتر ماده‌ای مانند سلنیوم تأثیر بسزایی روی تقویت سیستم ایمنی بدن داشته باشد. ارده حاوی سلنیوم است. حضور این ماده معدنی در بدن کمک می‌کند تا تولید آنتی‌اکسیدان و آنتی‌بادی توسط آنزیم‌های مختلف تقویت شوند. به این ترتیب مقاومت بدن در برابر نفوذ و فعالیت میکروب‌ها به مراتب افزایش پیدا می‌کند.

طریقه مصرف

لازم است که پس از خرید ارده آن را محیط خشک و نسبتاً خنک به‌دور از نور خورشید نگهداری کنید. تابش طولانی مدت آفتاب و قرار گرفتن در معرض حرارت، منجر به واکنش دادن اسیدهای چرب ارده می‌شود و عملاً بخش قابل توجهی از خواص این ماده خوراکی از بین می‌رود. شما می‌توانید ارده را با شیر خرم، انگور یا عسل ترکیب کرده و میل کنید. دقت کنید ترکیب این مواد به‌عنوان یک ماده غذایی کامل در نظر گرفته می‌شود. بنابراین نباید در مصرف آن زیاده‌روی کنید. توصیه می‌کنیم که در هفته بین ۲ تا ۳ بار مصرف ارده را در وعده صبحانه در رژیم غذایی خود بگنجانید. ارده به‌عنوان بخش مهمی از سبب محصولات شرکت برسام به شمار می‌رود. شرکت برسام ارده را در بسته‌بندی‌ها و طعم‌های مختلف از جمله ارده معمولی، شکلات قهوه، شکلات کاکائویی، شکلات شیری و... برای ذائقه‌های مختلف تولید می‌کند. اگر به فکر سلامت خود و عزیزان‌تان هستید، باید روی انتخاب محصولات غذایی بیش از پیش حساسیت به خرج دهید.