

یادداشت

علائم پارگی تاندون شانہ



علی دیانت

متخصص ارتوپدی

در هنگام ورزش با فعالیت خاص ممکن است تاندون شانه دچار پارگی شود در این صورت باید سریعاً اقدام لازم را در جهت بهبودی انجام داد. قصاصات پارگی ناگهانی، شش شدید، ضعف، عدم توانی در استفاده از شانه و بلند کردن آن و عدم تحمل وزن ناانوالی در بلند کردن اجسام می‌تواند از نشانه‌های پارگی تاندون باشد. پزشک در ابتدا میزان تاولی‌خیز حرکت شانه را تست می‌کند و از بیمار می‌خواهد که بازو خود را به سمت بدن بیاورد. برای تشخیص پارگی تاندون می‌توان از M.R.I استفاده کرد، لذا این شیوه روش غیرتهاجمی است. ارزیابی یکپارچگی تاندون‌ها، به‌طوری‌که نسبت به سایر روش‌های تشخیص پرهزینه نیست، ممکن است برای درمان پارگی تاندون پزشک دستور جراحی بدهد انجام تاندون فیزیوتراپی سبب افزایش مفصل انعطاف‌پذیری و قدرت عضلات اطراف می‌شود. شانه می‌شود. علامت پارگی تاندون شانه به مرور زمان تشدید می‌شود. علامت اولیه در نتیجه استراحت کردن به طرف می‌شود، اما در نهایت محدودگی و مستمر می‌شود، و دست به از علامتی که از آنج عبور می‌کنند و به بخش‌های دیگر بدن تسری پیدا می‌کند، معمولاً تاندون وجود شکلی دیگر است. علامت التهاب و وجود شانه شامی: درد و تورم جلوی شانه و کنار بازو، برانگیخته‌شده درد در اثر بالا پایین بردن بازو، شنیده‌شده صدای تق تق هنگام بلند کردن بازو، سستی و درگیری عضلات شانه، بیدار شدن از خواب بیدار شدن در درد گرفتن در بازو هنگام بردن دست به پشت بدن است.

ویژه

صبحانه؛ وعده‌ای حیاتی برای دیابتی‌ها

مخصص می‌گویند توجه به سطح نندوخون حاصل کلیدی در کنترل دیابت است. افراد باید بکوشند در وعده‌های غذایی روزانه خود به این موضوع توجه خاصی داشته باشند. یکی از بهترین و عده‌های غذایی برای افراد دیابتی، میوه است. آنجا که فرد در سطح قند خون خود متوجه می‌شود چیزی نخورده، در طول قند خون گرفته است، مصرف یکباره مواد غذایی حاوی قند زیاد می‌تواند باعث افزایش سطح قندخون شود. اگر از جمله افرادی هستید که به غلظت میوه‌ها شیر علاقه دارید، باید بدانید که این غلات حاوی قند هستند. یا این‌ها به از غلات صبحانه کامل و بدون شکر استفاده کنند. برای افراد دیابتی مناسب است. جودوسر هم خوب است. دیگر مرغ و تخم ماهیان از گزینه‌های مناسب دیگر برای افراد دیابتی است.

ورزش‌هایی که می‌توانید در خانه انجام دهید

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

انجام ورزش های هوازی یکی از بهترین راه ها برای حفظ سلامت قلب، ریه ها و سیستم قلبی و عروقی است. پیدا کردن زمان برای رفتن به باشگاه یا حتی به پارک محلی می تواند چالش برانگیز باشد. با این حال برخی از تمرینات هوازی را می توان در فضای خانه به راحتی انجام داد.



طناب زدن

طبا ب زدن فقط به مدت ۱۵ دقیقه یک تمرین با شدت متوسط در نظر گرفته می شود. مطالعه ای نشان داد گروهی که به مدت ۱۲ تا ۲۴ بار در روز طباب می زدند، میزان جذب اکسیژن شان بهتر بود. به گفته محققان، این نمره بالاتر نشان دهنده بهبود در سطح سب اندام و سلامت، به ویژه سلامت قلب و ریه است.

بالارفتن از پله

تمرین با -۳۰۰ دقیقه تمرین با شدت متوسط در هفته توصیه می شود. تحرک بیشتر و نشستن کمتر مزایای فوق العاده‌ای برای همه دارد.

تمیز کردن خانه

خانه‌داری می‌تواند به‌عنوان تمرین هوازی در نظر گرفته شود. شستن پنجره‌ها یا کف خانه برای ۶۰ تا ۴۵ دقیقه سطح متوسطی از ورزش هوازی را فراهم می‌کند. یک مطالعه نشان داد زنان مسنی که حداقل چهار ساعت در روز تحرک دارند، از جمله پخت‌وپز و کارهای خانه، ۴۳ درصد با خطر کمتر ابتلاء به بیماری‌های قلبی و ۳۰ درصد با خطر کمتر سکته مغزی روبه‌رو بودند.

باغبانی

کندن زمین، جابه‌جایی گیاهان، کاشت گیاه و... همه می‌توانند ضربان قلب شما را بالا ببرند و موجب تعریق شوند. محققان معتقدند کار در باغ، مهارت و قدرت را باز یابی می‌کند و تمرین هوازی ناشی از باغبانی می‌تواند مقدار کالری مشابهی همانند ورزش در باشگاه بسوزاند.

علل لکه‌های زرد کوچک در چشم

مطالعه جدید نسنای می‌دهد لکه‌های زرد کوچک از چشم می‌تواند نشانه اولیه مانیاس یا زوال عقل باشد. یافته‌ها نشان می‌دهد در صد افراد مبتلا به این بیماری دارای تعداد بیشتری از این لکه‌ها هستند، در حالی که در ۴ درصد افراد عادی این لکه‌ها مشاهده شده است. «پیر لنگیل» سرپرست گروه تحقیق گفت: «ما دریافتیم افرادی بیشتر مرتبط با لکه‌زد در بیماران از وجود نوراحیایی مبتلا به افراد عادی عروق خونی ضعیف‌تری دارد.»

مطالعه جدید نشان می دهد لکه های زرد کوچک در چشم می تواند نشانه اولیه دمانس یا زوال عقل باشد. یافته ها نشان می دهد ۲۵ درصد افراد مبتلا به آلزایمر دارای تعداد بیشتری از این لکه ها هستند، در حالی که ۴ درصد افراد عادی این لکه ها مشاهده شده است. «پمر لنگیل» سرپرست گروه تحقیق گفت: «ما در یافتیم نواحی بیشتر مرتبط با لکه زد در بیماران آلزایمری وجود دارد.»

تأثیر کافئین در بهبود «پارکینسون»

کرد که با تشکیل پروتئین‌های موثر در بروز بیماری پارکینسون و زوال عقل مقابله می‌کند. ادویه‌های موجود که به بیماران مبتلا به پارکینسون توصیه می‌شود، فقط علائم بیماری را درمان می‌کند و تأثیری بر عوامل نهفته آن ندارد. بیماری پارکینسون یک اختلال مزمن، طولانی مدت و پیشرونده است. می‌توان به کمک تیم طب‌پیشگی و کنه‌پزشکی و یک زندگی باکیفیت را برای بیمار طراحی کرد.

در قهوه می تواند برای مقابله با اثر باشد. یافته ها جدید حاکی از آن است اسید چرب موسوم به EHT که کمک می کند تا مغز موش ها در پروتئین مرتبط با پارکینسون و EHT دریافت کردند، این دو بخشی از مغز موش ها را فعال

جدول سودو کو

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

◀ بیوفلاونوئیدها، هدیه گیاهان

بیوفلارونو پیداها، ترکیبات طبیعی که به وفور در میوه ها و سبزی ها، چای سیاه و سبز، شکلات و... یافت می شوند، به واسطه خاصیت آنتی اکسیدانی خود از سیستم عصبی در برابر آسیب ها محافظت می کنند. همین طور، از بسیاری بیماری های عصبی پیشگیری کرده و در بهبود روحیه و خلق و خواخ بخش است.

چربی‌های مفید برای اعصاب

چربی‌ها، بویژه، چربی‌های غیر اشباع مانند اسیدهای چرب ۳ و ۴ و ۶ که در ساختمان سلول‌های عصبی است. به همین خاطر مصرف مقدار مناسبی از روغن‌های گیاهی مانند ماهی روغن ذرت، سویا، کانولا، روغن‌زیتون و همین‌طور روغن ماهی برای سلامت و عملکرد سیستم عصبی ضروری است. مطالعات جدید نشان می‌دهد که مصرف روغن ماهی و یا مکمل اسیدهای چرب امگا ۳ در جلوگیری از درون افسردگی و پری‌ناتال تأثیر شگفت‌انگیزی دارد.

نکته

فلفل قرمز
با افزایش «زوال عقل» مرتبط است

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که رژیم غذایی حاوی ادویه با فلفل قرمز با افزایش خطر زوال عقل مرتبط است. افرادی که بیش از ۵ گرم فلفل در روز مصرف می‌کنند، دو برابر میزان کاهش حافظه و مشکلات رفتاری را تجربه خواهند کرد. کاهش برای افرادی که لاغر هستند و فلفل قرمز مصرف می‌کنند، بیشتر است. این یافته‌ها در پشت برخی پوشش‌های مثبت برای غذاهای تند، از جمله ارتباط با عمر طولانی‌تر، کاهش فشارخون و سایر فواید مطرح شده است. دکتر زومین شی، محقق این تحقیق اظهار کرد: «بر مطالعات قبلی ما متختر شد که مصرف فلفل قرمز برای وزن بدن و فشارخون مفید است، با این حال، در این مطالعه، ما اثرات نامطلوبی بر شناخت در میان سالمندان پیدا کردیم. این مطالعه شامل بیش از ۴۰۰۰ بزرگسال چینی بود که طی ۱۵ سال تحت نظر قرار گرفتند.

« افقی

۱- حرکت کردن- سرپالی از فریزر- عربانیا- پرده
نفسی- پیام آسمانی- به‌طور دقیق- تیر بی‌یک‌انداز-
کشتن- اشتراکی- میوه‌دارانه ۴- رودی در روسیه-
۵- ضایع‌شده- اولین کلمه‌ی هوش‌فلق- ۶- سخنران-
۷- وان وحشی- دیوار بلند- ترش‌وشیرین ۶- اسکی
۸- غت- از غلام تانگ ناشی ۷- غذای بندر حفاصل- نام قدیم
۹- بنه- خدمت سرور زبان دار ۸- هوش‌حافظه- کنیه
۱۰- حضرت فاطمه(س)- از هفت‌سین نوروزی
۱۱- قطع‌ووصل- جمع ذره- هیاهوی مردم در شادی
روشن‌کننده‌ی منورواتمیل- گل خشک‌شده ۱۱-
۱۲- قرض‌روا انگیزه- خاشاک- از پوشاک مخصوص
۱۳- ۱۲- ان‌فانگ موسیقی- پیروزی یافتن- سرپرست
۱۴- شرکت- شکل و تصویر ۱۳- نوعی بیسکویت-
۱۵- نوری در شمال آمریکا- مرگ‌زی- حرف همراهی
۱۶- نشانه‌ها- تنگ‌ها- چوب خشک حرفه ۱۵- رایگان-
نشان‌یون

جدول ۱۴۹۷

[illegible]

جدول کلمات متقاطع

عمودی

- ۱- عنكبوت سمی - فیلمی از استیون اسپیلبرگ ۲- محل تقاطع دودپوار - هامدانستان
- ۳- بهر قوم هون ۴- مایه حیات - از آتاردینتی جگودرز ۵- رنگ ۴- الوی کوهی - زادگاه
- ۶- بلنگانلیسیم(ع) ۷- زیبا ۵- کشتی زاپنی ۸- سازمان جاسوسی امریکا- آبشاری در لرستان - یار
- ۹- یونی پت ۶- همسنگی و یکپارچگی ۷- گفت و گو مباحثه ۸- فیلمی به کارگردانی مسعود
- ۹- کمر سران - از شهرهای میان افغانان ۸- دورداد سلام - ثابت کردن - صفر رسته ۹- بندری
- ۱۰- رانسه - از شهرهای عراق - از افغانه مصری ۱۰- ویران شده - شکسته شده ۱۱- رفوزه - موی گردن
- ۱۲- شایسته و سزاوار - قسمتی از دست ۱۲- نقطه ها - نام ترکی - پیاده سازی - یجیتالی - خالص
- ۱۴- پسوند انگیزی - از آتاشیراز - پدر بزرگ گونیا ۱۴- زردک صحرایی - ستون کشتی - مورد پسند
- شهری - بندری در کنار رود راین - ادرسی

[illegible]