آرمان ملی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۵۱۸
یکشنبه
۱۴۰۱•۱۲•۲۸
۲۶ شعبان۱۴۴۴/ ۱۹ مارس۲۰۲۳

دانستنی‌ها

عوامل رایج ابتلا به آرتروز

حتما می‌دانید که آرتروز در اثر سایش و تخریب غضروف مفاصل بروز می‌کند. غضروف، ضربه‌های بین مفاصل را می‌گیرد و باعث حرکت راحت‌تر استخوان‌ها روی هم می‌شود. زمانی که این بخش ساییده شود، درد، خشکی و همچنین دشواری حرکت کردن ایجاد می‌شود. با وجود اینکه امکان دارد آرتروز در هر سنی بروز کند، اما سالمندان بیشتر در معرض این خطر قرار دارند. در ادامه عوامل رایج ابتلا به این مشکل را عنوان می‌شود.

جراحی‌ها

زخم و جراحاتی مانند شکستگی مچ دست، شکستگی مچ پا و یا زانو در حین زمین‌خوردن و یا انجام ورزش می‌تواند خطر ابتلا به آرتروز را بالا ببرد. به‌خاطر اینکه ضربه‌ها و جراحات واردشده به مفاصل یا غضروف، این بخش را نسبت به مشکلات تخریب‌کننده‌ای مانند آرتروز حساس‌تر می‌کنند. در واقع مفاصل ما حساس و شکننده‌شده و زمینه برای ابتلا به آرتروز مهیا می‌شود.

دیابت نوع ۲

نتایج یک پژوهش نشان می‌دهد خطر ابتلا به آرتروز شدید در بین افرادی که از دیابت نوع دو رنج می‌برند بیشتر است. در این پژوهش محققان به مدت بیست سال، ۹۲۷ مرد و زن مبتلا به دیابت نوع دو را تحت نظر گرفتند و مشاهده کردند این افراد بیشتر از افراد غیردیابتی اقدام به جراحی مفصل ران یا زانو کرده‌اند.

افزایش وزن

اضافه‌وزن باعث وارد آمدن فشار زیادی روی مفاصل زانوها، ران‌ها و قوزک پا می‌شود. این فشار اضافی امکان تخریب و ساییدگی غضروف مفاصل را بالا می‌برد و در نتیجه امکان بروز آرتروز و درد افزایش پیدا می‌کند. بهتر است بدانید که کاهش‌وزن حتی به اندازه چند کیلو، تاثیر زیادی در کاهش بروز آرتروز زانو و درد دارد. نتایجی پژوهشی نشان داد خطر ابتلا به آرتروز زانو در خانم‌هایی که به طور متوسط پنج کیلوگرم کاهش‌وزن داشته‌اند، به میزان ۵۰ درصد کاهش یافته است.

حرکات تکراری

مشاغلی که نیاز به حرکات مداوم و تکراری دارند، مانند قوزکردن مرتب، خمیدگی زانو و غیره باعث ایجاد فشار اضافی روی مفاصل زانو و افزایش خطر ابتلا به آرتروز در این بخش می‌شود. حرکات مکرر ورزشی نیز می‌تواند عاملی برای سایش غضروف‌ها و مفاصل باشد. اگر جزو افرادی هستید که در طول روز، مدام حرکات تکراری و متوالی انجام می‌دهید، به طور مکرر هالتر می‌زنید و یا مجبور هستید مدت طولانی چمباتمه بزنید و غیره، بهتر است حرکات بدنی متنوع انجام دهید و عضلات و مفاصل را از عادت کردن به کشیدگی‌های مداوم دور کنید. پیاده روی را فراموش نکنید.

عوامل ژنتیکی

اگر یکی از والدین شما از آرتروز رنج می‌برد، احتمال اینکه شما نیز دچار این مشکل شوید بیشتر است. به عقیده محققان حدود ۵۰ درصد موارد آرتروز دست و مفصل ران، عوامل ژنتیکی دارد. یکی از شیوه‌های حفاظت از مفاصل، مصرف مکمل‌های مربوط به سلامت آنهاست. برای مقابله با التهاب و سایش غضروف‌ها، مکمل‌هایی مانند گلوکوزامین، سولفات کندرویتین، اسید هیالورونیک، پروتئین‌ها و اسیدهای آمینه ضروری هستند. هر چه غضروف‌های شما قوی‌تر باشند، مفاصل شما نیز از سلامت بیشتری برخوردار خواهند بود. می‌توانید با پزشک خود درباره مصرف مکمل‌های لازم مشورت کنید.

چند توصیه کلی

اگر ناراحتی مفصلی دارید و غضروف‌هایتان دچار مشکل شده است، در درجه اول اگر اضافه‌وزن دارید، به فکر کاهش وزن خود باشید. در گام بعدی، بعضی از حرکاتی که باعث تقویت عضلات اطراف مفصل می‌شوند را انجام دهید. به طور کلی اگر دو سوم برنامه غذایی‌تان حاوی میوه و سبزیجات و غلات سبوسدار و یک سوم آن به لبنیات کم‌چرب و گوشت‌های کم‌چرب اختصاص داده شود.

نکته

ورزش بهترین درمان افسردگی

مطالعه جدید دانشمندان نشان داد که ورزش باید اولین انتخاب برای درمان افسردگی باشد، زیرا بر اساس نتایج به دست آمده عملکردی بهتر از دارو و درمان‌های رایج دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که علائم خفیف تا متوسط افسردگی، اضطراب و ناراحتی روانی را می‌توان با فعالیت بدنی کاهش داد. طبق تحقیقات دانشمندان، ورزش ۱.۵ برابر موثرتر از مشاوره و داروهای برتر است. این مطالعه نشان داد که مداخلات ورزشی ۱۲ هفته‌ای یا کوتاه‌تر، علائم مربوط به مشکلات سلامت روان را کاهش می‌دهد. بن سینگ، نویسنده اصلی این مطالعه و فیزیولوژیست ورزش بالینی از دانشگاه استرالیای جنوبی گفت: «برای ایجاد تغییر مثبت در سلامت روانی نیاز به ورزش بسیار زیاد است.» اختلالات سلامت روان عامل اصلی مشکلات سلامت در سراسر جهان است. سلامت روانی ضعیف برای افراد و جامعه به طور کلی پرهزینه است و مطالعات اخیر نشان می‌دهد که از هر ۵ مورد یک نفر در طول میانسالی سطوح بالاتری از پریشانی روانی را تجربه می‌کند. مطالعات قبلی نشان داده‌اند که بیمارانی که از افسردگی، اضطراب یا سایر آشکال پریشانی روانی رنج می‌برند، به همان اندازه که روان‌درمانی یا درمان دارویی برای آن‌ها کار ساز است از فعالیت بدنی نیز بهره می‌برند. سینگ اظهار کرد: «ما دریافتیم که همه انواع فعالیت‌های بدنی و ورزش مفید هستند، از جمله ورزش‌های هوازی مانند پیاده‌روی، تمرینات مقاومتی، پیلاتس و یوگا.» به نظر می‌رسد که برخی از انواع ورزش به روش‌های مختلف کمک‌کننده باشد. سینگ اعلام کرد که ورزش با شدت بالا بهبود بیشتری برای افسردگی و اضطراب داشت و مدت‌های طولانی‌تر در مقایسه با دوره‌های کوتاه و متوسط، تأثیرات کمتری داشت. ورزش به‌عنوان راهی برای درمان چاقی نیز شناخته شده است و پیش از این دانشمندان کشف کرده بودند که ورزش در اواخر صبح می‌تواند از نظر افزایش متابولیسم و سوزاندن چربی مؤثرتر از ورزش اواخر عصر باشد و این می‌تواند برای افراد چاق مفید باشد.

تنظیم قند خون با «سیب»

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

موادمغذی موجود در سیب باعث شده تا این میوه طیف وسیعی از فواید سلامتی را با خود به‌همراه داشته باشد. سیب سرشار از فیبر، ویتامین و موادمعدنی بوده که همگی دارای مزایای بسیاری برای سلامتی هستند. سیب حاوی طیف وسیعی از آنتی‌اکسیدان است. همچنین این میوه مواد مغذی همچون فیبر، ویتامین‌ها، مواد معدنی و تانن دارد. به علاوه حاوی مقدار قابل توجهی از ویتامین A و C، آهن، منیزیم، کلیسیم، پتاسیم و فسفر است.

۱ پیشگیری از نقرس

نقرس و درد مفاصل با مصرف گوشت زیاد به‌وجود می‌آید. خوردن سیب از تشکیل اسیداوریک در بدن جلوگیری می‌کند، با افزایش اسیدهای ادراری، به همین دلیل از درد مفاصل و نقرس پیشگیری می‌کند.

۲ مفید برای دهان و دندان

سیب مانند مسواک بر روی دندان‌ها عمل می‌کند و موجب از بین‌رفتن ذرات باقیمانده غذا در میان دندان‌ها می‌شود. در نتیجه با جلوگیری از فعالیت باکتری‌ها بر روی دندان‌ها، از پوسیدگی پیشگیری می‌کند.

۳ درمان فشارخون

خوردن و حتی بوئیدن سیب موجب کاهش فشارخون می‌شود.

۴ درمان ترک‌های پوستی

ترکیبات موجود در سیب باعث از بین‌رفتن ترک‌خوردگی، خشکی و رنگ پریدگی پوست می‌شود.

۵ تنظیم قندخون

سیب حاوی ماده‌ای به‌نام پکتین است که قندخون را در بدن تنظیم می‌کند. در دستگاه گوارش، پس از جذب پکتین، حالت ژله‌ای پیدا می‌کند و به آرامی سطح قندخون را تنظیم می‌کند. شاخص گلیسمی (GI) و بار گلایسمی (GL) ابزار مفید برای اندازه‌گیری مقدار مواد غذایی است که روی میزان قندخون تاثیر می‌گذارد. قند موجود در سیب را می‌توان از جمله ۲ دسته قندهایی که شاخص گلایسمیک (نشان‌دهنده میزان افزایش قندخون بعد از مصرف غذا) بالایی دارند، قرار داد که برای افراد دیابتی بسیار مفید است.

ارتباط داروهای چند دهه قبل با سرطان روده

طبق یک مطالعه جدید، فرزندان زنانی که در دهه ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ از یک داروی رایج ضدتهوع برای بارداری استفاده کردند، ممکن است بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان روده‌بزرگ قرار داشته باشند. داروی «دیسیکلومین» برای درمان اسپاسم ناشی از سندرم روده‌تحریک‌پذیر استفاده می‌شود. «کیتلین مورفی»، نویسنده اول این مطالعه گفت: «حدود ۲۵ درصد از زنان باردار در اواسط دهه ۱۹۷۰ داروی Bendectin دریافت کردند و ممکن است عواقب طولانی‌مدتی برای فرزندان وجود داشته باشد.» محققان داده‌های بیش از ۱۴۵۰۰ زن باردار را بررسی کردند. حدود ۵ درصد از فرزندان این زنان در معرض Bendectin قرار گرفته بودند. میزان بروز سرطان روده‌بزرگ در افرادی که در معرض Bendectin قرار گرفته بودند حدود سه برابر بیشتر بود. محققان گمان می‌کنند که دیسیکلومین ممکن است دستگاه گوارش در حال رشد جنین را هدف قرار دهد.»

ارتباط «خواب خوب» با کاهش ابتلا به عفونت

یافته‌ها حاکی از آن است که «خواب خوب» می‌تواند خطر ابتلای افراد به عفونت و نیاز بدن را به آنتی‌بیوتیک کاهش دهد. متخصصان با پرسش‌نامه‌ها، کیفیت خواب بیماران و نیز ابتلای آنها به عفونت‌ها را مورد سوال قرار دادند. آنها دریافتند که بیمارانی که خیلی کم یا زیاد می‌خوابند، احتمال بیشتری دارد که به عفونت دچار شوند و بیمارانی که مشکلات مزمن خواب را تجربه کرده‌اند نیز با احتمال بیشتری به آنتی‌بیوتیک نیاز خواهند داشت. شواهدی وجود دارد که مشکلات خواب، خطر عفونت را افزایش می‌دهد. به اعتقاد پزشکان اگر بتوان ارتباط خواب را با عفونت تایید کرد، ممکن است کاهش مصرف آنتی‌بیوتیک و محافظت از افراد در برابر عفونت‌ها قبل از وقوع، امکان‌پذیر شود. خواب کمتر از شش ساعت یا بی‌خوابی مزمن نیز خطر نیاز به آنتی‌بیوتیک را برای غلبه بر عفونت‌ها افزایش می‌دهد.

یادداشت

ریزش سکه‌ای مو

آزاده گودرزی
عضو هیات علمی دانشگاه

در ریزش موی سکه‌ای، یک دایره از مو، ریش، ابرو یا مژه افراد به طور ناگهانی دچار ریزش می‌شود. این نوع از ریزش مو طیف‌ها و شدت‌های مختلف دارد و امکان بروز آن در هر فردی با هر سنی وجود دارد. اگر فردی با مشخصات ریزش موی سکه‌ای به پزشک مراجعه کند، سابقه استرس و بیماری‌های خودایمنی باید از او پرسیده شود. در ریزش موی سکه‌ای، یک دایره از مو، ریش، ابرو یا مژه افراد به طور ناگهانی دچار ریزش می‌شود. این اتفاق ممکن است به‌صورت تک ضایعه و یا در چندین نقطه اتفاق افتد. اگر فردی یکبار این نوع از ریزش مو را تجربه کند ممکن است در آینده هم تجربیات مشابه داشته باشد. ریزش موی سکه‌ای جای نگرانی ندارد، در این رخداد ریشه مو سالم است و رویش مجدد مو امکان‌پذیر است. بسته به‌شدت ریزش موی سکه‌ای درمان هم متفاوت است، در مواقعی که ریزش مو تک ضایعه باشد حتی به درمان موضعی و یا تزریق در موضع هم بسنده می‌کنیم. برای کسانی که ریزش موی سکه‌ای شدید دارند و موهای ابرو، مژه، سر را نیز از دست داده‌اند، درمان‌هایی وجود دارد و داروهای درمانی این ضایعه در چند سال اخیر به بازار ایران هم رسیده است و افراد پاسخ درمانی خوبی دریافت کرده‌اند؛ به شکلی که حتی برای طیف سنی اطفال نیز این داروها در دسترس است.

ویژه

شربت مخصوص مهار عصبانیت

حیدر عظمایی، محقق و پژوهشگر طب سنتی مصرف نوعی شربت را در بهبود خلق و خو، رفع عصبانیت و تندخویی موثر دانست. شربت بادرنجبویه حاوی انواع ویتامین‌های A، C، E، گروه ویتامین‌های B مانند B۱، B۲، B۶، کربوهیدرات، کلسیم، سدیم، پتاسیم، آهن، پروتئین، فسفر، روی (زینک)، اسید فولیک و سیتریک، قند مانند گلوکز، ساکاروز و فروکتوز، سیترال، تانِن، فلاونوئیدها و ژرانیول است. این محقق طب سنتی گفت: بادرنجبویه شربتی نشاط‌آور است، از این‌رو اضطراب، استرس و افسردگی را از بین می‌برد، همچنین برای افرادی که هنگام عصبانیت دچار ناراحتی‌های گوارشی و درد معده می‌شوند، بسیار مفید است. وی تصریح کرد: شربت بادرنجبویه تاثیری چشمگیر در تقویت کبد و بهبود آفت دهان و تبخال دارد.

جدول کلمات متقاطع — شماره ۱۵۱۸

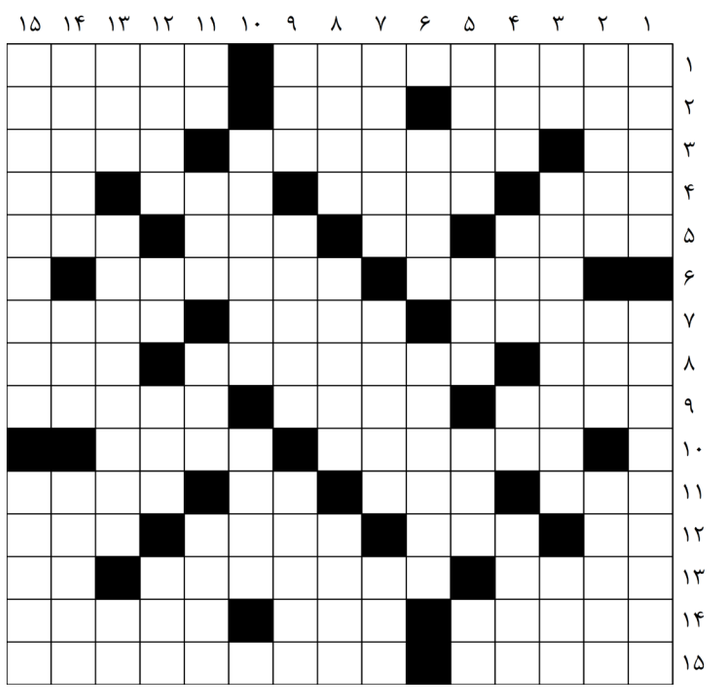
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- جمعاوکلا- پارچه بافته شده ۲- تروتازه- از القاب اروپایی- نوعی آش محلی سنندج ۳- حرف دهن‌کجی- شهری در استان کرمان- جنگ‌ورزم ۴- جامه درویشان- جداشده- فاقد استحکام لازم- عددماه ۵- خوراک قناری- سایه- از پیامبران- از وسایل دانش‌آموز ۶- ستارگان- شهری در استان اصفهان ۷- گم‌شده- منزل بزرگ- صفت شیطان ۸- رودمرزی ایران- سیاستمدارروسی- شهربی‌قانون ۹- پیمان ناقلا!- ای‌خدا- از سازهای بادی ۱۰- خودپسندی- کاهو ۱۱- بالای پا- زادگاه نیما شاعر نوپرداز- مشک آب- سمت چپ ۱۲- نفس چاق- دومین مهره گردن- ترازو- قسمتی از درخت ۱۳- پاکیزه- از جزایر ژاپن- حرف همراهی ۱۴- فیلمی از آلفرد هیچکاک- اجازه‌دادن- زیرک‌بودن ۱۵- نام هفتمین نیای زرتشت- سریالی از سعید سلطانی

عمودی

۱- از شاگردان میرعماد- از خوانندگان ایرانی ۲- کارگردان آمریکایی بن‌هور- جانب- دیدگان ۳- دست عرب- کشوری آسیایی- یارمشهدی ۴- آگاه‌باش- گهواره بچه- درخت زبان گنجشک- جنگ‌وپیکار ۵- استوارومحکم- سوا- سرخورده- بله انگلیسی ۶- آراسته‌ومرتب- پزشک فرعون ۷- غذای لبنانی- مدح و پرستش- از جانوران دریایی ۸- از گیاهان دارویی- تلخی- تکذیب‌کننده ۹- گوسفندقربانی- پرولبریز- گنجینه ۱۰- بدنامی- از اعضای صورت ۱۱- ابر نزدیک به زمین- یک خط از نوشته‌ای- قلمه گیاه- دعوی‌کردن ۱۲- شهری در فرانسه- کاشف میکروب‌سل- دستی- هوش‌وحافظه ۱۳- تکنوازی در موسیقی- مرتجع- حرف ندا ۱۴- بازدیدورسیدگی- نوعی یقه- پنس پزشکی ۱۵- بازیگر فیلم جزیره نیم- آزادی‌ونجات



حل جدول ۱۵۱۷

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

جدول سودوکو

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