



حسین حاجی تقی
متخصص ارتوپدی

آرتروز زانو یا آرتروز پیری به وضعیتی می‌گویند که یک یا چند مفصل دچار التهاب می‌شود. شروع آرتروز همزمان با خشکی زانو و درد صبحگاهی است، به بیان دیگر اگر فردی صبح‌ها که بیدار می‌شود زانو درد دارد و به اصطلاح می‌گوید زانویم خشک و سفت شده است و بعد از این درد پس از مدتی راه رفتن دردش کم می‌شود یعنی در آستانه ابتلا به آرتروز زانو است. در حقیقت وقتی کسی به آرتروز مبتلا می‌شود یعنی غضروف زانویش در حال از بین رفتن است یا کلاژین رفته و یک سطح زبر و خشک جای سطح صیقلی (همان غضروف) را گرفته است. دلیل خشک شدن زانو هم به خاطر همان زبری است و وقتی پروتز در زانو گذاشته می‌شود یعنی یک سطح فلزی جایگزین غضروف می‌شود. ژنتیک، نژاد، جنسیت و سن، از عوامل مهم ابتلا به آرتروز زانو است؛ به عنوان مثال خانم‌ها به لحاظ شرایط هورمونی که دارند بیش از آقایان دچار آرتروز زانو می‌شوند. یکی از مهم‌ترین و اصلی‌ترین دلایل ابتلاء به آرتروز چاقی است به طوری که گفته می‌شود به ازای هر یک کیلو افزایش وزن، چهار کیلوگرم فشار به زانو می‌آید. در سنین پایین توصیه ابتدایی ما دارو درمانی و فیزیوتراپی است و نه جراحی ولی در سنین بالا که فرد دارودرمانی، فیزیوتراپی و تزریق را امتحان کرده و جواب نگرفته، درمان قطعی جراحی زانو است. رعایت رژیم‌های غذایی هم مهم است مثل خوردن سبزیجات و کم کردن قند، نمک و کربوهیدرات‌ها، انجام ورزش‌هایی که عضلات چهار سر زانو را تقویت می‌کند نیز بسیار در پیشگیری از ابتلاء به آرتروز زانو مؤثر است. یک نکته جالب درباره رژیم غذایی مؤثر در آرتروز اینکه، نمک یکی از عوامل ابتلاء و پیشرفت آرتروز است. در عوض مواد غذایی حاوی امگا ۳ و تخم‌کنان می‌توانند تا حد زیادی امکان ابتلاء به آرتروز را کاهش می‌دهد. برای فردی که سن بالایی ندارد، بالا و پایین رفتن از پله نوعی ورزش است اما اگر فرد سنش بالا است و وارد روند آرتروز زانو شده بالا و پایین رفتن از پله بسیار آسیب‌زا است. توصیه ما به کسانی که آرتروز زانو دارند این است که عضلات چهار سر زانوی خود را تقویت، وزن‌شان را کم و رژیم غذایی خاصی را رعایت کنند. ورزش‌های دیگری مثل آب‌درمانی هم می‌تواند به بهبود درد کمک کند.

فواید «هل» برای سلامتی

اینفوگرافیک: آرمان ملی

هل فواید زیادی برای سلامتی بدن و جلوگیری از ابتلا به برخی بیماری‌ها دارد. هل حاوی درصد بالایی از ویتامین‌ها و مواد مغذی است که باعث کمک به سلامت بدن و محافظت از آن در برابر بیماری‌ها و مشکلات جسمی می‌شود.



بهبود گوارش



بر اساس یک مطالعه، هل می‌تواند در آشپزی نه تنها برای طعم، بلکه برای بهبود هضم غذا نیز استفاده شود. این ادویه متابولیسم را تحریک می‌کند، زیرا خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی دارد. هل همچنین به عنوان محرک ترشح اسیدصفراوی در معده شناخته شده است که به هضم، کاهش وزن و متابولیسم مناسب چربی کمک می‌کند. این ادویه همچنین از سایر بیماری‌های گوارشی مانند رفلاکس اسید، سوزش سردل، اسهال و سایر بیماری‌ها جلوگیری می‌کند.

تقویت سلامت قلب



خواص آنتی‌اکسیدانی هل می‌تواند سلامت قلب را تقویت کند. هل همچنین حاوی فیبر است. فیبر یک ماده مغذی است که می‌تواند به کاهش سطح کلسترول و بهبود سلامت قلب کمک کند. این ادویه همچنین می‌تواند سطح فشارخون را کاهش دهد که برای قلب مفید است. یک قاشق چایخوری گشنیز و کمی هل را با یک لیوان آب هلوی تازه میل کنید.

پیشگیری از سرطان



هل می‌تواند یک درمان طبیعی برای سرطان باشد. می‌توان از این ادویه برای پیشگیری، به تاخیر انداختن و حتی معکوس کردن شکل‌گیری سلول‌های سرطان استفاده کرد. طبق یک مطالعه قبلی، مصرف پودر هل باعث کاهش شکل‌گیری تومورها و همچنین کاهش التهاب عمومی می‌شود که رشد سلول‌های سرطانی را مهار کرده و آن‌ها را از بین می‌برد.

مبارزه با آسم



هل در مبارزه با علائم آسم مانند خس خس سینه، سرفه، تنگی نفس و گرفتگی قفسه سینه نقش دارد. این ادویه با تقویت گردش خون در ریه‌ها تنفس را آسان می‌کند. همچنین با تسکین غشاهای مخاطی با عفونت‌های مرتبط مبارزه می‌کند.

نارسایی قلبی در بروز اختلال شناختی نقش دارد

محققان بر این باورند که نشت کوچک کلسیم در داخل نورون‌های مغز ممکن است دلیل این مساله باشد که نارسایی قلبی منجر به زوال شناختی می‌شود. بیش از ۶۴ میلیون نفر در سراسر جهان مبتلا به نارسایی قلبی هستند. افراد مبتلا به نارسایی قلبی در معرض خطر بیشتر عوارض خاصی از جمله تنگی نفس، آریتمی، مشکلات کلیوی و... هستند. دکتر «اندرو آر مارکس»، محقق اصلی گفت: «کانال RYR2 هم در

مایکروویو و کودکان در معرض خطر

نتایج یک تحقیق نشان داد که قرار دادن ظروف پلاستیکی غذای کودک در مایکروویو می‌تواند منجر به آزاد شدن میلیاردها ذره پلاستیکی ریز شود و نگرانی‌های جدی در مورد پیامدهای سلامتی برای نوزادان و کودکان نوپا ایجاد کند. این مطالعه نشان داد در حالی که خطرات بالقوه سلامتی ناشی از بلع این ذرات پلاستیکی ریز هنوز به طور کامل شناخته نشده است اما تا ۷۵ درصد از سلول‌های کلیه جنینی کشت

زود هنگام که به فصل آتش‌سوزی‌های جنگلی منجر می‌شود، به حشرات ناقل بیماری مانند پشه‌ها و کنه‌ها هم فرصت رشد بیشتری می‌دهند. بیماری‌های گزارش شده ناشی از نیش پشه، کنه و کک، بین سال‌های ۲۰۰۴ تا ۲۰۱۹ میلادی از نو برابر هم بیشتر شده است. در این بین نباید از رشد قارچ‌ها نیز غافل شویم. مشکلات بهداشتی بی‌شماری که ناشی از گرمای شدید است، مشکل دیگری را تشدید می‌کند که سال‌ها با انتقاد پزشکان و متخصصان حوزه سلامت روبه‌رو بوده و آن هم کمبود کارکنان کادر بهداشت و درمان است.

نکته

صبحانه‌تان را قبل از ساعت ۹ بخورید

بر اساس یافته‌های محققان خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در افرادی که بعد از ساعت ۹ صبح، صبحانه می‌خورند، در مقایسه با افرادی که قبل از ساعت ۸ صبح، صبحانه می‌خورند ۵۹ درصد بیشتر است. نتایج تحقیقاتی نشان داد که نه تنها تغییر در غذایی که می‌خوریم، بلکه تغییر در زمانی که غذا می‌خوریم نیز می‌تواند بر خطر ابتلا به دیابت تأثیر گذار باشد. دیابت نوع ۲، زمانی رخ می‌دهد که بدن در نحوه تنظیم استفاده از قند به عنوان سوخت، دچار اختلال می‌شود و این امر ممکن است در طولانی مدت منجر به گردش بیش از حد قند در جریان خون شده که به نوبه خود می‌تواند باعث اختلال در سیستم گردش خون، دستگاه عصبی و سیستم ایمنی شود. عوامل بسیاری از جمله اضافه وزن، عدم تحرک، سیگار کشیدن و رژیم غذایی ناسالم در خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ دخیل هستند. محققان دریافتند: تحقیقات بسیاری به بررسی رابطه بین زمان مصرف وعده‌های غذایی و ریتم شبانه‌روزی و کنترل گلوکز و چربی پرداخته‌اند، اما اطلاعات زیادی در مورد رابطه بین زمان غذا خوردن و دیابت نوع ۲ در دسترس نیست. تیم تحقیقاتی دریافت، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در گروهی از افراد که به‌طور منظم بعد از ساعت ۹ صبح، صبحانه می‌خورند نسبت به افرادی که قبل از ساعت ۸ صبح، صبحانه می‌خورند، به طور قابل توجهی بیشتر بود. پژوهشگران توضیح دادند: از نظر بیولوژیکی، این یافته منطقی است، زیرا مشخص است که نخوردن صبحانه بر کنترل گلوکز و چربی و همچنین سطح انسولین تأثیر می‌گذارد و در نتیجه خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد. محققان می‌گویند: شام دیر هنگام (بعد از ساعت ۱۰ شب) با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است. دانشمندان اظهار داشتند: خوردن صبحانه قبل از ساعت ۸ صبح و شام قبل از ساعت ۷ بعد از ظهر، ممکن است به کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند.

جدول سودو کو

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