



علی نقره‌کار  
متخصص درد

اسپاسم عضلات یا گرفتگی عضلات که یکی از مکانیزم‌های واکنش طبیعی و دفاعی بدن است، انقباض غیرارادی و پایدار فیبرهای عضله در پاسخ به آسیب یا التهاب چه در خود عضلات و چه در رشته‌های عصبی موجود در آنها است. گرفتگی عضلات می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد از جمله: گردش خون ضعیف در پاها، اعمال فشار بیش از حد به عضلات ساق یا در هنگام ورزش، کشش و نرمش ناکافی قبل از ورزش، ورزش در گرما، خستگی عضلات، کم آبی بدن، کمبود منیزیم و یا پتاسیم. گرفتگی عضلات یا اسپاسم به صورت انقباض غیرقابل کنترل و غیرارادی عضلات ناحیه زانو بروز می‌یابد. در برخی موارد، افراد در هنگام خواب دچار اسپاسم می‌شوند و درد ناشی از گرفتگی ممکن است باعث بیدار شدن و اختلال در خواب شود. این عارضه متفاوت از قفل شدن زانو است. به طور کلی گرفتگی عضلات زانو مربوط به عناصر خارج مفصلی مانند عضلات و تاندون‌ها و برخی لیگامان‌های خارج مفصلی است اما قفل شدن مفصل مربوط به عناصر درون مفصل مانند منیسک زانو و برخی لیگامان‌های داخل مفصلی و نیز قطعاتی از بافت‌های شل شده غضروف است که در داخل مفصل گرفتار می‌شوند. معمولاً اسپاسم‌ها و گرفتگی‌های عضلات زانو به علت شدید ناگهانی ناحیه زانو ایجاد می‌شود. در این شرایط فعالیت زیاد مفصل زانو و عضلات اطراف آن باعث خستگی مفرط این عضلات و ایجاد التهاب در آنها شده و در نتیجه اسپاسم و گرفتگی عضلات ناحیه زانو می‌شود. با این حال، گاهی اوقات گرفتگی عضلات زانو می‌تواند علائم بیماری باشد که نیاز به بررسی و مراقبت پزشکی دارد. این مشکلات ساختاری در داخل مفصل زانو می‌تواند شامل: مشکلات فرسایشی مانند استئوآرتریت (آرتروز پیشرونده)، برخی بیماری‌های التهابی مفصلی، اختلالات الکترولیتی، تحریک عصبی، سیاتیک و... باشد که در برخی موارد فرد حتی پس از فعالیت‌های معمول نیز دچار گرفتگی عضلات زانو می‌شود.

## مصرف این خوراکی‌ها در «صبحانه» قند خون را بالا می‌برد

اگر دیابت به درستی مدیریت نشود، می‌تواند منجر به مشکلات سلامتی زمینه‌ای مانند بیماری قلبی، نایبایی، نارسایی کلیه و سایر عوارض جدی شود. دیابت یک مشکل سلامتی بسیار جدی است که اگر به درستی درمان نشود، می‌تواند به چشم‌ها، کلیه‌ها، اعصاب و قلب آسیب برساند و در نهایت منجر به کما و مرگ شود. عوامل مختلفی می‌توانند باعث افزایش قند خون شوند، از جمله رژیم غذایی، ورزش ناکافی، خواب ناکافی، استرس، خواب ناکافی، ورزش ناکافی، کشش و نرمش است و معمولاً پس از مدتی به سطح نرمال بازمی‌گردد. غذاهای مختلف می‌توانند اثرات متفاوتی بر قند خون بگذارند. در اینجا با چند نوع خوراکی صبحانه‌ای که موجب افزایش قند خون می‌شوند، آشنا می‌شوید:



### نان شیرینی‌ها

نان شیرینی‌ها به دلیل داشتن مقدار زیادی کربوهیدرات و فیبر کم می‌توانند قند خون را سریعاً افزایش دهند. مصرف یک عدد نان شیرینی ساده در وعده صبحانه می‌تواند حدود ۵۵ گرم کربوهیدرات داشته باشد که مقدار زیادی قند به خون وارد می‌کند.

### قهوه شیرین

قهوه شیرین که معمولاً حاوی مقادیر زیادی شکر است، مصرف این خوراکی در صبحانه می‌تواند به سرعت سطح قند خون را افزایش دهد. یک نوشیدنی قهوه لاته می‌تواند مقدار زیادی قند به بدن وارد کند.

### اسموتی‌های میوه‌ای

اسموتی‌ها اگرچه می‌توانند غنی از ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان باشند، مصرف آن در وعده صبحانه اگر حاوی مقادیر زیادی قند طبیعی باشد، می‌تواند باعث افزایش قند خون شوند.

### غلات صبحانه فرآوری شده

غلات قندی که به سرعت هضم می‌شوند، می‌توانند سطح قند خون را به طور سریع و شدید افزایش دهند.

### ماست طعم‌دار

ماست طعم‌دار می‌تواند مقادیر زیادی شکر داشته باشد مصرف آن به خصوص در صبحانه که باعث افزایش قند خون می‌شود.

### در آخر

افزایش قند خون می‌تواند عوارض جدی برای سلامتی داشته باشد، به ویژه برای افرادی که به دیابت مبتلا هستند. کنترل رژیم غذایی و مصرف آگاهانه غذاهایی که قند خون را افزایش می‌دهند، می‌تواند به مدیریت این بیماری کمک کند. در کنار استفاده از داروهای مناسب، ورزش و انتخاب غذاهای سالم می‌تواند به کنترل دیابت و پیشگیری از عوارض آن کمک کند.

### این گروه‌ها باید از مصرف قهوه پرهیز کنند

قهوه، نوشیدنی محبوب و پرطرفدار در سراسر جهان است که به دلیل کافئین موجود در آن، می‌تواند تأثیرات مثبت و منفی بر بدن داشته باشد. اگرچه بسیاری از افراد از فواید آن بهره‌مند می‌شوند، اما برخی گروه‌ها باید از مصرف بیش از حد قهوه و کافئین احتیاط کنند. از کودکان تا زنان باردار و کسانی که مشکلات قلبی دارند، همه باید در مصرف قهوه هوشیار باشند. در این گزارش به گروه‌هایی که باید در مصرف کافئین دقت بیشتری داشته باشند پرداخته ایم. قهوه یکی از محبوب‌ترین نوشیدنی‌ها در جهان است که بیشتر به دلیل کافئین موجود در آن برای افزایش انرژی و هوشیاری استفاده می‌شود. اما مصرف بیش از حد کافئین می‌تواند مشکلاتی برای سلامت بدن به همراه داشته باشد. در این راستا، برخی افراد باید به ویژه در مصرف قهوه احتیاط کنند تا از عوارض احتمالی آن جلوگیری کنند.

### کودکان

یکی از مهم‌ترین گروه‌ها که باید از مصرف قهوه اجتناب کنند، کودکان زیر ۱۲ سال هستند. طبق توصیه‌های آکادمی اطفال آمریکا، کافئین می‌تواند اثرات منفی بر روی رشد و خواب کودکان بگذارد، بنابراین بهتر است از مصرف آن در این سنین خودداری شود.

### نوجوانان

در گروه سنی ۱۲ تا ۱۸ سال نیز باید محدودیت‌هایی در مصرف کافئین وجود داشته باشد. توصیه می‌شود که نوجوانان بیش از ۱۰۰ میلی‌گرم کافئین در روز مصرف نکنند که معادل یک فنجان قهوه است. مصرف بیش از این مقدار می‌تواند به اختلالات خواب و افزایش اضطراب منجر شود.

### زنان باردار

زنان باردار باید به مصرف قهوه توجه ویژه‌ای داشته باشند. کالج آمریکایی متخصصان زنان و زایمان توصیه کرده است که در دوران بارداری میزان کافئین مصرفی باید کمتر از ۲۰۰ میلی‌گرم در روز باشد. مصرف بیش از این مقدار ممکن است با خطراتی مانند سقط جنین یا زایمان زودرس همراه باشد.

### زنان شیرده

اگرچه مقدار کمی از کافئین از مادر شیرده به نوزاد منتقل می‌شود، اما مصرف کمتر از ۳۰۰ میلی‌گرم قهوه در روز برای زنان شیرده بی‌خطر است. این مقدار به طور معمول برای مادران شیرده مشکلی ایجاد نمی‌کند و تأثیرات منفی بر نوزاد نخواهد داشت.

### بیماران قلبی

کافئین می‌تواند فشارخون را افزایش دهد و باعث مشکلاتی در سیستم قلبی عروقی شود. از این رو، افرادی که مشکلات قلبی دارند باید در مصرف قهوه احتیاط کنند. در برخی موارد، مصرف زیاد کافئین می‌تواند باعث تسریع مشکلات قلبی و عروقی شود.

### مصرف‌کنندگان داروهای خاص

کافئین می‌تواند تأثیرات برخی داروها را تغییر دهد یا شدت آن‌ها را افزایش دهد. افرادی که داروهایی مانند داروهای تیروئید یا ضد افسردگی مصرف می‌کنند، باید در مصرف قهوه دقت کنند، چرا که کافئین می‌تواند حساسیت به این داروها را بیشتر کند.

### افراد با مشکلات خواب

کافئین می‌تواند به اختلال در خواب منجر شود، به خصوص اگر در ساعات نزدیک به شب مصرف شود. افرادی که مشکلات خواب دارند باید مصرف قهوه را به ساعات صبح محدود کرده و از نوشیدن آن در بعد از ظهر و شب خودداری کنند تا کیفیت خوابشان تحت تأثیر قرار نگیرد.

### توصیه

مصرف قهوه و کافئین می‌تواند برای بیشتر افراد بی‌خطر باشد، اما توصیه می‌شود گروه‌های خاصی مانند کودکان، زنان باردار، افرادی که مشکلات قلبی دارند یا کسانی که داروهای خاص مصرف می‌کنند باید در مصرف این نوشیدنی محتاط باشند. به ویژه در دوران بارداری یا در صورت داشتن مشکلات جسمی خاص، همیشه بهتر است با پزشک مشورت کنید تا از هرگونه آسیب جلوگیری شود.

### عوارض شمع‌های معطر برای سلامتی

کندید تا خطرات آن کاهش یابد. خطرات شمع‌ها برای سلامتی به عملکردهای شناختی محدود نمی‌شود، بلکه مسائل بسیار جدی‌تری را هم در برمی‌گیرد. «کریستین فرنگ»، استاد علوم جوی می‌گوید: شمع‌های معطر آلوده‌هایی مانند فرمالدئید آزاد می‌کنند که برای سلامتی بسیار مضرند. آلوده‌ها پوست، گلو، ریه‌ها و چشم‌ها را تحریک می‌کنند و باعث سردرد، آلرژی و سرگیجه می‌شوند و سرطان‌زا هستند.

یک مطالعه جدید از خطرات پنهان شمع‌های معطر خبر می‌دهد. متخصصان می‌گویند که شمع‌های معطر نوعی آلودگی در هوای محیطی که در آن می‌سوزند ایجاد می‌کنند که می‌تواند موجب التهاب مغز شود و عملکرد شناختی آن را تضعیف کند. متخصصان تأکید کردند: روشن کردن مداوم شمع‌ها می‌تواند در طول زمان، مشکلات سلامتی قابل توجهی ایجاد کند. به همین دلیل توصیه کردند شمع‌ها را در محیطی باتهویه مناسب روشن

### بهبود عوارض سکنه مغزی با پیاده‌روی

یک مطالعه نشان می‌دهد که بیماران سکنه مغزی در صورتی که مجبور شوند در طول دوره بهبودی بیشتر پیاده‌روی کنند، بیمارستان را با شرایط بهتری ترک می‌کنند. محققان می‌گویند افزودن نیم ساعت پیاده‌روی پیشرونده به توانبخشی استاندارد سکنه مغزی به طور قابل توجهی کیفیت زندگی و تحرک بیماران بهبود می‌بخشد. «جانیس آنج»، متخصص توانبخشی سکنه مغزی گفت: «ورزش ساختاریافته

به تدریج چالش برانگیزتر، با کمک دستگاه‌های پوشیدنی، می‌تواند به افراد کمک کند تا سطوح شدت ایمن را که برای نورویلاستیسیت حباتی است حفظ کنند.» برای این مطالعه، محققان بیش از ۳۰۰ بیمار سکنه مغزی مورد مطالعه قرار دادند. محققان دریافتند که واگرایی توانبخشی کیفیت زندگی، تعادل، تحرک و سرعت راه رفتن را نیز به میزان قابل توجهی بهبود بخشیدند.

### جدول سودوکو

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

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| b | d | h | l | s | m | v | i |
| l | s | h | v | d | m | b | h |
| m | d | v | b | l | h | d | s |
| v | b | s | l | m | h | d | h |
| d | l | d | s | h | v | h | m |
| h | h | m | d | b | d | v | l |
| h | v | l | m | s | b | h | d |
| s | m | b | h | d | l | h | v |
| d | h | d | h | v | l | s | m |
| h | l | d | h | v | l | s | m |

### جدول کلمات متقاطع

۱- شهری در استان اصفهان - مایعی در چشم ۲- دیگدان - خروشنده - سوره ۳۱ قرآن ۳- تکیه دادن - از واحدهای زمانی - مخالف کند ۴- بریدن شاخه‌های اضافه درخت - از فلزات - شهری در آلمان - جنس و کالا ۵- جمع هدیه - از اجزای لباس - عدد ماه ۶- نوعی مدل مو - چاشنی فالوده - تبارونژاد ۷- مشکل - پروتئین پنیر - نوعی قایق ۸- بخشنده - آقای اسپانیایی - طرف و جهت - کادو ۹- نوعی اسلحه - منطقه‌ای در تهران - کامیون ارتشی ۱۰- یخخش کردن - شهری در بوسنی و هرزگوین - آب بند ۱۱- گونه صورت - خواری و فلاکت - عکس‌العمل ۱۲- بانگ نماز - قوس و قزح، رنگین کمان - حرف انتخاب - خرنده خاکی ۱۳- توانایی - از پرندگان - همسر رابین هود ۱۴- رگبیل - آشپز - دچار اختلال ۱۵- کاشته و نهاده - یوم الدین

### حل جدول ۲۰۵۷

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹  | ۸  | ۷  | ۶  | ۵  | ۴  | ۳  | ۲  | ۱  |
| ۱  | ۵  | ۱۰ | ۱۵ | ۲۰ | ۲۵ | ۳۰ | ۳۵ | ۴۰ | ۴۵ | ۵۰ | ۵۵ | ۶۰ | ۶۵ | ۷۰ |
| ۲  | ۶  | ۱۱ | ۱۶ | ۲۱ | ۲۶ | ۳۱ | ۳۶ | ۴۱ | ۴۶ | ۵۱ | ۵۶ | ۶۱ | ۶۶ | ۷۱ |
| ۳  | ۷  | ۱۲ | ۱۷ | ۲۲ | ۲۷ | ۳۲ | ۳۷ | ۴۲ | ۴۷ | ۵۲ | ۵۷ | ۶۲ | ۶۷ | ۷۲ |
| ۴  | ۸  | ۱۳ | ۱۸ | ۲۳ | ۲۸ | ۳۳ | ۳۸ | ۴۳ | ۴۸ | ۵۳ | ۵۸ | ۶۳ | ۶۸ | ۷۳ |
| ۵  | ۹  | ۱۴ | ۱۹ | ۲۴ | ۲۹ | ۳۴ | ۳۹ | ۴۴ | ۴۹ | ۵۴ | ۵۹ | ۶۴ | ۶۹ | ۷۴ |
| ۶  | ۱۰ | ۱۵ | ۲۰ | ۲۵ | ۳۰ | ۳۵ | ۴۰ | ۴۵ | ۵۰ | ۵۵ | ۶۰ | ۶۵ | ۷۰ | ۷۵ |
| ۷  | ۱۱ | ۱۶ | ۲۱ | ۲۶ | ۳۱ | ۳۶ | ۴۱ | ۴۶ | ۵۱ | ۵۶ | ۶۱ | ۶۶ | ۷۱ | ۷۶ |
| ۸  | ۱۲ | ۱۷ | ۲۲ | ۲۷ | ۳۲ | ۳۷ | ۴۲ | ۴۷ | ۵۲ | ۵۷ | ۶۲ | ۶۷ | ۷۲ | ۷۷ |
| ۹  | ۱۳ | ۱۸ | ۲۳ | ۲۸ | ۳۳ | ۳۸ | ۴۳ | ۴۸ | ۵۳ | ۵۸ | ۶۳ | ۶۸ | ۷۳ | ۷۸ |
| ۱۰ | ۱۴ | ۱۹ | ۲۴ | ۲۹ | ۳۴ | ۳۹ | ۴۴ | ۴۹ | ۵۴ | ۵۹ | ۶۴ | ۶۹ | ۷۴ | ۷۹ |
| ۱۱ | ۱۵ | ۲۰ | ۲۵ | ۳۰ | ۳۵ | ۴۰ | ۴۵ | ۵۰ | ۵۵ | ۶۰ | ۶۵ | ۷۰ | ۷۵ | ۸۰ |
| ۱۲ | ۱۶ | ۲۱ | ۲۶ | ۳۱ | ۳۶ | ۴۱ | ۴۶ | ۵۱ | ۵۶ | ۶۱ | ۶۶ | ۷۱ | ۷۶ | ۸۱ |
| ۱۳ | ۱۷ | ۲۲ | ۲۷ | ۳۲ | ۳۷ | ۴۲ | ۴۷ | ۵۲ | ۵۷ | ۶۲ | ۶۷ | ۷۲ | ۷۷ | ۸۲ |
| ۱۴ | ۱۸ | ۲۳ | ۲۸ | ۳۳ | ۳۸ | ۴۳ | ۴۸ | ۵۳ | ۵۸ | ۶۳ | ۶۸ | ۷۳ | ۷۸ | ۸۳ |
| ۱۵ | ۱۹ | ۲۴ | ۲۹ | ۳۴ | ۳۹ | ۴۴ | ۴۹ | ۵۴ | ۵۹ | ۶۴ | ۶۹ | ۷۴ | ۷۹ | ۸۴ |

### شماره ۲۰۵۸

### عمودی

۱- قلمی از نادره ترکمانی - آبشاری در گیلان ۲- آتشدان - سوره ۴۳ قرآن کریم - قبول کردن ۳- زن نازا - عنوان مهم روزنامه - دوستان ۴- نسیه نیست - بله روسی - اهل سرگرمی - اشاره به دور ۵- دستگاه فاکس - وسیله احتیاطی اضافی - اندرز و نصیحت ۶- از افعال ربطی - قطعه‌ای در خودرو - پارچه تبلیغاتی ۷- کل و جملگی - رسم و سنت - میانگین ۸- کاشف الکلی - خودم - ضمیر سوم شخص مفرد - ضخیم و درشت ۹- شتر مرغ آمریکایی - نورگم - از حروف الفبای فارسی ۱۰- نوعی سبک موسیقی - از ورزش‌های رزمی - پوست قیمتی ۱۱- پیرساز کدک - فهرست غذا - به آرزو نرسیده ۱۲- سفیدآذری - آرام‌یوآش - رودی در فرانسه - بی سواد قدیمی ۱۳- چاق و فربه - نوعی ماشین راهساز - کنایه از شیرین گفتار ۱۴- خدای آغاز زمان یونانیان - سرپرست یک شرکت - ضرابخانه ۱۵- دارای شکل - اثری از کریستوفر مارلو نویسنده انگلیسی

|    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

### نکته

#### کاهش قند خون با گل‌برگلی

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که ترکیب موجود در جوانه کلم بروکلی ممکن است در درمان پیش دیابت موثر باشد. محققان دریافته‌اند که سولفورافان، ترکیبی که در جوانه‌های بروکلی یافت می‌شود، ممکن است به کاهش سطح قند خون در افراد مبتلا به پیش دیابت کمک کند. این مطالعه نشان داد که این ترکیب برای افرادی که دارای انواع متابولیسم خاص و باکتری خاص روده هستند، بهتر عمل می‌کند. سولفورافان می‌تواند برای درمان شخصی‌تر استفاده شود، متخصصان تأکید می‌کنند که یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم هنوز کلید مدیریت پیش دیابت هستند. پیش دیابت زمانی اتفاق می‌افتد که سطح قند خون فرد فراتر از محدوده طبیعی باشد اما هنوز به آستانه تشخیص دیابت نوع ۲ نرسیده باشد. پیش از این، محققان دریافته‌اند که سولفورافان، ماده‌ای در جوانه‌های بروکلی، می‌تواند به دیابت نوع ۲ کمک کند. این تحقیق جدید شامل ۸۹ فرد مبتلا به قند خون ناشناخته که نشانگر کلیدی پیش دیابت است، بود. شرکت‌کنندگان همچنین دارای اضافه وزن یا چاقی بودند و بین ۲۵ تا ۷۵ سال سن داشتند. به مدت ۱۲ هفته، به شرکت‌کنندگان به طور تصادفی سولفورافان یا دارونما داده شد، در حالی که نه محققان و نه شرکت‌کنندگان نمی‌دانستند چه کسی کدام درمان را دریافت کرده است. در مجموع ۷۴ شرکت‌کننده تمام مراحل مطالعه را با موفقیت به پایان رساندند. این مطالعه نشان داد شرکت‌کنندگانی که ترکیب سولفورافان را مصرف کردند، در مقایسه با افرادی که دارونما دریافت کردند، به طور متوسط کاهش بیشتری در سطح قند خون ناشناخته داشتند. محققان این نتیجه را «موفقیت‌آمیز» دانستند. ترکیبی که به میزان زیادی در سبزیجات چلیپایی مانند کلم بروکلی وجود دارد، گل‌کوکون را در افراد مبتلا به پیش دیابت کاهش می‌دهد.