



محمد حسین دلشاد
فلوشیپ درد

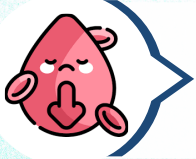
آرتروز ناشی از روند فرسودگی است که به طور طبیعی و بالا رفتن سن ایجاد می‌شود. این در حالی است که در طول روز و به دلیل فعالیت‌های بدنی، مفاصل بدن به طور مرتب در معرض ضربه قرار دارند و این ضربات مرتباً آسیب‌هایی را به آنها به خصوص به غضروف مفصلی وارد می‌کند. البته بدن تا جایی که می‌تواند این آسیب‌ها را ترمیم می‌کند اما گاهی اوقات شدت آسیب‌های وارد به مفصل بیش از قدرت ترمیم بدن است. در این موارد غضروف مفصلی به تدریج خراب می‌شود و این شروع آرتروز است. در ابتدا هم سطح غضروف ریش و لایه‌لایه می‌شود. با آسیبی مقداری از روی غضروف برداشته می‌شود تا اینکه به تدریج ضخامت غضروف کاهش پیدا می‌کند. کم شدن ضخامت غضروف که در رادیولوژی به صورت کاهش فاصله مفصلی دیده می‌شود از علائم اولیه شروع ساییدگی مفصل است. آرتروز یکی از دردهای است که سن ابتلا به آن حدود ۴۰ تا ۵۰ سالگی در مفاصل به خصوص در زانو شایع‌ترین دلیل بروز آن هست. چاقی شایع‌ترین دلیل بروز آرتروز است اما ضربه‌ها و دردهای مفاصل استفاده نادرست از مفاصل (زانو و چهار زانو نشستن و استفاده از توالت ایرانی)، عفونت‌های مفصلی و روماتیسم مفصلی، انحرافات استخوان ران و درشت‌نایی (پای مشربندی) پای پرانتری در بروز آن مؤثرند. خشکی صبحگاهی و پس از استراحت مفصل ورم مفصل، کاهش دامنه حرکتی مفصل که در مراحل پیشرفته بیماری ایجاد می‌شود، ضعف و کوتاهی عضلات اطراف مفصل که در موارد کاهش دامنه حرکتی مفصل به وجود می‌آید، گاهی وجود صدای در حرکات مفصل، ایجاد پای پرانتری و... از جمله نشانه‌های بروز آرتروز هستند. البته همانند تمام بیماری‌ها داشتن یک رژیم غذایی مناسب و سالم مفید است.



علل احساس سرما همیشگی

بموال متعددی می‌توانند در ایجاد حس سرما نقش داشته باشند. از کم خونی و مشکلات تیروئید گرفته تا اختلالات گردش خون و یک کمبود برخی ویتامین‌ها (۱). سرمازدگی می‌تواند باعث شوند که بدن شما به طور مداوم احساس سردی کند. بنابراین علت اصلی این مشکل، فقدان اول در جهت درمان بهبود کیفیت زندگی شماست. یکی از دلایل اصلی احساس سرما، اختلالات گردش خون است. اگر جریان خون در بدن به درستی جریان پیدا نکند، ممکن است سردا احساس کنید. این مشکل می‌تواند به دلایلی مانند بیماری قلبی، کاهش یابین یا حتی نشتن در وضعیت ثابت برای مدت طولانی ایجاد شود.

کم خونی



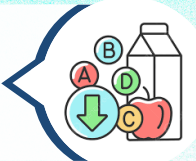
که فونی از عوامل رابع در احساس سرماست. در این وضعیت، سطح هموگلوبین در خون پایین است و بدن به اندازه کافی قادر به حمل اکسیژن به بافت‌ها و اعضای مختلف نیست. این کمبود اکسیژن می‌تواند باعث احساس سردی و بی‌حالی در افراد شود. اگر به‌طور مداوم احساس سرما می‌کنید، ممکن است به‌کم‌فونی مبتلا باشید و بهتر است با پزشک مشورت کنید.

اختلالات غده تیروئید



زمانی که غده تیروئید به درستی عمل نمی‌کند و مقدار هورمون تیروئید گاهش می‌یابد، می‌تواند باعث کم‌کاری تیروئید شود. علائم شایع این بیماری، احساس سرما به طور مداوم است. اگر علاوه بر احساس سرما، علائمی مانند خشکی پوست، خستگی شش‌روز یا ضعف عضلانی را تجربه می‌کنید، ممکن است دچار اختلالات تیروئید شده باشید و نیاز به بررسی پزشکی داشته باشید.

کمبود ویتامین ها



کمبود برخی از ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند ویتامین D، آهن و منیزیم می‌تواند موجب احساس سرما شود. این مواد مغذی نقش مهمی در سلامت عمومی بدن و عملکرد صحیح سیستم ایمنی دارند. به ویژه، کمبود ویتامین D در فصل‌های سرد، مصرف مکمل‌ها یا اصلاح رژیم غذایی می‌تواند کمک‌کننده باشد.

استرس و اضطراب



استرس و اضطراب نیز می‌تواند یکی از دلایل احساس سرما باشد. در مواقع استرس، بدن رهمون‌های خاصی ترشح می‌کند که می‌تواند دمای بدن را کاهش دهد و در نتیجه احساس سرما ایجاد کند. همچنین، استرس مزمن می‌تواند تأثیرات منفی بر سیستم عصبی گردش خون داشته باشد، که در نهایت منجر به احساس سردی در بدن می‌شود. مدیریت استرس از طریق تکنیک‌های آرام‌سازی، یوگا و مدیتیشن می‌تواند به کاهش این احساس کمک کند.

هشدار درباره مصرف بی رویه ویتامین D

یک پزشک عمومی از کسانی که قصد مصرف ویتامین D را دارند خواسته است تا قبل از استفاده از این مکمل با آزمایش خون، سطح آن را در بدن خود بررسی کنند زیرا مصرف بیش از حد این ویتامین ممکن است منجر به آسیب قلبی و کلیوی شود. دکتر «صفت احمد» اظهار کرد که افراد بسیار زیادی را دیده‌اند که دز بسیار بالایی از ویتامین D را مصرف می‌کنند که می‌تواند باعث رتیم غریطنیی قلب، نارسایی

کلیه و درد استخوان شود. این ویتامین که همچنین به عنوان «ویتامین آفتاب» شناخته می شود، منبع اصلی آن قرار گرفتن در معرض نور خورشید و همچنین غذاهایی مانند ماهی و زرده تخم مرغ است. دکتر احمد توضیح داد: مصرف طولانی مدت ویتامین D در دزهای بالا در واقع بسیار خطرناک است، زیرا می تواند باعث هیپرکalseمی شود و خطر بیماری قلبی و کلیوی را افزایش می دهد.

روشی جدید برای درمان «ماشین‌گرفتگی»

شود. «ناکومی کاگاوا»، محقق اصلی می‌گوید: این مطالعه نشان داد که تحریک کوتاه‌مدت با استفاده از صدایی منحصربه‌فرد به نام چاشنی صوتی، حالت تهوع ناشی از حرکت را تسکین می‌دهد. درمان‌های سنتی برای حالت تهوع ناشی از حرکت، برخی داروها را به‌کارهای رفتاری مانند نفس کنترل شده و گوش دادن به موسیقی هستند، اما این رویکرد جدید یک گزینه جایگزین امیدوارکننده ارائه می‌دهد.

مطالعه‌ای جدید در ژاپن نشان داده است یک صوتی خاص که گوش درونی را تحریک می‌کند، می‌تواند علائمی مانند تهوع و سرگیجه را به طرز سوسوی کاهش دهد. محققان دریافتند امواج صوتی است به کاهش وزن کمک کند و در همین حال، متخصصان نوعی درمان با صدا را هم معرفی کرده‌اند. می‌تواند به افرادی که مشکل ماشین‌گرگتی یا حالت ناشی از حرکت دارند، کمک کند تا حاشان بهتر

جدول سودو کو

	9	3				1		
4				1	7	3		8
8		1		9	6		2	4
2	8	4						1
	6	5		4	9	8	7	2
	1			3	8			
	4			5		2	1	
1	5	2	9		4			3
	3		7	2				

3	♥	♠	1	♠	♠	♥	♠	♠
♠	♥	♠	♠	3	♠	♠	♥	1
♠	1	♠	♠	♥	♥	♠	♠	3
♥	♠	3	♥	♠	♠	♠	1	♠
♠	♠	♥	♠	♠	1	♥	3	♠
1	♠	♠	♥	♠	3	♠	♥	♠
♠	♠	♥	3	♠	♠	1	♠	♥
♥	♠	♠	♠	1	♥	3	♠	♠
♠	3	1	♠	♥	♠	♠	♠	♥

« افقی

۱- سخنان پررنگا- جاودانگی - قوای محصل
۲- نگرستن- مورد نفل- به هر جهت ۴- درویش-
۳- قیاح- سازمان ملل متحد- قافله کیوی ۴-
تفاقی و جاده- اوچنه زاید آمد- رودی در فرانسه ۵-
ناشن گیاه- مادونه ۶- رسن- دارو- نوعی راه رفتن
۷- سب ۸- نخستین- بخت برگشتگی- پاکیزه ۸- کشیش-
۹- حسره و کلا- از قاره ها- درویشی ۹- کودالی- محرم
۱۰- بارچا دی ریزنافت و نسبتا ضخیم ۱۱- فتنه و آشوب
برپا کردن ۱۲- باره سرعت و نسبتا ضخیم ۱۱- ستاره ۱۱-
پاشیده- لشکر ازهم پاشیده ۱۲- نیم تنه آقایان- نوعی
۱۳- اکتر- جنگ و خفیر ۱۴- بیماری رب نوبه- یافته در
۱۵- کشتی کندی ۱۶- جناح لشکر- سرگشته- نوعی
۱۷- نیمه ۱۸- قدرت توان- اعداد و شمارها- مقابل کندی

حل جدول ۲۱۰۷

۱	۱۶	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ا	و	ف	ر	و	ا	و	ا	و	ا	و	ا	و	ا
۲	د	ی	ا	ن	ج	ا	ز	ی	س	و	ک	و	ا	خ
۳	ر	و	م	و	ا	د	س	ر	ک	ش	ا	م	ی	ن
۴	س	ا	ن	م	س	ی	ا	ر	ا	ل	ا	م	ن	ا
۵	چ	ا	ل	ا	د	ا	ت	ا	ا	ل	ا	ا	چ	ا
۶	ا	م	ر	م	و	ف	ر	م	ن	ا	و	ر	م	ا
۷	ل	م	ی	ا	ل	ا	و	ر	ت	ک	ر	ا	ر	ا
۸	ر	خ	ش	ع	ب	ه	ر	س	و	ا	ک	ن	ا	ا
۹	ا	م	ش	ا	و	ا	و	ی	ن	س	ی	ک	ب	ا
۱۰	ا	ر	د	ک	ج	ا	م	ک	ل	ا	چ	ا	ا	ا
۱۱	س	ر	د	ی	ا	م	ز	ی	ن	ا	س	ا	ر	ا
۱۲	ک	ر	ی	ا	م	ز	ی	ن	ا	ی	س	ب	ش	ا
۱۳	ی	ر	ک	ت	ا	ه	ا	و	ن	س	ع	ک	م	ی
۱۴	ا	م	ا	ل	ا	خ	و	ل	ی	ا	د	ی	ر	و
۱۵	ا	م	ا	ل	ی	خ	و	ل	ی	ا	ن	ز	ل	ی

عمودی

بوار برای گدازشتن اشیا- مخفی شدن به قصد شکار - ۲-
بیروی کردن ۳- دریا سالار- نوعی بازی بچه‌گان با قطعات
از شیا مختلف می‌سازند. سدی در استان تهران ۴- جسم
غیر مستطیح ۵- کشتیگی از روستا- گله ۶- چهره صورت ۷-
بد- برادر سینه‌ها ۸- سار صبری ۹- از نوشت افرازه‌ها- از روه‌ها
کشور بربا سید- محل خرید و فروش کالا- زهد دروغی ۱۰-
سم مهیران و رتوف ۱۱- سفر اداری ۱۲- عاشق زمین ۱۳- آگاه-
صناعات ۱۴- مطالعه اجتماعی- اندازه چیزی ۱۵- آشکار
سنگ- لقب پادشاهان فرانسه