

یادداشت

نکاتی درباره یوکی استخوان



عسل السادات اعظمی

فوق تخصص روماتولوژی

کاهش تراکم استخوان نشانه ابتلا به پوکی استخوانی است و افراد مبتلا مستعد شکستگی های متعدد هستند. درمان به موقع پوکی استخوان مانع از شکستگی می شود. اما توجه به جمعیت رو به رشد افراد مسن در جامعه به نحوی که تا سال ۲۰۵۰ افرادی بالای ۶۰ سال، ۲۱ درصد جمعیت عمومی را شامل شوند، پیشگیری از این بیماری اهمیت دوچندان دارد. سالمندی اگر همراه با بیماری های زمینه ای و پوکی استخوان باشد، چالش های زیادی را می تواند به همراه آورد، فرایند پوکی استخوان با افزایش سن تشدید می شود، تغذیه نادرست، عدم دریافت مقادیر کافی کلسیم و ویتامین D، عدم انجام فعالیت ورزشی، مصرف دخانیات از عوامل تشدیدکننده پوکی استخوان است. شکستگی استخوان های ران، بازو، می توان به مهره گردن و ستون فقرات را محسوب به پوکی استخوان ارتباط داد، آنچه در آخرین منابع علمی گزارش شده است، پوکی استخوان برای بانوان مسن و مردان بعد از ۵۰ سال با سابقه شکستگی قیله و یا مصرف داروهای کورتون و سابقه شکستگی گردن و استخوان ران در والدین، کاندید اقدامات تشخیصی برای پوکی استخوان هستند. علاوه بر این وزن کمتر از ۵۸ کیلوگرم در سنین بالا، افرادی که قبل از ۴۳ سالگی بانسه شده اند، مصرف کنندگان سیگار و الکس، بیماری های مانند آرتروز روماتوئید، بیماری زمینه ای کبدی و التهابی روده، نیز باید برای پوکی استخوان مورد بررسی قرار گیرند. سالمندان باید مصرف کافی کلسیم در رژیم غذایی داشته باشند، بعضی از تحقیقات میزان کافی کلسیم را ۱۰۰۰ میلی گرم در روز برای افراد ۵۰ ساله و ۱۲۰۰ میلی گرم در روز برای افراد بالای ۵۰ سال عنوان کرده است، علاوه بر این، مصرف کافی ویتامین D برای افراد بالای ۵۰ سال ۸۰۰ تا هزار میلی ذکر شده است. ورزش، یکی دیگر از راه های حفظ سلامت استخوان ها پیشگیری از پوکی استخوان است، ورزش هایی همچون پیاده روی، بالا رفتن از پله، آهسته دویدن، ورزش های واکنشی در ساحل مفید است، پوکی استخوان معمولاً در مراحل اولیه علامت خاصی ندارد و علامت آن کم کم بعد از پیشرفت بیماری بروز می کند که از جمله آنها می توان به درد مفاصل، مشکل در ایستادن، مشکل در راست نشستن، کوتاه شدن قد در گذر زمان و آسان شکستن استخوان با ضربات کم شدت اشاره کرد.

مصرف آنتی بیوتیک موجب چاقی کودک

مصان، چاقی دوران کودکی یک چالش رو به
سراسر جهان است، به طوری که بیش از ۱۵۹
دک در سن مدرسه در سال ۲۰۲۲ به چاقی
د. پزشکان ممکن است آنتی بیوتیک هایی
گسترده تر تجویز کنند. اما گاهی هیچ گزینه
و وجود ندارد که به این وضعیت «بن بست
تغذیه می شود. مصرف آنتی بیوتیک می تواند
کتری ها (الفایز) دهد.

علل «پادرد» هنگام راه رفتن!

فانادونیت زمانی شکل می‌گیرد که یک تاندون ملتهب شده باشد. پای انسان از بسیاری استخوان‌های کوچک شکل گرفته است و آسیب دیدگی، نامیزاری یا تخریب بافت‌های این محافظ اطراف آن‌ها می‌تواند موجب درد قابل توجهی شود. مسائل مختلفی می‌توانند به پایا تأثیرگذار باشند و به‌طور بالقوه موجب دردی شوند که با هر گام بدتر می‌شود. دامه‌با برخی دلایل بالقوه احساس درد در پایا هنگام راه‌رفتن و همچنین درمان‌های رایج‌تر آشنا می‌شوید.

تأنيديت

تاندونیت زمانی شکل می‌گیرد که یک تاندون ملتهب شده باشد. تاندونیت، به‌ویژه در تاندون آشیل که به سمت پاشنه پا پایین می‌رود می‌تواند موجب احساس درد در پا هنگام ورزش شود. داروهای مسکن بدون نسخه مانند ایبوپروفن یا ناپروکسن ممکن است به تسکین درد کمک کنند.

انحراف شست

انحراف شست زمانی رخ می دهد که در ساختار یا تغییر ایجاد می شود و انگشت بزرگ به سمت انگشتان دیگر خم می شود. زمانی که فرد کفش می پوشد، درد می تواند به ویژه در انگشت بزرگ و انگشت دوم یا تشدید شود. پزشک می تواند انحراف شست را با مشاهده یا تشخیص دهد. با این وجود، گاهی اوقات انجام آزمایش تصویربرداری هم تجویز می شود. مصرف داروهای مسکن بدون نسخه، استفاده از یخ، و پوشیدن وسایل مخصوص کفش نیز می توانند به کاهش علائم کمک کنند.

آرتھریٹ

استئوآرتریت یا آرتروز می تواند موجب تخریب بالشتک محافظ در استخوان های پا شود و به احساس سفتی در انگشتان پا و پاشنه منجر شود. پزشک با یک معاینه بدنی و احتمالاً تصویربرداری پروتاکس را برای شناسایی هرگونه ناهنجاری انجام خواهد داد. درمان های خانگی مانند استراحت، استفاده از یخ، و فیزیوتراپی می توانند به کاهش درد آرتریت کمک کنند.

خارجی باشندہ

رشد استخوانی غیرطبیعی می تواند موجب احساس درد، تورم و قرمزی در پاشنه باشد. برخی افراد این درد را تجربه می کنند. پزشک آزمایش تصویربرداری پروتاکس را برای تشخیص خارپاشنه یا تجويز خواهد کرد. درمان: استراحت دادن به پا و استفاده از کمپرس سرد می تواند مفید باشد.

"مراجعة ده يزشك"

در صورت بروز هر یک از علائم زیر، فرد باید به پزشک مراجعه کند:

بدشکلی آشکار دریا

درد شدید هنگام راه رفتن

دردی که انجام فعالیت های روزانه را دشوار می کند

تورم و قرمزی مکرر دریا

این افراد نباید خون اهدا کنند

متیلان به بیماری های خونی مثل هیپاتیت B، هیپاتیت C، ایدز، سفلیس و مالاریا، منع اهدای خون دارند. مردانی با اشاره به این که کادر درمان بدون هیچ مشکلی می توانند خون اهدا کنند، اضافه کرد: متیلان به فاویسم هم حتما در فرم اهدا قید کند که به این بیماری مبتلا هستند. مردانی افزود: قربانیان حوادث ترافیکی، نوزادانی که نارس به دنیا می آیند، مردانی که زایمان سخت دارند و مبتلایان به سرطان و تالاسمی به خون نیاز دارند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در مورد کسانی که منع اهدای خون دارند، توضیحاتی داد. مسعود مردانی فوق تخصص بیماری‌های عفونی گفت: سازمان انتقال خون برای اطمینان از سلامت خون‌های اهدایی، آن‌ها را غربالگری می‌کند، یعنی از سلامت خون‌های اهدا، صداقت اهداکننده اشیست. بنابراین افرادی که رفتارهای پرخطر دارند، قبل اهدای خون با پزشک مشورت کنند. وی اضافه کرد:

جدول سودو کو

	၇	၁	၃		၁	၃		၈
		၇					၁	၃
၈	၃	၁	၇	၆	၃			
၁		၇			၇			၆
၁		၃	၇	၃		၇		
၇	၆	၃		၈	၇	၇		
၇				၇				
၃	၁						၇	
	၇		၁	၁	၈			၇

6	7	V	3	m	h	A	l	d
m	A	d	6	l	V	3	h	7
l	h	3	d	A	7	V	m	6
h	d	6	l	V	m	7	3	A
3	l	A	h	7	6	d	V	m
7	V	m	A	d	3	l	6	h
A	6	h	7	3	l	m	d	V
d	m	l	V	h	A	6	7	3
V	3	7	m	6	d	h	A	l

جدول کلمات متقاطع

« افقی،

- ۱- از شرکت‌های بازرگانی یا تولیدی-روسپار، درجه‌بندی شده - پنجه آفتاب - ان، روسپار - انکارکردن ۳ - گروهی از مردم - مثل و - از روسپار دلیل اشتباه آموز ۴ - خویبد - سازه‌ای - سات نظامی ۵ - آقای اسپانیایی - جوش صورت - ویلوا - درخت نان گشتی ۶ - رزم و - خرقه - سپاس ۷ - چه سپیار - جنگی در آلمان - یکی از قاره‌ها - شیل آریانی با ناون ۸ - از پیشگامان بزرگ انقلاب می ایران ۹ - مرکز استان مرکزی - پرتلاش - سرزنش ۱۰ - جدرستم در رشتنه - پورسرا - بخشی از ۱۱ - حرارت گرمی - مقامی سردی - حرف ۱۲ - ز دلبری و - باک - سرگشتگی - کندررومی - اژدهای افسانه‌ای یونان باستان - گریه با سوز ۱۳ - از - بزرگ و - گادی ۱۴ - نوبی - بخشنده - فاقد ۱۵ - ش و امنیت - گرامی - نوعی اسکلت پیش ساخته - ساختمان که به شکل پراخه‌ده شود - منجم

حل جدول ۲۰۹۷

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

عمودی

- ۱- نام قدیم سريلانکا- بوييدن ۲- از سرداران نامي افراسياب- باشکوه ومجمل- حرف پست کنده ۳- پيشوند صديت- به شک انداختن- پيشواوامام ۴- شماومن- اگرگاه قديمي
- ۵- تلويزيون- فلزي گرانهتار از طلا- در مرتبه نخست- اسب حايي رنگ- شهري در استان
- ۶- از پيرايان شرقي- لوله گياهي- از اجزاي اسب- پليدي ۷- شهر دم مولا-ان علامت نگارشي- ضمير فرانسوي ۸- جانور رشيبه به گـرگ- تطهير- بسيار شوخي کننده ۹- حرف بيروزي- کم هو-ش
- ۱۰- بارشده ۱۱- شوي باران سخت- اتری از قوتله ۱۱- بدنام- چود چوبخشش- شهري در آلمان
- ۱۲- نبردکننده- دودي در استان گلستان- صمدي دانه ۱۳- از مراحل زراعت- بوغدي ۱۴- واحد پول
- ۱۵- از پايان ۱۴- باران انك- از اسبابها ي امريك- صمدي سنه ۱۵- بناگاه- شوغداري و تبلي

[illegible]