آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۵۷۴
پنجشنبه
۱۴۰۲•۰۳•۲۵
۲۶ ذی‌القعده ۱۴۴۴ / ۱۵ ژوئن ۲۰۲۳

دانستنی‌ها

تبعات پشت میز نشینی

رئیس انجمن فیزیوتراپی خوزستان با تاکید بر توجه ویژه به عملکرد و سلامت مفاصل، گفت: بعضا مشاهده می‌شود که کارکنان و کارمندان، ساعت‌ها مفصل خود را در یک وضعیت ثابت و بی‌تحرک نگه می‌دارند و از انجام تمرینات دامنه‌ای مفاصل غافل می‌شوند که این مساله یک نکته بسیار منفی و تهدیدی برای بدن است. دکتر مجید روان‌بخش در گفت‌وگو با ایسنا با اشاره به آثار منفی پشت میزنشینی کارمندان، اظهار کرد: هر چند انجام تمرینات ورزشی منظم در زندگی همه افراد ضروری و ضامن سلامتی است و همه افراد باید ورزش کنند تا بدنی سالم و دارای عملکردی بهینه داشته باشند و از وضعیت بدنی خوبی برخوردار باشند اما باید علاوه بر انجام مستمر برنامه‌های ورزشی به نکات دیگری نیز توجه کرد. وی افزود: گاهی مشاهده می‌شود افراد پشت میزنشین و کارمندان دفتری ساعت‌ها در مورد وضعیت میز و صندلی، ارتفاع آن‌ها و راحتی و یا مناسب بودن این موارد تبادل‌نظر می‌کنند و در نهایت همه افراد از یک صندلی با مشخصات ارگونومیکی خاص، بسته به سلیقه و احساس راحتی لحظه‌ای، روزها، ماه‌ها و حتی در مواردی سال‌ها استفاده می‌کنند. رئیس انجمن فیزیوتراپی خوزستان بیان داشت: این در حالی است که باید توجه شود قرار گرفتن در هر وضعیت بدنی و نشستن طولانی مدت روی هر نوع صندلی با هر نوع خصوصیت ساختاری، چه خوب و چه بد، وضعیت بدنی فرد را به‌گونه‌ای نگه می‌دارد که به هر حال تعدادی از عضلات در طولی بلندتر از طول طبیعی و تعدادی از عضلات در طولی کوتاه‌تر از طول فیزیولوژیک خود قرار می‌گیرند و بنابر یک اصل فیزیولوژیکی عضلاتی که به مدت طولانی در طول بلند قرار می‌گیرند دچار ضعف می‌شوند و عضلاتی که در زمان‌های بلند در طول کوتاه قرار می‌گیرند به این طول کوتاه عادت می‌کنند و دچار کوتاهی عضلانی و یا کنتراکچر می‌شوند که این مساله به‌رغم کم اهمیت تلقی شدن توسط کارمندان، می‌تواند تبعات زیادی را برای بدن‌شان به‌همراه بیاورد. روان‌بخش بیان کرد: توصیه می‌شود افراد روی صندلی خود و در پشت میزهایشان به صورت طولانی مدت در یک وضعیت خاص و ثابت قرار نگیرند و دائما وضعیت بدنی خود را در دامنه‌های فیزلوژیک جسمی در مفاصل مختلف تغییر دهند و هیچ‌وقت اجازه ندهند یک وضعیت بدنی خاص در مدت طولانی دستخوش تغییر طولی ماندگار برای عضلات بدن شود تا این عضلات، دستخوش اختلالات شایع حرکتی شامل ضعف یا کوتاهی عضلانی نشوند. رئیس انجمن فیزیوتراپی خوزستان عنوان کرد: نباید تنها به دلیل اینکه در ابتدای نشستن احساس می‌کنیم که روی یک صندلی راحت نشسته‌ایم فکر کنیم می‌توانیم ساعت‌های متمادی روی این صندلی بنشینیم و به قرار گرفتن عضلات و بدن در یک وضعیت خاص و تبعات آن توجه نکنیم. وی تصریح کرد: بهترین و راحت‌ترین صندلی هم در صورت استفاده طولانی مدت بعد از یک بازه زمانی می‌تواند به‌عنوان یک صندلی بد تلقی شود زیرا تمامی عضلاتی که در طول‌های غیرمتعارف فیزیولوژیک خود قرار گرفته‌اند، می‌توانند عاملی برای صدمه جسمی به افراد باشند.

آسیب به مفاصل

این فیزیوتراپیست با تاکید بر توجه ویژه به عملکرد و سلامت مفاصل، گفت: بعضی وقت‌ها مشاهده می‌شود که کارکنان و کارمندان، ساعت‌ها مفصل خود را در یک وضعیت ثابت و بی‌تحرک نگه می‌دارند و از انجام تمرینات دامنه‌ای مفاصل غافل می‌شوند که این مساله یک نکته بسیار منفی و تهدیدی برای بدن است زیرا مفاصل برای تغذیه سالم و دفع مواد متابولیسمی از خود به حرکت نیاز دارند و بخش‌هایی از مفصل مانند غضروف و سطوح مفصلی که هیچ عروق خونی ندارند به‌دنبال تغییر دامنه‌های حرکتی و اعمال نیروی وزن و فشرده شدن و یا سایر نیروهای اعمال شده توسط عضلات به آن‌ها، از طریق اعمال بار و تسهیل انتشار مواد غذایی به داخل مفصل و سپس برداشته شدن فشار و خروج مواد زائد از آن‌ها، عملا تغذیه می‌شوند و مواد دفعی ناشی از متابولیسم خود را به خارج از مفصل می‌رانند. معاون آموزشی و پژوهشی سازمان نظام پزشکی اهواز ادامه داد: از طرف دیگر، قرار گرفتن در وضعیت‌های ایستاده به صورت طولانی مدت و بدون برداشتن فشار از روی مفاصل، منجر به از دست رفتن بیش از حد آب و مایع درون مفصل می‌شود که اگر این فشرده شدن مفصل ادامه‌دار باشد و فشار برای مدت زمانی طولانی از روی سطوح مفصلی برداشته نشود، سطوح مفصلی دچار سوءتغذیه می‌شوند و سپس دچار افزایش ریسک بروز صدمات ساختاری و تخریبی در سطوح مفصلی خواهند شد. وی افزود: به تدریج و با پیشرفت این نوع آسیب‌های مفصلی، بعد از مدتی مشاهده می‌شود افرادی که زیاد سرپا می‌ایستند و به مفاصل زانو، مچ پا و لگن اجازه حرکت کافی و دوره‌ای نمی‌دهند، دچار اختلالات زیادی می‌شوند. این افراد دچار سندروم‌های مختلف، دردهای مفصلی و آسیب‌های جدی ساختاری و تخریب در سطوح مفصلی می‌شوند. روان‌بخش عنوان کرد: تنها راه مقابله با این شکل از آسیب مفصلی، انجام حرکات دامنه‌ای و دوره‌ای در مفاصل مختلف بدن در ساعت‌های کاری خصوصا توسط کارمندان و پشت میزنشینان است. روان‌بخش افزود: توصیه می‌شود پس از انجام چند ساعت کار سبک و ذهنی، افراد ورزش کنند و ضربان قلب و تعداد و سپس عمق تنفس را اصلاح کنند و با انجام نفس‌های عمیق و کم تعداد موجب افزایش سطح اکسیژناسیون و اصلاح عملکرد تنفس موثر بر متابولیسم پایه شوند تا با بهبود گردش خون در بدن، توان جسمی سیستم‌های پایه بدنی افزایش یابد و بدن آمادگی بیشتری برای تحمل شرایط استرسی و تنش‌های محیطی را داشته باشد.

پیشگیری

روان‌بخش گفت: به همه کارمندان و پشت میزنشینان توصیه می‌شود، عضلات را در زمان‌های طولانی در طول کوتاه‌تر یا بلندتر از حد خود قرار ندهند تا از ضعف و کوتاهی‌های عضلانی جلوگیری شود. مفاصل نیز در دامنه کامل خود حرکت داده شوند تا به خوبی تغذیه شوند و مواد دفعی‌شان را به راحتی دفع کنند. وی ادامه داد: از طرف دیگر، قفسه سینه و سیستم‌های قلبی، عروقی و ریوی مورد توجه قرار بگیرند و گهگاهی ورزش‌های پرتحرک و کمی شدید مانند دویدن انجام شود. بالارفتن از طبقات محل کار با پله به جای آسانسور می‌تواند نقش زیادی در بهبود عملکرد قلب‌وعروق و تنفس داشته باشد.

این میوه‌ها را جایگزین شیرینی کنید

اینفوگرافیک: آرمان ملی

اگر شما هم از طرفداران طعم‌های شیرین هستید، به‌جای شیرینی از میوه استفاده کنید. به طور مثال انواع انجیر، به‌خصوص اگر کاملا رسیده باشند، طعم شیرینی زیاد و بافت نسبتا چسبناکی دارند و به‌خوبی می‌توانند یک جایگزین باکیفیت برای خوراکی‌های شیرین رایج مثل کیک‌ها و کلوچه‌ها باشند.

خرما

خرما می‌تواند یکی از بهترین گزینه‌ها برای علاقه‌مندان به خوراکی‌های شیرین باشد. انواع خرما به‌طور طبیعی سرشار از فیبر، پتاسیم و آنتی‌اکسیدان هستند و از این نظر هم مواد مغذی مناسبی به بدن می‌رسانند. می‌توانید از انواع کره مغزها در کنار خرما استفاده کنید تا یک میان‌وعده باکیفیت و شیرین داشته باشید.

انجیر تازه

انواع انجیر، به‌خصوص اگر کاملا رسیده باشند، طعم شیرینی زیاد و بافت نسبتا چسبناکی دارند و به‌خوبی می‌توانند یک جایگزین باکیفیت برای خوراکی‌های شیرین رایج مثل کیک‌ها و کلوچه‌ها باشند. فیبر موجود در انواع انجیر هم زیاد است و اضافه کردن آن به صبحانه، ناهار، میان‌وعده، دسر یا نان‌های سبوس‌دار می‌تواند کیفیت تغذیه شما را ارتقا بدهد.

آناناس

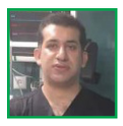
آناناس به‌عنوان یکی از میوه‌های استوایی سرشار از فیبر، ویتامین C و برومِلین است. برومِلین در گروه آنزیم‌ها قرار می‌گیرد و می‌تواند به تسکین التهاب و بهبود کیفیت گوارش کمک کند. افرادی که به نوشیدنی‌های شیرین علاقه‌مند هستند، می‌توانند از تکه‌های آناناس یخ‌زده برای تهیه نوشیدنی‌های خنک، طبیعی و فوری استفاده کنند.

سیب

سیب طعم شیرین و مطلوبی دارد. هر عدد سیب متوسط حدود ۴ گرم فیبر و ۱۰۰ کیلوکالری انرژی به بدن می‌رساند، درحالی‌که و آنتی‌اکسیدان را هم دارد. البته افزودن کره مغزها یا دانه‌ها به سیب می‌تواند پروتئین دریافتی و غلظت C مقادیر خوبی از ویتامین .طعم شیرینی در این خوراکی ساده را افزایش دهد

یادداشت

پرانتزی شدن پاهای کودک



امیرحسین حسینی
فوق تخصص اطفال

معمولا در شیرخواران ۱۲ تا ۱۸ ماهه به‌صورت طبیعی مقداری پای پرانتزی دیده می‌شود، به‌خصوص در نوزادان کوچک‌تر این موضوع شایع و طبیعی است. انتظار می‌رود با افزایش سن کودک روند رشد پاها اصلاح شود. شیرخواران بالای ۱۸ ماه تا دو سال که به‌خوبی راه می‌روند، اگر همچنان تحمل وزن خود را ندارند و پرانتزی راه می‌روند، باید برای بررسی بیشتر توسط پزشک متخصص ویزیت شوند. بیماری‌های مختلفی سبب بروز پای پرانتزی در کودک می‌شوند، احتمال ابتلاء به نرمی استخوان، کمبود ویتامین D و یا شکستگی‌هایی که در استخوان پا و زانو ایجاد شده می‌تواند موجب شود تا کودک شما پرانتزی راه برود، بنابراین برای درمان باید به محض مشاهده نشانه‌ها کودک تحت درمان قرار گیرد. نکته مهم این است که راه رفتن غیرطبیعی از موضوع تکامل و فیزیولوژیک بودن در سنین پایین تشخیص داده شود. توجه داشته باشید اگر تنها در یکطرف بدن و یا یک زانو مشکلی مشاهده کردید باید بدانید این مساله غیر طبیعی و نیازمند درمان توسط جراح ارتوپد یا متخصص اطفال است. در سنین پایین پرانتزی بودن پا کاملا طبیعی است و نیاز به مداخله یا پیشگیری ندارد، ولی برای کودکان بالای دو سال باید برای عدم تقارن و غیرهماهنگ بودن سایز پاها اقدامات درمانی انجام شود، ارجاع به موقع به متخصص و رعایت توصیه‌های پزشک مهم‌ترین اقدام برای درمان پای پرانتزی است. استفاده از جراحی‌های ترمیمی و در مواردی که مشکوک به نرمی استخوان و شلی مفصل هستیم بررسی‌های آزمایشگاهی و تجویز دارو از جمله درمان‌های پای پرانتزی است. گاهی شروع و یا تحمیل راه رفتن‌های خیلی زود به شیرخواران می‌تواند مشکلاتی مثل پای پرانتزی را برای کودک شما ایجاد کند، بنابراین آموزش راه‌رفتن پیش از موعد را به شیرخواران تحمیل نکنید.

آشنایی با علائم پرکاری تیروئید

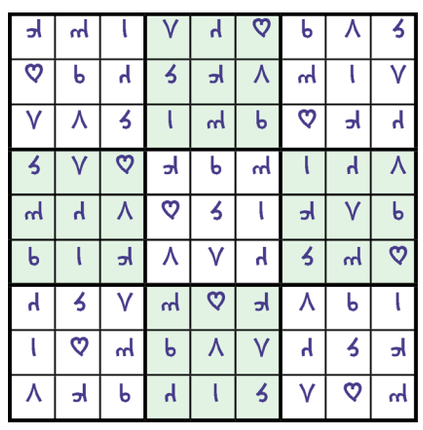
یک فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم گفت: تیروئید غده‌ای است که سوخت و ساز بدن را کنترل می‌کند. ساسان شرقی، بیان داشت: افزایش یا کاهش وزن همیشه نشانه‌های کم‌کاری یا پرکاری تیروئید نیست. وی افزود: اگر تیروئید پرکار باشد سوخت و ساز بدن افزایش پیدا کرده و همین امر باعث فرسودگی بدن می‌شود. او ادامه داد: به طور روز افزون ما با افرادی سرکار داریم که علائم خستگی بدن و بی‌حالی دارند که بعضا به تیروئید مربوط نیست. شرقی گفت: اشتهای زیاد اما لاغری بدن یکی از علائم تیروئید پرکار است. وی اظهار کرد: بیماری تیروئید قابل پیشگیری نیست. علائم ژنیتکی، عوامل محیطی و... منجر به ایجاد تیروئید پرکار می‌شوند. شرقی ادامه داد: کاهش وزن، افزایش اشتها، کاهش خواب، لرزش دست، تپش قلب، تنگی نفس از دیگر علائم تیروئید پرکار است.

ماده مغذی «تورین» به افزایش طول عمر کمک می‌کند

یک مطالعه نشان می‌دهد که اسید آمینه موجود در گوشت، ماهی و نوشیدنی‌های انرژی‌زا ممکن است تنظیم کننده پیری در حیوانات باشد. محققان دریافتند که کمبود اسیدآمینه به‌نام تورین به‌نظر می‌رسد عامل اصلی پیری در موش‌های آزمایشگاهی باشد: سطح تورین آنها به‌طور طبیعی با افزایش سن کاهش می‌یابد، اما دادن مکمل تورین روزانه به موش‌های میانسال روند پیری را کُند کرد. در یک تحقیق موش‌های مصرف‌کننده تورین ۱۰ تا ۱۲ درصد بیشتر زنده ماندند. این موش‌ها همچنین لاغرتر ماندند، استخوان‌ها و ماهیچه‌های قوی‌تری حفظ کردند، رفتارهای کمتری شبیه افسردگی و اضطراب نشان دادند و سیستم ایمنی جوان‌تری داشتند. «ویجی یاداو»، سرپرست این مطالعه گفت: در بررسی ما مشخص شد موش‌های حاوی تورین سالم‌تر و جوان‌تر از موش‌های کنترل به‌نظر می‌رسیدند. یاداو افزود: ما به مردم توصیه نمی‌کنیم که مکمل‌های تورین را مصرف کنند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

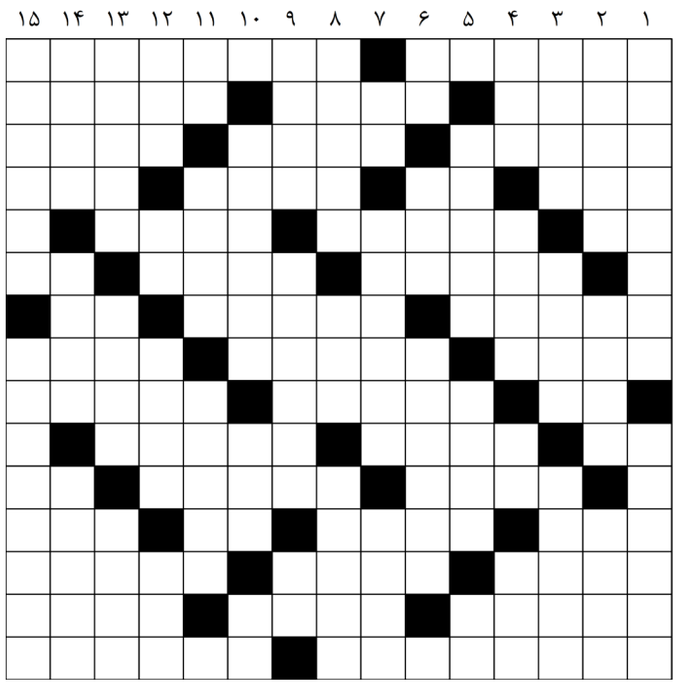
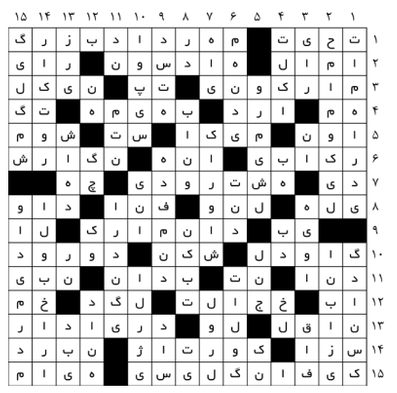
شماره ۱۵۷۴

افقی

۱- خشمگین- فیلمی از آزیتا موگویی ۲- رسم‌وسنت- یکدفعه- آلات‌وادوات جنگ ۳- بدبختی- جهنم- یارمجنون ۴- کمی‌واندکی- طول عمر- نسیم شب- بااهمیت ۵- عددهندسی- ماده قندی در اغلب میوه‌ها- نوعی کلاه ۶- چوپان- بافرهنگ- گاه شاعرانه ۷- بدی‌کردن- دیوشاهنامه- ویژه‌وخاص ۸- نیست‌شونده- استانی در ایران- خشک ۹- عددماه- شهری در استان یزد- مقابل بردن ۱۰- صاحب‌ودارنده- پرسش- خویشاوندی‌ها ۱۱- شهری در گیلان- استان همسایه سیستان‌وبلوچستان- مخالف کهنه ۱۲- رنگ پوست موز- تزریق ژل- خاندان‌وقوم- آتش را می‌گویند ۱۳- نژادشناس- نوعی نان فرانسوی- یکی از خدایان باستانی تمدن بابل است ۱۴- شهر مدفن مولانا- خداحافظی- درس نویسندگی ۱۵- موسس ایلخانان- سکه نقره

عمودی

۱- فیلمی از داوود موثقی- از اشکال هندسی ۲- جلاداده شده- استوار- پیامبر ۳- نانی که از شب مانده باشد- مسابقه اتومبیلرانی- از شهرهای ترکیه ۴- رب‌النوع سومریان- مالیات مرزی- کشنده بی‌صدا- خودکار معروف ۵- رهایی بخشیدن از اندوه- تألیف‌کننده- خدای درویش ۶- حرف دهن‌کجی- وسایل زندگی- سرازیر ۷- پیش‌شماره- دیکتاتورانگلیسی- از برندهای گوشی‌همراه ۸- مرکزخوزستان- خسیس- مجموعه نمایشی به کارگردانی کیارش اسدی‌زاده ۹- نوعی مسلسل دستی- فیلمی از جیمزکامرون- خم کاغذ ۱۰- دودمان- قسمت خارجی ساختمان- شمردن ۱۱- یارغم- سیاره خودمان- شهری درگیلان ۱۲- شایسته‌وسزاوار- خرس آسمانی- واحدپول چین- اهلی و دست‌آموز ۱۳- همدل‌ومهربان- زننده- اسب سفید ۱۴- گل شهیدان- برآمدگی که بر بالای معابد و مساجد می‌سازند- گوش کردن ۱۵- غذایی از بادمجان- قدیمی‌ترین نوازنده سنتور در ایران



حل جدول ۱۵۷۳