دانستنی‌ها

نکاتی در مورد دیسک کمر

جراح مغز و اعصاب درباره آسیب‌های استفاده نادرست از موبایل به گردن و ستون فقرات هشدار داد. سعید فارغ بال جراح مغز و اعصاب در رابطه با دیسک کمر، عوارض و درمان آن گفت: ستون فقرات انسان از پنج مهره کمری تشکیل شده که پس از مهره دوازدهم پشتی قرار دارند. این مهره‌ها به‌ترتیب با نام‌های L۱ تا L۵ شناخته می‌شوند. مهره پنجم کمری (L۵) به استخوان لگن یا ساکروم (S۱) متصل می‌شود و نقش حیاتی در انتقال فشار بدن به اندام‌های تحتانی دارد. وی ادامه داد: بین هر یک از این مهره‌ها، ساختاری به‌نام دیسک بین‌مهره‌ای قرار گرفته است که وظیفه جذب فشار و ایجاد انعطاف‌پذیری در ستون فقرات را برعهده دارد. این دیسک‌ها از ماده‌ای ژلاتینی تشکیل شده‌اند که کمی ضخیم‌تر از یک سکه بوده و با لایه‌های متعدد فیبر کلاژنی احاطه شده‌اند. این لایه‌های محافظ، مانع از بیرون زدگی ماده ژلاتینی می‌شوند؛ اتفاقی که در صورت وقوع، می‌تواند منجر به مشکلاتی مانند دیسک کمر شود. فارغ بال تصریح کرد: ماده ژلاتینی درون دیسک که به آن نوکلئوس پالپوزوس گفته می‌شود و حاوی سلول‌هایی است که پروتئین‌هایی برای جذب و حفظ آب تولید می‌کنند. میزان آب این دیسک‌ها به‌طور میانگین بین ۶۵ تا ۸۰ درصد است و در سنین پایین حتی بالاتر هم می‌رود، اما با افزایش سن یا کاهش تغذیه سلولی، میزان آب کاهش یافته و دیسک‌ها مستعد تخریب یا بیرون زدگی می‌شوند. وی اذعان کرد: نکته مهم اینکه این سلول‌ها برای تغذیه خود وابسته به رگ‌های خونی نیستند، بلکه از طریق انتشار از بافت‌های اطراف تغذیه می‌شوند. بنابراین، هرگونه افزایش فشار بیش از حد روی دیسک می‌تواند باعث اختلال در تغذیه سلولی و در نهایت کاهش کیفیت عملکرد دیسک شود. توصیه می‌شود با رعایت اصول ارگونومی، فعالیت‌های بدنی مناسب و تغذیه صحیح، سلامت دیسک‌های کمری را حفظ کنیم تا از بروز دردها و مشکلات حرکتی در سنین بالا پیشگیری شود. وی بیان کرد: آنچه اغلب از اصطلاح دیسک کمر در میان مردم مراد می‌شود، نه ساختار طبیعی دیسک بلکه بیماری یا آسیب‌های مرتبط با آن است، تمام انسان‌ها دیسک‌های کمری دارند، اما زمانی که این دیسک‌ها دچار اختلال یا آسیب می‌شوند؛ به‌عنوان مثال تمام افراد دارای فشارخون هستند، اما زمانی که از حد طبیعی فراتر رود، به آن بیماری فشارخون گفته می‌شود. فارغ بال اظهار داشت: دیسک‌های کمری ممکن است به‌دلیل کاهش آب (دهیدراسیون)، فشارهای مکرر یا افزایش سن، خاصیت انعطاف‌پذیری خود را از دست داده و باعث ایجاد فشار بر بافت‌های اطراف شوند. در مواردی این فشار ممکن است باعث آسیب یا پارگی دیواره دیسک شود و ماده ژلاتینی آن به فضای کانال عصبی نفوذ کرده و به ریشه‌های عصبی فشار وارد کند؛ این اتفاق می‌تواند منجر به درد، گزگز، بی‌حسی یا حتی اختلال در حرکت پاها شود.

درمان

این جراح مغز و اعصاب گفت: درمان دیسک کمر به دو دسته درمان‌های غیرجراحی و درمان‌های جراحی تقسیم می‌شود. وی ادامه داد: یکی از مؤثرترین روش‌ها، پیاده‌روی در آب است. این نوع پیاده‌روی می‌تواند در استخرهای خانگی یا عمومی انجام شود، مشروط بر اینکه شرایط فیزیکی آب و محیط ایمن باشد. دمای آب باید با دمای بدن هماهنگ باشد. در صورت امکان، استفاده از جلیقه‌های نجات یا بادی برای بیماران دارای اضافه‌وزن می‌تواند در کاهش فشار وارد بر ستون فقرات و اثربخشی بیشتر تمرین‌ها مؤثر باشد. فارغ بال متذکر شد: هم چنین پرهیز از انجام حرکات ناگهانی، بلندکردن اجسام سنگین و تکرار زیاد بالارفتن از پله‌ها است. همچنین رعایت اصول حرکتی و مراقبت از ستون فقرات در فعالیت‌های روزمره، نقشی کلیدی در کنترل علائم بیماری دارد. وی مطرح کرد: در مواردی که درمان‌های غیرجراحی پاسخ‌گو نباشند، جراحی ستون فقرات به‌عنوان گزینه درمانی در نظر گرفته می‌شود. این نوع جراحی‌ها باید توسط جراحان مغز و اعصاب یا فوق‌تخصصان ستون فقرات انجام شوند و نیاز به دقت و مهارت بالا دارند. این جراح مغز و اعصاب تصریح کرد: انتخاب بیمار برای جراحی نیز یکی از مراحل حساس درمان است و پزشکان متخصص با وسواس و ارزیابی دقیق وضعیت بالینی، گزینه‌های مناسب برای جراحی را تعیین می‌کنند. بیماران پیش از تصمیم به جراحی، تمامی گزینه‌های درمانی را با متخصصان بررسی کرده و با آگاهی کامل از مزایا و ریسک‌ها، مسیر درمانی خود را انتخاب کنند.

پیشگیری

فارغ بال اذعان کرد: پیشگیری از بیماری دیسک کمر نیازمند آگاهی از شرایط کاری و زندگی روزمره است. اولین و مهم‌ترین توصیه برای جلوگیری از ابتلاء به مشکلات ستون فقرات، یادگیری نحوه صحیح بلندکردن اجسام، ایستادن، نشستن و کار کردن است. افراد باید با اصول ارگونومی آشنا شوند تا از فشارهای غیرضروری بر دیسک‌های کمر جلوگیری کنند. به‌عنوان مثال استفاده از پشتی مناسب در هنگام کار با میز، استفاده صحیح از تبلت، لپ‌تاپ و موبایل، و رعایت وضعیت مناسب بدن در طول روز، تأثیر زیادی در پیشگیری از آسیب‌های کمری دارد. وی افزود: برای بهبود شرایط فیزیکی و پیشگیری از دردهای کمر، مردم باید آگاهی بیشتری نسبت به شیوه‌های صحیح انجام فعالیت‌های روزمره خود داشته باشند، منابع آنلاین و سایت‌های معتبر می‌توانند راهنمایی‌های لازم در خصوص نحو هبلند کردن اجسام، کار کردن در محیط منزل و رعایت اصول ارگونومیک را ارائه دهند. فارغ بال بیان کرد: ورزش، یکی از اجزای حیاتی برای پیشگیری از بیماری‌های دیسک کمر است اما بسیاری از مشکلاتی که در کلینیک مشاهده می‌کنیم، ناشی از انجام ورزش‌های نادرست است، از مشکلات عمده‌ای که بیماران با آن مواجه هستند، انتخاب نادرست ورزش است؛ اغلب بیماران به‌ویژه افرادی که به باشگاه‌های ورزشی می‌روند از همان ابتدا با انجام حرکات نادرست و سنگین مانند کار با هالتر و دمبل دچار آسیب می‌شوند. این جراح مغز و اعصاب توصیه کرد: قبل از شروع هر نوع ورزش، به‌ویژه تمرینات سنگین، از مربیان با دانش و دارای صلاحیت در زمینه ستون فقرات مشاوره گرفته شود.

علل درد در نواحی مختلف «سر»

سردرد یکی از شایع‌ترین دردها است که می‌تواند برای هر فردی در زمان‌های مختلف پیش بیاید. این درد می‌تواند در نواحی مختلف سر احساس شود و دلایل مختلفی از جمله استرس، اختلالات خواب، بیماری‌ها و حتی عوامل محیطی داشته باشد. شناسایی نوع درد و ناحیه‌ای که درد در آن احساس می‌شود، می‌تواند به تشخیص دقیق‌تر علت سردرد کمک کند.

سردرد تنشی

سردرد تنشی معمولا ناشی از استرس، مشکلات خواب و سبک زندگی ناسالم است و بیشتر در نواحی گردن، پیشانی و شانه‌ها احساس می‌شود.

میگرن

درد میگرنی ضربانی است و از عمق سر شروع می‌شود. این درد می‌تواند از ملایم تا شدید باشد و با علائمی چون تهوع، حساسیت به نور و صدا همراه است. برخی افراد قبل از شروع سردرد میگرنی، دچار آئورا می‌شوند که نوعی اختلال دیداری یا حسی است.

خوشه‌ای

سردرد خوشه‌ای بسیار شدید و ناگهانی است و معمولا در اطراف یک چشم یا یکطرف صورت احساس می‌شود. این درد ممکن است از چند دقیقه تا چند ساعت طول بکشد و به‌طور مداوم روزها و هفته‌ها ادامه پیدا کند. علت آن هنوز به‌طور کامل مشخص نشده، اما برخی تحقیقات آن را به مشکلات سیستم عصبی و عوامل ژنتیکی مرتبط می‌دانند.

ضربه به سر

پس از هر ضربه به سر، بسته به شدت آن، ممکن است فرد دچار سردرد شود. این نوع سردردها معمولا شبیه سردردهای تنشی یا میگرنی هستند و ممکن است تا ۶ تا ۱۲ ماه ادامه یابند.

فشارخون بالا

سردردهایی که ناشی از فشارخون بالا هستند، ممکن است در دوطرف سر احساس شوند و معمولا با انجام فعالیت‌های بدنی افزایش می‌یابند.

نخاعی

سردرد نخاعی به‌دلیل کاهش فشار مایع مغزی- نخاعی پس از نمونه‌برداری از مایع مغزی رخ می‌دهد و در نواحی پیشانی، شقیقه‌ها و پشت سر احساس می‌شود.

مراجعه به پزشک

شناسایی نوع سردرد و ناحیه‌ای که درد در آن احساس می‌شود، می‌تواند به پزشک کمک کند تا علت سردرد را به‌درستی تشخیص داده و درمان مناسب را تجویز کند. در هر صورت، اگر سردردی شدید و غیرقابل تحمل تجربه کردید، بهتر است به سرعت به پزشک مراجعه کنید.

یادداشت

علل «گرسنگی پنهان»

تیرنگ رضا نیستانی
متخصص تغذیه

کمبود برخی ریزمغذی‌های حیاتی مانند آهن، روی و کلسیم ممکن است سال‌ها بدون علامت باشد اما به‌تدریج سلامت بدن را به‌شدت تهدید کند؛ وضعیتی که از آن با عنوان «گرسنگی پنهان» یاد می‌شود. بسیاری از افراد با وجود تغذیه روزمره و بدون علائم مشخص، دچار کمبود ذخایر آهن هستند. این وضعیت که ممکن است فرد تا مدت‌ها متوجه آن نشود، به‌مرور می‌تواند منجر به آسیب‌های جدی و گاه جبران‌ناپذیر شود. برخی مواد مغذی مانند آهن به‌صورت ذخیره در بدن نگهداری می‌شوند و در صورت کاهش دریافت غذایی، بدن تا مدتی می‌تواند از این ذخایر استفاده کند. اما در مورد ریزمغذی‌هایی مانند روی، چنین انباری وجود ندارد و مقدار موجود به‌طور مستقیم مصرف می‌شود؛ بنابراین کمبود آن سریع‌تر اثر خود را نشان می‌دهد. کاهش ذخایر این ریزمغذی‌ها اغلب بدون نشانه‌های ظاهری است و فرد متوجه آن نمی‌شود، اما در سطح بافت‌ها و اندام‌ها آسیب‌هایی در حال شکل‌گیری است که ممکن است بعدها برگشت‌ناپذیر باشند. کلسیم در سلامت استخوان‌ها نقش حیاتی دارد. کاهش مصرف کلسیم نیز در ابتدا بدون علامت است، اما به‌تدریج ذخایر استخوانی تحلیل می‌روند و خطر ابتلا به پوکی استخوان افزایش می‌یابد. اگر این روند ادامه یابد، حتی ضربه‌های کوچک هم می‌توانند منجر به شکستگی‌های خطرناک و دردناک شوند. اصطلاحی است به‌نام «گرسنگی پنهان»؛ مفهومی که به حالتی اشاره دارد که فرد از نظر انرژی غذایی وضعیت مناسبی دارد اما دچار کمبود ریزمغذی‌های مهمی مثل آهن، روی، ویتامین‌ها و مواد معدنی است. این وضعیت در زنان و کودکان به‌ویژه شایع است و بدون علائم بالینی خاص پیش می‌رود. کمبود ریزمغذی‌ها فقط در مرحله پیشرفته علائم خود را نشان می‌دهد، اما آسیب‌ها از مدت‌ها پیش آغاز شده‌اند. بنابراین، پیروی از یک الگوی غذایی سالم، متنوع و متعادل که شامل همه گروه‌های غذایی باشد، تنها راه پیشگیری از این خطر خاموش است.

غذا و ریزمغذی‌ها مهم‌تر از مکمل‌ها

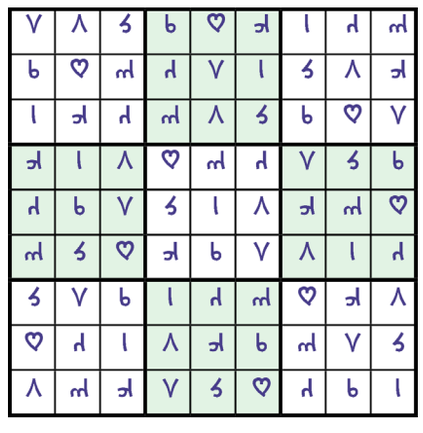
علیرضا رئیسی، معاون بهداشت وزارت بهداشت، با تأکید بر اینکه در حال حاضر خرید ویتامین‌ها و مکمل‌ها پرداخت از جیب مردم را بالا برده، بیان کرد: در هر خانه‌ای حجم قابل توجهی از مکمل‌ها برای مثلا پوست، مو و ناخن وجود دارد، درحالی‌که محتویات اکثر آنها یکسان است و تنها تصویر روی بسته‌ها تفاوت دارد. البته سبک زندگی و تغذیه دچار مشکل شده است. وی گفت: نان کامل مهم است، اما آرد سفید به‌دلیل سبوس‌گیری زیادی که از گندم می‌شود فیبر کمتری دارد و مشکل‌ساز است. البته ذائقه عمده مردم مصرف بیشتر نان به رنگ سفید است، هرچه نان سفیدتر باشد، سبوس کمتری دارد. معاون بهداشت وزارت بهداشت درباره ضرورت پوشش بیمه‌ای مکمل‌ها و ویتامین‌ها اظهارکرد: به‌طور کلی در سراسر دنیا مکمل‌ها را بیمه‌های پایه پوشش نمی‌دهند. غذا و ریزمغذی‌ها مهم‌تر از مکمل‌ها هستند.

پیشگیری از سکته مغزی

دبیر انجمن سکته مغزی ایران گفت: «میزان بروز سکته مغزی در کشور از متوسط جهانی بیشتر است؛ بنابراین لزوم توجه به نکاتی برای پیشگیری از وقوع سکته مغزی در میان ایرانیان بیش از پیش ضروری به‌نظر می‌رسد.» برای به حداقل رساندن این عارضه می‌توان به تغذیه سالم روی آورد. چغندر برای سلامتی مفید است. این سبزی سرشار از نیترات است که به آرامش و گشاد شدن عروق خونی کمک می‌کند و در نتیجه، جریان خون و فشارخون بهبود می‌یابد. آب چغندر برای سلامت قلب و مغز نیز مفید است. آب مرکبات تازه فشرده مانند پرتقال یا گریپ‌فروت سرشار از ویتامین C است و می‌تواند خطر سکته مغزی را کاهش دهد. هم چنین توصیه می‌شود موارد زیر را رعایت کنید: حفظ وزن سالم، خوردن مداوم رژیم غذایی غنی از میوه و سبزیجات، ورزش منظم، عدم نوشیدن الکل و درمان بیماری آپنه انسدادی خواب.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

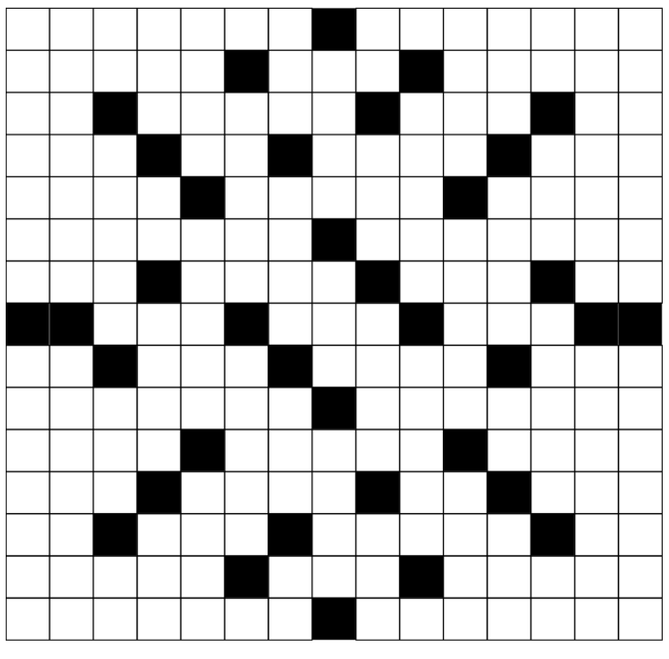
شماره ۲۰۹۷

افقی

۱- غیرمتعارف و ناباب- یکی از آثار تاریخی سنندج ۲- مطابق روز- شهرصنعتی آلمان- تحسین فرنگی ۳- منفردوتنها- محتوی صندوق انتخابات- در امان بودن- سرخ کم‌رنگ ۴- خطی در دایره- قیصر روم- آزادورها- کشیدنی بعد از قهر ۵- کج‌وخمیده- لباس کهنه- پست و فرومایه ۶- زندان- تقویم ۷- واحدپول ژاپن- استان و شهر کویری- گل دندان‌نشین- نغمه ۸- خروس مازندرانی- گنجه- قطار ۹- شکلك- مبتلا- از حروف الفبای فارسی- سبکی در موسیقی ۱۰- شکل و شمایل- ادبا ۱۱- غلام سلطان محمود- جسد حیوان- پارسا ۱۲- برکت سفره- پسوندشباهت- پیشواومقتدا- سرزمین بلقیس ۱۳- دشنام‌وناسزا- اعدادوشماره‌ها- ساختمان ساز- باران اندك ۱۴- بررسی و کنترل- گهواره- سالروز تول د ۱۵- به رنگ‌های گوناگون- آخرین

عمودی

۱- عجز و درماندگی- بالابرقی ۲- ذره حاوی برق منفی- صاحب منصبی در نیروی دریایی ۳- شما و من- زهد دروغین- جریمه و غرامت- گذرگاه خون ۴- ظاهرساختمان- خسیس- گلسرخ- پسوندشباهت ۵- نشانی- رهایی- تخت پادشاهی ۶- حریص- سنگی تیره رنگ ۷- خشکی- پول خرد هندوستان- تیغ موکت بری- علامت تجاری ۸- آگاه به کار- گذرگاه- پایین جامه ۹- شاد- واصل شد- حشره خونخوار- صفحه اینترنتی ۱۰- کم و زیادشدن مقدار- ویران شده ۱۱- مرد نجیب و شریف- زبان کهن دنیا- تاکنون ۱۲- شهربی‌قانون- سایه‌گاه- اسرار- رشته کوهی در اروپا ۱۳- ویتامین جدولی- مادرخودمانی- واحد شمارش گاو- برگ برنده ۱۴- تحلیلگر روح و روان- استراتژیك ۱۵- کوشك و بارگاه- خیال کردن



حل جدول ۲۰۹۶