آرمان ملی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۹۳۴
چهارشنبه
۱۱ • ۰۷ • ۱۴۰۳
۲۸ ربیع‌الاول ۱۴۴۶/ ۲ اکتبر ۲۰۲۴

«آرتروز» با سردی هوا تشدید می‌شود

مفاصل فرد مبتلا به آرتریت (آرتروز) زمانی‌که هوا سردتر می‌شود شروع به چروک شدن می‌کنند و با کاهش جیوه سفت و دردناک می‌شود. کارشناسان می‌گویند هوای سرد باعث آرتریت نمی‌شود، اما می‌تواند آن را بدتر کند. وقتی هوا سردتر می‌شود، مایع سینوویال که مانند روغن موتور در مفاصل ما عمل می‌کند بیشتر شبیه لجن می‌شود. دمای سرد همچنین می‌تواند حساسیت فرد به درد را افزایش دهد، گردش خون را کاهش دهد و اسپاسم عضلانی را افزایش دهد. متخصصان می‌گویند، اما برخی از اقدامات ساده وجود دارد که افراد مبتلا به آرتریت می‌توانند برای محافظت از خود در برابر درد مفاصل ناشی از هوای سرد انجام دهند.

تحرک داشته باشید

ورزش می‌تواند مفاصل را شل نگه دارد. انرژی را افزایش دهد و سیل هورمون‌های احساس خوب را آزاد کند. حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط در هفته، شامل دو دور تمرین قدرتی بسیار مفید است.

مفصل را گرم نگه دارید

از کلاه، دستکش و روسری استفاده کنید و از پدهای گرم‌کننده و پتو برای گرم نگه داشتن در هنگام خواب استفاده کنید. حمام آبگرم همچنین می‌تواند مفاصل سفت را تسکین دهد.

حرکت کششی داشته باشید

مطمئن شوید که عضلات خود را به طور منظم کشش می‌دهید، به خصوص قبل از ورزش. مچ پا را بچرخانید، کمی زانو خم کنید و انگشتان و دست‌ها را دراز کنید.

وزن خود را حفظ کنید

هرچه وزن فرد بیشتر باشد، فشار بیشتری بر استخوان‌ها، مفاصل و بافت‌ها وارد می‌شود. کاهش چند کیلو می‌تواند به کاهش درد و سفتی کمک کند.

با دقت قدم بردارید

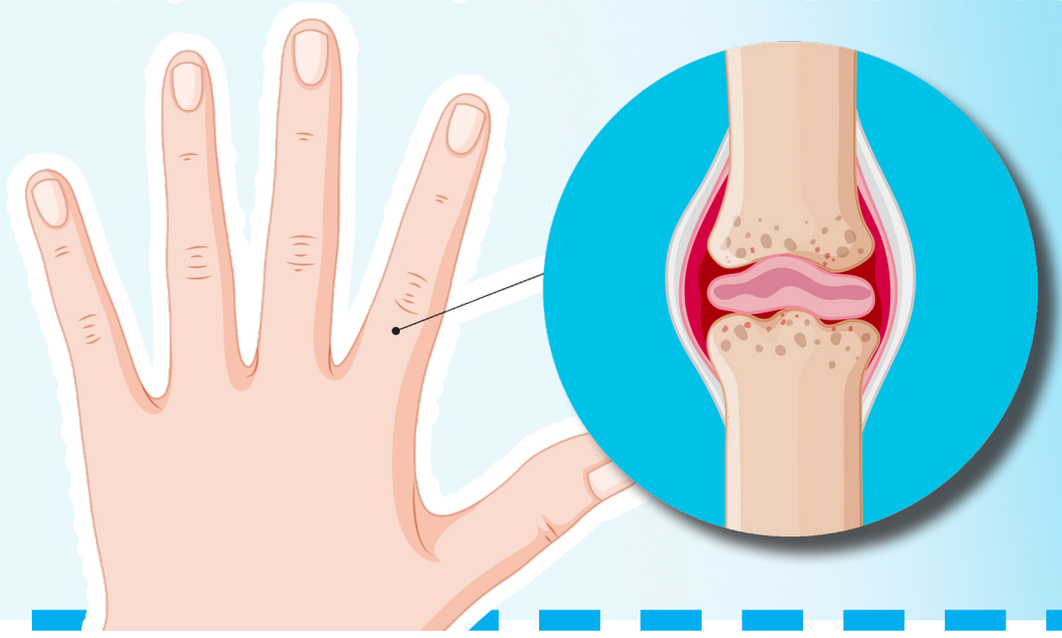
یک زمین خوردن ساده می‌تواند باعث درد پایدار شود و حس تعادل فرد می‌تواند توسط مفاصل آسیب دیده در اثر آرتریت تغییر کند. هنگام راه رفتن دقت کنید و کفش مناسب بپوشید.

تغذیه سالم داشته باشید

یک رژیم غذایی خوب می‌تواند به کاهش التهاب و تقویت سیستم ایمنی و همچنین تقویت استخوان‌ها کمک کند. مطمئن شوید که به اندازه کافی اسیدهای چرب امگا ۳ و همچنین ویتامین D دریافت می‌کنید.

توصیه

این توصیه‌ها بین افراد متفاوت خواهد بود. توصیه می‌شود که هر فرد بررسی کند که هوای سرد چگونه بر مفاصل وی تأثیر می‌گذارد، سپس تغییرات سبک زندگی را دنبال کند.



دانستنی‌ها

از میوه‌های پرخاصیت فصل پاییز غافل نشوید

تمام متخصصان بر این باورند که استفاده از داروهای شیمیایی در کنار اثرات مثبت درمانی عوارضی را به فرد تحمیل می‌کند و همین موضوع موجب شده است تا متقاضیان درمان از طریق طب گیاهی و طبیعی، روز به روز افزایش پیدا کند. نارنگی، آووکادو، خرمالو، زغال اخته، ازگیل، زالزالک و به، میوه‌های پرخاصیت و مفید پاییزی هستند که استفاده از آنها در این فصل بسیار توصیه می‌شود. با آغاز فصل پاییز، بروز سرما و ریزش برگ درختان، شمار مبتلایان به سرماخوردگی، آنفلوآنزا و حساسیت‌های پوستی زیاد شده و به تبع آن میزان مراجعان به کلینیک‌های پزشکی افزایش پیدا می‌کند. میوه‌های پاییزی به دلیل داشتن منابع غنی از انواع ویتامین‌ها، املاح و مواد مورد نیاز و ضروری بدن، اغلب به مبارزه با بیماری‌های شایع در این فصل می‌پردازند و افراد می‌توانند با مصرف آنها سیستم دفاعی بدن خود را در برابر بیماری‌ها و حساسیت‌های ناشی از این فصل واکسینه کنند.

نارنگی؛ ضد سرطان

نارنگی به دلیل وجود ویتامین C و ساخت کلاژن برای داشتن پوست، استخوان و دندان سالم نقش چشمگیری دارد، همچنین به دلیل داشتن خاصیت ضد آنتی اکسیدانی ضد سرطان بوده و مانع از جهش ژنتیکی می‌شود. نارنگی سیستم ایمنی بدن را تقویت و کاهش سطح کلسترول خون می‌شود، همچنین تقویت سیستم گوارشی، کاهش وزن و تقویت بینایی از دیگر فواید این میوه پاییزی است. مصرف آووکادو موجب سلامت سیستم عصبی، تقویت حافظه و تنظیم عملکرد سلول‌های خون می‌شود، این میوه منبع غنی از ویتامین K, B و C و موجب افزایش سلول‌های قرمز خون می‌شود. تقویت قلب و عروق و چشم از دیگر خواص این میوه پاییزی است، همچنین آووکادو سرشار از آنتی اکسیدان و کلاژن است که موجب ایجاد نشاط و شادابی پوست در فصل پاییز می‌شود. خرمالو یک میوه بسیار مفید برای افرادی است که تمایل به کاهش وزن دارند، این میوه دارای کالری کم است و مصرف آن موجب ایجاد حس سیری در فرد می‌شود. خرمالو سرشار از ویتامین A و C، ضد سرماخوردگی، آنفلوآنزا و عفونت ریه است، همچنین این میوه به دلیل داشتن مقادیر بالایی از آنتی اکسیدان، ضد سرطان بوده و موجب تقویت بینایی می‌شود. زغال اخته یک میوه مفید پاییزی است که در درمان اسهال و زخم‌ها نقش چشمگیری دارد، همچنین ضد سرطان بوده و مفید برای از بین بردن قارچ‌های پوستی است. زغال اخته یک منبع غنی از ویتامین C است که در درمان سرماخوردگی و آنفلوآنزا بسیار موثر است، این میوه یک سم‌زدای بدن به شمار می‌رود و برای کلیه‌ها مفید است.

تقویت ایمنی با ازگیل

ازگیل میوه یک میوه مفید پاییزی است که موجب تقویت سیستم ایمنی بدن و قلب می‌شود، همچنین برای مصرف آن برای پیشگیری و درمان آنفلوآنزا و سرماخوردگی موثر است ازگیل یک ملین قوی و ضد یبوست است و در افرادی که از بیماری‌های گوارشی رنج می‌برند بسیار سودمند است، این میوه ضد سرطان کاهش دهنده کلسترول خون است. مصرف زالزالک موجب تقویت قلب می‌شود و در درمان نارسایی قلب و درد قفسه سینه بسیار مفید است، همچنین استفاده از این میوه موجب کاهش اضطراب می‌شود. مصرف زالزالک موجب درمان مشکلات گوارشی و درد معده می‌شود و این میوه در کاهش فشارخون، تری‌گلیسیرید و کلسترول نقش موثری ایفا می‌کند.

«به» مفید برای فشارخون

استفاده از میوه به، سبب تقویت سلامت و جریان خون می‌شود، همچنین مصرف آن برای سلامت قلب، فشار خون و موها مفید است. این میوه سرشار از آهن، مس، روی، پتاسیم و آنتی اکسیدان بوده و مفید برای دستگاه گوارشی است. میوه به، برای درمان زخم‌های گوارشی بسیار سودمند است.

نکته

اهمیت تصویربرداری در کاشت ایمپلنت

متخصص رادیولوژی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان گفت: اهمیت تصویربرداری در فرآیند درمان دندانپزشکی به ویژه در زمینه طراحی و قراردادن ایمپلنت‌ها بسیار مهم است. دکتر نغمه نصراللهی با اشاره به اهمیت دقت در تصویربرداری، افزود: تصویربرداری دقیق از صورت بیمار برای اندازه‌گیری‌های صحیح و پیش‌بینی‌پذیری در درمان ضروری است که این دقت به انتخاب مدالیته مناسب برای ارزیابی ناحیه قبل از جراحی بستگی دارد. وی بیان کرد: استفاده از تکنیک‌های تصویربرداری سه بعدی (CBCT) به دلیل توانایی در ارائه جزئیات دقیق‌تر از ساختارهای استخوانی و بافت‌های نرم، نسبت به روش‌های دو بعدی برتری دارد که این تکنیک امکان مشاهده لایه‌های مختلف و اندازه‌گیری دقیق‌تر را فراهم می‌کند. متخصص رادیولوژی و عضو هیات علمی دانشگاه ادامه داد: انتخاب تصویر مناسب با ویژگی‌های خاص مانند فرمت انتقال اطلاعات و دقت در اندازه‌گیری، برای موفقیت درمان بسیار حیاتی است. نصراللهی بیان داشت: در صورت عدم دقت در تصویربرداری، مشکلاتی نظیر جابه‌جایی ایمپلنت، خونریزی و درد شدید بیمار ممکن است رخ دهد. بنابراین، توجه به جزئیات و دقت در اندازه‌گیری‌ها ضروری است. وی ادامه داد: تکنیک CBCT به‌دلیل توانایی در ارائه جزئیات بالاتر و دقت بیشتر در اندازه‌گیری‌های استخوانی، به‌عنوان ابزاری مؤثر در طراحی درمان‌های دندانپزشکی شناخته می‌شود. وی گفت: در فرآیند طراحی ایمپلنت، توجه به فاصله ایمپلنت‌ها از ساختارهای حیاتی و جلوگیری از آسیب به آنها از اهمیت بالایی برخوردار است. متخصص رادیولوژی افزود: ترکیب تصاویر مختلف برای تولید یک تصویر جامع و دقیق از ناحیه درمانی، به منظور طراحی بهتر و جلوگیری از خطاهای احتمالی، مورد تأکید قرار می‌گیرد. بنابر اعلام وزارت بهداشت، نصراللهی بر اهمیت تصویربرداری دقیق و انتخاب مناسب تکنیک‌های تصویربرداری در موفقیت درمان‌های دندانپزشکی تأکید کرد و به چالش‌ها و مزایای هر یک از روش‌ها پرداخت. وی به بررسی چالش‌ها و نکات مهم در طراحی نرم‌افزار اشاره کرد و گفت: نیاز به تشخیص دقیق ساختارها و نحوه انتقال اطلاعات در نرم‌افزار ضروری است. وی تاکید کرد: ضخامت اشکال باید به دقت مورد توجه قرار گیرد، چراکه کاهش ضخامت می‌تواند منجر به مشکلاتی در عملکرد نرم‌افزار شود.

یادداشت

نکاتی درباره شپش سر

رضا رباطی
متخصص
بیماری‌های پوست

از مهم‌ترین اماکنی که افراد به شپش مبتلا می‌شوند، می‌توان به مکان‌های شلوغ و پر تجمع مانند مدارس، مهدهای کودک، پادگان‌ها و کمپ‌ها اشاره کرد. شپش دارای تخم‌هایی به نام «رشک» است که این رشک‌ها سفید و یا زرد رنگ هستند. ایجاد حالت شوره‌زدگی روی مژه‌ها یا به وجودآمدن دانه‌های کوچک کهیری شکل روی منطقه آلوده را از دیگر علایم وجود شپش ذکر کرد. به طور کلی سه دسته شپش وجود دارد، شپش «سر»، «تنه» و «عانه». شپش‌های سر معمولا در پشت گوش و گردن هستند، سرایت‌پذیری سریعی دارند و در افراد عادی در صورت حضور در محیط های آلوده بروز می‌کند، اما شپش تنه معمولا در افراد با سطح بهداشت خیلی کم مانند افراد بی‌خانمان یا در شرایط خاص بحرانی مانند زلزله و جنگ که امکان رعایت اصول بهداشتی نیست، بروز می‌یابد. ممکن است اولین علامت ایجاد شپش، خارش باشد به این شکل که فرد مبتلا احساس می‌کند که چیزی روی پوست سرش در حال راه‌رفتن یا خزیدن است. شپش عانه هم با خارش شدید همراه است. رای درمان بیماری شپش باید انگل زنده و رشک‌های آن از بین برود اگر چنانچه تخم‌ها یا همان رشک‌های شپش باقی بمانند امکان اینکه بعد از چند هفته دوباره این بیماری ظاهر شود، وجود دارد. نکته مهم در درمان شپش به‌دلیل قدرت سرایت‌پذیری بالا این است که تمام افراد خانواده در صورت داشتن علامت باید تحت درمان تحت نظر پزشک قرار بگیرند. درمان قطعی شپش باید دونوبت و به فاصله یک هفته، انجام شود. بعد از درمان که توسط پزشک تجویز می‌شود می‌توان از درمان‌های ساده‌تر مثل شست‌وشوی مو و یا آغشته کردن شانه به سرکه رقیق شده برای از بین بردن کامل تخم‌ها چسبیده به ساقه‌های مو استفاده کرد. استفاده خودسرانه از برخی داروهای ضدشپش می‌تواند حساسیت‌زا باشد. بنابراین توصیه می‌شود ضمن توجه به رعایت بهداشت فردی از درمان‌های خودسرانه برای از بین برد شپش پرهیز شود. با توجه به اینکه انگل شپش مدت زیادی خارج از پوست بدن زنده نمی‌ماند، شست‌وشو و ضدعفونی‌کردن بیش از حد البسه لزومی ندارد اما رعایت بهداشت کلی محیط توصیه می‌شود.

کاهش چربی‌های بدن با انجام ورزش استقامتی

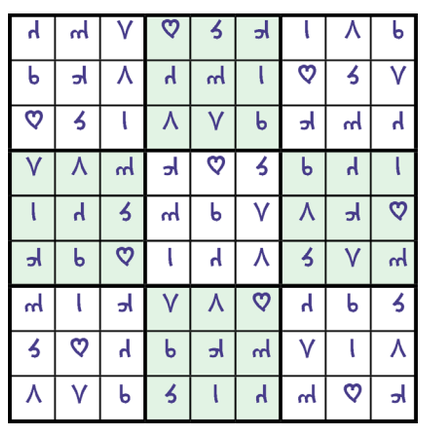
یک مطالعه نشان می‌دهد که ورزش استقامتی سنگین می‌تواند باعث کاهش سطح چربی بدن شود. گروهی متشکل از ۱۱ مرد میانسال که ۱۱۴۰ کیلومتر را در ۷ روز دوچرخه سواری کردند، تنها حدود ۱ درصد از وزن خود را از دست دادند، زیرا به اندازه کافی غذا خوردند و نوشیدند تا کالری سوزی را جبران کنند. اما آنها بیش از ۹ درصد از کل چربی بدن خود را از دست دادند، از جمله کاهش تقریبا ۱۵ درصدی در سطح چربی احشایی. تیم تحقیق به سرپرستی «ژان پیر دسپر»، استاد حرکت‌شناسی نتیجه گرفت که نتایج از اهمیت ترویج یک سبک زندگی فعال بدنی به جای محدودیت کالری در پیشگیری از چاقی حمایت می‌کند. نتایج نشان می‌دهد که در طول یک هفته دوچرخه‌سواری، مردان بیش از ۹ درصد از چربی بدن خود را از دست دادند.

درمان کم خونی با طب سنتی

اصلی‌ترین علت کم‌خونی؛ کمبود آهن است. آهن جزو ضروری هموگلوبین است. برخی گیاهان هستند که برای رفع کم خونی فوق‌العاده موثرند. برگ گزنه سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است. نه‌تنها حاوی آهن است، بلکه حاوی ویتامین A، ویتامین C، منیزیم، کلسیم، پتاسیم است. می‌توان از برگ گزنه به‌عنوان یک ماده مغذی قوی برای جبران کم‌خونی هم استفاده کرد. قاصدک سرشار از مواد مغذی و ترکیبات مقوی است که هم برگ و هم ریشه آن سرشار از آهن است. یونجه یکی دیگر از مواد مغذی است که سرشار از پروتئین و آهن است. یونجه حاوی مقداری کلسیم، منیزیم، فسفر و آنتی اکسیدان است. یونجه برای تقویت بدن استفاده می‌شود جعفری سرشار از مواد معدنی مثل آهن، منیزیم، پتاسیم و... است که می‌توانید آن را به صورت تازه داخل سبزی خوردن استفاده کنید، خشک‌کردن جعفری، باعث از بین رفتن مواد مغذی‌اش می‌شود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی — شماره ۱۹۳۴

افقی

۱- بریدن شاخه‌های زائد- اثر تاریخی بندرعباس ۲- خزنده گزنده- اطلاعات رایانه- ایالت یخی! ۳- فرستاده خداوند- کج و خمیده ۴- از پرندگان- کشور شکر- فکر و ذهن ۵- تك و تنها- درباره و جهت- خباز ۶- شیمی کربنی- جوش‌های ریز بر پوست- جایگاه حیوانات درنده- پیش شماره تلفن ۷- بوی رطوبت- آزمون چهار گزینه‌ای- زیرك و دقیق ۸- کلیسای تاریخی اصفهان- بی‌نظیر- نوعی گل ۹- نوعی از پارچه کرپ- کتف- اسب ترکی ۱۰- کدوتنبل- یکی از ماکیان- چین خوردگی پارچه- کابوس خانم خانه‌دار ۱۱- عالم طبیعی- خودآرایی- از صفات باریتعالی ۱۲- پست و فرومایه- فرق سر- قطب مثبت جریان برق ۱۳- دلواپسی- سزاوار و درخور ۱۴- شکارچی- اجراکننده- لقب انگلیسی ۱۵- از آثار تاریخی شهر تهران- شهری در استان اردبیل

عمودی

۱- متفق با یکدیگر- داوطلب انتخاباتی ۲- برگه انتخاباتی- شهری در استان اصفهان- مخفف هستم ۳- همگی و عمومی- بالای فرنگی- هنر هفتم ۴- قوم کهن ایرانی- بدخلق و خشمگین- واحد مسابقه والیبال ۵- عاقبت اندیش- مشایعت نظامی- کلام نهفته بر دل ۶- طعنه‌زن پیاز- خانه شعری- نمایش- ستاره ۷- هواپیمای سریع- پیشه و شغل- محل روییدن نی ۸- رود اروپایی- جسم و کالبد- غرامت و تاوان ۹- خلاقیت- یاری و مدد- برشته شده ۱۰- ایالتی در ونزوئلا- مقابل ماده- قوم- لوله گوارشی ۱۱- صوت تنبیه- کیسه نایلونی معمولا دسته‌دار- ترشی آزمایشگاهی ۱۲- وسیله درو- ممکن بودن- کشیدنی بعد از قهر ۱۳- بعضی‌ها در آن مار می‌پرورانند- ناپسند- ساکنان شبه قاره ۱۴- کلام صریح- منطقه‌ای در ژاپن- جسور و گستاخ ۱۵- آموزاندن- نخست وزیر انگلستان بود

حل جدول ۱۹۳۳

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