

# دردهای پنهان یک قوس ساده!

گودی کمر یکی از دلایل پنهان کمر درد است که آن را جدی نمی گیریم.

چرا باید به این مسئله توجه کرد و با نشانه‌هایش آشنا بود؟



بیشتر ما کمر در را تجربه کرده‌ایم و می‌دانیم وقتی یک نفر کمر درد دارد تقریباً از کار و زندگی می‌افتد. گودی کمر یک اختلال بسیار رایج در ستون فقرات است که می‌تواند عامل کمر درد هم باشد. ستون فقرات افرادی که با این مشکل مواجه هستند در قسمت پایین کمر کمی بیشتر از حالت عادی به سمت داخل فرورفته است و معمولاً علامی ایجاد نمی‌کند. به همین دلیل خیلی‌ها آن را جدی نمی‌گیرند در صورتی که اگر این قوس بیشتر و بیشتر شود دردهایی در بخش‌های مختلف کمر و ستون فقرات ایجاد می‌کند که نیاز به درمان فوری دارد. اما نقش ما چیست و چطور باید با گودی کمر تا کنیم؟!

## نشانه‌های گودی کمر چطور ظاهر می‌شود؟

گودی کمر در همه افراد به یک شکل و اندازه ظاهر نمی‌شود و می‌توان آن را با خوابیدن به پشت روی یک سطح صاف بررسی کرد. در گودی کمر، ستون فقرات در یک راستا قرار نمی‌گیرد و دست به راحتی از فضای بین انحنای کمر و سطح عبور می‌کند. باسن عقب‌رفته و برجستگی آن به خصوص در افرادی که قوس بیشتری دارند، مشخص‌تر می‌شود. کسانی که گودی کمر دارند به سختی می‌توانند مدت زمان طولانی بنشینند یا بایستند. در نتیجه در دزدیادی می‌کشند و مجبورند مدت زمانی را به استراحت بگذرانند. اگر جزو افرادی هستید که به سختی صاف

می‌ایستید یا بلند شدن تان از حالت نشسته کمی طول می‌کشد شاید گودی کمر دارید و از آن بی‌خبرید. اگر این نشانه‌ها را داشتید بهتر است با یک متخصص ارتوپد مشورت کنید تا با معاینه و تست‌های لازم متوجه شوید گودی کمر تان در چه وضعیتی است و به چه درمان‌هایی نیاز دارد.

● چه کسانی بیشتر در معرض ابتلا هستند؟ همان‌طور که گفتیم گودی کمر شاید در ابتدا خودش را با درد جزئی در پایین کمر نشان دهد. عواملی وجود دارد که شاید ریسک ابتلا به گودی کمر را در افراد بالا ببرد و اگر حواس مان به آن‌ها باشد سه هیچ جلومی‌افزیم. بعضی عوامل شایع را بررسی می‌کنیم.

● **چه کسانی بیشتر در معرض ابتلا هستند؟** همان‌طور که گفتیم گودی کمر شاید در ابتدا خودش را با درد جزئی در پایین کمر نشان دهد. عواملی وجود دارد که شاید ریسک ابتلا به گودی کمر را در افراد بالا ببرد و اگر حواس مان به آن‌ها باشد سه هیچ جلومی‌افزیم. بعضی عوامل شایع را بررسی می‌کنیم.

● **سلامت کلی بدن:** عضلات ضعیف شکم نمی‌توانند از ستون فقرات حمایت کنند،

● **سن:** افراد بالای ۳۰ سال کمر درد بیشتری دارند. دیسک‌ها (بافت نرم لاستیکی که استخوان‌های ستون فقرات را محافظت می‌کند) با افزایش سن از بین می‌روند و افزایش سن هم اجتناب‌ناپذیر است. پس تنها راه ورزش منظم و داشتن رژیم سالم و کمک‌کننده به کیفیت استخوان‌ها و دیسک‌هاست.

● **چاقی و اضافه وزن:** اضافه وزن به مفاصل و دیسک فشار وارد می‌کند. افرادی که چاقی شکمی دارند بیشتر در معرض ابتلا به گودی کمر هستند پس با رژیم تغذیه و کنترل وزن حرف‌اول را می‌زنند.

● **شغل و سبک زندگی:** مشاغل و فعالیت‌هایی که به بلند کردن اجسام سنگین یا خم شدن طولانی‌مدت نیاز دارند می‌توانند خطر آسیب دیدگی کمر را افزایش دهند. بهتر است وسایل سنگین را نزدیک بدن خود نگه‌دارید. سعی کنید در هنگام بلند کردن بالاتنه خود را انحراف ندهید. همچنین مشاغلی که در آن ایستادن یا نشستن طولانی مدت اتفاق می‌افتد می‌تواند روی ایجاد گودی کمر تاثیر گذار باشد.

● **سلامت کلی بدن:** عضلات ضعیف شکم نمی‌توانند از ستون فقرات حمایت کنند،

## تناسب اندام

### ۴ نکته کاربردی برای کالری سوزی

کالری سوزی کار سخت اما در دسترس است. اگر قصد دارید کالری بسوزانید کافی است کمی هوشمندانه‌تر کار کنید نه سخت‌تر! در این مطلب ۴ نکته خواهیم گفت که می‌توان با به کار بستن آن کالری سوزانند و وزن را کاهش داد.

#### ۱ با کوله‌پشتی سنگین پیاده‌روی کن

اگر از پیاده‌روی لذت می‌برید نیازی نیست که آن را با دویدن شدید یا حرکت روی تردمیل جایگزین کنید. می‌توانید با حمل کوله‌پشتی پیاده‌روی را پر قدرت افزایش دهید. با این کار به پشت و کمر نیروی بیشتری وارد می‌شود و پیاده‌روی از یک تمرین ساده به تمرین مقاومتی مختلفی ارتقا می‌یابد. البته یادتان باشد از کوله‌پشتی استاندارد استفاده کنید و اگر کوله‌پشتی‌وزنه‌دار ندارید در آن بطری آب، کتاب و حتی کنسرو بگذارید.

#### ۲ بیشتر بخوابید

این نکته حتماً به مذاق افراد خواب‌دوست خوش می‌آید. به هر حال برای کالری سوزی استراحت ضروری است. خواب برای تنظیم هورمون گرسنگی، احیای بدن پس از تمرینات بدنی و بهینه‌سازی متابولیسم سالم بسیار مهم است. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که کمتر از ۷ ساعت می‌خوابند الگوی غذایی بسیار آشفته‌ای دارند و احتمال شکستن رژیم غذایی در آن‌ها بالاست. بیشتر مردم هنگام خواب در هر ساعت ۳۰ تا ۴۰ کالری می‌سوزانند اما نخوابیدن باعث پرخوری می‌شود و توان ورزش کردن را کم می‌کند.

#### ۳ اولویت با پروتئین است

پروتئین زیاد نه تنها برای ساخت و احیای عضلات لازم است که برای هضم آن هم بیش از کربوهیدرات و چربی کالری می‌سوزد. افرادی که می‌خواهند وزنشان را کم کنند، بهتر است پروتئین را در هر وعده غذایی‌شان بگنجانند و بیشتر از منابع کم‌چربی مانند مرغ، ماهی، تخم‌مرغ و ماست یونانی استفاده کنند. مقدار مجاز پروتئین در رژیم غذایی ۰.۸ گرم پروتئین به ازای هر نیم کیلوگرم است.

#### ۴ زمان مشخصی را به تمرین بدنی اختصاص دهید

برای کاهش وزن و کالری سوزی به ورزش نیاز دارید، حتی اگر به باشگاه نمی‌روید. بهترین راه این است که زمان مشخصی را به تمرینات بدنی اختصاص دهید. می‌توانید دو نوع تمرینات بدنی تناوبی باشد با لا را انجام دهید: انجام حرکات ورزشی در دورهای مختلف و حرکات پشت سرهم که زیر یک دقیقه انجام می‌شود.

## تازه‌ها

### تاثیر نوسان فشار خون روی زوال شناختی



فشار خون بالایی از عوامل تاثیر گذار در سلامت عمومی بدن است. مطالعات قبلی با تمرکز بر تاثیرات فشار خون بر بیماری‌های مزمن مثل بیماری‌های قلبی و عروقی و دیابت انجام می‌شد اما یک مطالعه که اخیراً در مجله نورو لوجی منتشر شده است رابطه مهارت‌های تفکر و نوسانات فشار خون را نشان می‌دهد. منظور از نوسانات فشار خون میزان تغییرات فشار خون بین مراجعه به پزشک و اندازه‌گیری فشار خون تا مراجعه بعدی است.

#### ● اهمیت کنترل فشار خون

با بالا رفتن سن افراد، مهارت‌های تفکر کندتر می‌شود اما این زوال شناختی اجتناب‌ناپذیر نیست و بعضی از افراد بیشتر از دیگران تحت تاثیر قرار می‌دهد، بنابراین درک عوامل خطر زوال شناختی ضروری است. در حال حاضر دانشمندان تشخیص داده‌اند که فشار خون بالا، خطر زوال شناختی را افزایش می‌دهد و در مقابل کنترل فشار خون باعث کاهش خطر زوال شناختی می‌شود. بر این اساس مدیریت فشار خون و نوسانات آن به عنوان یک عامل خطر بسیار ضروری است.

#### ● عوامل تاثیر گذار در نوسان فشار خون

یافته مهم دیگری که توسط دانشمندان تشخیص داده شد این بود که تغییرات فشار خون با کاهش شناختی در افرادی که داروهای فشار خون مصرف می‌کنند، ارتباطی ندارد. تغییر فشار خون می‌تواند روزی به عنوان علامت هشدار اولیه برای خطر زوال عقل مورد استفاده قرار گیرد. اگرچه ابزارهای دقیق‌تر اندازه‌گیری هنوز در دسترس نیست اما فناوری جدیدتری که امکان پایش مداوم فشار خون را فراهم می‌کند کلید درک واقعی راه‌های کاهش آثار مضر فشار خون بالا خواهد بود. متخصصان با تاکید بر اهمیت ثابت نگه داشتن فشار خون در بازه سلامت مواردی را که در نوسانات فشار خون بیشتر تاثیر گذار است، مطرح کردند: محدود کردن غذاهای بسیار فرآوری شده، کاهش مصرف بیش از حد سدیم، ورزش کردن به طور منظم، مدیریت استرس و چک کردن فشار خون به صورت منظم.

## تغذیه

### وقتی شیره انگور خطری می‌شود!



شیره انگور خانگی یا دوشاب از آب انگوری که به واسطه حرارت، به غلظت مورد نیاز رسیده باشد تهیه می‌شود. این شیره سرشار از مواد مغذی، تقویت کننده سیستم ایمنی و انرژی‌زا است. نکته پراهمیت این که، چون تهیه و تولید شیره میوه‌ها سخت و زمانبر است، در صد زیادی از شیره‌های موجود در بازار، فروشگاه‌ها، مغازها و عطاری‌ها که اغلب بی‌نام و نشان و در ظروف یک‌بار مصرف عرضه می‌شوند، تقلبی هستند.

دکتر مریم قادری عضو هیئت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز در باره شیره انگورهای تقلبی در بازار می‌گوید: «در تهیه شیره‌های تقلبی از شربت‌های اینورت و شربت‌های گلوکز، فروکتوز و ذرت به جای شربت میوه طبیعی استفاده می‌شود. شربت گلوکز برای ایجاد بافت سفت و با قوام‌های سایر شربت‌های قندی برای شیرین کردن محصول استفاده می‌شود. شربت فروکتوز نوعی شربت با شیرینی بالاست که از نشاسته ذرت به دست می‌آید. این شربت به وفور در تولید شیره‌های انگور، خرما، توت‌موجود در بازار مورد استفاده قرار می‌گیرد.» مطالعات علمی مختلف نشان می‌دهد به دلیل درصد بالای فروکتوز در این شربت‌ها، مصرف مداوم آن خطرات زیادی برای مبتلایان به بیماری‌های کبدی و دیابتی به دنبال دارد. شیره‌های انگور که بی‌نام و نشان در بازار عرضه می‌شود با رنگ مصنوعی به رنگ انگور یا خرما درآورده و با حرارت به آن‌ها قوام مناسب و مشابه شیره‌های طبیعی می‌دهند. این نوع تقلب در شیره‌ها بسیار مرسوم است، بنابراین هنگام خرید باید حواس‌تان به استانداردهای سلامت در آن باشد.



که معمولاً باعث عفونت دهانی مثل بر فک می‌شود، بودند.

#### ● واقعا چه خبر است؟

محققان هشدار می‌دهند برای تعیین این که آیا بیماری باعث تغییرات قارچی می‌شود یا قارچ‌ها محرک بیماری هستند یا هر دو، نیاز است که این تغییرات میکروبیومی در طول زمان مشاهده

## عطسه‌های یک سر نخ برای وضعیت سلامت

آلرژیک و آسم، ۱۲ فرد مبتلا به آسم و ۱۲۵ فرد سالم به عنوان گروه کنترل بود. نتایج نشان داد که میکروبیوم بینی افراد مبتلا به رینیت آلرژیک، تنوع و فراوانی قارچی به‌طور قابل توجهی بیشتر است.

#### ● قارچ‌های فرصت طلب بینی!

یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که آلرژی می‌تواند باعث افزایش تنوع و تغییر ترکیب میکروبیوم دستگاه تنفسی فوقانی و جایی برای رشد گونه‌های فرصت طلب در افراد مبتلا به بیماری‌های تنفسی شود.

به نظر می‌رسد قارچ‌ها نیز با تاثیر گذاری بر سیستم ایمنی بینی به تشدید بیماری کمک می‌کنند. بخشی از قارچ‌های فرصت طلب که در این مطالعه شناسایی شدند، قارچ‌های مالاسزیا که با شوره سر و آکنه مرتبط است، اسپیریلیوس یکی از عوامل شناخته شده آلرژی، کاندیدای قارچی

حساسیت فصلی و آسم جزو شایع ترین بیماری‌های مزمن تنفسی هستند. میلیون‌ها نفر در سراسر جهان با علائم آزاردهنده‌ای مانند عطسه، آبریزش بینی و تنگی نفس دست و پنجه نرم می‌کنند. در سال‌های اخیر، تحقیقات نشان داده‌اند که میکروبیوم دستگاه تنفسی به ویژه قارچ‌های ساکن در بینی ممکن است نقش مهمی در بروز و شدت این بیماری‌ها بازی کنند!

#### ● مطالعه برای کشف رازهای بینی

یک تیم تحقیقاتی بین‌المللی در دانشگاه جورجیا و اشتگتن با بررسی نمونه‌های بینی به این نتیجه رسید که افراد مبتلا به حساسیت فصلی و آسم میزان مجموعه‌ای منحصر به فرد از قارچ‌ها در بینی خود هستند. این مطالعه شامل ۴۷ فرد مبتلا به رینیت آلرژیک (حساسیت بینی)، ۱۵۵ فرد مبتلا به رینیت

