

# عضلات روی دور کند

ضعف عضلانی و کاهش قدرت دلایل مختلفی دارد و شاید پیدا کردن علت واقعی آن بتواند از نگرانی بی‌دلیل جلوگیری و به ما در بهبود شرایط کمک کند



فائزه مهاجر مترجم

آیا بلند شدن از روی صندلی، بالا رفتن از پله‌ها یا باز کردن شیشه برایتان سخت‌تر از گذشته است؟ چیزهای بسیاری می‌تواند باعث شود عضلات شما قدرت خود را از دست بدهد و احساس ضعف کنید. گاهی اوقات به‌طور ناگهانی اتفاق می‌افتد. اما ضعف عضلانی به‌مرور زمان کم‌کم بر شما تأثیر می‌گذارد. بنابراین ممکن است احساس کنید این وضعیت ناگهان شمارا احاطه کرده است و به‌خاطر داشته باشید، ضعف عضلانی با خستگی یا درد متفاوت است. در مطلب امروز با ترجمه مقاله‌ای از سایت webmd به بررسی دلایل ضعف عضلانی پرداخته‌ایم. با ما همراه باشید.

## افزایش سن و کم شدن سرعت

طبیعی است که با افزایش سن مقداری توده عضلانی را از دست بدهید و ضعیف‌تر شوید. پزشکان به این حالت سارکوپنی می‌گویند. احتمالاً قبل از ۶۰ یا ۷۰ سالگی خیلی متوجه آن نخواهید شد. سارکوپنی می‌تواند با سایر مشکلات سلامتی هم همراه شود که باعث ضعف عضلانی می‌شود و شما را غیرفعال می‌کند. اگر پزشک شما مشکوک به سارکوپنی باشد، می‌تواند با دیدن سرعت راه رفتن شما آن را آزمایش کند.

## دارو؛ شاید یک دلیل موجه

بعضی از داروها می‌توانند عضلات شما را ضعیف کنند که شامل کورتیکواستروئیدها و کاهش‌دهنده کلسترول است. اگر احساس ضعف می‌کنید و دلیل آن را نمی‌دانید، از یک پزشک یا داروساز بپرسید که آیا این حالت ممکن است از عوارض جانبی داروهایی باشد که مصرف می‌کنید.

بیشتر بدانیم

## هشتمین که در باره دیسک کمر نباید تکرار کنید



بی‌توجهی به‌علائم اولیه مثل گزگز یا درد کمر می‌تواند باعث پیشرفت بیماری شود.

**ورود ناگهانی به آب یا استفاده نادرست از استخر** حتی پیاده‌روی در آب هم باید اصولی باشد؛ مثلاً با پله وارد آب شوید، نه با پرش یا نردبان.

## چه کارهایی مفیدند؟

پیاده‌روی در آب با دمای مناسب و کشش استخری استفاده از صندلی پشتی مناسب هنگام کار تغذیه مناسب و کنترل وزن ورزش‌های سبک با راهنمایی متخصص غربالگری منظم فشارخون، قند و چربی درمان دیسک کمر فقط جراحی نیست. بیشتر بیماران با تغییر سبک زندگی و رعایت نکات ساده می‌توانند علائم را کنترل کرده و از پیشرفت بیماری جلوگیری کنند. مشورت با پزشک متخصص و آموزش در دست، کلید سلامت ستون فقرات است.

درست، آسیب‌زا هستند.

**بی‌تحرکی یا نشستن طولانی مدت با وضعیت بدنی نادرست** استفاده نادرست از موبایل و لپ‌تاپ، بدن را در حالت نامناسبی قرار می‌دهد و به دیسک فشار می‌آورد.

**نادیده گرفتن دردهای کمری و تأخیر در درمان**

همه ما از اهمیت سلامت ستون فقرات در بدن باخبریم. دیسک‌های بین مهره‌ای در بدن مانند ضربه گیر عمل می‌کنند و نقش مهمی در سلامت کمر دارند. اما عوامل مختلفی مثل افزایش سن، فشارهای مداوم، حرکات نادرست، کم‌تحرکی یا استفاده ناصحیح از موبایل می‌توانند باعث بیرون زدگی یا آسیب به دیسک‌ها شوند. با رشد مشکلات دیسک کمر در سنین پایین‌تر، به‌ویژه نوجوانان و جوانان افزایش آگاهی و اصلاح رفتارهای روزمره مهم‌ترین ابزار پیشگیری و کنترل بیماری هستند.

## ۵ کاری که اگر دیسک کمر دارید، نباید انجام دهید

**بلند کردن اجسام سنگین به‌طور ناگهانی** این کار باعث افزایش فشار ناگهانی روی ستون فقرات و دیسک‌ها می‌شود. **انجام ورزش‌های سنگین بدون آموزش صحیح** حرکاتی مثل اسکات با وزن‌های زیاد که قدرت را به‌شدت کاهش می‌دهند، بدون راهنمایی



اورژانسی است و باید حتماً با اورژانس تماس بگیرید.

می‌دهید به شما کمک می‌کند تا قدرت خود را بازگردانید.

## آسیب‌های در دسرساز

اگر چیزی را بلند کرده‌اید که برای شما خیلی سنگین بوده و این کار چندین بار تکرار شده است علت ضعف عضلانی شما می‌تواند کشیدگی عضله یا حتی پارگی باشد. اگر آسیب خیلی جدی نباشد استراحت و کمپرس یخ در خانه می‌تواند جراحات شما را بهبود بخشد.

## ام‌اس و سکنه؛ دلایل مهم

ضعف عضلانی می‌تواند نشانه یک بیماری جدی مانند مولتیپل اسکلروزیس (MS) باشد. در این وضعیت سیستم ایمنی بدن به لایه محافظی که رشته‌های عصبی شما را احاطه کرده است، حمله می‌کند که باعث اختلال در ارتباط بین مغز و سایر قسمت‌های بدن می‌شود. علائم و نشانه‌های ام‌اس از فردی به فرد دیگر بسیار متفاوت است، اما اغلب شامل بی‌حسی یا ضعف در یک یا هر دو دست و پا می‌شود. **سکنه** اگر عضلات شما به‌طور ناگهانی ضعیف شوند، ممکن است سکنه مغزی باشد. اغلب اوقات، ضعف عضلانی مربوط به سکنه مغزی، یک طرف بدن شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. از دیگر علائم سکنه مغزی، سرگیجه، تاری دید، مشکل در راه رفتن یا صحبت کردن، عدم تعادل و سردرد است. سکنه مغزی یک وضعیت

## اگر دلیل را کشف نکردید...

اگر فکری نمی‌کنید در حال دست دادن قدرت خود هستید و دلیل آن را نمی‌دانید، ممکن است نشانه‌ای از یک مشکل جدی سلامتی باشد. اگر به دلیل ضعف عضلانی انجام کارهایی که قبلاً می‌توانستید انجام دهید سخت شده است، به پزشک مراجعه کنید. پزشکان از شما سوالاتی می‌کنند و ممکن است آزمایش‌هایی را درخواست کنند تا ببینند عضلات شما چقدر قوی هستند. نتایج می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا بفهمند مشکل کجاست و همچنین می‌تواند به تشخیص تفاوت بین ضعف عضلانی و سایر مشکلاتی که ممکن است با درد، تعادل یا استقامت داشته باشید کمک کند.

## چه باید بکنیم؟

چه ضعف عضلانی شما به این دلیل باشد که شما به اندازه کافی فعال نیستید، یا به دلیل سن یا یک مشکل سلامتی باشد، ورزش منظم می‌تواند به شما کمک کند تا بخشی از قدرت از دست رفته را برگردانید. از پزشک خود راهنمایی بخواهید یا به فیزیوتراپیست مراجعه کنید تا به شما در یافتن یک برنامه ورزشی سالم کمک کند. ورزش منظم حتی در سنین پائین‌تر هم می‌تواند به شما کمک کند از کند شدن یا از دست دادن عضلات جلوگیری کند.

## از هوش مصنوعی بپرس



## آب قند دادن به نوزاد؛ درست یا غلط؟

نوزاد ما چند هفته است که به دنیا آمده. مادر م اصرار دارد که گاهی وقت‌ها می‌توانم به او آب قند بدهم تا آرام شود. به نظرت این کار درست است و برای نوزاد مشکلی پیش نمی‌آید؟

آب قند دادن به نوزاد توصیه نمی‌شود. سازمان بهداشت جهانی (WHO) و آکادمی اطفال آمریکا (AAP) به‌طور کلی توصیه می‌کنند که نوزادان زیر ۶ ماه فقط با شیر مادر یا شیر خشک تغذیه شوند و هیچ چیز دیگری (حتی آب) به آن‌ها داده نشود. مگر این که پزشک آن را تجویز کرده باشد. البته دلایلی هم دارد که توضیح خواهیم داد.

## چرا آب قند برای نوزاد توصیه نمی‌شود؟

ارزش غذایی ندارد | آب قند فقط کالری دارد و هیچ ماده مغذی‌ای را که نوزاد به آن نیاز دارد تامین نمی‌کند.

## احتمال ایجاد مشکلات گوارشی | دستگاه گوارش

نوزاد هنوز کامل نشده و ممکن است نتواند قند را به خوبی هضم کند. این می‌تواند باعث اسهال، نفخ و دل‌درد شود.

## عادت کردن به شیرینی | دادن آب قند

ممکن است باعث شود نوزاد به طعم شیرین عادت کند و بعدها در خوردن غذای سالم مشکل پیدا کند.

**کاهش اشتها به شیر** | اگر نوزاد آب قند بخورد، ممکن است احساس سیری کند و دیگر به اندازه کافی شیر نخورد. شیر مادر یا شیر خشک، تمام مواد مغذی مورد نیاز نوزاد را تامین می‌کنند.

**پوسیدگی دندان** | اگرچه نوزاد هنوز دندان ندارد، اما قند می‌تواند باعث رشد باکتری‌ها در دهانش شود و در آینده خطر پوسیدگی دندان را افزایش دهد.

## به جای آب قند، چه کار می‌شود کرد؟

**تغذیه به شیر مادر یا شیر خشک** | بهترین راه برای آرام کردن نوزاد، تغذیه با شیر مادر یا شیر خشک به مقدار کافی است.

**تماس پوستی** | تماس پوست به پوست با نوزاد می‌تواند به آرامش او کمک کند.

**قدناق کردن و تکان دادن** | قدناق کردن نوزاد می‌تواند حس امنیت به نوزاد بدهد و آرامش کند. همچنین تکان دادن آرام نوزاد در آغوش یا گهواره می‌تواند به خوابیدنش کمک کند.

**استفاده از صداهای سفید** | پخش صدای سفید مثل صدای جاروبرقی یا ششوار به دلیل تداعی دوران جنینی می‌تواند نوزاد را آرام کند.

در نهایت اگر نگران بی‌قراری نوزادتان هستید، بهتر است با پزشک مشورت کنید. پزشک می‌تواند علت بی‌قراری را تشخیص دهد و راهکارهای مناسب را پیشنهاد کند.

## پیشگیری

## چیزهایی که باید به متخصص اورولوژی مراجعه کنیم؟



سوالاتی وجود دارد که هر مردی باید هنگام مراجعه به متخصص اورولوژی بپرسد. این متخصص با مشکلات مربوط به دستگاه ادراری یا تناسلی (البته مورد دوم فقط در مردان و نه زنان) سروکار دارد. با این که برخی افراد از این موضوع خجالت می‌کشند یا از آن می‌ترسند، اما توصیه می‌شود حتی در صورت عدم وجود علائم خاص، از سن ۴۰ سالگی به‌طور منظم به اورولوژیست مراجعه کنید.

بارسیدن به سن خاصی (بالای ۴۰ سال) بهتر است برای پیشگیری و کنترل، به متخصص اورولوژی مراجعه کنید. با این حال، ممکن است پزشک عمومی شما نیز به دلیل مشاهده برخی علائم، شما را به اورولوژیست ارجاع دهد. در همین راستا، برخی علائم ممکن است نشان‌دهنده لزوم مراجعه به اورولوژیست باشند.

- شب ادراری
- سابقه بیماری‌های آمیزشی، مشکل در ادرار یا نیاز به دفع ادرار با دفعات بسیار زیاد و تغییر رنگ و ظاهر ادرار
- آسیب‌های دستگاه تناسلی یا مجاری ادراری
- درد، ناراحتی یا سوزش هنگام ادرار کردن
- مشکل در نعوظ، احساس تخلیه ناقص مثانه و وجود خون در ادرار
- مورد دیگری که باید به متخصص اورولوژی خود بگویید
- علاوه بر سوالاتی که هر مردی باید در ویزیت خود از متخصص اورولوژی بپرسد، جزئیاتی نیز وجود دارد که باید برای کمک به تشخیص به پزشک اطلاع داده شود. شما باید درباره سبک زندگی خود، رژیم غذایی خود، ورزش یا کم‌تحرکی، عملکرد جنسی، دفعات و شکل ادرار و سابقه خانوادگی یا شخصی بیماری‌های مزمن صحبت کنید. نباید برای این که خود را خوب جلوه دهید یا از سرزنش پزشک اجتناب کنید، اطلاعات را پنهان کنید. همچنین نباید هیچ جزئیاتی را که به نظر بی‌اهمیت است نادیده گرفت. این رفتارها نه تنها کمکی نمی‌کند، بلکه می‌تواند باعث تشدید مشکل موجود شود.

آکادمی دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم و مجمع عمومی عادی نوبت اول	
شرکت تعاونی مسکن فرهنگیان در گز (فاز ۲)	
<p>بدین وسیله از کلیه اعضای محترم شرکت تعاونی مسکن فرهنگیان در گز فاز ۲ دعوت به عمل می‌آید تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم و مجمع عمومی عادی نوبت اول شرکت تعاونی مسکن فرهنگیان فاز ۲ که در روز چهارشنبه ۱۴۰۴/۰۲/۱۴ به ترتیب رأس ساعت ۱۵ و ۱۶ در محل نمازخانه اداره آموزش و پرورش در گز، برگزار می‌گردد حضور به هم رسانید. در صورتی که حضور عضو در مجمع میسر نباشد می‌تواند از تاریخ انتشار آگهی یا حضور در محل دفتر شرکت تعاونی واقع در خیابان علامه مجلسی ترسیده به علامه مجلسی ۵۰ ساعت ۱۷ تا ۱۸ روزهای شنبه تا چهارشنبه تا روز قبل از برگزاری حق رأی خود را به موجب وکالت نامه به نماینده نام‌الاختیار وکالت نماید که هر عضو شرکت حداکثر وکالت سه نفر و غیر عضو حداکثر وکالت یک نفر را می‌تواند به عهده بگیرد ضمناً اعضای که مایل به کاندیداتوری هیأت مدیره و کاندیداتوری بازرسی شرکت می‌کنند، از تاریخ انتشار این آگهی به مدت ده روز فرصت دارند جهت تکمیل فرم الزامه مدارک (کپی شناسنامه و کارت ملی) به دفتر شرکت روزهای شنبه تا چهارشنبه از ساعت ۱۷ تا ۱۹ مراجعه نمایند.</p>	
<p><b>دستور جلسه مجمع عمومی فوق العاده:</b></p> <p>۱- تصویب اساسنامه جدید شرکت تعاونی</p> <p>۲- تمدید مدت فعالیت شرکت تعاونی مسکن فرهنگیان</p>	<p><b>دستور جلسه مجمع عمومی عادی:</b></p> <p>۱- استماع گزارش کتبی هیأت مدیره و بازرسی</p> <p>۲- بررسی و تصویب صورت‌های مالی سالهای ۱۳۹۸، ۱۳۹۹، ۱۴۰۰، ۱۴۰۱، ۱۴۰۲، ۱۴۰۳</p> <p>۳- بررسی و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۴</p> <p>۴- انتخاب اعضای اصلی و علی‌البدل هیأت مدیره به مدت ۳ سال</p> <p>۵- انتخاب بازرسین اصلی و علی‌البدل به مدت یک سال</p> <p>۶- تصویب نحوه وگزارش زمین به اعضاء</p>
هیأت مدیره شرکت تعاونی مسکن فرهنگیان در گز فاز ۲	

## تفرز

## آشپزی من

# ۶ نکته برای آشپزی با سرخ کن بدون روغن

رایک کار سخت می‌دانند اما همیشه این طور نیست. برای تهیه غذا در این سرخ کن‌ها باید به چند نکته دقت کنید که در این مطلب از آن‌ها خواهیم گفت.

این روزها سرخ کن‌های بدون روغن یک عضو جدانشدنی بسیاری از آشپزخانه‌هاست و خیلی‌ها از آن به عنوان یک دستگاه پخت و پز روزانه استفاده می‌کنند. بعضی‌ها پختن غذا با این دستگاه

## رعایت دمای مناسب | دمای مناسب برای پخت

غذا با سرخ کن بدون روغن، بین ۱۷۰ تا ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد است؛ بنابراین باید دمای مناسب برای هر نوع غذایی را رعایت کرد.

## استفاده از سبید | برای پخت غذا با سرخ کن

بدون روغن، باید از سبید استفاده کرد. سبید به غذا کمک می‌کند که از تماس مستقیم با دیواره‌های دستگاه جلوگیری شود و همچنین هوا را به‌طور یکنواخت و بهتر در طول پخت و پز به غذا منتقل می‌کند.

## رعایت زمان پخت | زمان پخت غذا با سرخ کن

بدون روغن ممکن است نسبت به روش‌های دیگر کوتاه‌تر باشد؛ بنابراین باید زمان پخت را برای هر نوع

