

# امان از درد زانو

**زانو بزرگ‌ترین مفصل بدن انسان است که باید تمام وزن آن را هنگام ایستادن تحمل کند؛ اما گاهی درد مزمن مانع از انجام درست این وظیفه مهم می‌شود**



فازنه مهاجر | مترجم

از قدیم گفته‌اند دست‌ر ایه زانو بگیر و بلند شو اما یاد مگر می‌شود؟ درد مزمن زانو یک مشکل رایج در میان افراد است که می‌تواند به دلایل مختلفی اتفاق بیفتد و راه رفتن و عملکرد روزمره را دچار مشکل کند. هنگامی که اجزای زانو به درستی کار نمی‌کنند، درد، التهاب و سایر علائم می‌تواند رخ دهد. مفصل زانو پیچیدگی‌های خاصی دارد و مجموعه‌ای از عوامل از مشکلات عصبی گرفته تا لایل پزشکی می‌تواند منجر به آسیب و درد زانو شود. در ادامه، علل و نحوه درمان را با هم مرور می‌کنیم.

## • ساختمان زانو

برای درک بهتر این که چه چیزی باعث زانودرد می‌شود، بهتر است درباره مفصل زانو بیشتر بدانیم. زانو مفصلی است که در آن استخوان ران، ساق پا و کاسه زانو (کشکک) به هم متصل می‌شوند. همچنین غضروف، رباط، مینیسک و تاندون‌ها را درگیر می‌کند. غضروف یک ماده لغزنده است که حرکت استخوان‌ها روی یکدیگر را آسان می‌کند. مینیسک مانند یک بالشک است که به عنوان ضربه‌گیر عمل می‌کند. رباط استخوان‌ها را کنار هم نگه می‌دارد و به زانو ثبات می‌دهد. تاندون باعث همبندی است که ماهیچه‌های پا را به استخوان متصل می‌کند. وقتی همه این اجزا با هم و در دست کار کنند، زانو می‌تواند به درستی و آزادانه حرکت کند.

## • درد زانو از کجا پیدا می‌شود؟

عوامل مختلفی باعث ایجاد درد در زانو می‌شوند. اما شایع‌ترین این علت‌ها به دو دسته تقسیم می‌شوند:

**ضربه** افتادن از ارتفاع، ضربه مستقیم، تغییر جهت ناگهانی یا انجام حرکات تمرینی مکرر در حین ورزش همگی از عوامل آسیب‌ز به‌ای به زانو هستند که باعث ایجاد مشکلاتی از قبیل در رفتگی کاسه زانو، شکستگی کاسه زانو، استخوان‌را نی درشت‌نی، پارگی رباط یا پارگی مینیسک می‌شوند. توصیه متخصصان این است که برای به حداقل رساندن این آسیب‌ها حتما قبل و بعد از تمرینات ورزشی بدن را گرم کنید و در بعضی از ورزش‌ها حتما از تجهیزات لازم استفاده کنید. در مورد سالمندان مراقبت در هنگام راه رفتن به

خصوص در روزهای برفی ضروری است چون آسیب زانو در صورتی که بهبود نیابد منجر به درد مزمن و همیشگی می‌شود.

**مشکلات پزشکی** عوامل پزشکی که باعث درد زانو می‌شود شامل این موارد است: استئوآرتریت، عفونت‌ها، چاقی، بیماری خودالتهابی مانند آرتریت روماتوئید، التهاب تاندون، نقرس و تومور زانو.

## • پیشگیری قبل از درمان

همیشه بهترین درمان پیشگیری است. بسیاری از آسیب‌های وارده به زانو به دلیل مشکلات ایجاد شده به وسیله خودمان است. متخصصان توصیه می‌کنند برای محفوظ ماندن از این آسیب‌های احتمالی بهتر است اول از همه سبک زندگی خود را اصلاح کنیم. برای جلوگیری از ضربه به زانو باید حتما بدن را گرم کنیم. شروع فعالیت بدنی بدون انجام حرکات کششی مناسب در شروع ورزش می‌تواند خطر آسیب به زانو را افزایش دهد. همچنین افرادی که ورزش‌های شدید مانند بسکتبال و فوتبال انجام می‌دهند بیشتر در خطر آسیب زانو قرار دارند. در ایجاد نقرس غیر از عوامل ژنتیکی، سبک زندگی هم موثر است؛ چاقی و عوامل تغذیه‌ای می‌تواند در ایجاد نقرس نقش بسزایی داشته باشد. اضافه‌وزن، به تنهایی عامل فشار به عضلات و در دو التهاب

در آن‌ها است. تمرینات منظم و پیروی از یک رژیم غذایی سالم در طول زندگی می‌تواند به کاهش خطر بسیاری از این مشکلات کمک کند.

## • درمان درد زانو

با وجود تاکید متخصصان بر اصلاح سبک زندگی، راهکارهایی هم جهت درمان ارائه شده است.

**دارو** پزشکان معمولاً برای تسکین دردهای مزمن زانو، داروهای مسکن تجویز می‌کنند. این داروها می‌تواند خوراکی یا از طریق استعمال خارجی و به صورت مسکن ضد درد و ضد التهاب باشد.

**استراحت** پزشکان در موارد متعدد مانند ضربه یا آسیب‌های ورزشی توصیه می‌کنند زانو استراحت کند و مدتی از فشار و خستگی دور باشد.

**تمرین ورزشی** در بسیاری از موارد درد زانو، پزشکان متخصص با تجویز تمرینات اصلاحی به بهبود وضعیت زانو سرعت می‌بخشند.

**جراحی** در مواردی که آسیب شدیدتر باشد پزشکان توصیه به عمل جراحی زانو می‌کنند تا درد و آسیب را به حداقل برسانند. در مواردی هم استفاده از تجهیزات پزشکی مانند تکیه‌گاه برای کمک به حرکت راحت‌تر زانو توصیه می‌شود.

## تغذیه

## به این دلیل نباید به کودک زیر یک سال آب میوه داد



برخی والدین فکر می‌کنند آب میوه دادن به کودک کان راه خوبی برای کمک به آن‌ها برای تامین ویتامین C و آب است. اما باید بدانید حتی اگر کودک ۶ ماهه شما شروع به خوردن غذاهای جامد کرده باشد، باز هم نمی‌تواند آب پر تقال بخورد. متخصصان اطفال می‌گویند اگر کودک شما زیر یک سال سن دارد، باید قید آب میوه دادن به او را بزنید. در این مطلب درباره دلیل این کار و جایگزین‌های پیشنهادی خواهیم گفت.

## • دلیل چیست و علم چه می‌گوید؟

متخصصان اطفال بر این باورند که نوزادان زیر یک سال نباید آب میوه بخورند، حتی آب میوه‌ای که با آب رقیق شده است؛ زیرا در هر جرعه آب میوه مقدار زیادی شکر وجود دارد که می‌تواند روی سلامت آن‌ها تاثیر بگذارد. معده نوزادان بسیار کوچک است و نیازهای تغذیه‌ای خاصی دارند تا به آن‌ها در رسیدن به نقاط عطف رشد و تکامل کمک کند. در شش ماه اول زندگی آن‌ها، شیر مادر و شیر خشک تنها غذاهایی هستند که این نیازهای تغذیه‌ای را تامین می‌کنند. البته میوه می‌تواند بخشی از رژیم غذایی سالم برای نوزادان از ۶ ماهگی به بعد باشد.

## • اگر آب میوه بخورند چه اتفاقی می‌افتد؟

چند تفاوت بزرگ بین آب میوه و میوه وجود دارد که باعث می‌شود برای نوزادان زیر یک سال ممنوع باشد. آب میوه معمولاً قند زیاد و فیبر کمی دارد بنابراین ارزش غذایی محدودی برای نوزادان دارد. همچنین آب میوه‌گیری تمام فیبرهای موجود در میوه‌های کامل را از بین می‌برد و آب میوه‌های خانگی چون از طریق فرایند پاستوریزه کردن، حرارت ندیده‌اند ممکن است حاوی باکتری‌ها و سایر میکروارگانیسم‌هایی باشند که سیستم ایمنی کودک قادر به مقابله با آن‌ها مانند بزرگسالان نیست. همچنین در نوزادان، آب میوه می‌تواند منجر به اسهال، یوسیدگی دندان و چاقی دوران کودکی شود. البته اگر نوزاد شما بی‌بوست داشته باشد ممکن است پزشک توصیه کند مقدار کمی آب سیب، گلابی یا آلو ۱۰۰ درصد برای کمک به حرکت روده به او بدهید.

## • راهنمای میزان آب میوه مجاز برای کودک کان

شاید برایتان سوال شود میزان مجاز آب میوه برای کودک کان در سنین مختلف به چه صورت است. در این جا نگاهی به مقدار آب میوه‌ای که برای بچه‌هایی خطر است می‌اندازیم.

**زیر یک سال:** بدون آب میوه

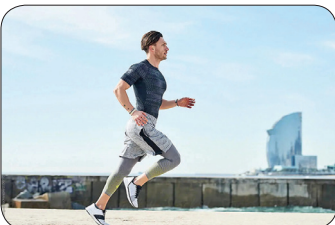
**سنین یک تا ۳ سال:** حداکثر ۱۱۳ میلی لیتر در روز

**سنین ۴ تا ۶ سال:** حداکثر ۱۷۰ میلی لیتر در روز

**سنین ۷ سال به بالا:** حداکثر یک فنجان در روز

## تناسب اندام

## چقدر ورزش کنیم تا وزن کم کنیم؟



محققان می‌گویند دست کم ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی در هفته یا ۲٫۵ ساعت تمرین بدنی در هفته برای کاهش وزن ضروری است. نتیجه بررسی جدید پژوهش‌های صورت گرفته نشان می‌دهد که حدود ۳۰ دقیقه ورزش در هفته فقط با کاهش جزئی وزن، میزان چربی بدن، و اندازه دور کمر افراد بزرگسال دچار چاقی مرتبط است. با این حال، ورزش هوازی به مدت بیش از ۱۵۰ دقیقه در هفته، با شدت متوسط یا بالاتر، احتمال بیشتری دارد که شاخص‌های کاهش وزن را به سطوح پایین‌تری که از لحاظ بالینی مهم‌اند برساند.

ورزش هوازی به هر نوع فعالیت بدنی گفته می‌شود که ضربان قلب فرد را افزایش دهد و او را در یک بازه زمانی پایدار و مداوم به حرکت و تعریق وادار. پژوهش‌های قبلی نشان داده‌اند که این نوع ورزش در صورتی که همراه با برنامه غذایی سالم باشد، فواید گوناگونی دارد. با وجود این، میزان دقیق ورزش بهینه لازم برای کاهش وزن همچنان نامشخص است. دستورالعمل‌های بهداشت و سلامت توصیه می‌کنند که هفته‌ای دست کم ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی با شدت متوسط کلید دستیابی به کاهش وزن قابل توجه حدود ۲ تا ۳ کیلوگرم است. برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهد که برای کاهش وزن ۷٫۵ تا ۱۰ کیلوگرم، حدود ۲۲۵ تا ۴۲۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در هفته لازم است. مدت‌های طولانی تر ورزش هوازی ممکن است با نتایج مطلوب‌تری در [کاهش] وزن یا دور کمر همراه باشد.

## تازه ها

## هر نخ سیگار چند دقیقه از عمر تان کم می‌کند؟



شاید تا به حال هزارویک ضرر درباره سیگار شنیده باشید اما یک تحقیق جدید نشان می‌دهد هر نخ سیگار می‌تواند ۱۷ دقیقه از عمر مردان و ۲۲ دقیقه از عمر زنان را کاهش می‌دهد. این عدد در داده‌های قبلی ۱۱ دقیقه بود و با تحقیقات جدید به روزرسانی شده است.

**عمر بیشتر با سیگار کمتر** پژوهشگران کالج لندن که

این پژوهش را انجام دادند، تاکید کرد که دهانده که آسیب ناشی از

سیگار کشیدن به صورت تدریجی و انباشته است و هر چه فرد زودتر این عادت را کنار بگذارد، عمر طولانی‌تری خواهد داشت. بررسی‌ها نشان می‌دهند فردی که روزانه ۱۰ نخ سیگار می‌کشد، اگر از اول بهمن سیگار را ترک کند، می‌تواند تا ۷ بهمن از کاهش یک روز کامل از عمر خود جلوگیری کند. این فرد تا ۲۰ اسفند می‌تواند یک هفته به عمر خود اضافه کند و تا ۵ خرداد، یک ماه بیشتر از زمانی که به سیگار کشیدن ادامه می‌داد، زندگی خواهد کرد.

**ظهور آثار سیگار کشیدن در میان سالی** محققان اشاره کرده‌اند که سیگار کشیدن بیشتر سال‌های سالم زندگی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و این آثار بیشتر در دوران میان سالی بروز می‌کند، نه در سال‌های پایانی زندگی که معمولاً با بیماری و ناتوانی همراه است. به عنوان مثال، یک فرد سیگاری ۶۰ ساله معمولاً وضعیت سلامت مشابهی با یک فرد غیر سیگاری ۷۰ ساله دارد.

**هیچ وقت برای ترک دیر نیست** دکتر سارا جکسون، محقق ارشد، توضیح داده که باید به مردم آگاهی داد که سیگار کشیدن چقدر به سلامت آن‌ها آسیب می‌زند و ترک سیگار چگونه می‌تواند زندگی‌شان را بهبود بخشد. وی تأکید کرده که ترک سیگار در هر سنی می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سلامت داشته باشد و این تغییرات بلافاصله آغاز می‌شوند. او همچنین گفته که هیچ وقت برای ترک سیگار دیر نیست و ابزارها و درمان‌های مختلفی وجود دارند که می‌تواند به افراد کمک کنند تا برای همیشه این عادت را کنار بگذارند.

## ۳ واقعیت درباره خارش که نمی‌دانید!

عصبی ویژه دارد. پیام‌های خارش به کندی منتقل می‌شوند. برای مثال، پیام‌های لمس با سرعتی حدود ۳۰۰ کیلومتر بر ثانیه انتقال پیدا می‌کنند، «در د ناگهانی» (برای مثال وقتی اتفاقی دست روی شعله گاز قرار می‌گیرد) با سرعتی حدود ۱۳۰ کیلومتر در ساعت منتقل می‌شود و احساس خارش با سرعتی حدود ۳ کیلومتر در ساعت انتقال پیدا می‌کند که کمی آهسته‌تر از سرعت راه رفتن انسان است.

## ۲ خارش مثل خمیازه کشیدن مسری است

دانشمندان با نمایش فیلم موش‌هایی که خود را می‌خاراندند به گروه دیگری از موش‌ها، به این موضوع پی بردند که احساس خارش در دست مانند خمیازه کشیدن به دیگران سرایت می‌کند. احساس مسری خارش بخش کوچکی از مغز به نام هسته سوپر اکیاسماتیک (بخش قدیمی هیپوتالاموس) را فعال می‌کند. همچنین

خیلی وقت‌ها شده که بی‌دلیل یک نقطه از بدن ما شروع به خارش می‌کند و تا آن را نخارانیم، آرام نمی‌شویم. البته حس خوب بعد از خاراندن مدیون ترشح هورمون سروتونین در مغز است. شاید برایتان جالب باشد یک برآورد تقریبی نشان می‌دهد که ما در روز ۹۷ بار خودمان را می‌خارانیم. البته پژوهش‌هایی گوید خوشایندترین نقطه بدن برای خارش، مچ پا است. می‌خواهیم در این مطلب به ۳ واقعیت علمی که

زیر پوست ما جریان دارد بپردازیم.

## ۱ انتقال احساس خارش، لاک‌پشتی است

احساس خارش شبکه عصبی ویژه دارد. تاکنون تصور می‌شد احساس خارش و درد، مسیرهای دریافت یکسان دارند اما در سال ۱۹۹۷ مشخص شد احساس خارش بافت‌های

## آشنیزی من

## وعده اصلی

## قلق‌های پخت یک آبگوشت مشتی



آبگوشت یکی از غذاهای سنتی ایرانی است که نمی‌شود آن را از سفره حذف کرد. اگر تازه کار هستید یا تا به حال آبگوشت نپختید و دوست دارید این غذای خوشمزه را امتحان کنید شاید برایتان سوال باشد که مقدار نخود و لوبیا در آبگوشت برای هر نفر چقدر است و اصلاً پخت آبگوشت چه قلق‌هایی دارد؟

## • مقدار نخود و لوبیا برای هر نفر

میزان حبوبات در ترکیب با گوشت، پیاز، سیب‌زمینی و ... آبگوشت را خوشمزه می‌کند. مقدار توصیه شده نخود در آبگوشت برای هر نفر حدود ۲۵ تا ۳۵ گرم است. این میزان برای لوبیا (لوبیا سفید، قرمز یا هر نوع لوبیا دیگر) برای هر نفر بین ۲۰ تا ۳۰ گرم است. لوبیا و نخود معمولاً یک تا ۲ سال پس از تاریخ بسته‌بندی مصرف امن دارند. اگر دوست داشتید مقدار حبوبات آبگوشت را زیاد کنید بهتر است مقدار نخود بیشتر از لوبیا باشد.

## • گرفتن نفخ حبوبات

برای تهیه آبگوشت سنتی بهتر است از شب قبل نخود و لوبیا را در دو کاسه آب به صورت جداگانه بخیسانید و در صورت امکان، چند بار آب موجود در کاسه‌ها را عوض کنید تا نفخ حبوبات به طور کامل گرفته شود و پخت راحت‌تری داشته باشند. این کار به خوشمزه شدن آبگوشت هم کمک می‌کند.

## • آب اضافی ممنوع!

اضافه کردن چند مرحله‌ای آب در طول پخت، تعادل مزه‌ها را به هم می‌ریزد. در همان ابتدای پخت، ۶ برابر حجم مواد آبگوشت، آب جوشیده سر شده داخل ظرف فریزید. حفظ شعله ملایم در طول پخت باعث می‌شود که آبگوشت با این حجم معین آب، به آرامی بپزد و در نهایت میزان آب آبگوشت کم نشود.

## • گوچه هم جواب است

پیشنهاد می‌کنیم که در کنار رب تفت داده شده، از چند عدد گوچه فرنگی هم استفاده کنید. استفاده از گوچه فرنگی انتخاب سالم‌تری است و در این صورت به رب کمتری هم نیاز خواهید داشت. کافی است گوچه فرنگی‌ها را پوست بگیرید. سپس آن‌ها را به دو نیمه تقسیم کنید و داخل غذا بریزید. گوچه طعم ترش مطبوعی به آبگوشت می‌دهد.

## • کف را بگیرد

پس از جوشیدن گوشت داخل آب، لایه‌ای از کف روی