

وقتی مفصل‌ها به صدا درمی‌آیند!

برای بیشتر ما اسم آرتروز آشناست اما این بیماری التهاب مفصلی کجا خودش را نشان می‌دهد و بایدن چه می‌کند؟



فازنه مهاجر | مترجم

اگر در خانه یک فرد میان‌سال یا سالمند داشته باشید بعید است که با آرتروز و در دسر هایش آشنا نباشید. آرتريت يك اصطلاح عمومي به معنای التهاب مفاصل است. استئوآرتريت يا آرتروز که معمولاً به عنوان آرتريت سايدگی شناخته می‌شود شايع ترين نوع آرتريت است. این حالت معمولاً با تجزیه غضروف مفاصل همراه است، تقریباً در هر مفصلی در بدن می‌تواند رخ دهد اما بیشتر در مفاصل تحمل‌کننده وزن لگن، زانو و ستون فقرات رخ می‌دهد. همچنین انگشتان دست، شست، گردن و انگشت بزرگ پا را درگیر می‌کند. برای آشنایی بیشتر با آرتروز و شرایطی که غضروف و مفاصل با آن مواجه می‌شوند می‌توانید این مطلب را بخوانید تا بدانید با آرتروز باید چه کرد و چه راه‌هایی پیش‌رو داشت؟!

سازوکار غضروف‌ها

غضروف ماده‌ای سفت و لاستیکی است که انتهای استخوان‌ها را در مفاصل عادی می‌پوشاند. عملکرد اصلی آن کاهش اصطکاک در مفاصل است و به عنوان یک ضربه‌گیر عمل می‌کند. کیفیت جذب شوک و فشار در غضروف معمولی به توانایی آن در تغییر شکل هنگام فشرده شدن (مسطح یا فشرده شدن با هم) مرتبط است. استئوآرتريت باعث سفت شدن غضروف مفصل می‌شود؛ این حالت باعث می‌شود مفصل خاصیت ارتجاعی خود را از دست بدهد و آن را مستعد آسیب می‌کند. در طول زمان ممکن است غضروف در بعضی نواحی فرسوده شود و توانایی آن برای عمل به

عنوان ضربه‌گیر به شدت کاهش یابد. با تحلیل رفتن غضروف تاندون‌ها و رباط‌ها کشیده می‌شوند و باعث درد می‌شوند. اگر وضعیت بدتر شود استخوان‌ها می‌توانند به هم ساییده شوند.

انواع آرتروز

پزشکان به طور کلی آرتروز را به انواع اولیه و ثانویه طبقه‌بندی می‌کنند. در آرتروز اولیه، بیماری در طول زمان گسترش می‌یابد و متخصصان تصور می‌کنند که علت آن پارگی و ساییدگی مفاصل است که به دلیل استفاده زیاد در طول زندگی ایجاد می‌شود. آرتروز ثانویه بر اثر آسیب به یکی از مفاصل به وجود می‌آید. سه نوع از شایع‌ترین انواع آرتروز را با هم مرور می‌کنیم:

آرتروز سه‌بخشی | این نوع آرتروز زانو، شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این مفصل دارای سه بخش است: داخلی، جانبی و کشکک. محفظه داخلی، سمتی است که زانوی شما نزدیک‌ترین قسمت به زانوی دیگر شماست. محفظه جانبی قسمت بیرونی زانوی شما است. کشکک فمورال جلوی زانوی شماست. آرتروز می‌تواند هر کدام از این بخش‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. اگر هر سه قسمت تحت تأثیر قرار بگیرند به آن آرتروز سه‌بخشی می‌گویند.

آرتروز فرسایشی | این نوع آرتروز معمولاً مفاصل دست که مانند لولا هستند و به شما اجازه می‌دهند کارهایی مانند مشتم کردن را انجام دهید را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این نوع بیماری شکلی تهاجمی از آرتروز است و اگر به آن مبتلا شوید مفاصل آسیب‌دیده شما متورم، قرمز و داغ خواهد شد و باعث درد و محدودیت در حرکت می‌شود. همچنین می‌تواند پاها و به ندرت باسن و شانه‌ها را درگیر کند.

آرتروز شانه | آرتروز می‌تواند مفصل اصلی شانه که به مفصل توپ و حفره معروف است را تحت تأثیر قرار دهد. مفصل دوم شانه نیز ممکن است تحت تأثیر قرار گیرد. در این وضعیت شما دچار آرتروز شانه شده‌اید و علامت اصلی آن درد در شانه است حتی

زمانی که از آن استفاده نمی‌کنید. مفصل شانه ممکن است سفت یا ساییده شده باشد و ممکن است صداهایی مانند کلیک کردن یا ترک خوردگی از ناحیه مفصل بشنوید.

چه باید کرد؟

مهم‌ترین عامل در بیماری آرتروز وراثت است و بعد از آن چاقی نقش موثری در بروز این بیماری دارد بنابراین اگر سابقه خانوادگی ابتلا به آرتروز را داشته باشید، اضافه وزن داشته باشید، فشار زیادی به مفاصل خود وارد کنید یا بیماری‌های زمینه‌ای خاصی داشته باشید، احتمال ابتلا به آرتروز در شما بیشتر خواهد بود. آرتروز معمولاً با تغییر در سبک زندگی و ترکیبی از چند مورد از جمله ورزش، کاهش وزن در صورت نیاز، داروها، فیزیوتراپی و تمرینات تقویت‌کننده عضلات در مان می‌شود. کمپرس سرد و گرم بر مفصل درناک، برداشتن مایع مفصلی، تزریق دارو به مفصل و استفاده از وسایل حمایتی مانند عصا کمک‌کننده هستند. وقتی که سایر گزینه‌های درمانی موثر نبودند، جراحی ممکن است برای تسکین درد مفید باشد. البته نوع درمان به عوامل مختلفی از جمله سن، فعالیت، شغل، سلامت کلی، سابقه پزشکی، محل ایجاد آرتروز و شدت بیماری بستگی دارد.

بیشتر بدانیم

۳ اصل برای ۲ برابر شدن رشد کودک



تغذیه مناسب در رشد کودکان و عادت غذایی سالم آن‌ها در آینده اهمیت زیادی دارد و می‌توان با استفاده از چند روش ساده و جالب وعده غذایی ناهار آن‌ها را مغذی‌تر و لذت‌بخش‌تر کرد. به‌ویژه در دوران ابتدایی زندگی که سرعت رشد کودک در بالاترین حد خود قرار دارد، یک تغذیه مناسب می‌تواند تأثیر زیادی در تقویت سیستم ایمنی بدن کودک داشته باشد. از شش ماهگی به بعد، تغذیه کمکی برای تأمین نیازهای تغذیه‌ای کودک آغاز می‌شود. در این دوره، کودکان سریع‌ترین رشد و زنی خود را تجربه می‌کنند. اما روش‌هایی که با آن می‌توان این رژیم را خوردنی‌تر و جذاب‌تر کرد، چیست؟!

۱ غلات کامل | اولین راهکار اضافه کردن غلات کامل به رژیم غذایی کودک است. می‌توانید نان سبوس‌دار را جایگزین نان سفید کنید که البته باعث احساس سیری بیشتر آن‌ها هم می‌شود.

۲ میوه‌های رنگارنگ | بسیاری از والدین همیشه این دغدغه را ندارند که کودکشان اصلاً اهل خوردن میوه نیست و این ممکن است به ضررشان تمام شود. نمی‌توان کودک را اجبار کرد اما استفاده از میوه‌های رنگارنگ مانند سیب، پرتقال، انگور، توت و همچنین سبزیجات ترد مانند هویج، خیار یا قلموای را همراهی دیگر است چون به‌طور طبیعی مملو از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر هستند و به رشد شناختی کودک کمک می‌کنند.

۳ پروتئین | همه ما از نقش پروتئین در فرایند رشد باخبریم. پروتئین برای رشد عضلات ضروری است و باز یگر نقش اصلی، می‌تواند به جای گوشت‌های فرآوری شده مانند سوسیس یا ناگت، گزینه‌های پروتئین بدون چربی را به ناهار کودک خود اضافه کنید. مرغ کبابی، برش‌های بوقلمون و تخم‌مرغ آب‌پز همراه با لوبیا، عدس یا نخود انتخاب‌های خوبی هستند. لبنیات و چربی‌های سالم مثل آووکادو، آجیل و کره بادام زمینی را هم فراموش نکنید.

در نهایت والدین باید به برنامه غذایی کودک توجه کنند. برخی غذاها ممکن است برای کودک جذاب‌تر باشند و در این مواقع بهتر است غذاهایی که نیازهای تغذیه‌ای کودک را برآورده می‌کنند، در برنامه غذایی او گنجانده شوند. علاوه بر این، دادن فرصت به کودک برای غذا خوردن به‌طور مستقل می‌تواند به بهبود اشتها و ای کمک کند و تأثیر مثبتی در رشد سلامت کلی او داشته باشد.

بارداری

ردار تباط اوتیسم با مشکلات سلامت مادر در بارداری



به‌رغم دهه‌ها پژوهش گسترده، علل دقیق «درخودماندگی» یا «اوتیسم» همچنان معما باقی‌مانده است. اوتیسم مجموعه‌ای پیچیده از شرایط رشد است که با رفتارهای تکراری و مشکل در تعاملات اجتماعی مشخص می‌شود. برخی پژوهش‌ها پیش‌تر بیماری مادر در دوران بارداری را با افزایش خطر ابتلا

به اوتیسم در کودک مرتبط دانسته بودند، موضوعی که شاید به بسیاری از مادران احساس گناه داده است. اما پژوهشی جدید نشان می‌دهد هیچ «شواهد قانع‌کننده‌ای» وجود ندارد که اوتیسم می‌تواند ناشی از ابتلای مادر به عفونت، افسردگی یا سایر مشکلات سلامت در دوران بارداری باشد. پژوهشگران معتقدند اوتیسم معمولاً به عوامل ژنتیکی، قرارگیری در معرض آلودگی و دسترسی به خدمات درمانی مرتبط است.

ماگدالنا پانچکا، نویسنده ارشد این پژوهش، گفت: «ما هیچ ارتباطی بین کدهای تشخیصی در پرونده‌های پزشکی که نشان‌دهنده عفونت در مادر و تشخیص اوتیسم در کودک باشد مشاهده نکردیم. با این حال، نمی‌توانیم قطعی بگوییم که عفونت در مادر باعث اوتیسم نمی‌شود.» این تیم پژوهشی سابق بیش از ۱۰۱ میلیون بارداری در دانمارک را بررسی کردند. آن‌ها دریافتند که بیشتر موارد تشخیص اوتیسم در کودکان را می‌توان به عواملی مانند سن مادر در دوران بارداری - احتمال اوتیسم در کودکان مادران مسن‌تر بیشتر است - و عوامل ژنتیکی نسبت داد. بیش از ۳۵۰ زن با اوتیسم و تاخیر رشد ارتباط دارند و احتمالاً زن‌های بیشتری در این موضوع دخیل‌اند. این جهش ژنی فقط در اسپرم یا تخمک والدین رخ می‌دهد، بنابراین خود والدین تحت تأثیر قرار نمی‌گیرند اما جهش به کودک منتقل می‌شود. البته در این پژوهش تأثیر مصرف دارو در دوران بارداری بررسی نشده است. با این حال، میزان تشخیص موارد ابتلا به اوتیسم در جمعیت همچنان رو به افزایش است. متخصصان به زوج‌هایی که فرزند در راه دارند و به دلیل سابقه اوتیسم در اعضای نزدیک خانواده‌شان نگران‌اند، توصیه می‌کنند بایک مشاور ژنتیک صحبت کنند تا در باره احتمال تشخیص اوتیسم در فرزندشان اطلاعات بیشتری داشته باشند.

بیشتر بدانیم

مدیریت کالری با اهدای خون



یکی از مزایای کمتر گفته‌شده درباره اهدای خون، مدیریت کالری است. اگر چه برای کاهش وزن کافی نیست، با این حال، مهم‌ترین مزیت اهدای خون برای کنترل وزن شما، غر بالگری رایگان است. از آنجا که وزن شما برای این که آیا می‌توانید خون بدهید یا نه بررسی می‌شود، پس اهدای خون می‌تواند شمارا به مداخلات پزشکی راهنمایی کند.

نتایج جدیدترین تحقیقات علمی، بر فواید متعدد اهدای خون تأکید دارد. براساس این پژوهش‌ها، وقتی خون اهدا می‌کنید، بدن شما موظف است خون از دست‌رفته را ظرف ۲۴ تا ۴۸ ساعت جایگزین کند و به دنبال آن گلبول‌های قرمز جدید (RBC) در سه‌ماه آینده تولید می‌شود. پلاسماهای جدید و سلول‌های خونی به‌طور کلی سالم‌ترند و با توجه به این که تازه هستند، فرسوده نشده‌اند؛ در نتیجه ویسکوزیته کمتری دارند و در برابر جریان خون مقاومت چندان ندارند و باعث بهبود حرکت پلاسما در جریان خون می‌شود. با بهبود قابل توجه جریان خون با اهدای منظم، اهداکنندگان خون اغلب کمتر در معرض خطر بیماری‌های قلبی-عروقی هستند. جدای از بهبود جریان خون، مطالعه‌ای در مجله پزشکی خون نشان می‌دهد افرادی که چندین بار خون اهدا کرده‌اند نسبت به کسانی که این کار را انجام نمی‌دهند سطح کلسترول کمتری دارند. در نهایت، خوب است بدانید که حذف آهن اضافی حاصل از اهدای خون نیز برای کبد مفید است. وقتی آهن اکسید شده در کبد انباشته می‌شود، عملکرد آن را برای فیلتر کردن سموم مختل می‌کند. علاوه بر این، آهن ارتباط مستقیمی با بیماری کبد چرب غیر الکلی دارد که مشخص شده است با پیشرفت این اختلال، غلظت آن افزایش می‌یابد.

وعده اصلی

آشنایی من

یک غذای متفاوت با دلمه‌رنگی

طرز تهیه:

لپه‌ها را از شب قبل خیس می‌کنیم تا نفخش گرفته شود. در ادامه لپه خیس‌انده شده را آبکشی می‌نماییم و داخل یک قابلمه مناسب می‌پزیم. همین‌طور برنج را می‌پزیم و آن را کمی زودتر از همیشه آبکش می‌کنیم. حالا یک تابه مناسب را روی حرارت گذاشته و مقداری روغن اضافه می‌کنیم، سپس سبزی را به تابه اضافه کرده و سرخ می‌کنیم. لازم نیست سبزی را خیلی سرخ کنیم تا رنگش تیره شود. سبزی را از تابه خارج و پیاز را به همراه کمی روغن اضافه می‌کنیم تا سبک و شیشه‌ای شود. حالا وقت اضافه کردن گوشت چرخ‌کرده و ادویه‌هاست. لپه پخته و آبکش شده را به همراه بخشی از رب و سبزی به تابه اضافه می‌کنیم. مواد را چند دقیقه تفت می‌دهیم تا با هم مخلوط شوند، سپس تابه را کنار می‌گذاریم تا مواد از دما بیفتند.

لفل دلمه‌ای را خوب شسته، کلاهک آن را بایک چاقوی تمیز جدا می‌کنیم و کنار می‌گذاریم. سپس داخل آن را با دقت تمیز می‌کنیم و بعد مواد تفت داده‌شده را با چاقوش داخل فلفل دلمه‌ای می‌ریزیم. در نهایت فلفل دلمه‌ای‌ها را در یک قابلمه مناسب طوری که فلفل‌ها آزاد نباشند،

