

# زانو؛ مفصلی حیاتی و آسیب‌پذیر

آسیب‌های غضروف، رباط و تاندون زانو، به‌ویژه در ورزشکاران و افراد فعال می‌تواند دامنه حرکتی و کیفیت زندگی را به شدت کاهش دهد و نیازمند مراقبت فوری است



ورزشکاران و افراد فعال، در معرض آسیب هستند. چرخش ناگهانی زانو، تغییر جهت سریع یا کاهش سرعت بعد از دویدن می‌تواند باعث پارگی منیسک شود. اغلب پارگی منیسک با درد ناگهانی و صدای تق همراه است، اما فرد ممکن است هنوز بتواند راه برود. در بعضی موارد، قطعه‌ای از منیسک در داخل مفصل گیر کرده و زانو قفل می‌شود یا احساس بی‌ثباتی ایجاد می‌کند. التهاب منیسک نیز باعث تورم و درد بیشتر می‌شود و حرکت را دشوار می‌کند. رباط‌ها، بافت‌های محکم همبند، استخوان‌ها را به

هم وصل کرده و مفصل را از جهات مختلف تثبیت می‌کنند. رباط صلیبی قدامی (ACL) و صلیبی خلفی (PCL) در داخل مفصل حرکات چرخشی زانو را کنترل می‌کنند. ACL بیشتر در برابر پارگی آسیب‌پذیر است و تغییر جهت ناگهانی، چرخش سریع یا فرود ناشیانه از پرش می‌تواند باعث آسیب آن شود. PCL معمولاً از ضربه مستقیم آسیب می‌بیند، مانند تصادف یا افتادن روی زانو خمیده. رباط‌های جانبی داخلی و خارجی (MCL و LCL) ثبات زانو را از طرفین حفظ می‌کنند و ضربه به خارج زانو می‌تواند باعث کشیدگی و پارگی

## چه کسانی نیاز به برداشتن لوزه‌ها دارند؟

لوزه‌ها دو بافت بیضی شکل در پشت گلو هستند که هر طرف یک لوزه دارند و اولین خط دفاعی بدن در برابر میکروب‌ها و ویروس‌هایی محسوب می‌شوند که وارد دهان می‌شوند. به همین دلیل، این بافت‌ها در معرض عفونت، تورم و سوزش (که التهاب نامیده می‌شود) قرار دارند. با این حال، عملکرد ایمنی لوزه‌ها پس از بلوغ کاهش می‌یابد و به همین دلیل التهاب لوزه در بزرگسالان کمتر دیده می‌شود. برداشتن لوزه یا تانسیلیکتومی در گذشته عمدتاً برای درمان التهاب و عفونت‌های مکرر لوزه انجام می‌شد، اما امروزه این جراحی تنها زمانی توصیه می‌شود که التهاب لوزه به‌طور مکرر رخ دهد یا پس از درمان‌های دیگر بهبود نیابد. التهاب مکرر به معنای

حداقل هفت بار در یک سال، یا حداقل پنج بار در سال طی دو سال، یا حداقل سه بار در سال طی سه سال است. امروزه، لوزه‌برداری بیشتر برای درمان مشکلات تنفسی در هنگام خواب یا بزرگ شدن لوزه‌ها و برخی بیماری‌های نادر لوزه‌ها انجام می‌شود. همچنین، متخصص گوش و حلق و بینی ممکن است جراحی را در مواردی توصیه کند که عفونت باکتریایی لوزه با آنتی‌بیوتیک بهبود نمی‌یابد یا تجمع چرک در پشت لوزه یا دارو یا تخلیه درمان نمی‌شود. فرآیند بهبودی پس از جراحی معمولاً ۱۰ تا ۱۴ روز طول می‌کشد و طی این مدت مراقبت‌های پزشکی و استراحت کافی اهمیت دارد تا تورم و درد کاهش یافته و فرد بتواند به فعالیت‌های روزمره بازگردد.

## چطور کفش

## پیاذه‌روی انتخاب کنیم

پیاذه‌روی یکی از سالم‌ترین فعالیت‌های روزانه است و انتخاب کفش مناسب، نقش مهمی در راحتی و سلامت پاها دارد. اولین نکته، کفشی با پاشنه کوتاه و حمایتی است که شکل گرد یا مورب داشته باشد. پاشنه‌های ضخیم یا پهن باعث می‌شوند پا مستقیماً به زمین برخورد کند، حرکت را کند می‌کند و فشار روی ساق پا افزایش می‌یابد. دوم، کفش باید کفی انعطاف‌پذیر و خمیدگی بیشتری در قسمت پنجه داشته باشد تا پا بتواند به آرامی از پاشنه تا پنجه غلت بخورد.

سبکی و تنفس کفش نیز اهمیت دارد. کفش‌های چرمی سنگین پیاذه‌روی را دشوار می‌کنند و پا را زود خسته می‌کنند. مهم‌ترین نکته اندازه مناسب کفش است؛ باید بین انگشتان پا و انتهای کفش حداقل یک بند انگشت فاصله باشد و کفش در قسمت پنجه پهنایی کافی داشته باشد تا حرکت آزادانه انگشتان ممکن شود. پاشنه پا نباید بلغزد و کفش نباید در قوس کف پا فشار ایجاد کند. بهترین زمان خرید کفش، اواخر روز یا بعد از پیاذه‌روی است، زمانی که پاها کمی متورم‌اند. حتماً هر دو لنگه کفش را امتحان کنید و جوراب‌های همیشگی خود را بپوشید. هنگام خرید عجله نکنید و چند دقیقه روی سطح سفت قدم بزنید تا اطمینان حاصل کنید

کفش مناسب است.

پس از خرید، کفش‌ها را چند روز در خانه امتحان کنید و تنها وقتی کاملاً راحت بودند، برای پیاذه‌روی بیرون بروید. برای افزایش عمر کفش، آن‌ها را فقط برای پیاذه‌روی استفاده کنید و پس از هر ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ کیلومتر، کفش‌ها را تعویض کنید. استفاده متناوب از دو جفت کفش نیز به بازگشت آنها به حالت اولیه کمک می‌کند و راحتی پیاذه‌روی را حفظ می‌کند.



## پژوهش

### مدیریت یبوست با روش‌های طبیعی

یبوست، یکی از مشکلات شایع دستگاه گوارش، به حالتی گفته می‌شود که فرد کمتر از حد انتظار اجابت مزاج دارد یا مدفوع سفت و خشک است و دفع آن دشوار می‌شود.

این وضعیت، هرچند معمول است، اما می‌تواند ناراحت‌کننده و استرس‌زا باشد و کیفیت زندگی را تحت تأثیر قرار دهد. خوشبختانه بیشتر افراد با یبوست ساده می‌توانند با روش‌های خانگی و اصلاح سبک زندگی آن را کنترل و تسکین دهند.

اولین و مهم‌ترین اقدام افزایش مصرف فیبر در رژیم غذایی است. فیبرهای محلول و نامحلول هر دو نقش اساسی در هضم و سلامت روده‌ها دارند، اما عملکرد متفاوتی دارند.

فیبر محلول، موجود در سیبوس جو دوسر، جو، آجیل، لوبیا، عدس و برخی میوه‌ها و سبزیجات، آب را جذب کرده و به ژل تبدیل می‌شود، که هضم را کند کرده و به نرم‌تر شدن مدفوع کمک می‌کند و ممکن است کلسترول و خطر بیماری قلبی را کاهش دهد.

فیبر نامحلول، در سیبوس گندم، غلات کامل و سبزیجات یافت می‌شود و حجم مدفوع را افزایش می‌دهد و عبور آن از روده‌ها را سریع‌تر می‌کند، بنابراین یبوست را کاهش می‌دهد. افرادی که نمی‌توانند نیاز روزانه فیبر خود را از طریق غذا تأمین کنند، می‌توانند از مکمل‌های فیبر مانند پسیلیوم، متیل سلولز یا سیبوس گندم استفاده کنند.

نوشیدن کافی مایعات نیز برای جلوگیری از یبوست ضروری است. آب، آبمیوه‌های طبیعی، آب سبزیجات و سوپ‌های رقیق می‌توانند مدفوع را نرم کنند و عبور آن را آسان‌تر سازند.

علاوه بر رژیم غذایی و مایعات، ابزارها و داروهای مختلفی برای کمک به اجابت مزاج وجود دارند. ملین‌های اسمزی با جذب آب به داخل روده بزرگ، مدفوع را شل می‌کنند، در حالی که نرم‌کننده‌های مدفوع مانند دوکوزات با افزودن چربی و آب، مدفوع را نرم می‌سازند و برای افرادی که باید از زور زدن خودداری کنند، مناسب‌اند.

روان‌کننده‌ها مانند روغن معدنی نیز می‌توانند مدفوع را در روده‌های پایینی راحت‌تر حرکت دهند و درد ناشی از بواسیر یا شقاق را کاهش دهند.

ملین‌های محرک، که معمولاً حاوی سنا، کاسکارا یا بیزاکودیل هستند، با تحریک انقباض روده‌ها حرکت مدفوع را سریع می‌کنند، اما به دلیل عوارض جانبی و احتمال وابستگی روده، تنها باید کوتاه‌مدت و تحت نظر پزشک مصرف شوند.

این داروها هم به صورت خوراکی و هم به شکل شیاف در دسترس هستند و شیاف‌ها معمولاً ظرف ۱۵ تا ۶۰ دقیقه اثر می‌کنند. در موارد شدیدتر، تنقیه می‌تواند مدفوع را به صورت مکانیکی از روده خارج کند؛ این روش با وارد کردن مایع به رکتوم، مدفوع را نرم کرده و با تحریک عضلات راست روده، دفع آن را آسان می‌سازد. با رعایت این روش‌ها و توجه به نیاز بدن به فیبر و مایعات، بیشتر افراد می‌توانند یبوست را کنترل کرده و سلامت دستگاه گوارش خود را حفظ کنند. تغییرات ساده در رژیم غذایی، نوشیدن مایعات کافی و در صورت نیاز استفاده معقول از ملین‌ها، معمولاً برای برطرف کردن یبوست کافی هستند و به جلوگیری از عوارض ناشی از یبوست مزمن کمک می‌کنند.

علی ملانکه

روزنامه‌نگار

### التهاب

### تاندون‌ها و

### ساییدگی

### غضروف

### کشکک، درد

### و تورم ایجاد

### می‌کند و

### فعالیت‌های

### روزانه و

### ورزش‌های

### پر برخورد

### را محدود

### می‌سازد