

گوجه فرنگی، داروی تنگی نفس

روزها که کوتاه‌تر می‌شوند، نگرانی مان در مورد آلوده شدن هوا و اثرهای منفی که بر سلامت می‌گذارد هم بیشتر می‌شود. اگر شما هم می‌ترسید آلودگی هوا به ریه‌هایتان آسیب برزند و زمینه دچار شدنن تا به بیماری‌های مختلف را فراهم کند، سراغ ویتامین C و مواد غذایی حاوی آن بروید. بررسی‌ها ثابت کرده که به خاطر آنتی اکسیدان‌های موجود در این ویتامین، مبتلایان به آسم یا بیماری مزمن انسدادی ریه که به اندازه کافی ویتامین C دریافت می‌کنند، مشکلات تنفسی کمتری را طی روزهای آلوده تجربه می‌کنند. به گفته متخصصان ویتامین C سبب افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها (تقویت سیستم ایمنی) و جذب بیشتر آهن می‌شود.

یکشنبه ۱۷ مرداد ۱۳۹۵ ● شماره شصت و پنج

ا ت ی v ع ه ن و



می‌خوام برم، پاندارم!

چه کسانی در معرض ابتلا به روماتیسم مفصلی هستند؟

اگر خوش شانس نباشید، بعید نیست که از والدین یا حتی اجدادتان این درد را به ارث ببرید. روماتیسم مفصلی یا آرتریت روماتوئید نوعی بیماری ناشی از نقص ایمنی بدن است که اغلب زمینه خانوادگی دارد. آمارها حاکی از آن است که از هر صد نفر، یک نفر را مبتلا می‌کند و زنان بیشتر از آقایان به آن دچار می‌شوند. روماتیسم مفصلی بیماری دردناکی است که التهاب، درد و ورم را در مفاصل بدن به همراه می‌آورد و به‌مرور زمان، باعث تخریب مفاصل بدن می‌شود. اغلب مبتلایان در حدود ۴۰ تا ۶۰سالگی دچار این بیماری می‌شوند اما افرادی هم هستند که درست در ابتدای جوانی درد ناشی از روماتیسم مفصلی را تجربه می‌کنند.

■ **شما هم مبتلا هستید؟**

اگر این نشانه‌ها را تجربه می‌کنید، بعید نیست که به آرتریت روماتوئید دچار شده باشید. قبل از هر کاری بهتر است آزمایش خون بدهید. بسیاری از کسانی که به این بیماری مبتلا هستند، با تغییرات عجیب و قابل توجهی که آزمایش خونشان می‌تواند آن‌ها را نشان دهد، از دچار بودن به این بیماری مطمئن می‌شوند.

■ ماه‌هاست ضعیف و کم‌اشتها شده‌اید و درد مبهم اما ناخوشایندی در عضلاتتان می‌پیچد؟

■ خیلی وقت‌است که احساس خستگی رهایتان نمی‌کند؟

■ مفاصلتان ورم کرده‌اندو درد می‌کنند؟

■ صبح‌ها که بیدار می‌شوید، احساس می‌کنید مفاصل بدنتان خشک و دردناک شده‌اند و به‌مرور و با گذشته ساعت‌ها حالتان بهتر می‌شود؟

■ ضعف و خستگی با این احساس ناخوشایند همراه است و هرروز که می‌گذرد، بیشتر می‌شود؟

■ وقتی مفاصلتان را حرکت می‌دهید یا به آن‌ها فشار می‌آورید درد زیادی را احساس می‌کنید؟



به کتانی سلامی دوباره باید داد

فکر ساعت‌ها پوشیدن کفش پاشنه‌دار را از سر تان بیرون کنید

باور کنید با یک جفت کتانی هم می‌توانید به اندازه کافی آراسته باشید. باور کنید کفش پاشنه‌داری که برای آراسته‌تر بودن به پای می‌کنید، به زانو‌ها، تاندون‌ها و ساق پائتان آسیبی جبران‌ناپذیر می‌زند و پاهای شما را هرروز ضعیف‌تر و بیمارتر می‌کند. کفش‌های پاشنه‌بلند فشار زیادی را به زانو‌ها تحمیل می‌کنندو فشاری که به زانویتان می‌آید را تا ۲۶ درصد افزایش می‌دهند. اگر اهل پوشیدن این کفش‌ها باشید، به عضلات هم فشار می‌آید و به‌مرور زمان ماهیچه‌هایتان در اثر آسیب‌های وارده، ضعیف و سفت می‌شوند. تاندون‌های کسانی که به‌طور مرتب کفش پاشنه‌دار می‌پوشند هم آسیبی غیرقابل جبران می‌بیند و همین موضوع باعث درد کشیدنشان می‌شودو علاوه بر این، به‌مرور زمان احتمال قوس پیدا کردن انگشتشان و به اصطلاح چکنشی شدن آن بیشتر می‌شود. گذشته از این، پای کسانی که به خاطر کفش پاشنه‌دار در زمان راه رفتن همچنان قوس پیدا می‌کند، بیشتر در معرض شکستگی قرار دارد و اغلب به‌مرور زمان دچار درد مفاصل می‌شوند.

اگر این نکته‌ها برای خریدن یک جفت کفش بدون پاشنه به شما انگیزه داد، این اصول را هنگام خرید کفش رعایت کنید.

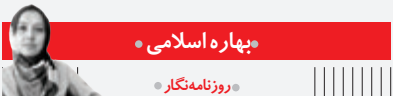


کتینو | ۱۳

سرطان را ضربه فنی کنید

فقط با ورزش می‌توانید از این سرطان‌ها پیشگیری کنید

خودتان خوب می‌دانید که قدم زدن در میانه روز، شنا کردن و هفته‌ای دو سه بار کلاس ورزش رفتن، چقدر می‌تواند از بیماری و حتی یبیری زودرس دورتان کند. اما قوی شدن استخوان‌ها و عضلات، آرامش بیشتر و حتی سالم شدن قلبتان، تنها فایده مرتب ورزش کردن نیست. محققان ثابت کرده‌اند که هرروز تحرک داشتن و ورزش کردن، می‌تواند احتمال دچار شدن شما به سرطان‌های زیر را به شکل قابل توجهی پایین بیاورد.



■ **بهاره اسلامی**

■ **روزنامه نگار**

■ **سرطان پستان**

فعالیت بدنی چه در حد متوسط و چه به شکل حرفه‌ای، می‌تواند خطر ابتلا به سرطان پستان را کاهش دهد. با توجه به مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۹ نتیجه‌اش در مجله موسسه ملی سرطان چاپ شد، محققان ثابت کرده‌اند که ورزش منظم احتمال دچار شدن به سرطان پستان را تا ۲۰ درصد کاهش می‌دهد و حتی در صورت ابتلا، سرعت رشد تومورها را پایین می‌آورد.

■ **سرطان ریه**

حتی اگر همین امروز سیگار را ترک کنید، بعید نیست در آینده به سرطان ریه دچار شوید. سرطان ریه که آلودگی هوا، سیگار کشیدن و زن‌ها در پیدایشش نقش دارند، از بیماری‌های دیگری است که با مرتب ورزش کردن از شما دور می‌شود. محققان می‌گویند کسانی که هرروز چند دقیقه‌ای ورزش می‌کنند، ۲۰ درصد کمتر از افراد دیگر به این بیماری دچار می‌شوند.

■ **سرطان پروستات**

گفته می‌شود که نزدیک به ۳ میلیون نفر از مردان آمریکایی سرطان پروستات دارند و این بیماری در سراسر جهان، هر سال بیشتر قربانی می‌گیرد. به گفته محققان مردانی که ورزش می‌کنند، کمتر احتمال دارد به این بیماری دچار شوند. از نظر محققان هیچ‌وقت برای شروع ورزش دیر نیست و حتی اگر مردهای بالای ۶۵ سال تحرکشان را بیشتر کنند، کمتر به این بیماری دچار می‌شوند.

دوستان انسولین

این گیاه‌ها قند خونتان را پایین می‌آورند



پای دیابت که به زندگی‌تان باز شود، تا آخر عمر تنهایتان نمی‌گذارد؛ اما این پایان داستان نیست. حتی در صورت درگیر شدن با این بیماری، می‌توانید با مصرف مرتب داروهایتان و کمک گرفتن از برخی مواد غذایی، آسیب‌های ناشی از بالا رفتن قند خون را کمتر کنید.

■ **پیاز درمانی کنید**

ما ایرانی‌ها در اغلب غذاهایمان پیاز می‌ریزیم و بسیاری از مواد غذایی را هم با سیر ملم‌دار می‌کنیم. محققان می‌گویند این عادت می‌تواند به کنترل قند خون کمک کند. چراکه سیر و پیاز از گیاهانی هستند که باعث کاهش قند خون می‌شوند.

■ **شنبلیله مصرف کنید**

برای کمتر شدن قند خونتان، می‌توانید از سبزی‌های عطرداری مثل شنبلیله کمک بگیرید. این سبزی را ناشتا یا بعد از هر وعده غذایی مصرف کنید تا قند خونتان پایین بیاید. البته می‌توانید دانه شنبلیله را

و موی شما را هم سالم و براق می‌کند.

■ **کره بادام زمینی**

بادام زمینی یکی از اجیل‌هایی است که کربوهیدرات کمی دارد و می‌تواند به کاهش قند خون کمک کند. کسانی که به دیابت نوع دو

دچارند، بیشتر کره بادام زمینی میل کنند و مطمئن باشند که با خوردنش

به‌اضافه وزن دچار نمی‌شوند. گذشته از این، خوراکی خوش طعمی مثل

کره بادام زمینی، به بهبود گردش خون در بدن کمک می‌کند و پوست

و موی شما را هم سالم و براق می‌کند.

■ **بهبود**

■ **دکتر محمدتقی حلی‌ساز**

این بار،

برایتان سنگین است

هنگامی که انسان کاری را انجام می‌دهد که از ظرفیت و توان او خارج است براساس نوع و نحوه کاری که انجام می‌دهد در طولانی‌مدت به عوارض مبتلا می‌شود. برای اینکه فردی که به واسطه شغلش مجبور است کارهای سنگین انجام دهد، دچار آسیب‌های شغلی ناشی از کار نشود باید هم توانمندی لازم را برای انجام کار داشته باشد و هم آن کار را با رعایت اصول و قواعد انجام دهد تا از آسیب‌های شغلی احتمالی تا جای ممکن پیشگیری کند. به‌طور مثال فردی که می‌خواهد بار سنگینی را جابه‌جا کند اگر تحمل وزن آن از توانش خارج باشد یا اینکه آن را با روش ناصحیحی جابه‌جا کند طبیعتا با تکرار این کار و در طولانی‌مدت دچار آسیب می‌شود. بسته به اینکه ضربه یا فشار به کدام عضو از بدن وارد می‌شود آسیب احتمالی ایجاد و پیشرفت می‌کند. درواقع اگر فردی هنگام انجام کار سنگین به دست، کمر یا زانو فشار وارد کند طبیعتا عوارض ناشی از آن در همان عضو بروز پیدا می‌کند.

تقریبا همه افرادی که کارهای سنگین انجام می‌دهند تمام مفاصل بدنشان را در ناحیه کمر، گردن، و دست‌وپاها درگیر کار سنگین می‌کنند و دیر یا زود به عوارض آن مبتلا می‌شوند. اگر کسی به کمرش فشار زیادی وارد کند هم امکان ابتلا به عوارض سبک مثل اسپاسم عضلانی دردناک وجود دارد و هم عوارض شدیدتر مثل فتق دیسک بین‌مهره‌ای. فتق دیسک بین‌مهره‌ای براساس اینکه فشار به کدام مهره وارد شده باشد ایجاد می‌شود. به این صورت که دیسک و غضروفی که بین دو مهره قرار دارد از جای خود خارج می‌شود و روی کانال نخاعی فشار وارد می‌کند. در موارد شدید این آسیب حتی می‌تواند منجر به فلج اندام تحتانی شود.

اگر هنگام انجام کار سنگین زانو درگیر شود، مثل کارهایی که شخص مجبور است مدام در رفت‌وآمد باشد یا اینکه از پله زیاد بالا و پایین برود و به زانو فشار بیاورد، به‌تدریج عوارض ساییدگی و آرتروز زودرس ایجاد می‌شود که منجر به تخریب سطح مفصلی می‌شود. معمولا فشارهای واردشده به گردن در حین انجام کارهای سنگین نیست، بلکه زمانی است که ساعت‌های طولانی و متدای گردن در یک حالت قرار می‌گیرد. عوارض ناشی از آن مشابه عوارضی است که برای کمر پیش می‌آید و به صورت تدریجی و کند ایجاد می‌شود اما جمع این عوارض می‌تواند مشکلاتی را برای فرد ایجاد کند. معمولا چون فرد در زمان طولانی گردن را به یک سمت خم می‌کند، دیسک را به‌مدت طولانی در یک حالت قرار می‌دهد و چون دیسک حالت ارتجاعی دارد و یک حالت به آن تحمیل می‌شود فتق دیسک گردن ایجاد می‌شود. تفاوت آن با فتق دیسک کمر این است که شیوع و شدت کمتری دارد و از طرفی چون درد شدیدتری دارد اقدامات پیشگیرانه و درمانی آن زودتر انجام می‌شود. به‌طور کلی فتق دیسک گردن نسبت به فتق دیسک کمر و مشکلات مفصلی زانو کمتر شایع است اما در آسیب‌های شغلی به‌خصوص در شغل‌های کارمندی فتق دیسک گردنی به‌خصوص در مهره‌های پایینی مثل مهره‌های پنج و شش یکی از شایع‌ترین بیماری‌هاست.

برای درمان مشکلات کمر اگر علائم خفیف و در حد گرفتگی عضلانی باشد با دارودرمانی و فیزیوتراپی برطرف می‌شوند و اگر عوارض ایجادشده در حد فتق و پارگی دیسک کمری باشد جراحی لازم است. اما معمولا عوارض ناشی از آسیب‌های شغلی خیلی شدید نیست و با تصحیح الگوی فعالیت کار، تصحیح انحرافاتی که در ستون فقرات ایجادشده با انجام حرکات ورزشی، فیزیوتراپی، دارودرمانی و درمان‌های مکمل مثل طب سوزنی و طب سنتی قابل درمان است.

برای درمان مشکلات ایجادشده در زانو در درجه اول توصیه می‌شود با انجام حرکات ورزشی و فیزیوتراپی عضلات چهارسر ران تقویت شوند. استفاده از زانوپد تحت نظر متخصص و تزریقات داخل مفصلی هم می‌تواند موثر باشد.

برای درمان فتق دیسک گردنی هم اگر دردهای گردنی به‌شانه‌ها انتشار پیدا نمی‌کند جای نگرانی نیست و درمان با دارو، ماساژ و فیزیوتراپی امکان‌پذیر است. اما اگر دردهای شدیدی وجود دارد و به سایر اندام‌ها منتشر می‌شود باید بررسی‌های لازم جهت درمان جدی و در صورت لزوم جراحی صورت بگیرد.

متخصص طب فیزیکی و توان بخشی و استاد تمام دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله