



محمد رضا حسین کاظمی
جراح ستون فقرات کودکان

اسکولیوز در واقع به معنای انحراف ستون فقرات در نمای روبرو یا پشت سر است. اگر ما به یک فرد از روبرو یا پشت سر نگاه کنیم و مشاهده کنیم که ستون فقرات به سمت جوانب (لترال) منحرف شده است، با اسکولیوز روبرو هستیم. وی متذکر شد؛ البته باید تأکید کنم که تشخیص قطعی، تنها با معاینه بالینی دقیق و تصویربرداری های رادیولوژیک از کل ستون فقرات امکان پذیر است. والدین باید بسیار دقیق باشند. معمولاً اولین نشانه ها در عدم تقارن بدن خود را نشان می دهند؛ مثلاً ممکن است یکی از شانه ها بالاتر از دیگری قرار گرفته باشد یا در ناحیه لگن، یک سمت بالاتر از سمت دیگر دیده شود. همچنین، وجود برآمدگی های غیرطبیعی در ناحیه ستون فقرات از نشانه های بسیار مهم است. اگر این علامت نادیده گرفته شوند، در بزرگسالی با مشکلاتی نظیر کمردرد مزمن، خستگی مفرط، نقص های عصبی و حتی کوتاهی قد روبرو خواهیم شد. با توجه به حساسیت این بیماری در سنین رشد، آیا همه بیماران نیاز به جراحی دارند؟ خیر، این یک باور اشتباه است. ما بر اساس میزان انحناء، سن، جنسیت بیمار و میزان پیشرفت بیماری در یک بازه زمانی ۳ تا ۶ ماهه، تصمیم گیری می کنیم. بر همین اساس، بیماران را به سه دسته تقسیم می کنیم: دسته اول، بیمارانی که انحراف کمی دارند و تنها نیاز به پیگیری و تصویربرداری های دوره ای دارند. دسته دوم، بیمارانی هستند که نیاز به استفاده از «بریس» یا کمربند های مخصوص دارند؛ این بریس ها در طول روز استفاده می شوند تا از پیشرفت انحناء در دوران رشد جلوگیری کنند.

در نهایت، دسته سوم، بیمارانی هستند که درجه انحراف آن ها بسیار زیاد است و در این شرایط، مداخله جراحی یک ضرورت است. «زمان» در درمان اسکولیوز، همه چیز است. اگر متوجه عدم تقارن در شانه ها، برآمدگی در ستون فقرات، انحراف لگن یا حتی تغییر در قد و نقص های عصبی شدید شدید، حتماً بدون درنگ به یک جراح متخصص ستون فقرات مراجعه کنید. تشخیص زودهنگام می تواند از بسیاری از مشکلات پیچیده در آینده جلوگیری کند.

منابع پروتئین زودهضم

انتخاب پروتئین های کم چرب، لبنیات تخمیری و شکل های نرم تر یا فراوری شده پروتئین های گیاهی ممکن است هضم غذا را آسان تر کند؛ پروتئین هایی مانند تخم مرغ، مرغ و ماست یونانی معمولاً به خوبی هضم می شوند و می توانند بخشی از یک رژیم غذایی مفید برای سلامت روده باشند. با این حال، میزان تحمل این مواد غذایی در افراد مختلف متفاوت است.

تخم مرغ

تخم مرغ یکی از منابع در دسترس و مغذی پروتئین است که معمولاً به راحتی هضم می شود. پروتئین های موجود در آن پس از پخت و طی فرایند گوارش، به اجزای کوچک تری تجزیه می شوند و بدن می تواند از آن ها استفاده کند. تخم مرغ معمولاً برای بیشتر افراد مشکل گوارشی ایجاد نمی کند، مگر اینکه فرد به آن حساسیت یا عدم تحمل داشته باشد.

سینه مرغ

سینه مرغ به دلیل چربی نسبتاً کم و بافتی که بافت همبند زیادی ندارد، معمولاً منبعی زودهضم از پروتئین محسوب می شود. این ویژگی می تواند تجزیه پروتئین آن را در دستگاه گوارش آسان تر کند.

سینه بوقلمون

سینه بوقلمون بسیاری از ویژگی های سینه مرغ را دارد. این گوشت کم چرب است و بافت همبند نسبتاً کمی دارد؛ به همین دلیل، معمولاً به خوبی هضم می شود و پروتئین باکیفیتی در اختیار بدن قرار می دهد.

توفو

توفو که از سویا تهیه می شود، برای برخی افراد نسبت به دانه کامل سویا راحت تر هضم می شود. در فرایند تولید آن، سویا خیسانده، آسیاب و فشرده می شود. این فرایند ساختار ماده غذایی را تغییر می دهد و می تواند دسترسی دستگاه گوارش به پروتئین آن را آسان تر کند.

داروی شگفت انگیز برای کاهش زوال عقل

شرکت کننده را که بین سال های ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۹ ابتلای آن ها به دیابت نوع ۲ تشخیص داده شده بود، پیگیری کردند و خطر ابتلای آن ها به زوال عقل را پس از ۱۰ سال برآورد نمودند. آن ها سه گروه را با هم مقایسه کردند: کسانی که استاتین مصرف نمی کردند، کسانی که بلافاصله پس از تشخیص بیماری برایشان استاتین تجویز شده بود، و کسانی که تجویز استاتین برایشان در مراحل بعدی انجام شده بود.

چگونه «تپش قلب» را کنترل کنیم؟

متخصص قلب و عروق تأکید کرد: بیمارانی که تجربه تپش قلب دارند باید توجه داشته باشند که تنها مصرف داروهای عمومی (مانند اسپرین) برای کنترل تپش های شدید کافی نیست. تجربه تپش قلب می تواند هراس آور باشد اما علم پزشکی راهکارهای مشخصی برای کنترل آن دارد؛ چرا که می تواند ناشی از عوامل مختلفی باشد اما مدیریت صحیح آن با کمک داروهای تخصصی کاملاً امکان پذیر است. منوچهر قارونی، متخصص قلب

جدول کلمات متقاطع

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵

افقی

۱- ستمکاری- از پادشاهان بزرگ فرانسه ۲- نهال- خوراک کفش ۱- هنرپیشه مرد ۳- پرنده ای با پره های زیبا- سنگواره- باد سخت ۴- سال ترکی- نوشیدنی مفید- از وسایل دانش آموز- کمی و اندکی ۵- زهر- اندوهگین- ستون خیمه ۶- شهری درایتالیا- وقت و هنگام- نمک هندی ۷- آلات جنگی- پوستین دوز- کنده کاری روی چوب ۸- نوکر و خادم- نام قدیم کرپا- مقصد رود است ۹- بزرگ قبیله- از شاعران ایرانی- جمع سانده ۱۰- زدنِ پنهان جو- رشوه دادن- سوره ۷۰قرآن کریم ۱۱- بالاس- به سرکردنی بانوان- حرکت و تکان کم ۱۲- شکنجه و آزار- دروازه- مقابل زیر- کتاب مقدس هندوان ۱۳- ضمان و کفالت- گرفتار و مبتلا- آشوب وازدحام

۱۴- از گروه های موسیقی کشورمان- امان- رودی در آذربایجان ۱۵- تمدنی واقع در پرو- باشکوه، باجلال

حل جدول

۲۴۰۳

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵
۱ ه و ب م و ز ه ا ب ک ی ن ه
۲ ح ف ا ر ی ا م ر ی ا ی و
۳ ج ر م ا ن ه م ی ا ی ا
۴ د ه ا ف ت پ ن ج ر ه ا س
۵ ا ک ر و ش و ا ک ی ع ی
۶ پ ل ی ا ی ا ن ی ا ن ت ا ی ج
۷ ا ی ر ش ت ه ک ن ج ل س
۸ د ر ی ن ی و س ع م ج ح
۹ م ی م ج ن ج ن م ا م ه
۱۰ س ز ی و م ج ر ا ا ی ا ز
۱۱ ی ر ه ی ر ل ک م ر ک ی م
۱۲ ش د و ی ش ا م ی ر ا ق ر
۱۳ ا ن س ی م ی م ر م ا ق ی
۱۴ ر ب ه ز ی ر و ر و ا د ا ی
۱۵ پ و ل ی و م ی ل ی ت ر ا ب

دانستنی ها

تغذیه و پیشگیری از پوسیدگی دندان

به گفته دندانپزشکان، انتخاب مواد غذایی مناسب می تواند به حفظ سلامت دندان ها و لثه ها نیز کمک کند. به گزارش اپیتنگ ول، همه دوست دارند لیخندی درخشان داشته باشند. اما یک دهان سالم فوایدی را ارائه می دهد که بسیار فراتر از جذابیت های زیبایی است. مطالعات نشان داده اند که به نظر می رسد سلامت پرپروتئال ضعیف خطر زوال شناختی و زوال عقل را افزایش می دهد. با انتخاب غذاهای مناسب، از دندان ها و سلامت طولانی مدت مغز خود حمایت می کنید.

برخی از غذاها می توانند به سفت شدن مینای دندان شما کمک کنند. در حالی که برخی دیگر می توانند به آرامی باکتری ها را هنگام غذا خوردن از بین ببرند. سایر غذاها ویتامین ها و مواد معدنی را تأمین می کنند که از سلامت دهان و دندان حمایت می کنند. در ادامه درباره غذاهای سالم که کارشناسان سلامت دندان از شما می خواهند آنها را بیشتر مصرف کنید، اشاره می شود.

(۱) پنیر

«مایکل یورگنس» ، دکتر دندانپزشک، می گوید: «پنیر یکی از بهترین میان وعده ها برای دندان های شماست. پنیر سرشار از کلسیم و فسفر است، مواد معدنی که به بازسازی و سفت شدن مینای دندان کمک می کنند و آن را در برابر پوسیدگی مقاوم تر می کنند.»

(۲) سبزی های برگ دار

یورگنس می گوید: «سبزی های دارای برگ های تیره کلسیم، اسید فولیک و ویتامین K را فراهم می کنند که باعث تقویت دندان ها و حمایت از لثه های سالم می شود.» یک مطالعه نشان داد افرادی که سبزیجات سبز تیره و زرد بیشتری مصرف می کردند، موارد کمتری از بیماری پرپروتئال (بیماری لثه) را در یک بازه زمانی شش ساله داشتند.

یورگنس می گوید: «بافت فیبری آنها تولید بزاق را تحریک می کند و به پاک کردن پلاک از سطح دندان کمک می کند.»

(۳) هویج

«جن موران-کوبز» ، بنیانگذار مرکز مراقبت های دهان و دندان در شیکاگو، می گوید: «سبزیجات ترد مانند هویج همانند مسواک های طبیعی عمل می کنند و به آرامی دندان ها را پاک می کنند و در عین حال بزاق دهان را برای شستن باکتری ها تقویت می کنند. آنها همچنین منبع خوبی از ویتامین A هستند که در تشکیل بافت های مخاطی نقش دارد و ممکن است به جلوگیری از بیماری پرپروتئال کمک کند.»

(۴) سیب

یورگنس می گوید: «سیب ها اغلب «مسواک طبیعت» نامیده می شوند، زیرا بافت ترد آنها به تمیز کردن دندان ها در حین جویدن کمک می کند. آنها جریان بزاق را تحریک می کنند که باکتری های ایجادکننده حفره را کاهش می دهد و پلی فتول های آنها به خنثی کردن ترکیبات گوگردی که باعث بوی بد دهان می شوند کمک می کند. عمل شستشوی ملایم ممکن است به کاهش لکه های سطحی نیز کمک کند و به مرور زمان دندان ها را درخشان تر نشان دهد.

(۵) ماهی چرب

این ماهی ها شامل گزینه هایی مانند سالمون، ساردین و شاه ماهی است. یورگنس خاطرنشان می کند: «ماهی های چرب برای داشتن دندان های قوی ضروری هستند، زیرا سرشار از ویتامین D هستند، که به بدن شما اجازه می دهد کلسیم را به طور موثر جذب کند. آنها همچنین حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که ممکن است التهاب را کاهش دهد و با جریان خون بهتر مرتبط است که به طور بالقوه می تواند برای لثه ها مفید باشد.»

او در ادامه می افزاید: «مینای قوی تر و لثه های سالم تر به معنای لیخندی مقاوم تر و ماندگارتر است.»

(۶) آدامس بدون قند

برخی از مطالعات نشان داده اند که جویدن آدامس بدون قند می تواند به کاهش پلاک کمک کند. موران کوبز می گوید: «من جویدن آدامس نه بدون قند با زایلیتول را بعد از غذا توصیه می کنم. جویدن آدامس نه تنها نفس را تازه می کند، بلکه بزاق را تحریک می کند و باکتری های ایجادکننده حفره را کاهش می دهد.»

البته جویدن آدامس همیشه برای هر دهانی گزینه مناسبی نیست، به خصوص اگر کارهای دندانانی قابل توجهی انجام داده باشید، بنابراین هوشمندانه است که قبل از شروع جویدن آدامس با دندانپزشک خود مشورت کنید.

(۷) آخیل

یورگنس می گوید: «آخیل ها میان وعده ای مناسب برای دندان ها هستند که قند کمی دارند اما مواد معدنی بالایی دارند. بادام کلسیم را برای تقویت مینای دندان تأمین می کند، در حالی که گردو برای حمایت از سلامت لثه ها امگا ۳ را فراهم می کند. ترد بودن آنها به از بین بردن ذرات غذا کمک می کند و مواد معدنی موجود در آنها می تواند در برابر ایجاد حفره در دندان محافظت ایجاد کند.»

(۸) غلات کامل

اگر صبح ها بین نان تست سفید و نان تست گندم (قهوه ای) مرد هستید، برای حفظ سلامت دندان هایتان گزینه غلات کامل را انتخاب کنید. غلات کامل می توانند منبع خوبی از مواد مغذی مفید برای دندان باشند؛ از جمله ویتامین های گروه B (که به بهبود زخم های دهان کمک می کنند) و منیزیم که ماده معدنی مهمی برای ساخت دندان های محکم است.

(۹) توت فرنگی

انواع توت (مانند توت فرنگی، تمشک و غیره) منابع خوبی از ویتامین C هستند که به تشکیل بافت های همبند قوی در لثه ها کمک می کند. نام دیگر ویتامین C، اسید اسکوربیک است؛ ماده ای که برای تولید کلاژن اهمیت دارد. کلاژن یکی از پروتئین های موجود در دندان ها، لثه ها و تاندون هاست. این میوه ها همچنین حاوی آنتی اکسیدان هایی هستند که به ترمیم آسیب های دهان و خنثی سازی رادیکال های آزاد مضر کمک می کنند.