



حمید فرزادفر
متخصص ارتوپدی

ایستادن طولانی، نشستن نادرست و بی‌توجهی به زمان‌های استراحت از مهم‌ترین عوامل بروز آرتروز دیسک کمری در بزرگسالان محسوب می‌شود. به‌دلیل راست‌قامتی انسان، ساختار ستون فقرات بسیار ظریف و حساس است. ستون فقرات از مجموعه‌های و پس از عبور از ۷ مهره گردنی، ۱۲ مهره پستی، ۵ مهره کمری و ۵ مهره لگنی تشکیل شده است. ستون فقرات، حفظ تعادل، ایجاد پایداری و تشکیل کانالی محافظ برای نخاع است تا پنبه‌های عصبی از مغز به اندام‌ها منتقل شوند. مهره‌ها از طریق مفاصل و دیسک‌های بین‌مهره‌ای با یکدیگر در ارتباط هستند و این ساختار، ضمن حفظ استحکام، امکان خم شدن، چرخش و حرکت جانبی را فراهم می‌سازد. بین هر دو مهره دیسکی غضروفی قرار دارد که مانند یک فنر طبیعی، فشارها را جذب می‌کند.

در حاشیه مهره ها نیز فضاها یی برای خروج اعصاب نخاعی وجود دارد؛ عصب های گردنی به اندام فوقانی و عصب های کمری به پاها عصب رسانی دارند؛ بنابراین هرگونه آسیب یا لغزش مهره می تواند موجب درد، بی حسی یا ضعف در اندام ها باشد. از در لگن تا سینه اسکلندی می تواند ناشی از در لگن یا صدمات استخوان استخوان باشد. در زمان این عارضه معمولاً ترکیبی از دارو، فیزیوتراپی و تمرینات تقویتی است و تشخیص دقیق آن از طریق کار کامل نواحی کمری و لگنی انجام می شود. افراد پدید پس از ۴۵ تا ۵۰ دقیقه فعالیت مداوم ایستاده، دست کم ۱۰ دقیقه در وضعیت درازکش استراحت کنند تا فشار عمودی از روی مفاصل و دیسک ها کاهش یابد.

رعایت اصول صحیح نشستن اهمیت دارد، در حالت نشسته، زانو‌ها باید هم‌سطح یک‌دیگر بالاتر از ران قرار گیرند و گودی کمر، تکیه‌گاه نباشد. انجام ورزش‌های سبک و منظم مانند پیاده‌روی، شنا و نرمش‌های کششی، همچنین پرهیز از حمل بار سنگین و حرکات ناگهانی در حفظ سلامت ستون فقرات مؤثر است. فواصل تبحرانی کمر بیشترین وزن بدن را تحمل می‌کنند، بنابراین ایستادن طولانی بدون استراحت باعث افزایش احتمال آرتروز و تخریب تدریجی دیسک‌های میانی می‌شود. استراحت آفقی به احیای عملکرد عضلات و کاهش فشارهای فیزیکی کمک می‌کند. بسیاری از بیماری‌های کمری نتیجه فرسایش تدریجی و فشارهای مداوم هستند؛ درحالی‌که کمردرد‌های التهابی در جوانان با تشخیص زودهنگام، فیزیوتراپی، کنترل وزن و اصلاح الگوهای حرکتی قابل درمان و پیشگیری هستند.

سبزیجاتی که دیابت را مهار می کنند



اسفناج، بروکلی، فلفل دلمه‌ای، لوبیاسبز و گل کلم از بهترین سبزیجات برای کنترل طبیعی قند خون هستند. این سبزیجات با فیبر بالا، شاخص گلیسمی پایین و آنتی اکسیدان های قوی، به کاهش التهاب و افزایش حساسیت به انسولین کمک می کنند. داشتن دیابت به معنی خدا حافظی با غذای خوشمزه نیست! افزودن سبزیجات تازه و سرشار از مواد مغذی به رژیم غذایی، یکی از بهترین راه ها برای کنترل قند خون است.

اسفناج



اسفناج بسیار کم کربوهیدرات است (حدوداً گرم در هر فنجان برگ خام) و سرشار از فیبر، منیزیم و پتاسیم است که هر سه به کنترل قند خون کمک می‌کنند. ماده‌ای به نام آلفا-لیپوئیک اسید در اسفناج به بهبود حساسیت به انسولین کمک می‌کند. می‌توانید آن را در سالاد یا به صورت تفت داده با سیر مصرف کنید.

کلم بروکلی



بروکلی سرشار از فیبر، ویتامین C و K و ترکیبی به نام سولفورافان است که باعث کاهش التهاب و بهبود کنترل قند خون دیابت نوع ۲ می شود. مصرف منظم آن می تواند مقاومت به انسولین و استرس اکسیداتیو را کاهش دهد.

فلفل دلمه‌ای



فلفل دلمه‌ای کالری و کربوهیدرات کمی دارد اما غنی از ویتامین C و آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند بتاکاروتن و فلاونوئیدهاست. تحقیقات نشان می‌دهد عصاره فلفل قرمز می‌تواند اثر ضد دیابتی داشته باشد و به متعادل سازی قند خون کمک کند.

لويا سبز



لویاسباز کم‌کالری و کم‌کربوهیدرات است و منبع خوبی از فیبر و ویتامین A محسوب می‌شود. برخلاف برخی حبوبات، لویاسباز قند خون را به طور قابل توجهی بالا نمی‌برد. غلاف لویاسباز ممکن است به مدیریت دیابت نوع ۲ از طریق کاهش جذب قند کمک کند.

اهمیت «زمان» پیاده روی در کاهش وزن

هستند. توانایی اجرای تمرینات بی‌هوای، فعالیت‌های قدرتی و تمرینات با شدت بالا در ساعات عصر بیشتر است؛ دفتر بهبود تغذیه جامعه تأکید کرد: هرچند زمان‌های مختلف روز مزایای متفاوتی دارند، مهم‌ترین عامل برای کاهش وزن، مداوم ورزش منظم است؛ نه انتخاب ساعت خاص. هر فرد باید بر اساس هورمون، سبک زندگی و شرایط زندگی خود زمانی را انتخاب کند که بیشترین احساس راحتی را برای ادامه فعالیت‌های دارد.

ورزش صبحگاهی با افزایش متابولیسم، باعث می شود بدن در طول روز کارایی بیشتری بسوزاند. نتایج یک بررسی نشان می دهد فعالیت بدنی متوسط تا شدید بین ساعات ۷ تا ۹ صبح بیشترین ارتباط را با کاهش وزن دارد. ورزش در ابتدای روز همچنین موجب بهبود خلق و خو و افزایش هوشیاری ذهنی و حتی ارتقای کیفیت خواب در مقایسه با ورزش عصرگاهی می شود. در مقابل، بررسی هانسان می دهد تمیزات صبحگاهی در حوزه عملکرد ورزشی مؤثرتر

نکاتہ

فایده آسپرین برای دیابت نوع ۲

یک مطالعه جدید می‌گوید: اسپرین با دوز پایین دیگر در جهان فقط برای پیشگیری از فوئیت‌ها برای سلامت قلب توصیه نمی‌شود. دکتر «الیشا کایانات» محقق و استاد بیمارستانی گفت: «افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ و در معرض خطر بالابالی بیماری‌های قلبی عروقی که گزارش مصرف اسپرین با دوز پایین داده بودند، در طول ۸ سال، احتمال حمله قلبی، سکته مغزی یا مرگ بسیار کمتر داشتند.» او افزود: «بیشتر این کسانی که به طور مداوم و در بیشتر دوره پیشگیری اسپرین مصرف می‌کردند، بیشترین اهمیت را داشت.» برای دهه‌ها، محققان توصیه می‌کردند که افراد برای کاهش خطر ابتلا به حمله قلبی و سکته مغزی، اسپرین با دوز پایین مصرف کنند. اما در سال ۲۰۲۲، یک آزمون پس از آنکه به این نتیجه رسید که فواید اسپرین برای سلامت قلب با خطر خونریزی ناشی از خواص رقیق‌کنندگی خون این دارو هم‌راه است، توصیه‌های خود را اصلاح کرد. کایانات این دارو را به ما می‌داندیم که در مطالعات اخیر، اسپرین برای پیشگیری از فوئیت در افرادی که بیماری قلبی عروقی ثابت شده‌ای ندارند، مفید نبوده است. با این حال، دیابت نوع ۲ یک عامل خطر شناخته شده برای بیماری‌های قلبی عروقی است.» برای این مطالعه، محققان سواری سلامت نزدیک به ۱۷۰۰۰ بزرگسال مبتلا به دیابت نوع ۲ و خطر بالای ابتلاء به بیماری قلبی را که در سیستم سلامت مرکز پزشکی دانشگاه پیتمسبورگ ثبت شده بودند، پیگیری کردند. این سیستم شامل بیش از ۲۵ هزار بیمارستان مبتلا به دیابت که اسپرین با دوز پایین مصرف می‌کردند، در مقایسه با کسانی که اسپرین مصرف نمی‌کردند، گستره دوز مصرفی (۴۰ تا ۴۲۰ درصد در مقابل ۱ درصد) یا کمترین دوز (۱۵ درصد در مقابل ۲۵ درصد)، شش، میزان کلسترول و میران آنها نیز کمتر بود. در ۲۲ درصد در گروه اسپرین در مقابل ۵ درصد در گروه بدون اسپرین، محققان دریافتند که هرگونه مصرف اسپرین فایده حمله قلبی یا سکته مغزی را کاهش می‌دهد، اما بیشترین خطر در بین کسانی که مرتباً این دارو را مصرف می‌کردند، مشاهده شد.

جدول سودو کو

				۷			۴	۸
۷		۳			۸	۲		۵
			۱	۴	۵	۶	۷	۳
		۲	۸					
۵	۳	۴	۶	۱			۸	
۸	۶	۹	۷			۱	۵	
۴		۱	۲			۵		
۲	۹	۶	۵					
	۵		۴	۹	۱		۲	

3	4	V	1	6	7	8	9	10
1	11	2	12	V	13	4	5	6
14	5	15	3	16	7	17	18	9
20	11	1	22	13	14	15	16	17
18	19	10	2	21	12	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	31	32
33	34	35	36	37	38	39	40	41
42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59
60	61	62	63	64	65	66	67	68
69	70	71	72	73	74	75	76	77
78	79	80	81	82	83	84	85	86
87	88	89	90	91	92	93	94	95
96	97	98	99	100	101	102	103	104
105	106	107	108	109	110	111	112	113
114	115	116	117	118	119	120	121	122
123	124	125	126	127	128	129	130	131
132	133	134	135	136	137	138	139	140
141	142	143	144	145	146	147	148	149
150	151	152	153	154	155	156	157	158
159	160	161	162	163	164	165	166	167
168	169	170	171	172	173	174	175	176
177	178	179	180	181	182	183	184	185
186	187	188	189	190	191	192	193	194
195	196	197	198	199	200	201	202	203
204	205	206	207	208	209	210	211	212
213	214	215	216	217	218	219	220	221
222	223	224	225	226	227	228	229	230
231	232	233	234	235	236	237	238	239
240	241	242	243	244	245	246	247	248
249	250	251	252	253	254	255	256	257
258	259	260	261	262	263	264	265	266
267	268	269	270	271	272	273	274	275
276	277	278	279	280	281	282	283	284
285	286	287	288	289	290	291	292	293
294	295	296	297	298	299	300	301	302
303	304	305	306	307	308	309	310	311
312	313	314	315	316	317	318	319	320
321	322	323	324	325	326	327	328	329
330	331	332	333	334	335	336	337	338
339	340	341	342	343	344	345	346	347
348	349	350	351	352	353	354	355	356
357	358	359	360	361	362	363	364	365
366	367	368	369	370	371	372	373	374
375	376	377	378	379	380	381	382	383
384	385	386	387	388	389	390	391	392
393	394	395	396	397	398	399	400	401
402	403	404	405	406	407	408	409	410
411	412	413	414	415	416	417	418	419
420	421	422	423	424	425	426	427	428
429	430	431	432	433	434	435	436	437
438	439	440	441	442	443	444	445	446
447	448	449	450	451	452	453	454	455
456	457	458						

حدول، کلمات متقاطع

- ۱- از شهرهای استان مرکزی- مکتب پوچ گرابی و هج
- انگاری - رویداد گیاه- نوعی شش- مطبوعی از قبول کردن
- ۳- وزنه و ورزشی - خرافات فکری از سطح چیزی - فرشته
- ۴- پیروزی از طرفین - خرافات فکری - پیروزی - مژگان هنری
- میوه تابستانی ۵- بیماری جرب - تپه تاریخی - نقده
- چاپلوسی ۶- فراوان - زانو زایی - باای - علامت مصدر جعلی
- ۷- مرسله واسطه رانسی - باای - ویتامین انعقاد حمله
- ۸- ماهه ۹- از خون - کهنسال - پشین - یک
- خودمانی - اینچنین - نوعی ساز سستی ایرانی ۱۰- کلمه
- ۱۱- واحد الکتریسته ساکن - از شهرهای ایران - قرص
- ۱۲- کبوتر صحرایی - معامله باای - قرواغه ۱۳- کلمه
- حکومتی - پرندای از گنجشک سانان - نوعی میوهشن
- فعل مضارع - مرد ترش روی ۱۴- نام قدیم اتریش -
- غذاتند - مقابل پیشروی ۱۵- فزای است سفید با
- علامت شیمیایی ۱۶- غیراصولی - جست و جو کردن
- ۱۷- مرکز ادبی هاوی - شهری در آمریکا

جدول

[illegible]

عمودی

یافته‌ها را می‌توان به شرح زیر خلاصه کرد:

- ۱- **میزان آلودگی هوا:** در طول دوره مطالعه، میانگین غلظت ذرات معلق (PM₁₀) در محدوده ۱۵۰ تا ۲۵۰ میکروگرم بر متر مکعب (µg/m³) قرار داشت. بالاترین غلظت‌ها معمولاً در روزهای آلوده و در ساعات عصر و شب به ثبت می‌رسید.
- ۲- **میزان آلودگی صوتی:** بیشترین سطح آلودگی صوتی در محدوده ۶۵ تا ۷۵ دسی‌بل (dB) اندازه‌گیری شد. این آلودگی عمدتاً در ساعات روز و شب به دلیل ترافیک و فعالیت‌های انسانی در منطقه به ثبت می‌رسید.
- ۳- **میزان آلودگی خاک:** غلظت‌های آلودگی خاک در محدوده ۱۰ تا ۲۰ میلی‌گرم بر کیلوگرم (mg/kg) اندازه‌گیری شد. این آلودگی عمدتاً در مناطق نزدیک به خیابان‌ها و مناطق ترافیک سنگین به ثبت می‌رسید.
- ۴- **میزان آلودگی آب:** در طول دوره مطالعه، میانگین غلظت آلودگی آب در محدوده ۱۰ تا ۲۰ میلی‌گرم بر لیتر (mg/L) قرار داشت. این آلودگی عمدتاً در مناطق نزدیک به مناطق ترافیک سنگین و مناطق آلودگی هوا به ثبت می‌رسید.

نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌های این مطالعه، می‌توان گفت که منطقه مورد مطالعه در معرض آلودگی هوا، صوتی، خاک و آب قرار دارد. این آلودگی‌ها می‌تواند به سلامت انسان و محیط زیست آسیب برساند. بنابراین، اتخاذ تدابیر لازم برای کاهش آلودگی‌ها در این منطقه ضروری است.

[illegible]