

#### پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤاقت مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

#### دکتر غلامرضا ریسی

متخصص طب فیزیکی و توان بخشی

مدتی است در ناحیه کمر دچار درد مزمن شده ام. پزشک تشخیص لیز خوردگی مهره را داده است. لطفاً توضیح دهید؟

لیز خوردگی مهره به این معنی است که در قسمت پایین ستون فقرات، مهره ای از جای طبیعی خود لیز خورده است. اصطلاح لیز خوردگی مهره با سر خوردگی دیسک نباید اشتباه گرفته شود.

#### ● علایم لیز خوردگی مهره

این علایم در افراد مختلف متفاوت و ممکن است بی علامت باشد یا علایم مختصر یا شدیدی ایجاد کند. از جمله علایم آن می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- کمردرد در قسمت پایین کمر که اغلب با فعالیت بدتر می شود

- سیاتیک (دردی است که به سمت پایین پاها در نتیجه آسیب عصب منتشر می شود)

- سفت شدن عضلات همسترینگ (پشت ران به خصوص در پچه ها)

- سختی و خشکی در قسمت ستون فقرات

- حساس بودن ناحیه ای از ستون مهره های کمر که در آن لیز خوردگی وجود دارد

#### ● علل لیز خوردگی مهره

در کودکان معمولاً به دلیل نقایص هنگام تولد یا به علت آسیب ناگهانی بروز می کند. با توجه به نرمی ستون فقرات کودکان، برخی حرکات مثل خم شدن به عقب و پل زدن باعث شکستگی مهره و منجر به لیز خوردگی می شود.

این بیماری در افراد بالغ در پی فرسایش ناشی از افزایش سن و بیماری های دژنراتیو (تحلیل برنده ستون فقرات) مانند آرتروز یا التهاب مفاصل ایجاد می شود.

#### ● سایر علل لیز خوردگی مهره

- بیماری های استخوانی  
- شکستگی ناشی از ضربه ناگهانی  
- شکستگی استرسی به علت فشار مداوم روی ستون فقرات که اغلب این نوع شکستگی هادر ژیمناست ها ووزنه برداران دیده می شود.

#### ● زمان مراجعه به متخصص

- دردمداوم یا سفتی در ناحیه ستون فقرات  
- احساس درمداوم در باسن و ران ها  
نوع درمان، بستگی به شدت بیماری دارد. ممکن است با روش های ساده مانند ورزش های تقویت کننده و کششی و پرهیز از حرکات برخی ورزش های خاص مانند ورزش های تماسی و کشش بیش از حد ستون فقرات در مان انجام شود.

● **عوارض احتمالی لیز خوردگی ستون مهره ها**  
اگر برای درمان لیز خوردگی اقدام نشود، ممکن است گاهی اوقات باعث انحراف غیر طبیعی ستون فقرات شود. همچنین در لیز خوردگی های شدید، ممکن است به نخاع آسیب وارد شود. جاً اندازی (تنظیم ستون فقرات) ممکن است باعث بدتر شدن لیز خوردگی مهره ها و آسیب نخاع شود.

#### تازه ها

## دلیل خستگی مزمن کشف شد

دانشمندان کالج سلطنتی لندن، یکی از دلایل سندروم خستگی را فعالیت بیش از حد سیستم ایمنی بدن انسان می دانند. به گفته دانشمندان، آن ها از مدت ها پیش احتمال می دادند که خستگی مزمن فقط اساس روانی ندارد چون علایم آن اغلب پس از سرماخوردگی شدید یا در نتیجه بیماری های عفونی ویروسی در بیماران ظاهر می شود. به گزارش فرادید، خستگی مزمن از فعالیت شدید سیستم ایمنی بدن انسان ناشی می شود و عوامل ژنتیکی دارد.

سندروم خستگی مزمن مجموعه ای از علایم است که نشانه اصلی آن، خستگی مفرط و مزمنی است که با انجام هر گونه فعالیت ذهنی یا جسمی به مراتب شدیدتر می شود.

این بیماری را انواع خستگی مزمن و معمولی مانند خستگی ناشی از کم خونی، کمبود ویتامین دی و افسردگی متفاوت است، همچنین این خستگی بعد از کار زیاد، اضطراب یا بی خوابی رخ نمی دهد بلکه از نوع شدید و خطرناک است و با استراحت و داشتن فعالیت بدنی و ذهنی از بین نمی رود. این خستگی تمام بدن را احاطه می کند و فعالیت ذهنی و بدنی و توان فرد را به شدت کاهش می دهد.

انرژی مورد نیاز به نوع ورزش تخصصی و برنامه تمرین شما بستگی دارد. یک دختر نوجوان با جثه معمولی که دارای فعالیت متوسط و هنوز در حال رشد است، به حدود ۲۲۰۰ کالری در روز نیاز دارد. پسران نوجوان نیاز بسیاری به کالری دارند و میزان کالری که در ورزش نیز می سوزد، متفاوت است.

### ● پروتئین مهم ترین وعده غذایی یک ورزشکار

شماره زانه به یک ونیم گرم پروتئین به ازای هر نیم کیلو گرم وزن بدن نیاز دارند. یعنی اگر ۱۰۰ کیلو وزن دارید ۴۰۰۰ کالری باید دریافت کنید بنابراین باید آن قدر کالری مصرف کنید که مطمئن شوید بیش از کالری که سوزانده اید کالری مصرف کرده اید در غیر این صورت بدن شما دچار سوء تغذیه و جلوی رشد و قوی شدن عضلات تان گرفته می شود. در ادامه با رژیم غذایی و سالم ورزشکاران حرفه ای آشنا می شویم.

### ● گول رژیم های بدون چربی را نخورید

چربی های اشباع غذایی برای ساخت

#### پزشکی

## ارتباط کمر درد و مرگ زودرس

نتایج یک بررسی جدید نشان می دهد، میان کمر درد و مرگ میر زودرس ارتباط مستقیم وجود دارد. به گزارش فارس به نقل از مدیکال نیوز تودی، آمارهای قابل توجهی از افزایش ابتلا به کمر درد و بیماری های ستون فقرات ارائه می شود؛ به علت فشار زیادی که نشستن بر ستون فقرات

کمر وارد می کند، متخصصان نشستن های طولانی مدت و کم تحرکی را دلیل عمده افزایش آمار کمر درد و بیماری های ستون فقرات می دانند. چاقی و افزایش وزن، از دیگر علل مهم ابتلا به این عارضه است.

**سومین دلیل جراحی ها**

همچنین، کمر درد پنجمین دلیل

بستری شدن در بیمارستان و سومین دلیل جراحی هاست. داده های موسسه ملی اختلالات عصبی و سکنه مغزی آمریکا نشان می دهد، حدود ۸۰ درصد بزرگ سالان حداقل یک بار در طول زندگی خود به این عارضه دچار می شوند.

آمار و ارقام به دست آمده از یک



## ورزشکاران حرفه ای چه تغذیه ای را دنبال می کنند؟

#### مریم دهقان | خبرنگار

#### تغذیه

**شما به عنوان یک ورزشکار پاورلیف팅گ روزانه به ازای هر نیم کیلو گرم وزن بدن خود به ۲۰ کالری نیاز دارید، یعنی اگر ۱۰۰ کیلو وزن دارید ۴۰۰۰ کالری باید دریافت کنید بنابراین باید آن قدر کالری مصرف کنید که مطمئن شوید بیش از کالری که سوزانده اید کالری مصرف کرده اید در غیر این صورت بدن شما دچار سوء تغذیه و جلوی رشد و قوی شدن عضلات تان گرفته می شود. در ادامه با رژیم غذایی و سالم ورزشکاران حرفه ای آشنا می شویم.**

### ● تستوسترون در بدن ضروری است و اگر هدف شما عضله سازی است؛ وجود این هورمون بسیار لازم است.

کاهش بیش از حد چربی ها در رژیم غذایی می تواند تاثیرات بسیار بدی بر فرایند عضله سازی شما بگذارد پس گول رژیم ها و محصولات غذایی بدون چربی را نخورید. حدود ۱۰-۱۵ کالری مورد نیاز روزانه خود را از منابع چربی های اشباع غذایی نظیر گوشت گاو، مرغ، لبنیات و تخم مرغ دریافت کنید.

### ● قبل از تمرین یک فنجان قهوه بخورید

کافئین ماده محرک سیستم عصبی مرکزی است که به شما برای انجام ورزش های سخت انرژی می دهد. اما علاوه بر آن، ثابت شده است که می تواند قدرت عضلانی شما را نیز افزایش دهد. این ماده قدرت انقباض عضلات را افزایش می دهد.

تحقیقی که در دانشگاه نبراسکا انجام شده، نشان داده است مصرف یک دوز کافئین یک ساعت پیش از انجام تمرینات سخت، بلافاصله به فرد توانایی برداشتن ۳ کیلو وزن اضافه را می دهد. یک ساعت قبل از انجام ورزش های سنگین ۲۰۰ تا ۴۰۰ میلی گرم کافئین مصرف کنید.

### ● مصرف شکر ممنوع

بهترین منبع قند برای ورزشکاران رشته های قدرتی مخصوصاً وزنه برداران منابع گیاهی سیب زمینی، جودوسر، برنجی که به شکل کته درست می شود، مالت جو و نان تهیه شده از غلات سیوس دار است.

● **وعده بعد از تمرین، مهم ترین وعده است**  
«آر نولد شوارتز نگر» در این باره می گوید: در دورانی که من رقابت می کردم عادت داشتم بلافاصله بعد از تمرین یک وعده غذایی مصرف کنم و حتی در برخی مواقع از یک نوشیدنی پروتئینی یا مقداری کر بوهیدرات استفاده می کردم که این کار سرعت ریکاوری من را به شکل قابل توجهی افزایش می داد.

### ● نکته پایانی

از مکمل های غذایی نظیر امگا۳ و روغن ماهی، پروتئین، آب پنیر، همچنین ویتامین ث و اسید فولیک زیر نظر مربی بدنسازی خود استفاده کنید.

طبق آمار بهداشت جهانی، کمر درد یکی از مهم ترین دلایل غیبت از کار و بعد از سرماخوردگی دومین دلیل مراجعه به پزشک است.

## هر آن چه باید درباره کورتاژ بدانید

در عمل کورتاژ، پزشک از ابزاری کوچک یا دارو برای باز کردن (اتساع) دهانه رحم استفاده می کند. سپس با استفاده از ابزار جراحی به نام curette، بافت را از داخل رحم خارج می کند. این ابزار یا نوک تیز است یا کارسکشن را انجام می دهد. عمل کورتاژ برای سقط جنین یا درمان برخی شرایط خاص انجام می شود که در ادامه به آن های پر دازیم:

دیلاسیون و کورتاژ (Dilation and curettage است) به معنی اتساع و بیرون کشیدن یک بافت از درون رحم است. در اصطلاح عمومی این عمل کورتاژ نامیده می شود. پزشکان کورتاژ را برای تشخیص و درمان برخی بیماری های رحم انجام می دهند، به عنوان مثال برای تشخیص و درمان علت خونریزی شدید. به علاوه کورتاژ برای پاک سازی غشای داخلی رحم بعد از سقط جنین نیز انجام می شود.

### ● تشخیص بیماری رحم با کورتاژ

پزشک ممکن است نوعی کورتاژ را تجویز کند که نمونه برداری اندومتر (endometrial sampling نامیده می شود، این نوع کورتاژ در صورتی انجام می شود که دارای شرایط زیر باشید:

خونریزی غیر طبیعی از رحم  
خونریزی بعد از یائسگی

ابتلا به دل درد

کشف سلول های غیر طبیعی آندومتر در زمان انجام آزمایش سرطان رحم

### ● عوارض کورتاژ

کورتاژ معمولاً خیلی بی خطر است و به ندرت با عارضه پیامدی همراه است. با این حال این عمل نیز مانند تمام جراحی ها عوارضی دارد که عبارت است از:

### ● سوراخ شدن رحم

سوراخ شدن رحم، زمانی رخ می دهد که وسیله مورد استفاده هنگام کورتاژ، سوراخی در دیواره رحم ایجاد کند. این اتفاق معمولاً در زمانی رخ می دهد که به تازگی باردار بوده یا یائسه شده اند. این سوراخ ها به خودی خود بهبود پیدا می کند. با این حال اگر عروق خونی یا دیگر اندام های داخلی آسیب ببینند، برای رفع مشکل یک عمل کورتاژ دیگر لازم است.

### ● عفونت

بعد از کورتاژ امکان عفونت وجود دارد اما به ندرت رخ می دهد.

در صورت مشاهده هر یک از علایم زیر بعد از کورتاژ، بلافاصله به پزشک مراجعه کنید:

خونریزی شدید، تب، گرفتگی های عضلات که بیشتر از ۴۸ ساعت طول می کشد، خروج ترشحات بدبو از واژن.

## کلم و هویج سرخ شده با لیمو



- دانه زیره سبز - یک ونیم قاشق چای خوری
- روغن - ۲ قاشق سوپ خوری
- پودر گشنیز - سه چهارم قاشق سوپ خوری
- فلفل سیاه - نصف قاشق مربا خوری
- فلفل تند سبز - نصف یک عدد
- کلم برگ سفید - ۶ پیمانه
- هویج رنده شده - ۲ پیمانه
- نمک - به میزان لازم
- شکر درانه ز - یک ونیم قاشق چای خوری
- برگ گشنیز تازه خرد شده - نصف پیمانه
- آب لیمو ترش تازه - ۳ قاشق سوپ خوری

● کلم خرد شده و هویج رنده شده را اضافه کنید. ۳ تا ۴ دقیقه به پختن ادامه و هر از چند گاهی مواد را تفت دهید تا جایی که کلم ها حالت پژمرده و پلاسیده به خود بگیرند و لی باز هم قابل جویدن باشند.

● بعد از آن پودر زیره آسیاب شده، نمک و شکر را بیفزایید و حدود ۳۰ ثانیه هم بزنید.

● برگ گشنیز و آب لیمو ترش تازه را اضافه کنید و ادویه مواد را بچشید. این غذا را می توانید گرم یا سرد میل کنید.

● این خوراک بسیار متداول است، می توانید از آن به عنوان غذای مکمل، سالاد سرد (مثل سالاد کلم) یا به عنوان محتویات سمبوسه استفاده کنید.

● یک قاشق چای خوری دانه زیره سبز را در تابه نجسب و روی حرارت ملایم سرخ کنید، حدود ۳ تا ۵ دقیقه دما د زیره ها را هم بزنید تا کاملاً قهوه ای و دود آن بلند شود.

● بلافاصله زیره ها را در کاسه ای بریزید تا خنک شوند سپس آن ها را درون آسیاب بریزید و کاملاً بسایید تا به صورت پودر درآیند.

● در تابه ای بزرگ روی حرارت ملایم، روغن را با باقی مانده دانه زیره، پودر گشنیز و دانه فلفل سیاه را حدود دو دقیقه سرخ کنید تا زیره قهوه ای رنگ شود.

● فلفل تند را به مواد اضافه کنید (به خوبی فلفل را خرد کنید. اگر مایل هستید از تندی آن بکاهید، دانه ها و بافت آن را جدا کنید.)

## ژاپنی ها آب می نوشند تا بیشتر عمر کنند

برای بیشتر ما مشکل است خودمان را به سالن ورزش برسانیم و رژیم غذایی خاصی را دنبال کنیم یا عادات غذایی مان را تغییر دهیم اما می توانیم با کارهای ساده شروع کنیم مانند نوشیدن آب. بسیاری از مردم ژاپن، بیش از صد سال زندگی می کنند؛ در واقع بیش از ۵۰ هزار فرد صد ساله در ژاپن زندگی می کنند. نوشیدن آب در زمان درست، تاثیر آن را بر بدن انسان به حداکثر می رساند؛ نکته مهم این که آبی که ناشتا می نوشید به هیچ عنوان نباید سرد باشد و بهترین کار نوشیدن آب ولرم است. در ادامه به نکاتی برای مصرف آب اشاره شده است:

### بهترین وقت نوشیدن آب چه زمانی است و چرا؟

● دو لیوان آب در صبح بعد از بیدار شدن، به فعال کردن اعضا کمک می کند.

● یک لیوان آب ۳۰ دقیقه قبل از غذا، به هضم غذا کمک می کند.

● یک لیوان آب پس از حمام، از فشار خون بالا جلوگیری می کند.

● یک لیوان آب قبل از رفتن به خواب، به جلوگیری از سکنه و حملات قلبی کمک می کند.

● می توانید آب را با لیمو ترش مخلوط کنید. به گزارش برنا، نوشیدن آب گرم با لیمو ترش می تواند بدن را به آرامی از رخت خواب بیرون آورد.

● متخصصان توصیه می کنند اگر زیر ۱۵۰ پوند (حدود ۶۸ کیلو گرم) وزن دارید، از نصف لیمو استفاده کنید. اگر بیش از ۱۵۰ پوند وزن داشته باشید، یک لیموی کامل پیشنهاد می شود.



### چه زمانی نباید آب بنوشید؟

● قبل از آب خوردن مسواک نزنید، به

این ترتیب، آبی که می خورید

آلوده نخواهد شد. (خمیر

دندان حاوی فلوراید

است) از مصرف هر گونه

غذا یا نوشیدنی برای

۴۵ تا ۵۰ دقیقه بعد از

مسواک زدن اجتناب

کنید. نوشیدن آب در

وقت خواب و بعد از خواب

توصیه نمی شود و ممنوع است.

● بعد از صبحانه تا ۲ ساعت آب نخورید،

صبحانه را به تدریج بخورید و بعد از صبحانه، حدود

۲ ساعت هیچ چیزی میل نکنید به خصوص آب.

● نوشیدن آب بعد از خوردن برخی میوه های تر مثل

هندوانه و مرکبات، سبب ضعف می شود زیرا مصرف

آب موجب فساد هضم در معده می شود. همچنین

بعد از خوردن زردآلویز مصرف آب مضر است.

● نوشیدن آب بعد از فعالیت جنسی مضر و ممنوع

است.

#### سلامت

#### آشپزیه دن