

به گزارش برنا، امین مرادی عضو هیئت مدیره انجمن جراحی زانو گفت: «آرتروز زانو در حقیقت تخریب و فرسایش مزمن غضروف مفصلی زانو است. غضروف مفصلی روی استخوان های مفصل زانو پشت کشکک زانو، پایین استخوان ران و بالای استخوان درشت نی (رامی پو شانند. این غضروف در زمان بروز آرتروز زانو، دستخوش تغییراتی تدریجی می شود؛ خاصیت کشسانی خود را از دست می دهد، به مرور سخت و سفت می شود، ترک بر می دارد و هنگام انجام فعالیت یاد ر اثر ضربه، راحت تر از قبل آسیب می بیند و فرسوده می شود. بنابراین این چون استخوان هانمی توانند به سهولت روی غضروف ناهموار حرکت کنند، استخوان تحریک می شود و باعث انوردمی شود.»

راه های پیشگیری از تولد نوزاد نارس

نوزادانی که در سه ماه آخر بارداری و زودتر از زمان مقرر به دنیا می آیند، دچار مشکل در توسعه قشر شنوایی مغز هستند. کارشناسان در جدیدترین پژوهش های خود دریافتند، نوزادانی که نارس به دنیا می آیند به دلیل شکل نیافتن کامل بخش های ظریفی از مغز و تکمیل دیرتر این بخش ها به نسبت نوزادانی که در ماه نهم بارداری به دنیا می آیند، بیشتر دچار اختلال گفتاری و زبان آموزی می شوند. این یافته ها نتیجه تحقیق دانشمندان دانشگاه ایلینوی آمریکا روی نوزادان و بررسی مهارت کلامی آن هاست. امکان دارد در نوزادان نارس، بخشی از مغز که باید

پر و تثین پیچیده ای را برای آمادگی نوزاد برای صحبت کردن، تولید و سلول های مغزی کلمه ها را پردازش کند، دچار آسیب شده باشد. نوزادانی که در سه ماه آخر بارداری مادر زودتر از زمان مقرر به دنیا می آیند، دچار مشکل در توسعه قشر شنوایی مغز هستند که ناحیه ای ضروری برای شنیدن و درک صدای محیط اطراف است. آگاهی از این موضوع به والدین و پزشکان کمک می کند تا نوزادانی را که دچار مشکل شنیداری و تکلم و تشخیص آوا هستند ، زودتر شناسایی کنند و اقدام های درمانی لازم را برای آن ها انجام دهند. تولد نوزادان نارس به تازگی در جهان افزایش یافته است که دلایل مختلفی دارد . کارشناسان به

این نوزادان وزن کمی دارند و در مواردی تا زمان تکامل کلیه بخش های بدن و طبیعی شدن ضربان قلب و تنفس به نگهداری در بخش ان آی سی یو (NICU) نیاز دارند. سیستم عصبی بدن نوزاد که وظیفه پشتیبانی از قدرت شنوایی را بر عهده دارد، معمولاً تا ۱۵ هفته قبل از تولد نوزاد تشکیل

می شود. این موضوع سبب می شود که جنین در رحم مادر به صداها حساس باشد و حتی پژوهش های جدید نشان می دهد، جنین زبان مادری خود را با گوش دادن به صداهای اطراف می آموزد. پژوهش ها نشان می دهد تاخیر در صحبت کردن و یادگیری در نوزادانی که قبل از هفته ۳۹ بارداری به دنیا آمده اند، بیشتر از دیگر نوزادان است.

پژوهشگران این یافته ها را با اسکن مغز ۹۰ نوزاد نارس که در بخش مراقبت های ویژه بیمارستان سنت لوتیس در سال های ۲۰۰۷ تا ۲۰۱۰ بستری بودند، به دست آورده اند. افزون بر مشکل یادگیری، تکلم و قدرت تشخیص آوا، نوزادان نارس بیشتر دچار بیش فعالی، اضطراب، مشکل روده و اختلال در دستگاه گوارش، ضعف قدرت بینایی، عفونت های مکرر، اختلال های عصبی و اتیسم می شوند. یافته ها در زمینه ارتباط تولد نوزاد نارس با مشکلات تکلم و شنیداری در مجله ای نرو (eNeuro) به چاپ رسیده است.



یائسگی موجب تشدید علایم آرتروز می شود

نتایج مطالعه جدیدی نشان می دهد یائسگی موجب تسریع زوال فیزیکی در زنان مبتلا به آرتروز روماتوئید می شود. به گزارش مهر، شیوع بیماری آرتروز روماتوئید در زنان سه برابرمردان است و زنان مبتلا به این بیماری دارای زوال فیزیکی و ناتوانی شدیدتری هستند. آرتروز روماتوئید یک اختلال خودایمنی است که موجب بروز التهاب و درمفاصل می شود. یک تحقیق دیگر هم نشان داده است که آرتروز روماتوئید در زنان به طور عمده ناشی از ایماجن و دیگر تغییرات هورمونی و تولیدمثلی است. برای

مثال، محققان بیان می کنند زنان مبتلا به یائسگی زود هنگام بیش از دیگر زنان در معرض ابتلا به آرتروز روماتوئید قرار دارند. محققان دانشگاه نبراسکا آمریکا در این مطالعه به بررسی وضعیت جسمی حدود ۸۲۰۰ زن مبتلا به آرتروز روماتوئید پرداختند.

آن ها دریافتند یائسگی تاثیر قابل توجهی در شدت و میزان زوال جسمی در زنان مبتلا به آرتروز روماتوئید دارد و باعث تشدید بیماری مرتبط است. محققان بر لزوم انجام تحقیقات بیشتر برای یافتن ارتباط بین این مکانیسم تاکید می کنند.

روش صحیح بخور صورت

بخور دادن پوست باعث می شود هر نوع مواد ناخالص، آلودگی، خاک و گرد و غبار از سوراخ های آن بیرون بیاید. در حقیقت، با بخور دادن صورت، پوست شما سفیدتر می شود و لب هایتان نیز به علت بهبود جریان خون در صورت، خوش رنگ تر می شود. حرارت حاصل از بخار می تواند جریان خون را در پوست افزایش دهد که این موضوع نیز به نوبه خود موجب افزایش خاصیت ارتجاعی پوست و انتقال مواد مغذی به آن می شود. برای بخور دادن صورت، به گیاهان درمانی، یک ظرف آب جوش و یک حوله نرم نیاز دارید.

روش بخور دادن صورت

مقداری از گیاهان درمانی را در یک قابلمه آب بریزید و روی اجاق بگذارید تا سریع به جوش آید. اجازه دهید که پس از جوش آمدن، هشت دقیقه بجوشد.

گیاهان مناسب انواع پوست
۱ بابونه گل همیشه بهار برای پوست های حساس
۲ نعناع هندی، استوفودوس، ترنج و گل همیشه بهار برای پوست های خشک
۳ روغن چای، استوفودوس، بابونه و گل رز برای پوست های چرب

گیاهان را به همراه آب جوش در یک کاسه بزرگ چینی بریزید. ابتدا صورت خود را با آب بشویید. سپس یک حوله بزرگ بردارید و روی سر خود بیندازید به طوری که از خروج بخار جلوگیری شود. صورت خود را به اندازه ۱۰ تا ۱۵ سانتی متر از ظرف بالاتر نگه دارید تا پوست صورت نسوزد. حدود ۱۰ دقیقه در این حالت بمانید تا زمانی که بخار از بین برود و آب گرمی خود را از

دست بدهد. حوله را کنار بگذارید و پوست خود را با آب و لرم بشویید. سپس به منظور افزایش گردش خون، با دست های تمیز پوست صورت خود را ماساژ دهید. در آخر، با یک حوله یا پارچه بسیار لطیف و تمیز، به آرامی و با حالت ضربه ای پوست خود را خشک کنید.

بهتر است پس از بخور دادن پوست صورت، از ماسک عسل و آب لیمو استفاده کنید. چنان چه دارای پوست خشک هستید، پس از بخور دادن پوست از انواع مرطوب کننده های عالی استفاده کنید تا رطوبت پوست شما به تعادل برسد زیرا بخور دادن پوست صورت را خشک می کند.

برای گرفتن نتیجه بهتر، هفته ای و بار قبل از خواب، پوست صورت خود را بخور دهید. کسانی که دارای رگ های پاره شده خون در پوست صورت هستند، از بخور دادن پوست خود اجتناب کنند.

افرادی که مبتلا به آسم اند یا به گیاهان دارویی حساسیت دارند، قبل از بخور دادن پوست، با دکتر

خود بر ای گرفتن دستور العمل خاص در این زمینه مشورت کنند.



سالاد گل کلم ایتالیایی (رژیمی)

روش تهیه: * ابتدا در قابلمه ای مقداری آب نمک را به جوش بیاورید. گل کلم را بشویید و آن را خرد کنید و اجازه دهید یک ربع داخل آب در حال جوش، بجوشد. * گل کلم ها را پس از این مدت زمان با آب سرد خوب آبکشی کنید و کنار بگذارید تا آب اضافی اش برود. * نخود فرنگی را با مقداری آب نمک بپزید.

* تن ماهی را داخل توری بریزید و با پشت قاشق روغن اضافی آن را بگیرد. * فلفل دلمه ای را خاللی خرد کنید، هسته زیتون ها را بگیرد، خیار شور را حلقه ای خرد کنید. * فلفل دلمه ای خرد شده، زیتون، خیار شور، گل کلم پخته، نخود فرنگی پخته و تن ماهی را با هم مخلوط کنید. * سالاد را در ظرف بریزید و مخلوط سرکه و روغن زیتون را روی آن بپاشید و مصرف کنید.



مواد لازم * روغن زیتون - یک قاشق غذا خوری * سرکه - یک قاشق غذا خوری * فلفل دلمه ای - نصف * نخود فرنگی - دو قاشق سوپ خوری * خیار شور - سه عدد * زیتون سبز - ۱۰ عدد * تن ماهی - دو قاشق سوپ خوری * گل کلم (کوچک) - یک عدد



پرسش و پاسخ

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

دکتر مهدی فهیمی متخصص طب سنتی

س: آیا خرما فقط برای تقویت انرژی و خون سازی کاربرد دارد؟

ج: خرما خواص و کاربردهای متفاوتی دارد؛ از جمله مصرف جوشانده آن برای درمان عفونت های ریه و زکام مفید است. پنج عدد خرما را با هسته با ۲۰۰ سی سی آب بجوشانید و محلول را میل کنید.

س: چگونه با مصرف خرما حافظه را تقویت کنیم؟

ج: قانون ۱-۱۲-۱ مصرف خرما برای افزایش حافظه است. به این صورت که اولین روز یک عدد خرما بخورید و تا روز دوازدهم هر روز یک عدد خرما اضافه کنید. مجدداً روز دوازدهم شروع به کم کردن مصرف خرما (یک عدد در هر روز) کنید تا مجدد به عدد یک برسد. استفاده زیاد از حد خرما برای افراد با مزاج گرم مناسب نیست. چنان چه افراد با مزاج گرم، کبد گرم داشته باشند، مصرف خرما باعث ایجاد زخم های دهانی و زبان و لته می شود. اگر خرما با هسته در شیر خیس و بعد شیر میل شود، باعث تقویت قوای جسمانی افرادی می شود که ضعف مغز دارند. این ترکیب را می توان جایگزین سایر تقویتی ها کرد.



اشتباهات رایج هنگام پخت همبرگر

یکی از بهترین غذاهای شبانه، برگر گوشت است که می تواند به همراه کمی چاشنی و لایه ای پنیر و مقدار یک کاهو، یک وعده سالم و سبک باشد. اما برخی از مردم روش صحیح تهیه آن را بلد نیستند و با عادت های اشتباه، لذت خوردن یک برگر آبدار را از بین می برند. در ادامه با این اشتباهات آشنا می شویم.

خریدن گوشت بی چربی و گرانی قیمت: هر چند گوشت گران قیمت برای تهیه استیک خوب است و باعث خوشمزه شدن غذا می شود ولی برای پختن برگر ایده آل نیست. گوشت بی چربی جایگاه خود را دارد اما برای برگر باید گوشتی همراه با چربی انتخاب کرد، البته نه چربی زیاد.

افراد در استفاده از افزودنی ها: مثل هر غذای دیگری، در پخت برگر هم یک آشپز حرفه ای از مهارت های خود برای افزودن مواد اضافه استفاده می کند. اما این به معنای افزودن همه چیز به گوشت نیست. هر چند کمی خرده نان، تخم مرغ، پیاز، سیر و دیگر مواد برای پختن کوفته های خوشمزه ضروری است، اما در تهیه برگر غیر ضروری است و توصیه نمی شود.

خشونت ورزیدن با گوشت: کافی است گوشت چرخ شده را با دست کمی ورز دهید، همین! استفاده از دست هم برای مخلوط کردن گوشت و هم برای گرد کردن برگرها توصیه می شود، نه برای نابود کردن هر گونه شواهدی از وجود بافت گوشت چرخ شده!

گود نکردن وسط برگر ها: این مرحله ای است که خیلی ها از آن بی خبرند. هنگام پختن همیشه وسط برگرها باد می کند و کمی حالت حبابی به خود می گیرد. با انگشت شست تان یک گودی در وسط برگر ها به وجود بیاورید.

استحکام ناخن ها با نکاتی ساده

خیلی از خانم ها به ناخن بلند علاقه زیادی دارند، اما گاهی مشکلی که با آن مواجه می شوند، شکننده بودن ناخن است. دلایل شکننده بودن ناخن ها ممکن است مسائلی از قبیل: زمینه های ارثی، خیس و خشک شدن ناخن توسط مواد قلیایی، کم خونی ناشی از فقر آهن، کاهش روی و استفاده از انواع لاک ها و استون یا مانیکور کردن باشد. شاید برایتان جالب باشد که بدانید کلسیم فقط حدود یک در صد از حجم ناخن را تشکیل می دهد، بنابراین در سفتی و سختی ناخن نقشی ندارد و هیچ گاه ناخن ها به علت کمبود کلسیم نمی شکنند. برای تقویت ناخن و استحکام ناخن روش هایی وجود دارد. برای آشنایی با روش های تقویت ناخن با ما همراه باشید. برای تقویت ناخن های توانید از روغن هایی مثل زیتون، نارگیل، آووکادو و هسته انگور استفاده کنید. به این منظور روغن ها را شب و قبل از خواب استفاده کنید. برای حفظ استحکام ناخن ها، هنگام کار با مواد شوینده از دستکش استفاده کنید. برای این کار از دستکش های دولایه که لایه زیری (لایه ای که در تماس با دست است) نخي است، استفاده کنید. دستکش پلاستیکی باعث عرق کردن دست و در نتیجه شکننده تر شدن ناخن می شود. به فکر درمان کم خونی خود باشید. یکی از علت های شکننده بودن ناخن، کم خونی ناشی از فقر آهن است.

از لاک و استون کمتر استفاده کنید. البته خود لاک به تنهایی مشکل ساز نیست، بلکه معمولاً لاک پاک کن ها باعث شکنندگی ناخن می شود. علت آن هم این است که موقع پاک کردن لاک، چربی و آب هم از سطح ناخن پاک می شود.