

طب ورزشی

درمان آرتروز زانو با ورزش

دکتر علی فرحانی
متخصص طب فیزیکی و توان بخشی

یکی از شایع ترین سیستم‌های بدن که در فرایند افزایش سن دچار تحلیل می شود، سیستم اسکلتی عضلانی و به صورت مشخص بافت غضروف و استخوان است. تحلیل تدریجی بافت استخوان تحت عنوان پوکی استخوان (استئوپروز) و بافت غضروفی باعث عنوان سالیانگی مفصل (آرتروز) شناخته می شود. یکی از تغییرات فیزیولوژیک بافت‌ها تحلیل و تخریب تدریجی بافت به دنبال افزایش عمر و فرایند افزایش سن است. آرتروز شایع ترین و مهم ترین بیماری مفاصل است و مفصل زانو شایع ترین مفصل مبتلا در فرایند آرتروز مفاصل است.

علل آرتروز زانو

عواملی که روند آرتروز زانو را تسهیل می کنند عبارتند از:

ضربه، پارگی عناصر مفصل زانو (مثلاً منیسک ها، رباطها و کیسول مفصلی)، بیماری کندرومالاسی کشکک (نرم شدن غضروف زیر کشکک) و موارد در فتگی مکرر آن، کشستگی های درون مفصلی و در فتگی ها، بیماری های مفصلی (همانند آرتریتروماتوئید یا بیماری عفونی در مفصل و...)، پای ضربه‌ری، پای پراتزی، خم شدن مفصل زانو، حرکت بیش از اندازه، مفصل به سمت عقب یا عقب زدگی زانو، عدم کنترل فعالیت های روزمره که منجر به وارد شدن استرس بیش از اندازه به ناحیه زانو می شود (مواردی چون چهارزانو نشستن، دوزانو نشستن، توالث طولانی مدت غیر درنگی و بالا و پایین رفتن از پله ها به دفعات متوالی به خصوص پله هایی که شیب تند دارند)، شغل و حرفه ای که باعث فشار بیش از حد به زانو می شود؛ به ویژه افرادی که در طول فعالیت های کاری سخت، هیچ گونه استراحتی به مفاصل جهت ترمیم و احیای مجدد نمی دهند، چاقی، عوامل ژنتیکی، بیماری استئو کندریت دیسکان، کیست منیسک، منیسک دیسکی شکل، بی ثباتی زانو به علت شلی رباطها.

علائم آرتروز زانو

شایع ترین علامت آرتروز زانو خشکی مفصل هنگام حرکت و درد است. درد آرتروز زانو عمدتاً هنگام فعالیت مثل راه رفتن در سطوح شیبدار و خم و راست کردن زانو هنگام انجام فعالیت های روزمره بروز می کند. معمولاً درد آرتروز زانو هنگام استراحت کاهش می یابد. در مراحل پیشرفته آرتروز زانو علاوه بر درد تغییر شکل مفصل به صورت تورم اطراف مفصل و انحراف پراتزی زانو ها و لنجیدن هنگام راه رفتن مشاهده می شود.

درمان آرتروز زانو با ورزش

از درمان آرتروز زانو با روش ورزش می توان گفت که حرکت مفاصل اهمیت بسیار زیادی دارند. شما باید تعادلی بین استراحت و ورزش برقرار کنید. دو نوع ورزش می تواند به شما کمک کند: **تمرینات کششی**؛ باعث بهبود قدرت و توان عضلات اطراف زانو شده؛ از زانو ها محافظت کرده و درد شما را کم می کند. تمرینات کششی همچنین سفتی عضلات را برطرف می کند و خطر به زمین افتادن را کاهش می دهد. **تمرینات هوازی**؛ در طول روز، هنگام نشستن در جا خستن عضله جلوی ران را به طور مرتب سفت کنید و بعد از چند ثانیه شل کنید. با فعالیت مکرر این عضله قوی تر خواهد شد. برنامه تمرینات پیش رونده تقویت عضلات اطراف زانو را می تواند از پزشکان متخصص دریافت کنید.

رنگ آمیزی خانه های کوچک

هدف بیشتر افرادی که خانه کوچکی را خریداری یا اجاره کرده اند این است که این فضا با روحیات آنان همخوانی داشته و در چشم افراد خانواده جذاب باشد. برخلاف تصور عموم اگر تمام دیوار های خانه سفید باشند فضا بزرگ تر به نظر نخواهد رسید؛ به همین دلیل قصد داریم شما را با توصیه های متخصصان طراحی داخلی درباره کاربرد رنگ ها برای تزیین خانه آشنا کنیم.

یکی از بهترین راهها برای بزرگ نشان دادن فضا، انتخاب رنگ های روشن است. در مرحله بعد باید به سراغ رنگ های متضاد و زنده تری بروید و در لابه لای فضای خانه از رنگ هایی مانند زرد، آبی و سبز استفاده کنید؛ البته یادتان باشد که تجمع این رنگها در کنار هم چندان جالب نیست و بهتر است فضای خالی بین رنگها را داشته باشید. ترکیب رنگ های تند با فضای منفی در بزرگ جلوه دادن خانه شما نقش مهمی دارند. اگر در خانه شما یک راهرو وجود دارد که به اتاق نشیمن ختم می شود بهتر است رنگ راهرو را تیره تر در نظر بگیرید. در این صورت بعد از عبور از راهروی تاریک فضای روشن اتاق نشیمن وسیع و جادار تر به نظر می رسد.

از رنگ های تیره و پررنگ نترسید

برای اینکه آپارتمان تان را به بخش های مختلف تفکیک کنید، به عنوان مثال، بخش های را به میز کار اختصاص دهید، فقط کافی است برای دیوار آن قسمت رنگ متفاوتی در نظر بگیرید؛ البته بهترین کار این است که این رنگ با سایر دیوارها تضاد زیادی نداشته و از همان خانواده اما کمی تیره یا روشن تر باشد.

رنگ های مختلف را داخل آشپزخانه امتحان کنید
آشپزخانه یکی از فضاهای عالی است که می توانید رنگهای مختلف را داخل آن امتحان کنید. بهتر است بشقاب های چینی تزیینی را روی دیوار بیولایید. در این صورت در استفاده از فضا صرفه جویی می کنید و البته رنگ های بیشتری را در آشپزخانه نمایش می دهید. اگر در مراحل اولیه ساخت آپارتمان

آموزش موفق بودن

آیا از آن دسته افرادی هستید که صبح پس از بیدار شدن از خواب، به کارهای پیش رو فکر می کنید و نگران این استرس و نگرانی را دارید که همه مسائل به درستی و دقیق پیش بروند؟ بدون شک این گونه تفکرات بسیار وقت گیر، غیر کار بردی و خسته کننده هستند و به ویژه هنگام صبح و در ابتدای روز باید از آن ها پرهنز کنید. برای اینکه بدانید چطور از هجوم این افکار راه شوید، توصیه می کنیم راهکارهای زیر را خوانده و به آن ها عمل کنید:

قبول کنید که انسان از فکر کردن ناگزیر است

زیاد فکر کردن باعث از کار افتادن مغز و خلاقیت شما نمی شود؛ بلکه موجب حواس پرتی شده و انسان را به سمت تفکرهای منفی

هستید، کاشی ها را رنگی انتخاب کنید؛ و از به کار بردن رنگ های تند نترسید. در اینجا هم می توانید، رنگ یک دیوار را متفاوت انتخاب کنید. چیدن ظروف ادویه روی پیشخوان و استفاده از ادویه هایی با رنگ های مختلف هم یک راه دیگر برای داشتن آشپزخانه ای شاد و رنگارنگ است. اگر رنگ سفید را کمی تیره تر در نظر بگیرید و این رنگ تیره را تا ۳۵ سانتیمتری بالای دیوار ادامه دهید، فضا بزرگ تر به نظر می آید.

اگر در بخش پایی دیوار، اهرآه های متالیک را در زمینه ای روشن تر به کار ببرید نتیجه کارتان به مراتب رضایت بخش تر می شود. یکی از مؤثرترین راهها برای تغییر رنگ خانه، رنگ آمیزی دیوارهاست. این روزها رنگ هایی هم در بازار موجودند که بدون بو هستند و زودتر خشک می شوند؛ اما هزینه خریدشان بیشتر



یکی از بهترین راهها برای بزرگ نشان دادن فضا، انتخاب رنگ های روشن است. ترکیب رنگ های تند با فضای منفی در بزرگ جلوه دادن خانه شما نقش مهمی دارند

دانستی ها

برگردید، نفس عمیق و تمرکز را هر روز تمرین کنید. **بانگرانی های خود کنار بیاید**
افکار نگران کننده باعث حواس پرتی افراد شده و انرژی آن ها را تحلیل می برد؛ همچنین شمار از زمان حال بیرون کشیده و به آینده پرتاب می کند. این در حالی است که تمامی توان و قدرت هر فردی در زمان حال او جاری است؛ از این رو، اگر دائم روی اتفاقی های آینده تمرکز کنید، در واقع زمان و انرژی خود را هدر می دهید. برای برهیز از چنین مشکلی، هر زمان که نگرانی از آینده به سراغتان آمد، از خود پرسید آیا لازم است الان به آن فکر کنم؟ یا پرسید آیا این اتفاق اکنون برای من روی خواهد داد؟ وقتی پاسخ تاخیر به چنین پرسش هایی منفی است، پس بی خیال شوید و روی زمان حال خود تمرکز کنید. در طول روز و بیوسته تمرین کنید افکاری را که به اکنون شما مربوط نیستند از



است. اگر امکان رنگ آمیزی دیوارها به هر دلیلی برای تان وجود ندارد، می توانید با کمک تابلوهای نقاشی بزرگ، یک پوم از رنگ های مورد نظر یا حتی به کمک پارچه های رنگی روی دیوار رنگ های تازه ای به وجود آورید. در این صورت هر زمان که آمادگی داشتید یا به خانه دیگری نقل مکان کردید می توانید به سراغ قلم مو و قوطی های رنگ بروید.
برای رنگ دیوارها و اجزای دکوراسیونی خانه هر رنگی را که انتخاب می کنید، یک شیء مشکی هم در فضای خانه قرار دهید. یک جسم سیاه مانند آباژور، مجسمه، جاشمی و... سبب می شود سایر رنگ های خانه بهتر به چشم بیایند. این نکته را حتماً امتحان کنید تا ببینید در بهتر شدن فضا چه تأثیر مثبتی دارد.



ذهن تان بیرون بریزید. نگرانی های آینده را به همان آینده موکول کنید. با این تمرینات شب ها نیز خواب راحت تری خواهید داشت.

روانشناسی

علائمی که از بدبینی همسر تان خبر می دهد

عاطیه رضایی
روان شناس بالینی

در برخورد با همسران و همچنین در تعاملات با دیگران دچار نوعی استیصال و نگرانی هستند و باعث از دیگران می شوند. افراد کنترل گر همیشه احساس عدم امنیت دارند و همواره تلاش می کنند در جریان همه جزئیات امور قرار بگیرند و هیچ چیز نباید در نظرشان لایم داشته باشد؛ همچنین این افراد به طور معمول قانون و قواعد نانوشتن برای خودشان و دیگران دارند و توقع دارند همه آن ها را رعایت کنند و اگر کسی تخلفی کند باید مجازات شود. کنترل گری ریشه در احساس عدم امنیت دارد که بیشتر در دوران کودکی اتفاق می افتد. افرادی که دوران کودکی روابط متزلزل و بی ثباتی با خانواده اصلی خود و به خصوص پدر و مادرشان داشته اند سعی می کنند در بزرگسالی با پرورش شخصیت کنترل گری احساس عدم امنیت پیرامون خودشان را جبران کنند. کنترل اوضاع و همسر و فرزندان را در دست گرفته و آزادی آن ها را محدود کنند. یکی از ویژگی های کنترل گری بدبینی یا همان پارانو است. چون افراد کنترل گر می خواهند کنترل همه چیز را در دست بگیرند، به همه چیز شک می کنند و از نظر آن ها هیچ کس حرف راست نمی زند و باید خودشان پیگیری کارها را به دست بگیرند تا از پیشامدهای ناخواسته خود پیشگیری کنند.

جلب اعتماد همسران شکاک و بدبین بسیار دشوار است؛ زیرا هر چقدر به این افراد اطمینان دهیم که اتفاقی در شرف وقوع نیست و لازم نیست به چیزی بدبین باشند تأثیری در سوظن آن ها ندارد و روان شناسان و روان پزشکان نیز در برخورد با این افراد دچار مسئله می شوند. ابتدا باید آنان را آتوجه کنیم که رفتارهای غیر معقول آن ها باعث دوری و جدایی شان از دیگران شده و هیچ کس طالب ارتباط با این افراد نیست و در مرحله دوم باید به کمک یک متخصص حوزه روان شناسی بزرگسالان علت عدم اعتماد و کنترل گری ریشه یابی شود. این افراد باید بدانند هیچ چیز در زندگی مطلق و پایدار نیست و همیشه نمی توان کنترل اوضاع و دیگران را در دست گرفت و باید ایهام در روابط را بپذیرند.

خونریزی از لثه



دکتر کامیلا فرمند
دندان پزشک عمومی

خونریزی لثه پدیده بسیار رایجی است و شاید به همین دلیل است که چندان جدی تلقی نمی شود. عموماً پس از مسواک زدن یا گاز زدن خوراکی سفتی مانند سیب اتفاق می افتد. در اکثر موارد علت آن التهاب لثه است؛ اما ممکن است مشکل دیگری زمینه ساز خونریزی

باشد. در هر صورت نباید بی اهمیت فرض شود. خونریزی های لثه هر تبط با عوامل موضعی خونریزی های لثه از نظر مدت، تناوب، تکرار، شدت و سهولت بروز باهم تفاوت دارند؛ همچنین می توان خونریزی عود کننده را از خونریزی حاد تشخیص داد.

خونریزی مزمن عود کننده: خونریزی مزمن لثه همیشه به خاطر منشا باکتریایی در

مهارت در خانه

خود خشک و نگهداری شوند، ممکن است کمی بیشتر عمر کنند؛ چیزی حدود سه تا چهار سال.

دانه ها

بسیاری از دانه ها مانند زرد پانه حدود چهار سال عمر می کنند. دانه خشک و کنجد در این میان استثنا هستند و باید پس از دو سال به دور انداخته شوند.

عمارها

عصاره هایی مانند نعناع می توانند تا چهار سال سالم بمانند. باین حال عصاره خالص و انیل، شامل این مورد نمی شود. این عصاره به علت محتوای بالای الکلیت تا آخر سالم می ماند.

توصیه هایی برای نگهداری و ذخیره سازی

برای اینکه عمر ادویه ها را بالا ببرد، آن ها را در جایی خشک و خنک نگهداری کنید؛ مانند یک گنجه ذخیره سازی ادویه ها در قفسه ای نزدیک به اجاق گاز ایده خوبی نیست؛

لته ایجاد می شود. این عفونت با دردت مختلف تقریباً همه افراد جامعه را درگیر می کند. باکتری هادر سطح دندان ها جای می گیرند و به تدریج ماده ای به نام پلاک دندان را تشکیل می دهند. این پلاک ها اگر به خوبی با مسواک زدن از بین نروند به لثه هجوم می آورند و واکنش التهابی را به وجود می آورند؛ در نتیجه لثه ضعیف شده و بافت های آن نسبت به کوچکترین ضربه مستعد خونریزی می شوند. خونریزی مکن است پس از مسواک زدن، استفاده از نخ دندان، دندان فروچه و ایجاد شود. اگر این عفونت در مان نشود، به تدریج به التهاب لثه منجر خواهد شد که می تواند باعث جانشین لثه از دندان شود.

خونریزی حاد: خونریزی حاد گاهی ممکن است به صورت موضعی خونریزی لثه مشاهده شود؛ در حالی که نتایج آن از عفونت وجود ندارد. تحریک ضربه به لثه به خاطر مسواک یا جویدن خوراکی های سفت غالباً علت این حالت است که البته التهاب لثه وجود ندارد. سوزش لثه ناشی از خوراکی های گرم نیز می تواند عامل خونریزی باشد.

خونریزی لثه با منشأ مشکلات عمومی بدن: بعضی مشکلات سلامت بدن می توانند منشأ خونریزی های لثه باشند؛ بدون اینکه التهاب لثه یا ضربه به لثه وجود داشته باشد که از جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. اختلالات های عروقی (کمبود ویتامین C یا حساسیت)
 ۲. کمبود ویتامین K؛
 ۳. مشکل پلاکت های خون؛
 ۴. مشکلات انعقادی خون (هموفیلی یا الوسمی).
- خونریزی همچنین ممکن است در نتیجه مصرف بیش از اندازه و بعضی داروها مانند داروهای ضد

چون گرم سرعت در هم شکستن ادویه ها و سبزی های خشک شده را بالا می برد.
پرهیز از رطوبت اضافی
خشک نگه داشتن ادویه ها و گیاهان خشک شده و ظروف معشان را برای مدت زمان طولانی تری قوی نگه می دارد. پس از رطوبت خارج از بطری های تیز به کاهش خطر خرابی کمک می کند. ادویه ها را هنگام اضافه کردن به غذا مستقیماً روی آن نریزید؛ چون بخار غذا به ادویه رطوبت می دهد. به جای این کار از یک قاشق خشک برای منتقل کردن ادویه به غذا کمک بگیرید. در فیز نیز یکی دیگر از مکان های اشتباه برای نگهداری ادویه ها است. هر بار که ظرف نگهدارنده ادویه از فریزر خارج می شود، چگالش ایجاد می شود که بیشتر طعم ادویه را از بین می برد.
چطور متوجه شویم که ادویه ارزش برابری آنچه در دستور پخت گفته شده بریزید



آشپزی

پیراشکی سیب با سس بادام



در پیراشکی سیب، تکه های سیب به خمیری نرم و سبک آغشته شده و به طور کامل سرخ برشته و طلایی شده اند. آن را گرم و همراه با سس بادام مخصوص سرو کنید.

مواد لازم برای پیراشکی سیب:

آرد معمولی: ۱۰۰ گرم، نمک: به میزان لازم، پودر دارچین: نصف قاشق چای خوری، آب گرم: ۱۷۵ میلی لیتر، روغن نباتی: چهار قاشق چای خوری، سفیده تخم مرغ: دو عدد، سیب پوست کنده: دو عدد، روغن نباتی یا روغن آفتابگردان جهت سرخ کردن: مقداری، شکر دانه ریز جهت تزئین: مقداری، دارچین جهت تزئین: مقدار.

مواد لازم جهت تهیه سس:

ماست طبیعی: ۱۵۰ میلی لیتر، اسانس بادام: نصف قاشق چای خوری، عسل شفاف (بدون موم): دو قاشق چای خوری.

طرز تهیه:

۱. آرد و نمک را داخل کاسه ای بزرگ الک کنید. پودر دارچین را افزوده و خوب مخلوط کنید؛ سپس آب گرم و روغن گیاهی را بیفزایید و خوب هم بزنید. سفیده تخم مرغ ها را آن قدر هم بزنید تا سفت شوند و با برگرداندن ظرف، از آن نریزد؛ سپس آن را به خمیر اضافه کنید. با استفاده از چاقویی تیز، سیب را به تکه های بزرگ خرد کنید و داخل خمیر بریزید.
۲. روغن را داخل تابه ای گود حرارت دهید تا به دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت برسد یا دمای که بتواند چند تکه نان را در عرض ۳۰ ثانیه سرخ کند. اکنون پیراشکی های سیب را به مدت سه تا چهار دقیقه سرخ کنید تا رنگشان طلایی شود و پف کنند.
۳. پیراشکی های سیب را با کمک کفگیر از روغن ببرد و روی دستمال کاغذی مخصوص آشپزخانه قرار دهید تا روغن آن ها گرفته شود.
۴. شکر دانه ریز و دارچین را با هم مخلوط کنید و روی پیراشکی ها بپاشید.
۵. تمام موارد لازم جهت تهیه سس را داخل کاسه مخصوص سرو بریزید و با هم ترکیب کنید. سس آماده را همراه با پیراشکی ها سرو کنید.