

کلینیک درد

## کندرولالاسی یا شلی کشک



کندرولالاسی  
شایع ترین علت درد مزمن زانوست. این بیماری در واقع نوعی نرم شدن غضروف کشک است و علت این نرم شدن پیشتر اوقات حرکت نامتعادل کشک روی مفصل زانو رفتار نامناسب با زانو در جین عضلات ران است.

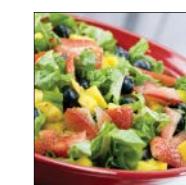
نتیجه این وضعیت نوزیر نامناسب نیروهای است که طوری که به قسمت هایی از غضروف کشک فشارهای بیش از قسمت های دیگران وارد می شود و همین امر نرم شدن و ریش ریش شدن غضروف را رساند.

بیماری در زانو پیشتر است طوری که شیوع آن در زانو دو برابر مردان است. در زوجان در سنین رشد پیشتر است و در زوایه های مثل دویزن، دورجه سواری، فوتیال، تنس و اسکی پیشتر دیده می شود. به خصوص اگر فرد ورزش را تازه شروع کرده باشد یا شدت انجام آن راه ناگهان زیاد نماید. به نظر سرد کسانی که اسقافی کف پادارند یا زانوهای اسپانیا پرانتزی است. این بیماری پیشتر دیده می شود.

مهم ترین علامت کندرولالاسی کشک احساس در گنگ و آزار دهنده ای است که پیشتر در داخل یا جلوی ران احساس می شود. این در موقع بلند شدن از زمین با بلند شدن از روی صندلی شد می یابد. بهخصوص موقعی که بیمار مدت زیاد نشسته است و می خواهد بلند شود. در جین بالا پایین رفت از پله زیاد می شود. همچنین اگر بیمار مدت زیاد در زانو یا چهار زانو پیشیند دچار درد زانو می شود.

بعضی از بیماران ممکن است یک احساس سفتی یا پای در زانو داشته باشند. از علائم دیگر صدای دادن زانوست. اگر بیماری متداوم است از این احساس خلاص نماید. همچنین این در زانو می کند.

**به زانوی خوداستراحت بدھید**  
دو زانو و چهار زانو نشستن برای شما که مبتلا به این بیماری هستید، مناسب نیست. سعی کنید پیشتر روی صندلی پنشینید و از نوالت های صندلی دارموموس به توال فرنگی استفاده کنید. بالا و پایین رفت از پله به زانوی شما فشار زیادی وارد می کند. سعی کنید در طول روز حتی الامکان کمتر از ۲ ساعت استفاده نماید. گرم نگهداشت زانو در شما را کم می کند. همچنین وزن خود را کاهش دهید. از دارو استفاده کنید. بعلاءه شروع به انجام نوش های تقویت ضعفه غله سر زانو را کنید. در کلینیک درآموزش ورزش های مخصوص به بیماران توصیه می شود.

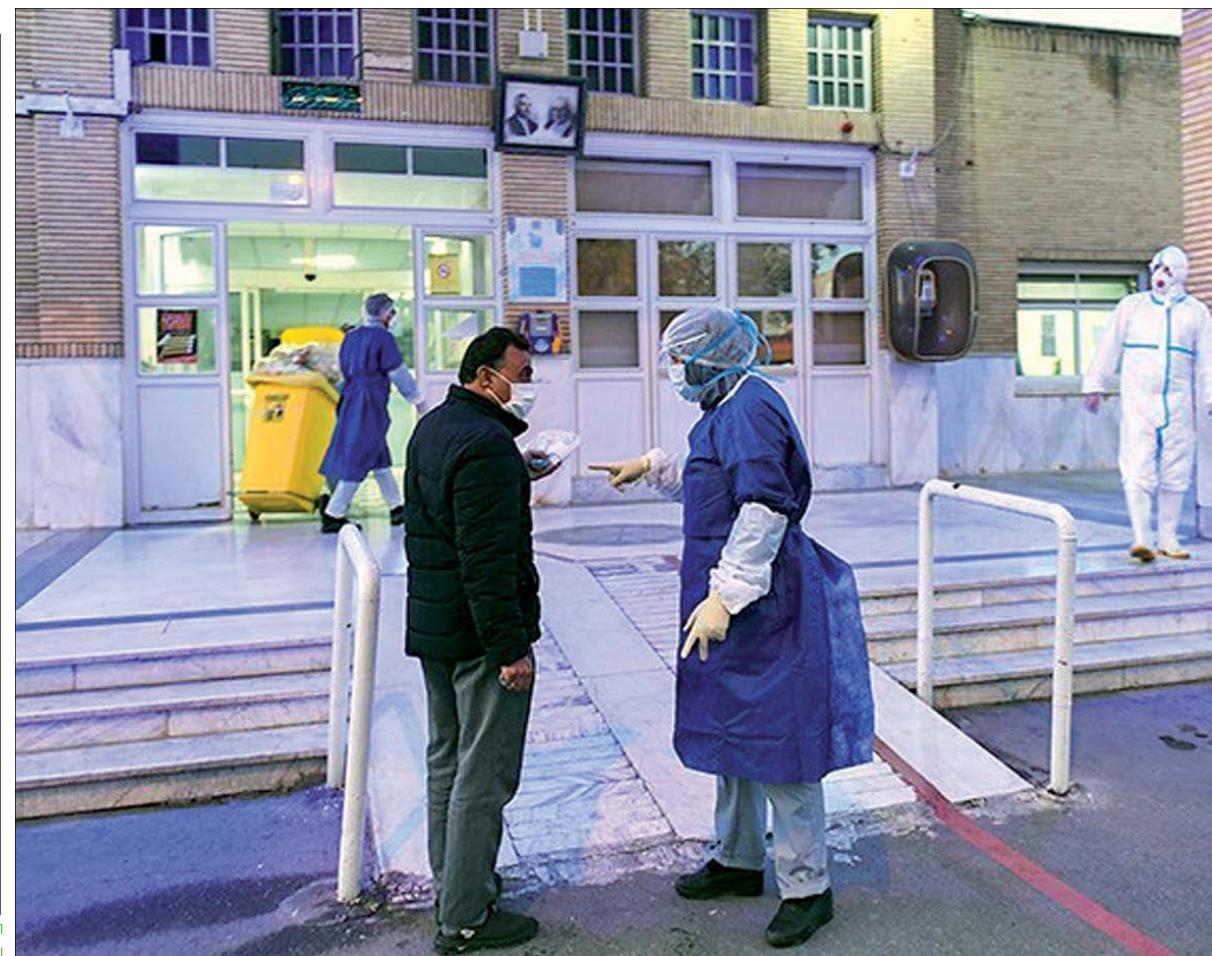


## مقابلہ با کرونا به صرف سالاد روزانه!

کمبوید ویتامین های مانند A و D و رزیم غذایی و کمبوید پروتئین ها و کاهش مایعات بدن می تواند احتمال ابتلاء کرونا را فرازیش دهد.

تائید و اظهار کرد: مصرف سبزی های دارای ویتامین C و سالاد به همراه غذا و نیز

غذای توصیه می شود. افزود: برای پیشگیری از کرونا بهتر است هر روز سبزی با سالاد همراه با آب لیمو ترش یا آب نارنج تازه مصرف شود. همچنین مصرف پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین C همراه با غذا توصیه می شود. استفاده از هویج و کدو حلوایی در غذای روزانه در پیشگیری از کرونا حائز اهمیت است. ایسنا



## بابیماران مبتلا به ویروس کرونا چگونه رفتار کنیم؟

## راهنمای مراقبت از کرونایی ها

**از اشیوی ویروس کرونا در چین و گسترش آن در دیگر کشورهای جهان زمان زیادی نمی گذرد اما اخیراً این همه گیری، ترس و دلهره زیادی را در نقاط مختلف ایجاد کرده است. چین اصلی ترین قیاره ای ویروس بود که شمار کشته های ناشی از ابتلاء آن در همین مدت کوتاه به بیش از ۲۰۰۰ نفر هم رسیده است. بعد از ابتلاء کشورهای همسایه ای ویروس و بعد از حرف و حدیث ها و شایعات پیرامون ورود کرونا به کشورها آخره در روزهای پیش خبر ورود این ویروس به ایران به طور رسمی اعلام شد. شمار بالای مرگ و میرهادر دنیا و مبتلایان زیاد آن در همان روزهای اول ترس رایانه ایم مد به راه انداخت و خیلی ها از ترس ابتلاء کرونا خانه نشینی کرد. به رغم گفته پزشکان مبنی بر این که همه افراد مستعد ابتلاء این ویروس نیستند و افرادی باشد بیشتر احتیاط کنند که دارای سیستم ایمنی ضعیفتی هستند و این که آنها لتو از کرونا بظبطناک تراست و حتی آمار کشته های از دنیا بالاتر است، باز هم مد جنیه اختیاط از مردم نگرداند و سعی می کنند تا حمام کان از خضور در جامعه خودداری کنند. از اقدامات که باید انجام داد متابلاً به کرونا ویروس نشیوه، بازه گفته شده و این باز شاید بهتر باشد یاد بگیریم بایماران مبتلا به این ویروس چگونه رفتار کنیم.**



## افرادی که در معرض خطر هستند

بعد از هر بار استفاده بتوانید آنها را در بین زانیزدگی تا ازانتشار بیشتر ویروس خودداری کنید. سعی کنید تا زمانی که بیمار در خانه مخصوص دارد، هوا را به شکل تهیه کنید. اگر پنجه در خانه از خود جدا شود، رامی بازگیرید تا هوا را خانه عوض شود. این کار احتمال سرایت ویروس را کاهش می دهد. در مدت زمانی که از بیمار مبتلا به کرونا در خانه مراقبت می کنید، سعی کنید در طول روز تمام سطوح را به خوبی تمیز و ضدعفونی کنید. سطوح مانند میز کتابت، گوشی، تلفن و حتی حمام و توالت را شسته و ضدعفونی کنید. یکی از مؤثر ترین راه های این است که اگر از فرد مبتلا به کرونا در خانه نگهداشی می کنند، همچنان راه های این است که بار و هر باره در مدت ۲۰ ثانیه دست هایتان را با پا و صابون بشوید. هرگاه مجبوری به بیمار دست بزنید و کارهای او را انجام دهید، از دست کشش یک بار مصرف اضافه کنید تا از تماس مستقیم با مایعات و خون آگووید بیمار جلوگیری کنید.

## از بیمار عیادت نکنید

عیادت از بیمار یکی از اخلاق هایی پسندیده است که ما ایرانی ها به شدت به آن معتقدیم و باور داریم این کار به بیمار روحیه پیشتر برای مبارزه با بیماری می دهد. اما گاهی استثنای هایی هم پیش می آید که یکی از آنها شرایط اپیدمی یک بیماری ویروسی مانند کروناست. اگر بیمار مبتلا به کرونا در منزل دارد، از تماس افراد به ویژه سالمندان و افراد مس腾د و نزدیک شدن آنها به بیمار خودداری کنید. دیدارها و میادی از بیمار را به حداقل برسانید و در حد امکان پرهیز کنید تا خود را را در معرض خطر قرار ندهید. اگر شما جزو افراد پر خطر هستید، مبتلا به بیماری قلبی، ریوی و کلیوی هستید یا دیابت دارید، از تماس با این بیماران خودداری کنید.

## فعلاً از خانه خارج نشوید

بیماران مبتلا به کرونا تا زمانی که به بیود پیدا نکرده اند نباید از خانه خارج شوند تا بیماری به طور کامل بهبود یابد. اما در صورتی که هنوز هم شیوع ویروس در جامعه وجود داشته باشد تا حد امکان باشد در خانه بماند و در تماس با دیگران قرار نگیرند. حضور آنها در میان افراد دیگر، علاوه بر این که شناسن ابتلای دوباره را در آنها افزایش می دهد، خطر ابتلای دیگران را نیز بالا می برد.

## بدن شناس را تقویت کنید

بیماران مدام توصیه می کنند برای قوی تر کردن سیستم ایمنی از مواد غذایی مقوی استفاده کنید. این اقدام مؤثر در بیماران مبتلا هم صدق می کند و بهتر است غذاهای مقوی مصرف کنند. تا می توانید مایعات و غذاهای گرم به بیماران بخورانید.

## باشیم از ابتلاء کرونا

اگر از فرد مبتلا به کرونا در خانه مخصوصی کنید، سعی کنید لباس های و حتی

ماشین لباس هایی که خون و ترشحات بدن با خون روی آنها ریخته حساسیت پیشتری به خرج دهید تا ویروس به کل از روی آن حذف شود.

## لباس های ضد عفونی کنید

اگر از فرد مبتلا به کرونا در خانه مخصوصی کنید، سعی کنید لباس های و حتی

کردن لباس هایی که خون و ترشحات بدن با خون روی آنها ریخته حساسیت

## تاده امکان بزای خدا دادن به بیمار از طرف یک بار مصرف استفاده کنید تا

## سودوکو ۳۵۲۵

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

۸	۹	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۷	۹
۲	۹	۴	۳	۱	۵	۶	۷	۸	۱
۳	۴	۱	۵	۲	۶	۷	۸	۹	۰
۹	۵	۷	۶	۸	۰	۱	۲	۴	۳
۶	۷	۱	۴	۳	۵	۰	۲	۹	۸
۱	۴	۲	۳	۵	۶	۷	۸	۰	۹
۷	۸	۳	۵	۰	۱	۲	۴	۶	۹
۰	۱	۲	۴	۶	۷	۸	۹	۳	۵
۴	۲	۱	۳	۵	۶	۷	۸	۰	۹
۶	۷	۸	۹	۰	۱	۲	۴	۵	۳

برای حل جمله اعداد باید در یک سطر یا ستون موجود نداشته باشد.

همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون موجود نباید تکرار شده باشد.

۷	۲	۸	۵	۹	۶	۱	۴	۳	۵
۹	۳	۷	۱	۵	۶	۲	۸	۰	۴
۵	۶	۲	۷	۳	۰	۹	۱	۸	۶
۶	۷	۰	۹	۱	۸	۳	۵	۲	۷
۱	۴	۳	۵	۶	۷	۰	۲	۹	۸
۰	۱	۲	۴	۵	۶	۷	۹	۳	۰
۳	۵	۷	۰	۲	۶	۸	۹	۱	۴
۵	۶	۸	۹	۰	۱	۲	۴	۷	۳
۰	۴	۱	۳	۵	۶	۷	۹	۲	۸</td