

راسته‌ها

<p>ریاضت‌های صلیبی در فضای بین مفصلی زانو میان دو استخوان ساق و ران قرار دارند و باعث کنترل حرکت این دو استخوان نسبت به هم می‌شوند.</p>	
<p>مانند فوتیال، بسکتبال و ورزش‌های رزمی و در تصادفات و زمین خوردن‌ها این رباط‌ها و خصوصاً رباط جلویی به طور شایع دچار کشیدگی و پارگی می‌شوند. صدای تلق تلق، در، توم، سریع بی ثباتی و ناتوانی در تحمل وزن از علائم آسیب این رباط است. بیمار هنگام ایستادن و وزن اندازی روی پای آسیب دیده احساس درد می‌کند و در حالت نشسته و خوابیده راحت است. خالی کردن زانو هنگام قم برداشتی یا از پله بالا و پایین رفتن هم از دیگر نشانه‌های آسیب رباط صلیبی قدامی است.</p>	<p>دکتر پژوهام پارسانزاد فیزیوتراپیست</p>



عوارض جراحی تپروئید

مراه برداشت تمام یا بخشی از غده تیروئید می‌تواند با عوارض جانی همراه شد تا جایی که حتی بیمار روانه بیمارستان کند.

بن عوارض جانی شامل گرگزکردن انگشت‌هast که می‌تواند به لرزش و رفتگی در تمامی عضلات بدن از جمله قلب و ماهیچه‌های اطراف ریه منجر

است و معمولاً به دلیل آسیب دیدن یا برداشتن غده پاراتیروئید به وجود می‌آید. این مشکل با مصرف قرص کلسیم قابل درمان است. جراحی برداشتن تیروئید معمولاً عملی بی خطر محسوب می‌شود؛ هرچند برخی از عوارض جانبی آن به حدی شدید است که به بسترهای کردن بیمار منجر می‌شود.¹ اینها

شود، به گفته پژوهشکان آمریکایی، اطلاعات به دست آمده از عوارض جانی جراحی تیروئید مستقیماً به خدمات مراقبتی مربوط است و لازم است بیمارانی که با میزان ریسک بالا و مشکلات ناشی از جراحی روبرو هستند بیشتر تحت درمان و مراقبت باشند. پایین بودن سطح کلسیم، شایع‌ترین عارضه جانی این جراحی

هم ادامه دهد تا درباره اضافه وزن سراغ بیمار نیاید. وزن بیمارانی که برای لیپوساکشن گرینش می شوند باید از حدود شش ماه قبل از عمل ثابت مانده باشد و در حال افزایش یا کاهش وزن نباشند و به وزن ایده آل رسیده باشند تا وتوانند بعد از عمل هم آن را حفظ کنند. بعد از لیپوساکشن برای بیماران رژیم خاصی توصیه نمی کنیم اما غذایی که می خورند دیا اثری ای را که دریافت می کنند باید با سوخت و ساز بدنی شان برابر باشد و توازنی بین آنها وجود داشته و مراقب افزایش وزنشان باشند. داشتن مشاور تغذیه قبیل و بعد از عمل هم کمک کننده است. معمولاً بیماریک تاسه ماه باید گن های مخصوص بعد از عمل را پوشید تا هم به کاهش تورم ایجاد شده در محل عمل کمک کند و هم بدن شکل و فرم خود را به دست آورد.

A close-up photograph showing a person's torso from the side. The person is wearing a light blue and white checkered shirt over a white collared shirt, and tan trousers with a brown belt. A yellow tape measure is wrapped around their waist, held by two hands. One hand is from the person whose waist is being measured, and the other is from someone whose arm is visible on the right side of the frame. The background is plain white.

مهر لاغری بر لپوساکشن نزدیک!

شایع‌ترین عمل زیبایی دنیا
عمل لپوپساکشن در دنیا یکی از
شایع‌ترین عمل زیبایی است، پس در
کارهای زیبایی که انجام می‌شوند

یک از روش‌های حذف چربی‌های بدن که به لیپوساکشن معروف است، سال‌هاست توسط بعضی افراد غیرمتخصص به عنوان روشی برای کاهش وزن به کار می‌رود و گاه شنیده می‌شود با توجه به آن که چاقی، بیماری‌های قلبی و عروقی و دیابت را به دنبال دارد، این عمل گاه به عنوان روشی برای پیشگیری از این عوارض توصیه می‌شود؛ در حالی که دکتر بابک نیکوکرماد، دبیر انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی در گفت و گو با جام جم بر این نکته تأکید می‌کند که نباید به لیپوساکشن به چشم یک عمل لاغری و کاهش وزن نگاه کرد؛ زیرا این عمل از ایجاد بیماری‌های مرتبط با حقیقت این عمل نمی‌کند.

صورتی که انتخاب بیماران به درستی انجام گیرد، نتایج خلی خوبی خواهد داشت. اعمال زیبایی در بسیاری از کشورها، مقررات سفت و سختی ایجاد کرده است. مثلاً در بعضی از کشورها عمل زیبایی در افراد زیر ۱۸ سال منوع شده است، اما متأسفانه در ایران هیچ قانونی در این مورد نداریم و امیدواریم مجلس و وزارت بهداشت با نیم‌نگاهی به قانون کشورهای دیگر، چنین قوانینی را هم در کشور اجرایی کنند که به نفع سلامت جامعه است؛ زیرا در غیراین صورت، تا چند سال آینده، کمتر ایرانی ای را می‌توان با چهره اصیل مشاهده کرد. در هر صورت، سن افزاد بهتر است بالاتر از ۱۸ سال باشد تا نسبت به کاری که انجام می‌دهد، آگاهی داشته و عوارضی را که به آنها توضیح می‌دهیم درک کرده باشند. همچنین باید بررسی شود چرا فرد در سنین جوانی دچار این باشت چربی شده است، چراکه قاعده‌تا افراد جوان باید فعالیت بیشتری داشته و تناسب اندام این‌ها آن داشته باشند.^۵

روشن‌های متعددی برای این عمل معمور استفاده قرار می‌گیرد. در ابتدا مایع و محلول خاصی را وارد بدن می‌کنیم که مانع خونریزی و بروز آمبولوی و مشکلات بعدی می‌شود، سپس با کانولهای (لوله‌ها) خاصی که ممکن با اثری مکانیکی دست، موتورداری امواج صوتی کارمکند چرچیل‌ها جدا از خرد و متعاقباً تخلیه می‌شود. بیمارانی که تحت این عمل قرار می‌گیرند، بهتر است قبل از عمل سبک‌زنی خود را تغییر داده، رژیم غذایی مناسب همراه با فعالیت بدنی مناسب داشته باشند و بعداز عایت این موارد در صورت باقی‌ماندن چربی‌های مقاوم، عمل لیپوساکشن روی آنها انجام می‌شود؛ به این معنا که بیمار قبل از عمل تمام این راه‌ها رارفته، به وزن ثابت و متعادل خود رسیده و در حال افزایش وزن نباشد.

رژیم غذایی ای که بیمار از قبل از عمل رعایت می‌کرد باید بعد از عمل

ران‌ها و ساق پا عوارض بیشتری دارد و پزشکی که عمل ران‌نجام می‌دهد باید بسیار حاذق باشد. قبل از عمل، بیمار توسط پژشک معالج ارزیابی دقیق پزشکی می‌شود و منطقی بودن خواسته بیمار و نتایج مورد نظری که انتظار می‌رود به دست آید، مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. بعضی داروها مثل آسپرین و مشابه آن باید حداقل یک هفته قبل از عمل قطع شوند و بعضی مثل داروهای ضدبارداری و هومونوی را حداقل باید یک ماه قبل متوقف کند؛ بسیاری موارد دیگر است که در مشاوره با پژشک معالج به تفسیر ارزیابی می‌شود.

☒ عوارض برگشت ناپذیر

قوانينی باید به منظور حفظ اینمی بیمار در کشوارجایی شود تا مشخص کند حبه حرفه‌های راهه میان آگاه،

به چشم یک عمل برای کاهش وزن یا رفع چاقی به آن نگاه کنند. اشتباهی که در جامعه مایپرامون این عمل جراحی وجود دارد، این است که بیماران به جای تغییر الگوی زندگی، رژیم غذایی متناسب و فعالیت بدنی، با مراجعته به پزشکان، درخواست خارج کردن چربی‌های اضافی از بدن شان را دارند تا به کاهش وزن برسند. این کار بسیار اشتباهی است که متخصلان جراحی پلاستیک قاعدتاً آن را انجام نمی‌دهند؛ اما برخی پزشکان ناگاهانه تن به این کارمی‌دهند که تائیری در کاهش وزن بیماران نداشته و می‌تواند عوارض جبران ناپذیر و حتی مرگ را به دنبال داشته باشد. معمولاً شایع‌ترین محلی که عمل لیپوساکشن روی آن انجام می‌شود، نواحی شکم و پهلوه است که چربی‌های بیشتر در این نقاط ایجاد شده‌اند؛ اما در بعضی نواحی، مانند

اضافی و باقیمانده را زیدن خارج کرده و به بدن آنها اشکل و تناسب انداده مناسب می‌دهند.

از لپوساکشن لاغری

نحوه اید

عمل لپوساکشن از نگاهی بیرون کشیدن چربی‌های اضافی با همان چربی‌های مقاوم در برابر وزش و تغییرات دمایی بسیار سریع‌تر است. این کار ممکن است حتی بعد از تغییر الگوی زندگی و کاهش وزن و طور کلی رعایت رژیم و تغذیه مناسب، عضی چربی‌ها زیبین نزوند و در نهایت بدن افرادی که لاغر شده‌اند، بدفرومر جاد کنند. به این چربی‌ها، چربی‌های قاوم در برابر وزش و تغذیه می‌گویند. رواج نیافرودی بهترین انتخاب رای انجام عمل لپوساکشن هستند.

زاویه بیمار را بد در همین حالت پاشته خود را روی تخت به جلو و عقب حرکت دهد.

در هفته دوم فیزیوتراپی تمرينات تعادلی با استفاده از توب فیزیوتراپی شروع می شود و به مرور استفاده از دوچرخه ثابت و تمرينات مقاومتی با کش های لاستیکی به درمان اضافه می شود. انجام تمرين جلوی پا با وزنه در مراحل اول ممنوع است و در عرض تقویت عضله پشت ران در حالت روی شکم خواهد و خم کردن زانو برای کمک به بهبود رباط صلبی جلویی می تواند بسیار کمک کننده باشد.

با پیشرفت درمان، استفاده از ترمیل، دویدن و از پله بالارفتن هم به تمرينات اضافه خواهد شد. زیگزگ دویدن، عقب عقب حرکت دویدن و استارت زدن هم از روزش های مفیدی است که در مراحل پایانی درمان به فرد داده می شود.

پارگی درجه ۳ این رباط بعید است که با فیزیوتراپی بهبود یابد و نیاز به جراحی دارد که امروزه به صورت آرتروسکوپی و بسته انجام

٦	٥	٢	٩	٣	١	٧	٤	٨
٣	٧	٩	٤	٦	٨	٢	٥	١
١	٤	٨	٧	٥	٢	٣	٦	٩
٧	٩	٣	٦	١	٤	٨	٢	٥
٢	٦	٥	٣	٨	٩	١	٧	٤
٤	٨	١	٥	٢	٧	٦	٩	٣
٩	١	٦	٨	٧	٥	٤	٣	٢
٥	٢	٧	١	٤	٣	٩	٨	٦
٨	٣	٤	٢	٩	٦	٥	١	٧
حل سودوكو ٣٧٣٣								
٧	٩	٣	٢	٦	٤	١	٨	٥
٨	٥	١	٣	٧	٩	٢	٤	٦
٣	٦	٤	٨	٥	١	٩	٧	
٦	٢	٩	٣	٤	٧	٥	٨	١
١	٧	٨	٢	٦	٥	٤	٩	٣
٤	٥	٣	١	٨	٩	٢	٦	٧
٣	٩	٧	٤	٢	١	٨	٥	٦
٢	٦	١	٥	٧	٨	٩	٣	٤
٧	٨	٩	٦	٥	٤	٣	١	٩
٢	٥	٤	٣	١	٦	٧	٢	٨
٣	١	٦	٧	٢	٨	٥	٤	٩
٨	٢	٥	١	٦	٧	٩	٣	٤
١	٤	٧	٥	٩	٣	٢	٦	٨
٦	٩	٣	٤	٨	٢	٧	١	٥
٥	٦	٧	٢	٨	٣	٤	٥	٩
٣	٧	٦	١	٨	٩	٤	٢	٥
٤	٩	١	٦	٧	٣	٥	٨	٢
٥	٣	٧	٢	٩	٨	٦	٤	١

www.5.

اری وجود نداشته باشد.

عوارض بیش خواری پرتوئین های گوشتی

به طور کلی مقدار مجاز مصرف پروتئین در هر روز برای آقایان ۶۵ گرم و برای خانم‌ها ۴۶ گرم است. اگر این مقدار را بر حسب وزن بدن محاسبه کنیم، اغلب بزرگسالان به‌ازای هر کیلوگرم وزن بدن به 1.8 گرم پروتئین در نیاز صد دزآلود مترجم

بادکتر افسون صدیقی، جراح و متخصص مغز و اعصاب

اصول مراقبت از دیسک کمر

۴- به طور کلی مقدار مجاز مصرف پروتئین در هر روز برای آقایان ۵۶ گرم و برای خانم‌ها ۴۶ گرم است. اگر این مقدار را بر حسب وزن بدن محاسبه کنیم، اغلب بزرگسالان به‌ازای هر کیلوگرم وزن بدن به $\frac{1}{8}$ گرم پروتئین دروز نیاز دارند. این مقدار در کسانی که اغلب روزهای هفته را به‌طور جدی ورزش می‌کنند، می‌تواند اندکی بیشتر باشد. اما در مجموع مصرف روزانه بیش از دو گرم پروتئین به‌ازای هر کیلوگرم وزن بدن بیش مصرفی خوانده می‌شود و با عوارض احتمالی زیرهمرا خواهد بود.

افزایش وزن: رژیم‌های غذایی پروتئین بالا شاید در کوتاه‌مدت سبب کاهش وزن شوند، اما لازم است بدانید پروتئین اضافی در بدن معمولاً به صورت چریخه می‌شود و همین خودش می‌تواند در درازمدت اسباب افزایش وزن شود. به‌ویژه اگر مقدار کالری دریافتی تان به‌دبیان پروتئین خواری بی‌رویه افزایش پیدا کنده دیگر بدتر است. **۵- مخلات دیسک همراه با تنفسی کانال نخاعی** چه فرقی دارد؟

دیسک‌های مهره‌ها را به می‌اتصال می‌دهند. دوم به خاطر محتوای که دارند، بافت فیبری غضروفی که اجراز حرکت به مهره‌ها را می‌دهند. نکته سوم این که دیسک‌ها ضریب‌های هستند. کمکی که به مهره‌ها می‌شود، هم از طرف مایع مغزی نخاعی که داخل کانال نخاعی است و هم جذب کننده‌های شوک ناشی از ضربات که به خاطر زله‌ای بودن و محتوای مایعی است که حدود $7\text{--}8\text{ ml}$ در صد دیسک بین مهره‌ای را تشکیل می‌دهد. از $4\text{--}6$ سالگی به بعد روند فرسایشی ناشی از سن را داریم که به‌دبیان آن دیسک‌هم آپ از دست می‌دهد و به مرور زمان خشک می‌شود.

دیسک جزوی است که بین مهره‌ها قراردارد. اما کانال از روی هم قرارگرفتن حلقه‌های استخوانی که پشت مهره‌ها قراردارد، تشکیل می‌شود. اگر دیسک بر جسته شود، می‌تواند به تنگی کانال نخاع منجر شود. اما کانال فقط به دلیل بر جستگی دیسک تنگ نمی‌شود. اگر اجزای استخوانی هم ضخیم شوند، می‌توانند تنگ کانال از خارج از دیسک شوند.

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

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

دهان سو، ریز بدل و از درمانابویت خاصی به اسم توربیس می‌سود که فعل و افعال شیمیایی ناشی از آن بوی ناخوشایندی ایجاد می‌کند.

افزایش خطر سرطان: مصرف بی‌رویه پروتئین‌های گوشت با افزایش خطر ابتلا به سرطان‌های کولون، سینه و پروستات همراه است. مطالعات نشان داده است احتمال بروز سرطان در کسانی که گوشت مصرف نمی‌کنند کمتر است. علتش هم می‌تواند تا حدودی به هورمون‌ها، ترکیبات سرطان‌زا و چربی‌های موجود در گوشت مربوط باشد.

بیماری‌های کبد: پیروی طولانی مدت از رژیم‌های غذایی پروتئین بالا می‌تواند سبب بیماری‌های کبد شود. علتش هم به نیتروژن اضافی موجود در آمینواسیده‌های سازنده پروتئین‌ها برمی‌گردد. در واقع کبد برای رهایی از نیتروژن اضافی و ضایعات حاصل از متابولیسم پروتئین‌ها به تقلیل افتاد و آسیب می‌بیند.

منبع: healthline