راست قامت

وقتی تاندون عضله ساق پا آسیب ببیند

دکتر پرهام پارسانژاد

فیزیوتراپیست

یکی از آسیب‌های شایع در کسانی که طولانی‌مدت مـی‌دونـد یـا در بسکتبالیست‌ها، التهاب و سایش تاندون عضلات خارجی ساق پاست. این عضلات که به‌آنها عضلات نازک نی هم گفته می‌شود، در کسانی که سابقه پیچ‌خوردگی مچ پا را دارند یا کسـانی کـه مـچ پـای ضـعیفی دارنـد، بسیار آسیب‌پذیرند و تـاندون آنها دچار کشیدگی، سایش یا التهاب می‌شود.

از ایـن رو تکمیـل درمـان و ادامـه فیزیوتراپی به‌دنبال پیچ‌خوردگی‌هـای مچ پا تا بهبـود کامل اهمیت زیادی دارد. تانـدون، بافت نواری‌شـکلی اسـت کـه انتهای عضلـه را به‌اسـتخوان متصـل می‌کنـد. یـک درد مبهـم و عمقی و پخـش در ناحیـه بیرونی مچ پا که با تحرک بدتر می‌شـود و بـا اسـتراحت بهبـود می‌یابد، نشان‌دهنده ایـن اختـلال اسـت. حساسـیت به‌لمـس در ناحیـه پشـت قوزک خارجی مچ پا و افزایـش درد هنگام فشـردن سـینه پا به زمیـن بـرای قدم‌برداشـتن از علائم آسیب تاندون عضلات پرونئال است.

همچنیـن هنـگام راه‌رفتن در سراشـیبی کـه پا به سـمت داخـل و مـچ بـه سـمت خـارج می‌چرخد، درد بیمار افزایش می‌یابد. عملکرد این عضلات چرخاندن پا به سـمت بیرون و حرکـت‌دادن مچ و پنجه به‌سمت پایین اسـت. عضلات خارج ساق، نقش مهمی در ایجاد توازن مچ و پا دارند و ثبات و قوام مناسبی را برای این مفاصل فراهم می‌کنند.

در فعالیت‌هـای تکـراری ماننـد پیاده‌روی‌هـا و دویدن‌های طولانی، تانـدون این عضلات بیش از حـد کار می‌کنـد و به‌ویـژه در صورتـی کـه پـا در وضعیت مناسـبی با زمین برخورد نکند، استرس دوچنـدان بـر آن وارد می‌شـود. بـرای مثـال اگـر پا هنـگام دویـدن، مـدام از ناحیـه خارجی بـا زمیـن برخورد کنـد، عضلات و تاندون آنها باید سـخت‌تر کار کند تـا ثبات مفاصل مـچ و پـا را حفظ کنـد. کار بیش از حد تاندون این عضلات در چنین مواقعی باعـث ضخیم‌ترشـدن، بزرگ‌ترشـدن و احتمـالا متورم‌شـدن آن می‌شـود. فیزیوتراپیسـت‌ها بـا طراحی تمرین‌های تقویت‌کننده عضلات سـاق و کاهـش فشـار از روی تانـدون ایـن عضـلات بـا روش‌هـای نوارپیچـی و تجویـز کفـش مناسـب به‌بهبـود التهـاب و ترمیـم تاندون عضـلات خارج ساق کمک شـایانی می‌کنند. تکنیک‌های درمان دسـتی بـرای آزادسـازی بافت‌هـای کوتاه‌شـده و چسـبیده به‌هم و افزایش دامنـه حرکت مفاصل مختلـف مـچ و پـا و بهبـود گـردش خـون در ایـن ناحیه از اقدامات مؤثر فیزیوتراپی در این آسـیب به‌شـمار مـی‌رود. پـس از کاهـش درد و التهـاب افـزودن تمرین‌هـای عملکـردی نظیـر راه‌رفتـن و دویـدن در سـربالایی و پلـه می‌توانـد سـرعت بازگردانـدن او بـه زندگی عـادی را بیشـتر کـرده و از تکرار آسیب برای او جلوگیری کند.

ناشتا واکسن کرونا نزنید

دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشـت وزارت بهداشـت، درمـان و آموزش پزشکی اعلام کرد: برای جلوگیری از سـرگیجه و افت‌فشار هنگام واکسن‌زدن، لازم است صبحانه یا میان‌وعده سـاده‌ای مصرف کنید و شـب قبل از واکسیناسیون نیز غذای سبک مانند سوپ حاوی مرغ و سبزی‌های سبز تازه میل کنید.

در ایـن توصیه‌ها بـا تاکید بر اینکـه زمان واکسیناسـیون نباید ناشـتا باشـید، ذکر شـده اسـت: مصرف شـیر، میوه، تخم‌مرغ، لقمه نان و پنیـر به عنـوان صبحانه یا میان وعده قبل از تزریق واکسن توصیه می‌شود.

قبل و بعد از واکسیناسـیون مقدار زیـادی آب و مایعات بنوشـید، تامین آب بدن به میـزان کافی قبـل و بعد از تزریق واکسـن کووید-۱۹ بسـیار مهم اسـت. مصرف مایعات کافی سبب عملکرد بهتر بدن در شـرایط واکسیناسیون می‌شود. افرادی که مبتلا به بیماری های قلبی- عروقی، فشـارخون بالا یا بیماری‌های ریوی هستند درخصوص میزان مصرف مایعات باید با پزشک خود مشورت کنند./ایسنا

نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد اصلاح رژیم‌غذایی گاهی می‌تواند شما را در برابر ابتلا به بیماری‌ها مصون کند

اهمیت تغذیه در کاهش شدت کرونا

ندا اظهری

سلامت

نوع تغذیه همیشـه به‌طور مسـتقیم بر سـلامت شـما تأثیر می‌گذارد. مصرف برخی مواد غذایی باعث بهبود وضعیت جسـمی و مصرف برخی دیگر نتیجه عکس داشـته و تأثیر منفی بر جا می‌گذارد. در سال‌های اخیر گرایش به گیاهخواری افزایش یافته و بسـیاری از افراد تمایل خود را به مصرف مواد گوشتی از دست داده‌اند و ترجیح می‌دهند با پروتئین‌های گیاهی، بدنی سالم‌تر داشته باشـند. در دوران همه‌گیری کرونا نیز حرف و حدیث‌هایی درباره نوع تغذیه به راه‌انداخته و عده‌ای معتقدند مصرف برخی مواد غذایی می‌تواند مانع ابتلا به کرونا شود.

افرادی که از غذاهایی بر پایه گیاهی استفاده می‌کنند، ۷۳ درصد کمتر از کسانی که از رژیم‌های غذایی حیوانی مصرف می‌کنند، به کرونا مبتلا می‌شوند

داشـتن یـک رژیـم‌غـذایـی سـالـم در همـه‌گیری کرونـا می‌توانـد توانایی پیشـگیری، مـبـارزه بـا عـفـونت‌هـا و بهبود ناشی از آنها را افزایش دهد. با این‌که هیچ مکمل غذایی نمی‌تواند از ابتلا به عفونت کووید-۱۹ جلوگیری کند، اما داشتن یک رژیم‌غذایی سالم در تقویت دستگاه‌های ایمنی بدن مؤثرند. تغذیه مناسب احتمال ابتلا به مشکلاتی مانند چاقی، بیماری‌های قلبی، دیابت و برخی انـواع سرطان را کاهش می‌دهد.

در نـوزادان، داشتن یک رژیم‌غذایی سالم به‌معنای تغذیه با شیر مادر در شـش مـاه نخسـت اسـت کـه با ورود مـواد‌غـذایـی مـغـذی و بی‌خطر به‌عـنـوان مکمل شیر مـادر از سن پنج‌ماهگی تـا دو سـالگی یـا بیشتر کامل می‌شود.

بـرای کـودکـان خـردسـال، یک رژیـم‌غـذایـی سـالـم و مـتـعـادل بـرای رشد و نمو آنها ضروری است و افراد سـالـمـنـد هـم مـی‌تـوانـنـد بـا رعـایـت رژیم‌غذایی زندگی سالم و فعال‌تری داشته‌باشند.

فواید گیاهخواری و ماهی‌خواری

بسـیاری از تحقیقـات نشـان می‌دهـد گیاهخـواران کـه اغلـب از خـوردن گوشـت و فرآورده‌هـای گوشـتی سـر بـاز می‌زننـد، کار اشـتباهی نمی‌کننـد و ایـن اقـدام غالبـا بـرای سـلامت آنها مفیـد اسـت. به‌تازگی محققـان وجود ارتبـاط میـان رژیـم غـذایـی و ابتـلا بـه کووید-۱۹ را نشـان داده‌انـد. درواقـع افـرادی کـه از غذاهایی بـر پایـه گیاهی اسـتفاده می‌کننـد، ۷۳ درصـد کمتـر از کسـانی که از رژیم‌های غذایـی حیوانی مصـرف می‌کننـد، بـه کرونـا مبتـلا می‌شـوند. در این میان گروهی از افراد هـم ماهی‌خـوار هسـتند؛ به‌طوری‌کـه پروتئین اصلی موجـود در رژیم‌غذایی آنهـا ماهـی اسـت و مـاده پروتئینـی دیگـری مصـرف نمی‌کننـد. افـراد ماهی‌خوار هـم با ۵۹ درصـد خطر کمتر ابتلا به کرونا مواجه هستند.

در ایـن رابطـه محققـان شـماری از افـراد را مـورد مطالعـه قـرار دادنـد کـه در عادت‌هـای غذایـی خـود ۱۰ گـروه رژیم‌غذایـی را شـامل رژیـم کامـل غذایـی، رژیـم کتـو، رژیـم مدیترانـه‌ای، رژیـم گیاهخـواری و رژیـم ماهی‌خواری گنجانده‌بودنـد. در ایـن رژیم‌هـا گوشـت‌های قرمـز و سـفید به‌کلـی حـذف می‌شـوند. نتایـج به‌دسـت آمده نشـان می‌دهـد یک رژیـم غذایی سـالم و غنـی از مـواد مغـذی می‌تواند در برابـر ابتـلا بـه کووید-۱۹ مانند یک سـد عمل کند. البتـه هنوز به‌درسـتی مشـخص نیسـت چـرا افـرادی کـه از غذاهـای دریایـی و گیاهـی اسـتفاده می‌کننـد در دوران همه‌گیـری کرونـا وضع مناسب‌تر و بهتری دارند.

با کربوهیدرات و پروتئین بالا کرونا می‌گیرید

بـه گـزارش سـازمان ملـل متحـد، ۳۰ درصـد کل دنیـا از رژیم‌هـای غذایـی گیاهی به‌عنوان سیاست برای مقابله بـا تغییـر اقلیـم اسـتفاده می‌کننـد. از این رو، شـمار افـرادی که به اسـتفاده از رژیم‌هـای غذایـی رو می‌آورنـد، در حـال افزایـش اسـت. متخصصـان حوزه سـلامت بر این باورنـد رژیم‌های گیاهخـواری و ماهی‌خـواری خطـر ابتلا به نوع متوسـط یا شـدید کرونا را تا حد قابـل توجهی کاهـش می‌دهـد. علاوه بر ایـن، افـرادی کـه از رژیم‌هـای غذایی حاوی کربوهیـدرات پایین یـا پروتئین بالا مصرف می‌کنند، بیشتر در معرض ابتـلا بـه نـوع متوسـط تـا شـدید کرونا قـرار دارنـد. محققـان مطالعـات خـود را روی شـش کشـور اروپایـی انجـام دادنـد. زمانـی کـه صحبـت از بهتریـن رژیم‌غذایـی بـرای محافظـت از بدن در برابر ویروس کرونا می‌شود، داده‌های باکیفیـت و دقیقـی در دسـترس نیسـت.

در انتخـاب نـوع رژیم‌غذایی مناسـب، صرفا نام رژیم اهمیت ندارد. به عبارتی، نـام گیاهخـواری یـا ماهی‌خـواری الزاما به‌معنـای سـالم‌بودن رژیم‌غذایـی نیسـت و از همـه مهم‌تـر، نـوع مواد‌غذایـی اسـت کـه در آن رژیـم مصـرف می‌شـود. درسـت اسـت کـه به‌گفتـه محققـان، انتخـاب رژیـم گیاهخـواری و ماهی‌خـواری می‌توانـد از شـما در برابـر ابتـلا بـه نـوع متوسـط یـا شـدید کرونـا جلوگیـری کنـد امـا بـر این نکتـه هـم تأکیـد می‌کنند اگـر رژیم غذایـی دیگـری در پیـش گرفته‌ایـد، الزامـا مجبـور بـه تغییـر آن نیسـتید. آنها داشـتن فعالیـت بـدنـی، اسـتفاده از رژیم‌غذایـی سـالـم و کنـتـرل وزن بـدن در حد متعادل نـه تنها از شـما در برابر طیـف وسـیعی از بیماری‌هـا محافظت می‌کنـد بلکـه شـامل حـال کووید-۱۹ هـم می‌شـود. در یـک رژیـم غذایـی سـالـم که بتوانـد از شـما در برابـر کرونا محافظت کند، می‌توانید از سبزیجات، میـوه، حبوبـات، دانه‌هـای خوراکـی و غلات کامـل نام بـرد. محققـان توصیه می‌کننـد در مصـرف چنیـن رژیم‌هـای غذایی، از مصـرف مواد‌غذایـی فرآوری شده که سرشـار از مواد قندی، نمک و چربی هستند، پرهیز کنید.

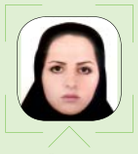
منابع: New York Post و Hindustan Times

لزوم کاهش مصرف گوشت قرمز

بسـیاری از محققـان بر ایـن باورنـد ویروس‌هایـی ماننـد کرونـا به‌دلیل مصرف گوشت حیوانات میان انسان‌ها شـیوع می‌یابد. یکی از راه‌های طبیعی بـرای جلوگیـری از بروز همه‌گیـری بعدی، کاهش تقاضا نسـبت بـه فرآورده‌هـای حیوانـی اسـت. همیـن امـر باعـث شده‌اسـت توجه و گرایش بسـیاری از مـردم جهان بـه رژیم‌های گیاهـی و اهمیـت گیاهان در پیشـگیری از ابتلا به کرونا افزایش یابـد. بنابراین، محققـان به افراد توصیه می‌کنند با ایجاد تغییر در سـبک زندگی بتوانند تا حدودی از شر این ویروس رها شوند.

جام خوراک

غذاهای کنسروی را پس از بازشدن چقدر می‌توان نگهداری کرد؟



دکتر مریم قادری قهفرخی

متخصص صنایع غذایی

کنسروکردن از روش‌هـای قدیمی نگهـداری مواد‌غذایـی محسـوب می‌شود. غذاهای کنسروشـده به‌دلیل تماس نداشـتن با محیط اطراف، عدم تبادل گازهـا و فرآیند حرارتی که طی آماده‌سـازی پشت‌سـر می‌گذارد، ماندگاری بالایی دارد. یکی از سـوالاتی که برای بسیاری از مصرف‌کنندگان پیش می‌آید این است که آیا غذاهای کنسـروی پس از بازشدن هم قابل نگهداری و مصرف هستند یا خیر؟ پاسـخ مثبت است اما باید چند نکته مهم را مدنظر قرار دهید:

وقتی درِ قوطی را باز می‌کنید(مثلا کنسرو ماهی یا سبزیجاتی از قبیل ذرت) میزان مورد نیاز مصرف خود را بردارید. اگر قرار است کل محتویات مصرف شود بهتر است فازمایع از قبیل آب نمک یا سس کاملا خارج شود. آن را آبکش کنید زیرا معمولا حـاوی درصـد بالایـی از نمک اسـت اما اگـر قـرار اسـت بخشـی از محتویات ظـرف مصرف شـود، بهتر اسـت فازمایع را دور نریختـه و باقیمانده مـواد جامد همراه بـا بخش مایع نگهداری شـود. درصدهای بالای نمک یکی از دلایل اصلی رشـدنکردن بسـیاری از میکروارگانیسـم‌ها در کنسرو باقیمانده است. وقتی فازمایع را خودتان با آب جایگزین می‌کنید به‌دلیل اینکه این آب استریل نیسـت و بدون نمک اسـت محیط مناسبی برای رشد میکروارگانیسم‌ها در محتویات باقیمانده کنسـرو فراهم می‌شـود. علاوه بر این نداشـتن فازمایع سـبب تبخیر آب از سـطح ماده غذایی و ایجاد حالت چروکیدگی و سـفتی بافت می‌شـود. پس ترجیحا فاز مایع را برای ادامه نگهداری دور نریخته و در زمان مصرف بعدی این کار را انجام دهید. در مورد کمپوت میوه هم در صورت نیاز به نگهداری حتما فازمایع را دور نریزید.

کنسروها در فروشگاه‌ها در دمای محیط نگهداری می‌شـود. در منزل و در فروشگاه به نگهداری قوطی‌هـای کنسـرو بازنشـده در یخچال نیـازی نیسـت امـا وقتـی درِ قوطی باز می‌شـود، شـرایط اسـتریل درون آن از بیـن مـی‌رود و محتویات بسـته درمعرض تماس بـا میکروارگانیسـم‌ها قرار گرفته و مانند هر ماده غذایی دیگری امکان فسـاد آن در شرایط نامساعد (به‌خصوص نگهداری در دمای بـالا) وجود دارد. بعد از بازکردن قوطی لازم اسـت محتویات آن بلافاصله مصرف شـود یا اگر مقداری از آن باقی‌ماند در یخچال نگهداری شـود و طی چند روز(دو تا چهار روز) مصرف شود؛ البته قبل از مصرف، ماده‌غذایی را از نظر وجود هرگونه تغییر رنگ، بو، مزه یا وجود مواد لزج حتما بررسـی کنید. محتویات باقی‌مانده را در قوطی کنسـرو بازشـده در یخچال رها نکنید. برای اینکه این ماده‌غذایی مدت بیشتری ماندگاری داشته باشد می‌توانید از ظروف شیشه‌ای، پلاستیکی یا سرامیکی که درِ محکمی دارند، برای نگهداری استفاده کنید. همچنین نتایج مطالعات نشان می‌دهد بسـیاری از مواد‌غذایی که در قوطی‌های کنسرو بازشـده در یخچال نگهداری می‌شود در اثر مهاجرت برخی یون‌های فلزی مانند قلع و آهن از بدنه به داخل ماده‌غذایی، دچار تغییر طعم به سمت فلزی می‌شوند. تماس با اکسیژن نقش به‌سزایی در مهاجرت این یون‌های فلزی دارد اما اغلب غلظت و نوع آنها به گونه‌ای نیست که برای سلامت خطرناک باشد.

طبیب تب

کلینیک‌های سرپایی درمان کووید-۱۹

دکتر علیرضا فاطمی

متخصص بیماری‌های عفونی

ابـتـدای اوج‌گـیـری مـوج چـهـارم کووید-۱۹ با توجه به عـدم کفایت تخت‌های بستری در امواج قبلی، وزارت بـهـداشـت راهـکـارهـای مختلفی را بـرای قاعده‌مند شدن درمـان دارویـی و بـه‌ویـژه بستری مـبـتـلایـان مـانـنـد ویـرایـش دسـتورالـعـمـل کـشـوری درمـان کووید-۱۹ و توصیه به تشکیل کمیته‌های مؤثر بستری، درمان و ترخیص در بیمارستان‌ها در نظر گرفت.

بـا توجـه بـه تولیـد داروهـای ضـد ویـروس در چنـد کارخانـه داروسـازی کشـور، دسـتور تشـکیل کلینیک‌هـای سـرپایی درمـان کووید-۱۹ بـه دانشـگاه‌های علـوم پزشـکی سراسـر کشـور ابـلاغ شـد و بیمارسـتان‌های مختلـف بـر اسـاس امکانات و ظرفیت‌های موجود خود، نسبت به راه‌اندازی این واحدها اقدام کردند. بیماران مراجعه‌کننده به درمانگاه‌های کرونا یا اورژانس‌ها پس از غربالگری اولیـه و اطمینان از عدم نیـاز بـه بسـتری، در صـورت داشـتن معیـار دریافـت داروی تزریقی ضدویـروس، بـه ایـن کلینیک‌هـا ارجـاع می‌شـوند و به‌صـورت روزانـه بـرای ویزیـت پزشـک متخصـص، انجـام آزمایش‌هـای دوره‌ای و درمان دارو مراجعه خواهند داشـت. البتـه هـر آن امـکان دارد فـرد مبتـلا بـه کووید-۱۹ به‌علـت تشدید سیر بیماری، به‌بسـتری در بیمارستان نیاز پیدا کند. با این حـال، مهم‌تریـن عامـل در موفقیت این طـرح، درمان هدفمنـد و به‌جـای داروهاسـت و اجـازه تجویـز آنهـا بایـد در اختیار تخصص‌های محدود مرتبط با کووید-۱۹ باشـد. بارها مشـاهده شـده اسـت بیمارانـی کـه بـه مصـرف داروهـای ضدویـروس نیـازی نداشـته‌اند، با نسـخه به بیمارسـتان‌ها مراجعـه کـرده و باعـث بـروز تنـش در ایـن مراکـز شـده‌اند. بنابراین شایسـته اسـت معیارهای درمان دارویی به‌صورت مرتب و مـدون به پزشـکان آموزش داده شـود و ایشـان نیز بیمـاران را نسـبت بـه لـزوم یـا عـدم لـزوم آن آگاه کننـد تـا در نهایت آرامش لازم برای هموطنان عزیزمان حاصل شود.

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

حل سودوکو ۳۸۷۲

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

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

سودوکو ۳۸۷۳

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

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

			۲		۹			
			۵	۲				
			۸		۱			

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

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

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

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