

## مراقبت از زانوها را فراموش نکنیم

چند تکنیک برای افزایش پایداری ستون بدن

مهسا قوی قلب  
خبرنگار

مفصل زانو یکی از پرتحرک ترین مفاصل بدن به شمار می رود و نیروهایی که به آن وارد می شود بیشتر از سایر نقاط است، در نتیجه در معرض بیشترین آسیب ها قرار دارد. درد زانو در سنین مختلف به دلایل گوناگونی ایجاد می شود، در جوان ها به دلیل تحرک بدنی زیاد، ضربه، کشش یا پارگی تاندون ممکن است زانوها آسیب ببینند اما در سنین میانسالی دلایل پیچیده تر است.

یک پزشک یازده ورزشی در گفت و گو با «ایران» با اشاره به تأثیر ورزش بر مفاصل و بویژه مفصل زانو توضیح می دهد: با ماشینی تر شدن زندگی و کاهش فعالیت های بدنی، بیماری های جسمی و روانی به طور فزاینده ای بیشتر شده است. داشتن حرکات مناسب و ورزش روزانه در کنار تمام مشغله های زندگی، برای تقویت عضلات، بهبود گردش خون، جلوگیری از پوکی استخوان و بهبود سوخت و ساز و در نهایت تقویت اندام های حرکتی مانند پا و زانو ضروری است.

### وقتی زانوورم می کند

به دلایل مختلفی زانو ممکن است ورم کند. زهرنا محقق با توجه به ساختار زانو بیان می کند: غضروف رگ خونی ندارد، دور مفصل از پرده های محکمی به نام کپسول مفصلی پوشیده شده، پرده داخلی این کپسول مایعی به نام سینوویال (membrane synovial) ترشح می کند که مسئول تغذیه و لغزنده کردن سطح غضروف است

به توصیه این پزشک یازده ورزشی

در اثر بی حرکتی و عدم ترشح مایع مفصلی، احتمال اصطکاک و سایش در زانو بالاتر می رود.

او در ادامه در زمینه مینیسک زانو می گوید: مینیسک ها هم بافت غضروفی بین استخوان های زانو هستند که مانند واشر یا بالشک از ضربه های مستقیم به سر استخوان ها جلوگیری می کنند و خاصیت ارتجاعی دارند، این بافت های مهم هم رگ خونی ندارند و از مایع مفصلی تغذیه می کنند، با وارد شدن صدمه به هر بافت از زانو مثل مینیسک، تاندون ها، کپسول مفصلی، کشکک زانو و بورس ها (کیسه های کوچکی حاوی مایعی مخصوص برای لغزنده کردن بین تاندون و استخوان) مایع سینوویال بیشتر از میزان ترشح می شود تا خون بیشتری به محل آسیب دیده برساند و همین امر باعث ورم زانو یا به اصطلاح افیوژن (knee effusion) می شود.

به توصیه این پزشک یازده ورزشی

هنگام ورم زانو باید حرکات ورزشی مناسبی انجام دهید، ساده ترین راهکار، بالا نگه داشتن پا هنگام ورم برای چند دقیقه و طی چند مرحله است و برای تسکین و بهبود لازم و انجام آن در هر روز ضروری است، راه رفتن در آب هم باعث جریان یافتن خون در این ناحیه و تقویت عضلات می شود و اهمیت کاهش وزن به حدی است که چنانچه فقط یک کیلوگرم از وزن خود کم کنید گویا ۴ کیلوگرم وزن از تا ۲۰ دقیقه انجام حرکات ورزشی مانند یوگا برای همه افراد لازم و ضروری است.

چنانچه مبتلا به یکی از بیماری های آرتروز، روماتوئید، آرتروز، نقرس، زانوی ضربدری، زانوی پراتنزی، آسیب در مینیسک و کشکک هستتید یا جراحی تعویض مفصل زانو انجام داده اید به توصیه این پزشک یازده ورزشی، ورزش های زیر را انجام دهید.

**حرکت اول:** قفل کردن زانوها یکی از ورزش هایی است که به

راه رفتن در آب باعث جریان یافتن خون در ناحیه زانو و تقویت عضلات می شود و با برداشته شدن وزن از زانوها سبب می شود درد هم کاهش پیدا کند، جالب است بدانید که هنگام راه رفتن یک ونیم تا دو برابر وزن بدن به زانوها فشار وارد می شود، هنگام بالا رفتن از پله ۴ برابر وزن، هنگام چنباتمه زدن، نشستن و برخاستن از زمین ۸ برابر وزن بدن به زانوها فشار وارد می شود

تسکین درد زانو کمک زیادی می کند، در ابتدا بنشینید و به دیوار تکیه دهید، با دم زانوها را منقبض کنید و با بازدم آنها را آرام رها کنید. **حرکت دوم:** در حالت نشسته به دیوار تکیه دهید، هر دو پا را صاف دراز کنید کل یک پا را با یک دم تا جایی که می توانید از زمین بالا ببرید و با بازدم به آرامی به زمین بگذارید، این حرکت را ۵ بار با هر پا

تکرار کنید.

**تمرین سوم:** به پشت دراز بکشید، یک پا را خم کنید و پای دیگر را با دم و در حالی که زانو کاملاً صاف است بالا بیاورید و سپس با بازدم پایین بگذارید، این حرکت را هم ۵ بار با هر دو پا انجام دهید. حرکات گفته شده برای تقویت عضلات ران و کاهش دردهای زانو بسیار کمک کننده هستند.

### چه کنیم تا بعد از ماه رمضان چاق نشویم؟

مهارت سلامت

بسیاری از افراد جامعه سعی می کنند با پرهیز از پرخوری در ماه مبارک رمضان استفاده از یک رژیم غذایی درست، وزن کم کنند. اما متأسفانه پس از ماه رمضان و بازگشت به رژیم غذایی گذشته وزن از دست رفته بسرعت بازمی گردد. **دکتر محمد هاشمی**، دبیر انجمن پیشگیری از چاقی ایران در پاسخ به این سؤال که چه کنیم تا دوباره چاق نشویم به «ایران» می گوید: امسال هم ماه مبارک رمضان با روزهای گرم و طولانی مصادف شده بود از این رو دسته ای از روزه داران به دلیل کم شدن آب بدن، کاهش وزن را تجربه کردند. وزن از دست رفته این افراد با بازگشت به رژیم غذایی عادی، باز خواهد گشت. اما گروه دیگری هم با رعایت الگوی غذایی درست توانسته اند بخشی از اضافه وزن خود را کاهش دهند. این افراد پس از ماه مبارک رمضان می توانند با پیروی از یک رژیم غذایی صحیح براساس هرم غذایی استاندارد، مانع بازگشت وزن کاهش یافته شوند. وی با تأکید بر پرهیز از پرخوری و ریزه خواری طی روز می افزاید: آنچه در رژیم غذایی کاهش وزن و حفظ وزن از دست داده، بسیار مهم است و اغلب مورد غفلت قرار می گیرد، به حداقل رساندن استفاده از غذاهای چرب و شیرین و مضر مانند انواع شیرینی های خامه ای، لبنیات پرچرب، بستنی، چیپس، پفک و انواع فست قودها است که در صدر هرم غذایی قرار دارند. دکتر هاشمی در خاتمه توصیه می کند: افرادی که قصد کاهش وزن دارند حتماً با پزشک خانواده یا متخصص تغذیه و رژیم درمانی مشورت کنند چرا که کم خوری های خودسرانه، سلامت فرد را به خطر می اندازد.

### عکس پانورامیک و لزوم استفاده از گردنبندهای تیر وئیدی

الو دکتر

۸۸۷۷۷۵۸



دکتر مزده مهدی زاده

رئیس کمیته تحقیقات رادیولوژی ایمپلنت های دندان

دختری ۵ ساله دارم که دندان های خیلی زود دچار پوسیدگی شده است. دندان پزشک تأکید دارد که دندان های من باید ترمیم شود تا رشد دندان های دائمی را دچار مشکل نکند. او شروع درمان را به تهیه عکس پانورامیک منوط کرده است این در حالی است که این روزها مادام از مضرات اشعه ایکس و این قبیل عکس های رادیوگرافی می شنویم مومی خوانیم، لطفاً مرا راهنمایی کنید که آیا با وجود شیری بودن دندان ها تهیه این عکس واقعاً اهمیت دارد؟

اگر پوسیدگی دندان بموقع و در مراحل اولیه مشخص شود بافت آسیب دیده شانس بیشتری برای درمان بهتر دارد و مشکلی برای عصب دندان ایجاد نمی شود. تنها راه شناسایی و تشخیص میزان پوسیدگی، رادیولوژی دندان است. غده تیر وئیدی که از آسیب پذیرترین اعضای بدن در مقابل اشعه ایکس است، معمولاً برای محافظت غده تیر وئید در مقابل آسیب های ناشی از اشعه ایکس، از گردنبندهای تیر وئیدی استفاده می شود. این مسأله در مورد کودکان بیش از سایر اقسام جامعه اهمیت دارد چرا که کودکان نسبت به سایر گروه های سنی آسیب پذیرترند. البته برای برخی از رادیوگرافی های خارج دهانی نمی توان از این گردنبندهای تیر وئیدی استفاده کرد چرا که روی تصویر گرفته شده اختلال ایجاد می کند. به دلیل آسیب پذیر بودن غده تیر وئید در کودکان توصیه شده برای کودکان زیر ۱۲ سال رادیوگرافی پانورامیک بیشتر از دو بار در سال انجام نشود. البته این به آن معنا نیست که در شرایط اورژانسی یا احتمال وجود ضایعه از تهیه عکس رادیوگرافی امتناع کرد. در مورد کودکان کمتر از ۵ سال هم باید بگوییم که آنها به صورت روتین نیازی به انجام این رادیوگرافی ندارند مگر اینکه شرایط خاصی همچون وقوع تصادفات یا احتمال وجود ضایعه مطرح شده باشد.

## دولت و فرهنگ در ایران ۱۳۵۷-۱۳۰۴

موضوع پژوهش حاضر توصیف و تحلیل برنامه و تصمیمات دولت در بخش فرهنگ در دوران پهلوی است. البته بر اهل فن پوشیده نیست که قلمرو فرهنگ و دولت بسیار وسیع و دارای ابعاد متنوع گوناگونی است. بدین لحاظ تحقیق حاضر صرفاً به موضوع سیاستگذاری دولتی (رویه های رسمی) در عرصه فرهنگ می پردازد. به عبارت روشن تر موضوع پژوهش حاضر را می توان متکی بر قوانین و مقررات فرهنگی دولت های عصر پهلوی دانست.

### انتشارات روزنامه ایران منتشر کرد

آدرس: خیابان خرمشهر شرقی، پلاک ۱۶  
انتشارات ایران، تلفن: ۹۵ و ۸۸۵۴۸۸۹۲

# عید فطر مبارک

مرکز خیریه معلولین ذهنی وحدت

حضرت آیت الله العظمی و شهید روزبه

## آماده دریافت نذورات و فطریات شما

پرداخت از طریق شماره گیری کد: ۰۹۸۹۸۹۸۸\*۴\*۷۳۳\*  
شماره حساب: ۳۶۹۲۶۳۱۷ شماره کارت تجارت: ۰۰۵۲۳۴۸۶  
تلفن: ۲۲۹۴۲۱۳۲-۲۲۹۴۷۰۱۴  
آدرس: پاسداران، انتهای بوستان دوم (خیابان اخوان)، خیابان شهید مجید افشاری (ساقدوش)، کوچه وحدت، پلاک ۴  
www.VAHDAT-MRRC.com  
صفحه اینستاگرام: vahdatiha  
شماره ثبت: ۳۹۹۱