

# مزمین و دردناک مثل آرتروز

همه چیز درباره بیماری آرتروز که در میان سالی به سراغ آدم‌ها می‌آید و هر فرد برای درمان آن یک نسخه متفاوت می‌پیچد

## متفاوت می پیچد

**پزشکی**

آرتریت دسته بزرگی از بیماری‌هاست که باعث درد، تورم یا التهاب مفاصل می‌شود. آرتروز یکی از انواع آرتریت است که باعث سفتی، تورم و دردناک شدن مفاصل می‌شود و بیشتر صبح‌ها خود را نشان می‌دهد. همچنین صدای «قرچ» یا «تق تق» مفاصل می‌تواند یکی از نشانه‌های مهم آرتروز باشد. آرتروز زمانی رخ می‌دهد که غضروف صاف و لغزنده‌ای که مفصل را می‌پوشاند، با گذشت زمان دچار ساییدگی شود و شروع به از بین رفتن کند. هرچه سن بالاتر برود احتمال این که آرتروز به‌سرآمان‌یابید بیشتر است. این بیماری می‌تواند تقریباً تمام مفصل‌ها را تحت تأثیر قرار دهد اما هم‌اکنون بیشتر خود را در زانو، لگن و مفاصل کوچک دست و انگشتان نشان می‌دهد اما آرتروز را چطور بشناسیم و آیا درمانی برای آن وجود دارد؟

[illegible]

به آرتروز شود. همچنین گفته می‌شود زنان بالای ۴۵ سال نیز با خطر بالاتری از پیشرفت آرتروز مواجه هستند و دلیل آن تغییرات هورمونی در سال‌های یائسگی است. شاید برخی عوامل مانند ژنتیک، سن و جنسیت را نتوان کنترل کرد اما مراقبت از بدن وقتی ورزش شکار هستید یا در شغل تان با فعالیت بدنی بالا سروکار دارید، مراقبت از وزن، داشتن رژیم غذایی سالم شامل پروتئین، سبزیجات و میوه‌ها و همچنین استراحت کافی می‌تواند تا حدی جلوی بروز آرتروز را بگیرد. همچنین بهتر است در

صورت داشتن نشانه‌های آرتروز به پزشک مراجعه کنید تا هم جلوی پیشرفت آن را بگیرید و هم درمان تان موثر واقع شود.

🔴 **آرتروز چطور درمان می‌شود؟**

حتماً می‌خواهید بدانید درمان قطعی آرتروز چیست؟ متخصصان می‌گویند آرتروز یک بیماری دراز مدت است که درمان مشخصی ندارد، لزوماً در طول زمان بدتر نمی‌شود و گاهی ممکن است رو به بهبودی باشد. پزشک‌های خفیف آرتروز ممکن است با ورزش مداوم، کاهش وزن در صورت داشتن اضافه وزن، پوشیدن کفش‌های مناسب در حین ورزش و پیاده‌روی و استفاده از وسایل خاص برای کاهش فشار بر مفاصل درمان شود. موسسه ملی بهداشت و بهبود مراقبت انگلستان می‌گوید انجام ورزش منظم و مداوم حتی اگر ابتدا باعث درد شود، برای مفاصل بیمار مفید است. همچنین استفاده از رژیم غذایی سالم و متعادل شامل پروتئین حیوانی و گیاهی دارای آنتی اکسیدان‌ها، و دارای خواص ضد التهابی مانند ماهی، آجیل، دانه‌ها، میوه و سبزیجات، لوبیا، روغن زیتون و غلات کامل می‌تواند به درمان

آرتروز کمک کند. البته کسانی که آرتروز شدید دارند بنا به مشورت با پزشک باید مصرف دارو را شروع کنند و شاید مجبور به عمل جراحی و تعویض مفصل شوند.

🌟 **گول «درمان های معجزه آسا» را بخورید**

اگر خودتان یا اطرافیان تان درگیر آرتروز باشید به احتمال زیاد با محصولات بدون نسخه ای که برای درد و آرتروز تبلیغ می شوند، مواجه شده اید. سازمان غذا و داروی آمریکا می گوید: «بسیاری از محصولات بدون نسخه که برای درد و آرتروز تبلیغ می شوند حاوی مواد بالقوه مضرى اند که در برچسب به آن ها اشاره نمى شود؛ موادی مانند استروئیدها، شل کننده های عضلانی و داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی.» این ترکیبات ممکن است برای افرادی که داروهای دیگری هم استفاده می کنند داخل دارویی ایجاد کند و خطرناک باشد. کارشناسان توصیه می کنند به سراغ محصولات سازمان که نمی توانید ترکیبات آن را بخوانید، نروید و بهتر است از هر محصولی که «درمان های معجزه آسا» ارائه می دهد، دوری کنید.

مدیر برنامه بهداشت پروتوی وزارت بهداشت در واکنش به  
 اخباری مبنی بر افزایش شدت تاش پروتوی فرانیش  
 خورشید، طی روزهای پیش رو، ضمن ارائه توصیه‌هایی  
 جهت حفاظت مقابل این تابش ها گفت: «تابش  
 پروتوی فرانیش پدیده‌ای طبیعی است و در چنین  
 شرایطی باید آموزش‌های لازم در باره چگونگی حفظ  
 مقابل پروتوی فرانیش در اختیار مردم قرار دهد.»

🔵 شاخص محدوده پرتوهای فرابنفش خورشیدی

وی با بیان این که شاخصی برای پرتوهای فرابنفش خورشیدی لحاظ شده، ادامه داد: «شاخص پرتوهای فرابنفش از عدد یک آغاز می‌شود و این شاخص بیش از عدد ۱۱ است. از عدد یک تا ۳ به عنوان «محدوده ایمن» شناخته می‌شود اما از عدد ۳ به بعد، یک تهدید به حساب می‌آید.»

📅 ۱۰ تا ۱۶؛ اوج تابش پرتوهای فرابنفش

مدیر برنامه بهداشت پر توهای وزارت بهداشت با اشاره به شدت تایش پر توهای بنفش خور شیدی در کشور خاطر نشان کرد: «اختلاف میان شدت تایش پر توهای بنفش خور شیدی از ساعت ۱۰ صبح تا ۱۶ بعد و حتی گاهی اوقات به بیش از ۱۰ می رسد. سازمان بهداشت جهانی در باره مواجهه با پر توهای فرابنفش توصیه هایی را دارد و این توصیه ها را گدی می کند. سازمان بهداشت جهانی توصیه می کند نباید در معرض تابش نور خورشید قرار گیرد».

توصیه‌هایی برای حفاظت در برابر نور خورشید

گورانی توضیح داد: «استفاده از کلاه لبه دار با لوله ۷ سانتی متر و عینک UV دار توصیه می شود. برخی عینک UV دار، بدون قطع فضا تاریکی می کنند؛ نکته مهم و اساسی این است که هر دمک چشم در فضای تاریک باز می شود و این موضوع سبب افزایش میزان پرتوهای فرابنفش خواهد شد.» وی افزود: «استفاده از کرم ضد آفتاب و آشنایی و اطلاع با مواردی مانند میزان SPF کرم، مقدار استفاده، ماندن زمان استفاده و میزان ماندگاری کرم بر پوست اهمیت دارد. نوشیدن آب فراوان نیز جزو توصیه های دیگر به حساب می آید.»

## بیشتر بدانیم

## نکات تغذیه‌ای برای رفع یبوست کودکان

معمولاً تغییر در رژیم غذایی کودک می تواند به رفع یبوست کمک زیادی کند. باروش های زیر به کودک خود کمک کنید که فیبر بیشتری مصرف کند و یبوست او رفع شود.

- \* افزودن میوه سبزیجات بیشتر به رژیم غذایی کودک.
- \* بهتر است صبحانه برای رفع یبوست کودک با افزودن غلات کامل و نان بیشتر است.
- \* برچسب های مواد تشکیل دهنده روی بسته بندی مواد غذایی را برای انتخاب غذاهایی که فیبر بیشتری دارند، بررسی کنید.
- \* از کودک خود بخواهید مایعات بیشتری بنوشد.
- \* محدود کردن فست قندها و غذاهای ناسالم که اغلب سرشار از چربی هستند. به جای آن وعده های غذایی و میان وعده های متعادل تری فراهم کنید.
- \* محدود کردن نوشیدنی های حاوی کافئین، مانند نوشابه و چای.
- \* محدود کردن شیر. کاملاً طبق دستور پزشک مصرف شود.
- \* غذاهای ممنوع برای کودکان زیر دو سال نیز قند و شکر زیاد (در انواع شیرینی ها)، غذاهای پرنمک مانند برنج خبی از غذاهای کنسرو شده، گوشت های فرآوری شده (مانند سوسیس، هات داگ و ژامبون)، است.
- \* همچنین از کودک خود بخواهید که وعده های غذایی خود را در یک برنامه منظم بخورد.

خوردن یک وعده غذایی اغلب باعث نیاز به دفع در عرض ۳۰ تا ۶۰ دقیقه می شود. صبحانه را زود آماده کنید. این کار به کودک آن فرصت می دهد تا قبل از رفتن به مدرسه در خانه مدفوع خود را دفع کند.

## دانستنی ها

## علايم اوليه نازك شدن مو

بیشتر علایم نازک شدن موبه قدری آرام و به تدریج شروع می شود که ممکن است آن ها را نادیده بگیرید اما پنج نشانه شایعی که باید مراقب آن ها باشید، عبارت اند از:

**دم اسبی یار یک تر!** اگر موهایتان را به شیوه دم اسبی پشت سر جمع می کنید، به مقدار مویی که از کش می گذرانید، توجه کنید. به گفته دکتر ناتان، اگر متوجه شدید که کش مو را بیشتر از قبل دور موهایتان می پیچانید، ممکن است نشانه ای از کاهش حجم موهایتان باشد.

**دیده شدن پوست کف سر** این پدیده هم در مردان و هم در زنان اتفاق می‌افتد، اما در نقاط مختلف سر. مردان معمولاً با خط موی عقب رفته و نازک شدن موها در بالای سر مواجه می‌شوند. حال آن‌که این موضوع هم برای زنان ممکن است به صورت وسیع‌تری اتفاق بیفتد. این تغییر به تدریج رخ می‌دهد، بنابراین ممکن است بلافاصله متوجه آن نشوید.

**موهای ریز و نازک** ظهور موهای کوتاه و نازک ممکن است از علایم نازک شدن مو باشد، زیرا وجود این موها نشان دهنده این است که فولیکول های مو کوچک شده اند. دکتر ناتان هشدار می دهد از آن جا که این مورد اغلب با شکستگی مو اشتباه گرفته می شود، باید به آن دقت ویژه داشت.

رشته‌های شکنده و آسیب پذیر مواز مانی که آسیب دیدن موها شروع می‌شود، متوجه کاهش حجم آن‌ها خواهید شد. به گفته دکتر ختار پال، موهای شکنده و آسیب‌پذیری که ناگهانی ظاهر می‌شود، نشانه‌ای از علتی اند که باید به سرعت شناسایی شود.

ریزش بیش از حد | واضح‌ترین علامت نازک شدن مویزش بیش از حد است. در حالی که از دست دادن ۱۰۰ تا ۱۵۰ تار مو در روز طبیعی است و جای نگرانی ندارد، اگر متوجه شدید موهایتان بیشتر از حالت عادی می‌ریزد، باید هوشیار باشید.

برگ سبز و سند کمپانی پیکان مدل ۸۳ به **ش پلاک ایران ۳۶-۷۷۸۷** به ش شاسی ۸۳۴۲۰۹۰۷ به ش موتور ۳۴۳۴۳-۱۱۲۸۳ بنام محمد محمودی مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو تپا مدل ۱۳۹۰  
ش انتظامی ۷۵-۶۵۸۹۱۰۰۶۵۸۵۱۶ ش موتور ۸۲۸۵۴۱۶

[illegible]

**اصل برگ سبز خودروسمند TX شماره انتظامی ۴۴**

**ایران ۲۶۵۰ ص ۶۹ مدخل ۱۳۹۴ به شماره موتور**

**۱۷۴۸۰۱۰۹۸۷۴ به شماره شاسی**

**۱۷۴۶۵۰ YEF8A1HW NAAACR نام عبدالکریم فدائی اسلام**

**مفقود و فاقد اعتبار است.**

**سند کمپانی و برگ سبز دنا مشا مذل ۱۴۰۰ به ش**

**پلاک ایران ۷۴-۴۹۵۹۳ بنام سیامک عباس زاده به**

**ش شاسی ۰۲۰۲ NAAW61HU0ME4 به ش موتور**

**۰۳۸۸۷۰۱۵۳۸۰ مفقود و فاقد اعتبار است**

برک سبز موتور سیکلت بنلی ۲۵۰ سی سی قرمز  
میدل ۱۳۹۹ ش **انتظامی** ۶۵۸۶-۷۷۷ ش شاسی  
۰۲۴۹۸۳۳۷۱۰۵۷ ش موتور N۳۳ZDBJELB۰۰۴۸

[illegible]

**برگ سبز کوئیک مشکى مدل ۱۴۰۰ به نام محمد مهدی**

**سیاسى فرمانش ش پلاک ۷۴ ایران ۱۵ س ۶۵**

**شن موتور/۹۳۶۲۵۸M۱۵ شن شاشى**

**M۸S۴E۱۱۰۰M۱۱۹۱A۸ مفقود و فاقد اعتبار مى باشد**

**اصل برگ سبز موتور سيكلت پشتشار مدل ۱۳۸۷**

**شن انتظامي -۷۷۳-۲۱۲۷۳ به شن موتور ۰۸۳۶۲۰**

**به شن تته ۰۴۸۰۲۵AA۷ NEG\*\*\* بنام**

**مرتضى قمرى مقدم مفقود و فاقد اعتبار است.**

اینجانب سید عمادالدین متقی مالک خودرو سواری پارس نقره‌ای متعلق مدل ۱۳۸۳ به شماره انتظامی **آبان ۲۲-۴۹۰۱۴۷** شماره بدنه ۸۳۰۷۰۹۲ و ۸۳۸۰۷۰۹۲ شماره موتور ۱۴۶۹۸۲ به علت فقدان اسناد اصل برگ سبز پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۷ به شماره انتظامی **۴۴ آبان ۱۹۷۰۲۶** به شماره موتور ۱۰۵۰۹۰۱۳۸۷ و شماره شاسی ۴۹۱۳۵۴۲۲ NAAP4ED

[illegible]

برگ سبز کوئیک مشکی مدل ۱۴۰۰ به نام محمد مهدی  
سیاسی فرمانی ش پلاک ۷۴ ایران ۱۱۵ س ۶۵  
ش موتور ۱۵/۹۳۶۲۵۸ ش شاسی  
NAS۸۱۱۰۰M۱۱۹۱۴۸ مفقود و فاقد اعتبار می باشد

[illegible]