کوناکون

نظارت ۱۵۷ تیم بهداشتی بر مواد غذایی در مرزهای غربی در ایام اربعین حسینی

معاون بهداشت وزارت بهداشت گفت: در مراسم اربعین امسال ۳۲۸ بازرس در قالب ۱۵۷ تیم بهداشتی جهت نظارت بر مواد غذایی، آشامیدنی از دانشگاه‌های علوم پزشکی به مرزها و کشور عراق اعزام خواهند شد تا نظارت‌های موازی را نیز موکیدا داشته باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، حسین فرشیدی، در آیین بدرقه کاروان بهداشت و درمان و اورژانس کشور به مرزهای غربی کشور برای حضور در مراسم اربعین حسینی(ع) و ارائه خدمات بهداشتی و درمانی به زائران که صبح پنجشنبه ۱۸ امرداد در محل سازمان اورژانس کشور برگزار شد، گفت: مهم‌ترین خصوصیت ایام اربعین حسینی، ارائه خدمات به صورت خودجوش و مردمی در موکبها است که حجم زیادی از این خدمات تهیه مردم انجام می‌شود معاون بهداشت وزارت بهداشت افزود: اگر بخواهیم خدمات حوزه سلامت به نحو مطلوب ارائه شود، باید مردم به مسائل مختلف بهداشتی آگاه باشند لذا بخش مهمی از کارها آموزش قبل از مراسم اربعین حسینی است. فرشیدی ادامه داد: در سال‌جاری ۳۲۸ بازرس در قالب ۱۵۷ تیم بهداشتی جهت نظارت بر مواد غذایی، آشامیدنی از دانشگاه‌های علوم پزشکی به مرزها و کشور عراق اعزام خواهند شد تا نظارت‌ها موازی را از موکبها داشته باشند. وی بیان کرد: بیش از ۴ هزار و ۵۰۰ نفر از کارشناسان بهداشت، آموزش‌های لازم را دیده‌اند تا در ایام اربعین بتوانند خدمات مناسبی را همراه با استانداردهای لازمه به مردم ارائه دهند. فرشیدی در پایان یادآور شد به مجموع اقدامات انجام شده در حوزه سلامت، گفت تنها کشور منطقه هستیم که برنامه ریزی‌های منسب در بحران داشته‌ایم.

اعلام نتیجه اعتراض به آزمون آموزگاری از طریق سامانه کارا

معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه حدود ۲۱ هزار نفر کار ثبت‌نام کرده و انتخاب واحد خود را در دوره مهارت‌آموزی دانشگاه فرهنگیان انجام داده‌اند، گفت: سازمدهی این قرارداد نیز در حال انجام است و ابلاغ خدمت آن‌ها برای سال تحصیلی آتی به صورت دستی صادر و مدرسه و محل خدمت آن‌ها مشخص می‌شود.

به گزارش پیام آشنا، حمید طریفی با بیان اینکه شش روز مهلت اعتراض به داوطلبان آزمون آموزگاری داده شده گفت سامانه اعتراض، برای این قرار از ۳۰ تیر باز شد و با دو روز تمدید تا ۷ مرداد ادامه داشت و اکنون به پایان رسیده و در مرحله بررسی اعتراضات داوطلبان است که در کوتاهترین زمان ممکن انجام و نتیجه از طریق سامانه کارا به داوطلبان اعلام می‌شود. وی با بیان اینکه دانشگاه فرهنگیان لحظاتی لازم برای سپری کردن دوره‌های پودمانی دارد، افزود: در کنار دوره آموزشی دانشگاه، یک دوره آموزشی فشرده تقریبا یک هفته آخر شهریور برگزار می‌شود. معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه با هدف آموزش عملی و کاربردی به مهارت آموزانی که در دانشگاه هستند برگزاری یک دوره مهارت‌آموزی از ۱۰ امرداد در نظر گرفته شده است، ادامه داد دانشگاه فرهنگیان کار آموزش را آغاز کرده است. طریفی با بیان اینکه حدود ۲۱ هزار نفر کار ثبت‌نام و انتخاب واحد خود را در دوره مهارت آموزی دانشگاه فرهنگیان انجام داده‌اند، گفت: سازمدهی این قرار نیز در حال انجام است و ابلاغ خدمت آن‌ها برای سال تحصیلی آتی به صورت دستی صادر و مدرسه و محل خدمت آن‌ها مشخص می‌شود. وی با بیان اینکه بخشی از دوره مهارت آموزی داوطلبان توسط دانشگاه فرهنگیان در طول سال تحصیلی انجام می‌شود، اظهار کرد: بر اساس شرایط و ویژگی‌هایی که این افراد دارند و اقتضائات مدارس و دانش‌آموزان تشخیص می‌دهیم که کدام معلم در کدام مدرسه و در چه پایه تحصیلی سازمان‌دهی شود.

کاهش خطر آلزایمر با کمک رژیم غذایی مدیترانه‌ای

یک متخصص تغذیه از کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن با کمک رژیم غذایی مدیترانه‌ای خبر داد.

به گزارش پیام آشنا، غزاله اسلامیان با اشاره به اینکه طبق مطالعات محققان الگوی غذایی مدیترانه‌ای را با کاهش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن مرتبط می‌دانند، گفت: چندین مطالعه معتبر ارتباط بین رژیم غذایی مدیترانه‌ای و پیشرفت کندتر بیماری آلزایمر را تأیید کرده‌اند، این رژیم‌ها سرشار از چربی‌های سالم و آنتی اکسیدان‌ها است.

عضو هیات علمی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با بیان اینکه مصرف غذاهای نشاسته‌دار و انواع نان‌های سبوس‌دار، میوه، سبزیجات، حبوبات، مغزها، مصرف کمتر گوشت قرمز و گوشت‌های فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس، استفاده منظم از انواع ماهی‌ها (الغب گفته می‌شود که ماهی "غذای مغز" است و شواهد زیادی وجود دارد که خوردن ماهی به علت دارا بودن اما۳ اِ برای سلامتی مغز مفید است)، لبنیات کم چرب، روغن‌های مایع برای پخت و پزه به عنوان مثال روغن زیتون، کانولا و عدم استفاده از روغن‌های جامد، محدود کردن مصرف نمک در رژیم غذایی و کاهش مصرف غذاهای شیرین مانند شیرینی، بیسکوئیت، کیک و شکلات را از جمله اقدامات مؤثر در کاهش ابتلا و یا کند شدن روند بیماری آلزایمر عنوان کرد.

اعلام اسامی چهار محصول غیرمجاز آرایش چشم از سوی سازمان غذا و دارو

بر اساس اعلام روابط عمومی سازمان غذا و دارو، چهار محصول مربوط به آرایش چشم، غیرمجاز معرفی شده است.

به گزارش پیام آشنا، روابط عمومی سازمان غذا و دارو انواع محصولات پلت سایه چشم با نام تجاری QUEEN، پلت سایه چشم با نام تجاری DODOGIRL، خط چشم با نام تجاری KARITE و یک کربونکی ترایی دور چشم حاوی ژل بعلاوه بد زیر چشم با نام تجاری NATURHEX را غیرمجاز معرفی کرد. روابط عمومی سازمان غذا و دارو با اعلام اینکه این اطلاع‌رسانی صرفاً شامل نام تجاری محصولات با نشانه ذکرشده بوده از معاونت‌های غذا و دارو خواست نسبت به جمع‌آوری نمونه‌های مکشوفه و غیر مجاز ذیق در سطح عرضه اقدام لازم را انجام دهند.

زنان و خانواده

بانک اطلاعاتی مدیران زن در آموزش عالی ایجاد شد

بانک اطلاعاتی از کلیه مدیران زن در آموزش عالی در سطوح عالی، میانی و عملیاتی توسط مشاور امور زنان و خانواده وزارت علوم تهیه و ایجاد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مهم‌ترین اقدامات مشاور امور زنان و خانواده وزارت علوم به شرح زیر اعلام شد: ایجاد بانک اطلاعات و شبکه نخبگانی زنان آموزش عالی یکی از نقاط قوت و اقدامات برجسته امور زنان و خانواده تهیه بانک اطلاعاتی در چند زمینه بوده است، به منظور سازماندهی داده ها و جهت افزایش کارایی در روابط و تعاملات علمی و همچنین برنامه ریزی جامع برای تحقق اهداف و برای دسترسی آسان به منابع انسانی، نیازمند استخراج اطلاعات و مدیریت آن بود که خدا رو شکر آماده و در چند زمینه دسته بندی شد.

بطور مثال بانک اطلاعاتی از کلیه مدیران زن در آموزش عالی در سطوح عالی، میانی و عملیاتی تهیه و ایجاد شده است که با تمامی اطلاعات همراه است و در صورت نیاز به خانم‌های دارای پست مدیریتی و حتی خانم‌های دانشگاهی علاقه مند به این جایگاه در دسترس است.

بانک اطلاعات کلیه اعضای هیات علمی خانم به تفکیک رشته و دانشگاه در کلیه مناطق ایران جان عزیزمان به تعداد ۷۵۸۰ نفر با ۳۴۶ رشته ایجاد شده است.

ایجاد بانک اطلاعاتی حاوی ۶۰۰ خانم هیات علمی و کارمندی که در زمینه فناوری و تولید علم دارای دستاورهایی هستند.

تهیه و تنظیم اطلاعات بلوان هیات علمی یک درصد و نو درصد دانشمندان جهانی به تفکیک رشته و دانشگاه ها، ایجاد شبکه ایی از نخبگان و زنان تاثیرگذاری که علاوه بر سرآمدی علمی توانستهاند در حوزههای مختلف فرهنگی، اجتماعی، سیاسی و حکمرانی نیز فعال باشند.

تهیه اسامی اساتید خانم هیت علمی با مرتبه دانشیاری به بالا جهت بهره مندی از نظرات آنان در جلسات اندیشه ورزی در رشتههای مختلف نیز جزی از این شبکه سازی است که در صورت موافقت وزارتخانه با ایجاد سامانه ویژه امور زنان و خانواده عتف، این قرار می تواند با ایجاد شبکه های تخصصی بلوان در سامانه با هم در ارتباط باشند و با تعاملات علمی و اشتراک گذاری دستاوردها و انجام پروژه های مشترک سهیم شوند.

هشدار پلیس به زائران اربعین

همراه داشتن قرص و داروهای کدئینی در عراق جرم است



رئیس پلیس مبارزه با مواد مخدر فراجا گفت: حمل و یا جابه‌جایی هرگونه مواد مخدر و یا داروهای حاوی کدئین، حتی به مقدار بسیار اندک و ناچیز در کشور عراق ممنوع است و زائران باید به هشدارهای پلیس در این زمینه توجه ویژه داشته باشند.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از پلیس، سردار ایرج کاکاوند در نشست مشترک با رئیس پلیس مبارزه با مواد مخدر کشور عراق که در پایانه مرزی مهران برگزار شد، ضمن ابراز خرسندی از فرصت پیش آمده، به روابط نزدیک و دوستانه بین ۲ کشور اشاره کرد و افزود: مبارزه قاطع و هماهنگ با قاچاق مواد مخدر نیازمند تلاش فراوان در فراتر از مرزهای ملی دو کشور است. وی اظهار کرد: بی تردید یک کشور به تنهایی نمی تواند در مبارزه همه جانبه با این بلای خانمان سوز توفیقات چندانی کسب کند، موفقیت زمانی حاصل می‌شود که تمام کشورها با هم قرارایی در این عرصه گام‌های مؤثرتری بردارند و فیلدوارم با همکاری های متقابل ۲ کشور ایران و عراق شاهد مشارکت هر چه بیشتر در راستای مقابله قاطع با قاچاق مواد مخدر باشیم.

سردار کاکاوند در ادامه به پرداخت هزینه‌های مادی و معنوی هنگفت پلیس جمهوری اسلامی ایران در مبارزه با قاچاق مواد مخدر اشاره کرد و گفت: پلیس جمهوری اسلامی ایران، فراتر از مرزهای کشور خود و بر اساس اصل مسئولیت پذیری مشترک، در حال مبارزه همه جانبه با قاچاق مواد مخدر بوده که از نتیجه این مبارزه، سایر کشورهای منطقه و جهان نیز منتفع می‌شوند.

رئیس پلیس مبارزه با مواد مخدر اضافه کرد: بی شک شهادت نزدیک به ۴ هزار نفر و مجروحیت بیش از ۱۲ هزار نفر از همکاران سخت کوش و جان بر کف در سراسر کشور، سند محکمی از عزم جدی ایران در مبارزه با قاچاق و ترانزیت مواد مخدر در سطح منطقه و بین الملل است. وی همچنین به ضرورت برنامه ریزی و تسهیل در سفر زیارتی زائران حین برگزاری مراسم با شکوه اربعین اشاره کرد و افزود: همزمان با نزدیک شدن به موسم پر شور اربعین حسینی(ع) و سفر خیل عزیمی از هموطنان به کشور عراق، به منظور صیانت و پیشگیری از بروز هرگونه رویداد و جرائم احتمالی مرتبط با مواد مخدر و نیز تردد امن و آسان زائرین انتظار داریم با همکاری بیشتر شاهد رفع مشکلات موجود، حین برگزاری حماسه اربعین برای زائران عزیز در مرزها باشیم.

کاکاوند در پخش دیگری از سخنان خود با اشاره به اینکه حمل و جابجایی هر گونه مواد مخدر یا داروهای ممنوعه در کشور عراق جرم است و با عاملان آن برخورد می شود، اظهار کرد: حمل و یا جابجایی هر گونه مواد مخدر و یا داروهای حاوی کدئین، حتی به مقدار بسیار اندک و ناچیز در کشور عراق ممنوع است و زائران باید به هشدارهای پلیس در این زمینه توجه ویژه داشته باشند. وی تصریح کرد: چنانچه ضرورت دارد فرد بیمار به دلیل وجود سابقه بیماری داروی خاصی را در طول سفر به عتبات عالیات مصرف کند می تواند با مشاوره با پزشک معالج خود از او بخواهد داروهای جایگزین را که در کشور میزبان داروهای ممنوعه نبوده برای وی تجویز کند تا درمانگاه های آن سوی مرز با تجویز داروهای جایگزین مشکل این افراد را حل کند؛ بنابراین همراه داشتن نسخه و پرونده درمانی می تواند برای پیگیری بیماری در عراق مؤثر باشد.

سردار کاکاوند در ادامه با تأکید بر ضرورت افزایش همکاری های متقابل و دو جانبه به اهمیت تبادل سریع اطلاعات بین پلیس های تخصصی دو کشور پرداخت و تصریح کرد: پلیس مبارزه با مواد مخدر ایران بر اساس توافقنامه های همکاری به درسوات گذشته به امضاء رسیده است، در زمینه‌هایی نظیر فعال کردن گشت های همزمان مرزی، تشکیل تیم اطلاعاتی در خصوص پرونده های خاص، تبادل اطلاعات، گماردن واحدهایی از سگ های مواد یاب پلیس در مرزها، تبادل اطلاعات بویژه در ایام اربعین حسینی آمادگی خود را اعلام می دارد.

از همکاری با پلیس مبارزه با مواد مخدر ایران استقبال می‌کنیم

در ادامه رئیس پلیس مبارزه با مواد مخدر عراق از اقدامات مقابله ای و فعالیت های گسترده جمهوری اسلامی ایران در مبارزه با مواد مخدر قدردانی کرد و گفت: از توسعه همکاری ها با پلیس مبارزه با مواد مخدر ایران استقبال می کنیم و خواهان همکاری در زمینه های مختلف مبارزه با مواد مخدر و ارتقای سطح همکاری های دوجانبه هستیم. سرلشگر زرکانی با اشاره به آمادگی این کشور برای مقابله با توزیع کنندگان مواد مخدر، گفت: نشست امروز با مسئولان مبارزه با مواد مخدر ایران، مفید بود و امیدوارم موضوعات مختلفی که امروز مورد بحث قرار گرفت منجر به هماهنگی و همکاری دو طرف در تردد سالم و حل مشکلات احتمالی زائران شود.

در پایان این نشست سردار ایرج کاکاوند به همراه سرلشگر زرکانی و فرمانده انتظامی و مرزبانی استان ایلام به منظور بررسی آخرین وضعیت زیرساخت‌های پایانه مرزی و و تردد زائران در آستانه اربعین حسینی، از مرز مهران بازدید کردند.

روزنه

ضرورت مراقبت از قلب در گرما

نما و رطوبت بالای هوا می‌تواند به از دست رفتن آب بدن منجر شود و این امر باعث می‌شود که عضله قلب به سختی عملکرد مطلوب خود را داشته باشد و در نتیجه در معرض خطر قرار گیرد



به گزارش پیام آشنا به نقل از هلدی نیوز، با افزایش نما و ماندگاری هرچه بیشتر موج گرما، آگاهی داشتن از چگونگی حفظ سلامت قلب بیشتر ضرورت پیدا می‌کند. در چنین شرایطی حفظ آب بدن به قلب کمک می‌کند تا خون را راحت‌تر به اندام‌ها و بافت‌های مختلف بمپاژ کند.

همچنین به گفته متخصصان قلب و عروق، بیماران قلبی که بالای ۵۰ سال سن دارند یا دچار اضافه وزن هستند ضروری است در فصل گرما بیشتر احتیاط کنند برخی از داروهای قلب مانند مسدودکننده‌های گیرنده آنژیوتانسین (ARBs)، بازدارنده‌های آنزیم مبدل آنژیوتانسین (ACE)، مسدودکننده گیرنده آدرنرژیک بتا و مسدودکننده کانال کلسیم، واکنش‌های بدن به گرما را تشدید کرده و موجب می‌شوند فرد در گرمای بالا احساس کسالت داشته باشد.

پزشکان آمریکایی می‌گویند افرادی که از این نوع داروها مصرف می‌کنند و نسبت به تاثیرات گرما نگرانی دارند باید با پزشک خود مشورت کنند اما قطع خودسرانه دارو نیز توصیه نمی‌شود.

همچنین نوزادان و میانسالان بیشتر در معرض عوارض ناشی از قرارشان نما هستند هر چند تمامی افراد باید در هوای گرم احتیاط‌های لازم را انجام دهند

به گفته کارشناسان از جمله نکات ضروری در گرما نوشیدن میزان آب کافی است. هنگام حضور در فضای باز ضروری است حتی در صورتیکه احساس تشنگی نداریم هم آب کافی بنوشیم. حضور در فضاهای باز در ساعاتی که شدت تابش نور خورشید به اوج می‌رسد توصیه نمی‌شود.

همچنین در صورت ضرورت به حضور در محیط‌های باز، استفاده از لباس‌های مناسب فصل که رنگ روشن دارند توصیه می‌شود.

همچنین نوشیدن چند فنجان آب پیش از ورزش کردن، در حین انجام حرکات ورزشی و پس از آن برای حفظ آب بدن موثر است و مصرف مواد حاوی کافئین نیز توصیه نمی‌شود.

آماده‌باش مدیریت بحران برای راهپیمایی اربعین

سخنگوی سازمان مدیریت بحران کشور از آماده‌باش همه دستگاه‌های امدادی برای برگزاری پیمان مراسم پیاده روی اربعین خبر داد

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، حسین ظفری درباره تمهیدات مدیریت بحران کشور برای راهپیمایی اربعین گفت: «قرارگاه اربعین» برای هماهنگی امور مربوط به این بازه زمانی خاص در وزارت کشور ایجاد شده و بیشتر اقدامات آن مربوط به برقراری امنیت در این مراسم است. اما علاوه بر مسائل امنیتی، در حوزه امدادی و خدماتی نیز اقداماتی صورت می‌گیرد. وی افزود: سازمان‌های مربوطه مانند جمعیت هلال احمر، سازمان اورژانس کشور، راهداری و پلیس از یک ماه قبل اربعین تا یک ماه بعد از اربعین در حالت آمادباش قرار دارند و اقدامات لازم را انجام می‌دهند. به عنوان مثال از یک ماه قبل اربعین، ازوضعیت ایمنی جاده‌ها بازدیدهایی صورت می گیرد و اقدامات لازم برای ایمنی آنها انجام می‌شود. همچنین جمعیت هلال احمر نیز علاوه بر پایگاه‌های دائم خود، از یک ماه گذشته در جاده‌ها، مرزها و حتی برخی شهرهای کشور عراق حضور دارد و پایگاه‌های سیاری برای انجام خدمات امدادی راه‌اندازی و تجهیز می‌کند. سازمان اورژانس و پلیس نیز در حالت آماده باش کامل قرار دارند.

ظفری گفت سایر دستگاه‌ها مأموریتهایی برای هرچه بهتر و منظم‌تر انجام دادن وظایف خود در مراسم اربعین ترتیب می‌دهند و تمرین می‌کنند و همه این اقدامات تحت نظر قرارگاه اربعین در وزارت کشور برنامه ریزی و اجرا می‌شود که سازمان مدیریت بحران کشور نیز عضوی از آن است.

وی با اشاره به اهمیت فعالیت‌ها در استان‌های مرزی افزود: در استان‌های ایلام، خوزستان، کرمانشاه، آذربایجان غربی و کردستان که مرزهای ما وجود دارند و زائران برای خروج و ورود به کشور عراق از آنها استفاده می‌کنند؛ اقدامات کمی حساس‌تر و پیچیده‌تر نیز است به همین دلیل نیز در استان‌های مرزی، همه دستگاه‌ها در حالت آمادباش قرار دارند و چندین هزار نفر هرساله در این ایام مشغول خدمت رسانی به زائرین هستند تا آن شاءالله خدمات خوبی را به زائران امام حسین(ع) ارائه کنند.

ظفری در پاسخ به این پرسش که بیشترین اتفاقی که برای زائرین رخ می‌دهد چیست؟ گفت: در باره زمانی ۱۰ ساله، تصادفات، بیشترین حوادثی است که برای زائرین رخ می‌دهد، زیرا جاده‌های عراق نیز شرایطی متفاوت با ایران دارند اما در سال گذشته، میزان گرمازدگی‌ها نیز افزایش یافته بود. از این رو توصیه می‌کنیم که زائران مراقب تصادف باشند و در داخل کشور با دقت کافی رانندگی کنند و در کشور عراق نیز از وسایل نقلیه و رانندگان مطمئن استفاده کنند. در مورد گرمازدگی هم لازم است که توصیه‌های پزشکی را جدی بگیرند.

سخنگوی سازمان مدیریت بحران کشور تاکید کرد: امسال نیز سازمان مدیریت بحران کشور برای برگزاری مأموریت اربعین در آمادباش کامل است و توصیه‌ها و ابلاغیه‌های لازم را نیز به دستگاه‌های مختلف امدادی و خدماتی ارائه کرده است.

مینیمال
هایی برای زندگی



مینیمال‌ها هایی برای زندگی
باید در نظر داشت که فرق مسلمی میان آنچه را که تصور می‌کنیم یا آنچه حقیقت می‌نامیم وجود دارد و ما با بی‌خبری از آنچه که همه‌ی زندگی ما را دگرگون می‌سازد، بسر می‌بریم

از کتاب افسانه سیزیف
آلبر کامو

تازه‌های سلامت

آیا توده‌های عضلانی قوی‌تر خطر ابتلا به آرتروز را کاهش می‌دهند؟

معمولا سالمندان، زنان، افراد دارای اضافه وزن و افرادی که ورزش‌هایی مانند فوتبال، تنیس و دویدن طولانی مدت انجام دادند، بیش از دیگران در معرض ابتلا به آرتروز زانو هستند و ممکن است با مشکلاتی مانند درد، تورم و تحرک کمتر زانو دست و پنجه نرم کنند و بار نهایت تن به جراحی دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سی‌ان‌ان، زن‌ها و آسیب‌های پیشین زانونیز می‌توانند در ابتلای فرد به آرتروز نقش داشته باشند. اما بر اساس مقاله‌ای که ماه آوریل در نشریه JAMA Network Open منتشر شد، تحقیقات جدید نشان داده که می‌توان با تقویت عضلات ساق پا، از شدت بیماری آرتروز زانو کاست یا احتمالاً آن را از بین ببرد.

در یکی از این تحقیقات، متخصصان پس از بررسی داده‌های ۵۰۰۳ بیمار در هلند، هیچ ارتباطی بین فعالیت بدنی یک فرد بطور کلی و افزایش خطر ابتلا به آرتروز زانو در آنها پیدا نکردند.

متخصصان در ادامه، بیماران را به دو گروه تقسیم کردند: آنهایی که ورزش‌های بدنی انجام می‌دهند که در جریان آن زانوها موظف به تحمل کل وزن بدن نیستند مانند شنا و دوچرخه‌سواری، و آنهایی که زانوهایشان در جریان انجام فعالیت‌های ورزشی باید کل وزن بدن را نیز تحمل کنند مانند دو و پیاده‌روی.

اعضای این تیم دریافتند افرادی که در جریان انجام فعالیت‌های ورزشی، زانوهایشان باید وزن بدن را تحمل کنند، درصورت داشتن سطح پایینی از توده عضلانی در اندام تحتانی، بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به آرتروز زانو قرار دارند.

دکتر «جوس فن میرلو» از مرکز پزشکی اراسموس در شهر روتردام هلند و یکی از نویسندگان این گزارش می‌گوید: پس از اینکه متوجه شدیم فقط ورزش‌هایی که در جریان آنها زانوها مجبور به تحمل وزن هستند خطر ابتلا به آرتروز زانو را افزایش می‌دهند، این موضوع را بررسی کردیم که آیا شدت آرتروز در آنها به میزان قوی بودن عضلات اطراف مفصل زانونیز بستگی دارد یا خیر.

از آنجایی که توده‌های عضلانی قوی‌تر می‌توانند از زانو در برابر فشارهای مکانیکی که به مفصل‌ها وارد می‌شوند محافظت کنند، متخصصان انتظار داشتند که عضلات قوی‌تر بهتر از عضلات ضعیف‌تر عمل کنند.

دکتر جوس فن میرلو می‌گوید: و این دقیقاً همان چیزی است که دیدیم. وقتی که افراد توده‌های عضلانی قوی‌تری دارند، دیگر خطر ابتلا به آرتروز بر آنها وجود ندارد.

دکتر «کاترین میلر»، دانشیار پزشکی داخلی در دانشگاه ییل‌کلسین ایالات متحده که در این مطالعه شرکت نداشته، یافته‌های این تحقیق را هیجان انگیز می‌داند و می‌گوید: اگرچه همیشه این ایده وجود داشت که توده عضلانی مهم است و به محافظت از مفاصل کمک می‌کند، اما این مطالعه نشان داد که نه‌تنها توده عضلانی برای عملکرد زانوها مهم است و به خطر ابتلا به آرتروز را کاهش می‌دهد.

اکنون در مرکز پزشکی اراسموس در این باره تحقیق می‌شود که آیا پزشکان می‌توانند توصیه‌های خود به بیماران مبتلا به آرتروز را بر اساس توده عضلانی، وزن و حرکت مفاصل بیماران، شخصی‌سازی کنند یا خیر.

به گفته دکتر جوس فن میرلو، بسیاری از بیماران مبتلا به زانو درد، از پزشکان‌شان می‌پرسند که آیا می‌توانند به فعالیت ورزشی مورد علاقه‌شان ادامه دهند یا خیر؛ در حال حاضر هیچ پاسخ قطعی برای این پرسش وجود ندارد و تحقیقات همچنان ادامه دارد.

به گزارش پرورنوز، با این وجود جوس فن میرلو چند توصیه دارد. او می‌گوید: قبل از انجام فعالیت‌هایی که باعث تحمیل سنگینی وزنتان روی زانوهایتان می‌شود، در باشگاه تمرین کنید تا ماهیچه‌های پای خود را تقویت کنید و اگر می‌خواهید فعالیت‌هایی مانند دویدن انجام دهید، این کار را به آرامی شروع کنید.

او تأکید دارد که در این ورزش‌ها «تنها ماهیچه‌های شما بلکه تاندون‌های شما نیز درگیر هستند و باید به این فشارها عادت کنند؛ در غیر این صورت فوراً آسیب خواهند دید».

دکتر کاترین میلر نیز می‌گوید: اگر متوجه شدید که آرتروز دارید، فعالیت‌های خود را متوقف نکنید. افراد کم‌تحرک از سالمات مفاصل کمتر و توده عضلانی کمتری برخوردارند و در مقایسه با دیگران خطر تشدید آرتروز در آنها بیشتر است.

او توصیه می‌کند: پیاده روی کنید، روی یک صندلی بنشینید و ۱۰ بار بایستید. آنهم بدون اینکه از زانوهای خود برای بلند شدن استفاده کنید. مهم این است که حرکت کنید.

قربونِ دَسِت، اون شیر آبُ ببند.