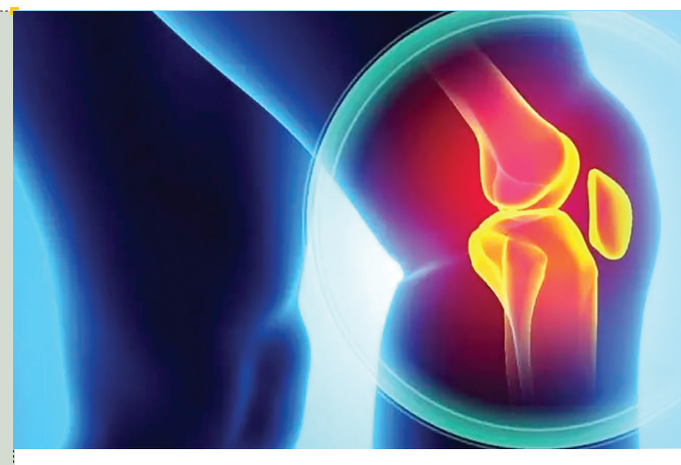


یک درد پنهان در زانوها

در هر خانه‌ای که یک میان‌سال و سالمند زندگی می‌کند «آب آوردن زانو» هم یک مشکل رایج است. چرا این اتفاق می‌افتد و چطور باید به دنبال راه‌حل برای آن باشیم؟



فائزه مهاجر | مترجم

اگر در خانه یک میان‌سال یا سالمند داشته باشید به احتمال زیاد با مشکلات زیادی که زانو برایش ایجاد می‌کند، آشنایید. آب‌آوردن زانو یکی از همین مشکلات رایج است. این وضعیت منجر به زانوی دردناک و متورم می‌شود و می‌تواند باعث پف کردگی و تورم در نزدیکی استخوان‌ها شود. ممکن است یک زانو بزرگ‌تر از دیگری به نظر برسد و افراد در خم و راست کردن زانو مشکل داشته باشند. این علایم شامل سفتی، کاهش دامنه حرکتی، گرما و قرمزی است و بر اثر عوامل مختلفی از جمله آسیب‌دیدگی، استفاده بیش از حد، آرتروز و عفونت ایجاد می‌شود. در مطلب امروز با ترجمه مقاله‌ای از verywellhealth به بررسی علل، درمان و موارد مربوط به آب‌آوردن زانو پرداخته‌ایم. با ما همراه باشید.

چه چیزهایی باعث می‌شود زانو آب بیاورد؟

آسیب| ضربه به مفصل زانو یکی از علل اصلی آب‌آوردن زانو است که اغلب ناشی از آسیب‌هایی مانند شکستگی، پارگی رباط یا آسیب منیسک است. افرادی که در ورزش‌ها و فعالیت‌های ورزشی پربرخورد شرکت می‌کنند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به این نوع آسیب‌های زانو هستند.

استفاده بیش از حد| آسیب‌های ناشی از استفاده بیش از حد می‌تواند از حرکات مکرری که به مفصل زانو فشار وارد می‌کنند، مانند دویدن، پریدن، شرکت در ورزش‌های پربرخورد یا انجام وظایف شغلی که نیاز به خم شدن مکرر زانو یا فشار بر مفصل زانو دارند، ناشی شود. استفاده بیش از حد و مداوم ممکن است منجر به تحریک بافت‌های زانو شود و در نتیجه به مرور زمان التهاب و تجمع مایع ایجاد کند.

آرتریت| افیوژن مفصلی (آب‌آوردن زانو) اغلب در افراد مبتلا به آرتریت، از جمله استئوآرتریت (OA) و اشکال التهابی مانند آرتریت روماتوئید (RA)، آرتریت پسوریاتیک (PsA) و آرتریت ایدیوپاتیک نوجوانان (JIA) رخ می‌دهد. در آرتریت التهابی، افیوژن مفصلی ممکن است به صورت مزمن ادامه یابد و اغلب در طول دوره‌های تشدید بیماری (دوره‌های بدتر شدن التهاب) وجود داشته باشد.

عفونت| آرتریت سپتیک، یک عفونت مفصلی باکتریایی، قارچی یا ویروسی در مفصل زانو، ممکن است منجر به آب‌آوردن زانو شود. میکروب‌ها می‌توانند از طریق جریان خون، تروما یا عمل‌های جراحی وارد مفصل شوند. این وضعیت یک اورژانس پزشکی جدی است. تجمع قابل توجه مایع مفصلی مرتبط با عفونت، همان طور که در تصویربرداری مشاهده می‌شود، نیاز به مراقبت پزشکی فوری دارد تا خطر آسیب به زانوی آسیب دیده به حداقل برسد.

تومور| تومورهای زانو نسبتاً نادر هستند اما می‌توانند منجر به آب‌آوردن زانو شوند. تومورها را می‌توان به دو دسته اولیه که استخوان یا بافت نرم را درگیر می‌کنند و ثانویه که شامل متاستاز از سایر قسمت‌های بدن می‌شوند، طبقه‌بندی کرد.

راه‌های تشخیص چیست؟

تشخیص این که زانو آب آورده است شامل موارد زیر است:

سابقه پزشکی| شامل شروع علایم، آسیب‌ها و شرایط سلامتی می‌شود.

معاینه فیزیکی| تورم زانو، قرمزی یا تغییر رنگ و گرمی آن را بررسی می‌کند و وجود مایع را ارزیابی می‌کند.

تصویربرداری| ممکن است شامل اشعه ایکس برای مشکلات استخوانی، تصویربرداری رزونانس مغناطیسی (MRI) برای آسیب بافت نرم و سونوگرافی برای تغییرات مایع یا سینوویال باشد.

آزمایش| آزمایش‌های آزمایشگاهی با استفاده از آرتروسنتز برای تجزیه و تحلیل مایع مفصلی برای یافتن علایم عفونت، کریستال‌های مرتبط با نقرس یا خون، علت اصلی را مشخص می‌کنند.

زانوی آب‌آورده را چطور درمان کنیم؟

آب‌آوردن زانو ممکن است خود به خود برطرف شود، اما درمان پزشکی می‌تواند احتمال عوارض طولانی‌مدت را کاهش دهد. گزینه‌های درمانی عبارتند از:

*استراحت، یخ، فشرده‌سازی و بالا نگه داشتن می‌تواند به کاهش تورم و ناراحتی در موارد خفیف آب‌آوردن زانو کمک کند.

*فیزیوتراپی، همراه با تمرینات هدفمند، می‌تواند عضلات اطراف زانو را تقویت کند، تحرک مفصل را بهبود بخشد و سلامت کلی مفصل را ارتقا دهد.

*مدیریت بیماری‌های زمینه‌ای مانند آرتروز یا عفونت نیز می‌تواند در درمان آب‌آوردن زانو مؤثر باشد.

*اگر درمان‌های اولیه، از جمله ترمیم ساختارهای آسیب‌دیده یا تخلیه مایع اضافی، تسکین کافی را ارائه ندهند، گزینه‌های جراحی می‌تواند به عنوان جایگزین در نظر گرفته شود.

مدت زمان آب‌آوردن زانو بسته به علت آن متفاوت است. برای بیشتر افراد، این حالت ظرف چند روز برطرف می‌شود، با این حال، در برخی موارد ممکن است چندین هفته طول بکشد.

اقدامات پیشگیرانه

آب‌آوردن زانو ممکن است همیشه قابل پیشگیری نباشد، اما اقداماتی وجود دارد که می‌توانید برای کاهش خطر آن انجام دهید. این موارد شامل حفظ وزن سالم برای حمایت از سلامت مفاصل، ورزش‌ها و فعالیت‌هایی برای تقویت عضلات اطراف مفاصل و حفظ انعطاف‌پذیری، مدیریت بیماری‌های مرتبط با آرتروز، استفاده از زانوبند در ورزش‌های تماسی یا کارهایی که نیاز به زانو زدن طولانی مدت دارند، مشورت با پزشک در صورت مشکوک بودن به آسیب زانو است.

بیشتر بدانیم

۵ تست ساده خانگی برای چکاپ سریع بدن

برای بررسی اولیه سلامت بدن، همیشه نیازی به تجهیزات پزشکی یا مراجعه به مطب نیست. برخی تست‌های ساده را می‌توان در خانه انجام داد تا نشانه‌های اولیه از سلامت یا هشدارهای احتمالی را شناسایی کرد. در ادامه با ۵ تست خانگی آسان آشنا می‌شوید که می‌توانند اطلاعات اولیه‌ای از وضعیت سلامتی‌تان ارائه دهند:



۱ تست ضربان قلب

با انگشت اشاره و میانی نبض مچ دست‌تان را لمس کرده و تعداد ضربان‌ها را در مدت ۱۰ ثانیه بشمارید. عدد به‌دست‌آمده را در ۶ ضرب کنید تا ضربان قلب در دقیقه محاسبه شود. ضربان نرمال در حالت استراحت بین ۶۰ تا ۱۰۰ ضربه در دقیقه است. اگر ضربان شما به‌طور مداوم کمتر یا بیشتر از این بازه باشد، بهتر است با پزشک مشورت کنید.

۲ بررسی رنگ پوست، لب و ناخن

رنگ طبیعی لب‌ها، زبان و ناخن‌ها باید صورتی یا قرمز کمرنگ باشد. مشاهده رنگ آبی، بنفش یا خاکستری در این نواحی می‌تواند نشانه کمبود اکسیژن در خون یا مشکل در قلب و ریه باشد. این موضوع نیاز به بررسی تخصصی دارد.

۳ تست تعادل

بایستید و تلاش کنید برای چند ثانیه روی یک پا تعادل خود را حفظ کنید. اگر نتوانستید تعادل‌تان را نگه دارید، ممکن است مشکلی در عملکرد سیستم عصبی، مغز یا عضلات وجود داشته باشد. البته عواملی مثل خستگی یا ضعف عضلانی هم می‌توانند در این موضوع دخیل باشند.

۴ تست لرزش دست‌ها

دستان خود را صاف جلوی بدن بگیرید، انگشتان‌تان را باز کنید و به لرزش احتمالی دقت کنید. لرزش غیرطبیعی ممکن است نشانه‌ای از پرکاری تیروئید یا مشکلات عصبی باشد و نیاز به بررسی تخصصی دارد.

۵ تست ورم پا و جریان خون

در حالت دراز کش، پاهای خود را به مدت ۳۰ ثانیه بالا نگه دارید. سپس به رنگ کف پاها و انگشتان توجه کنید. اگر رنگ آن‌ها به سمت سفید یا خاکستری متمایل شد، ممکن است جریان خون در پاها کاهش یافته باشد؛ وضعیتی که باید توسط پزشک بررسی شود.

این تست‌ها فقط برای بررسی اولیه و آگاهی بیشتر از وضعیت بدنی طراحی شده‌اند و نمی‌توانند جایگزین تشخیص و مشاوره پزشکی باشند. اگر هر کدام از این تست‌ها نتیجه غیرعادی داشتند، حتما به پزشک مراجعه کنید.

آشپزی من

میان‌وعده

کاپوچینوی تابستانی

اگر اهل خوردن کاپوچینو هستید لازم نیست حتما آن را در تابستان هم داغ میل کنید. یکی از روش‌هایی که می‌توانید برای نوشیدن کاپوچینو در هوای گرم آن را امتحان کنید تهیه کاپوچینوی تابستانی است.



مواد لازم:

کاپوچینو
یخ
سس شکلات
شیر سرد

طرز تهیه:

ابتدا کاپوچینوی خود را داخل لیوان سرو، با مقدار کمی آب جوش مخلوط کنید تا خوب حل شود. بعد از این مرحله زمان اضافه کردن یخ است. مقداریخ باید متناسب با لیوانی باشد که کاپوچینو را در آن حل کردید. در این مرحله مقداری سس شکلات روی یخ‌ها بریزید و بعد هم به آن شیر سرد را اضافه کنید. اگر از کاپوچینو ساشه‌ای استفاده می‌کنید ساشه پودر شکلات آن را در انتها به این ترکیب اضافه کنید. بعد از کمی هم زدن کاپوچینوی تابستانی‌تان آماده است.

۱. اگر رژیم غذایی خاصی ندارید یا در معرض دیابت نیستید می‌توانید با کم کردن مقدار یخ، کمی بستنی هم به این ترکیب اضافه کنید.

۲. یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های این نوشیدنی، امکان شخصی‌سازی آن است. می‌توانید بنا به ذائقه‌تان کمی قهوه یا سیروپ هم به آن اضافه کنید.

دهان و دندان

معمای شیر شب و دندان‌های پوسیده



شیر مادر حاوی قندهای طبیعی (لاکتوز) است که می‌توانند به پوسیدگی دندان منجر شوند. وقتی کودکان در طول شب شیر می‌خورند و بدون مسواک زدن می‌خوابند، این قندها می‌توانند برای مدت طولانی‌تری روی دندان‌ها باقی بمانند و محیطی مناسب برای رشد باکتری‌هایی که پوسیدگی دندان را ایجاد می‌کنند، فراهم کنند.

سندروم بطری شیر

این وضعیت که گاهی اوقات به عنوان «پوسیدگی دندان ناشی از بطری» هم شناخته می‌شود، زمانی رخ می‌دهد که دندان‌های کودک به طور مداوم در تماس با شیر یا مایعات دیگری که قند دارند، قرار می‌گیرند. این امر می‌تواند به پوسیدگی شدید دندان‌های جلویی منجر شود.

راه‌های پیشگیری از پوسیدگی دندان به دلیل شیر شب

قطع تدریجی شیر شب| به تدریج کم کردن مقدار شیری که به کودک در طول شب داده می‌شود، می‌تواند به کاهش خطر پوسیدگی دندان کمک کند. همچنین، می‌توانید شیر شب را با آب جایگزین کنید.

کودک را قبل از خواب به طور کامل سیر کنید| این کار باعث می‌شود که کودک در طول شب کمتر احساس گرسنگی کند و نیازی به شیر خوردن نداشته باشد.

مسواک زدن قبل از خواب| مطمئن شوید که دندان‌های کودک قبل از خواب به خوبی تمیز می‌شوند. استفاده از خمیر دندان حاوی فلوراید برای کودکان بزرگ‌تر توصیه می‌شود؛ اما برای نوزادان و کودکان خردسال، مشورت با دندان‌پزشک لازم است.

آموزش بهداشت دهان و دندان| آموزش عادات مناسب بهداشت دهان و دندان از سنین پایین مهم است. این شامل مسواک زدن دو بار در روز و استفاده از نخ دندان است.

معاینات منظم دندان پزشکی| بردن کودک به دندان‌پزشکی برای معاینات منظم، می‌تواند به تشخیص زودهنگام مشکلات دندانی و ارائه درمان‌های لازم کمک کند.

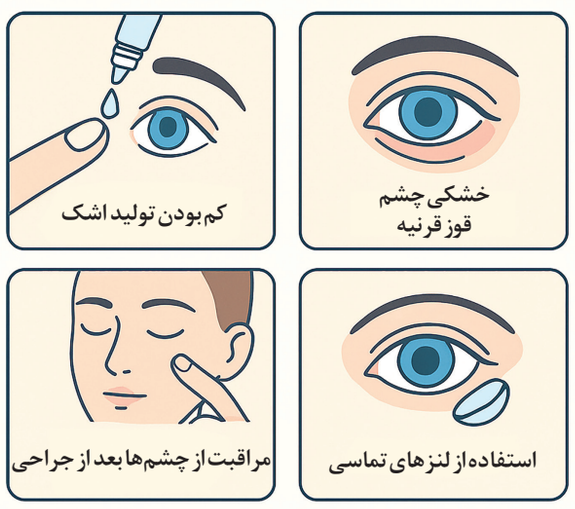
استفاده از لیوان به جای بطری| تشویق کودک به استفاده از لیوان به جای بطری شیر می‌تواند به کاهش تماس مداوم دندان‌ها با شیر کمک کند.

ایجاد روتین خواب سالم| داشتن یک برنامه خواب منظم و آرامش‌بخش می‌تواند به کودک کمک کند تا بدون نیاز به شیر یا سایر نوشیدنی‌ها به خواب برود.

جایگزین‌های سالم| به کودک جایگزین‌های مناسبی برای شیر شب معرفی کنید مانند: آب، شیر خشک فاقد قند یا آب میوه بدون قند.

داده تصویری

بهترین زمان برای استفاده از اشک مصنوعی



تغذیه

حذف میکروپلاستیک‌ها از آب آشامیدنی با یک روش ساده

پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهد که این ذرات به‌ویژه از طریق آب آشامیدنی بیش از آن چه تصور می‌کنیم، در بدنمان انباشته می‌شوند. اما راه‌حل ساده و کاربردی چیست؟

گروهی از پژوهشگران در چین یافته‌اند که روشی بسیار ساده و در دسترس، می‌تواند میزان زیادی از این میکروپلاستیک‌ها را از آب حذف کند. این روش نه به تجهیزات گران نیاز دارد و نه به فناوری‌های پیچیده، بلکه تنها با جوشاندن آب و سپس عبور دادن آن از یک صافی فلزی یا توری چای به دست می‌آید. نکته جالب‌تر این که این فرایند در آب‌های سخت که سرشار از کلسیم کربنات هستند، اثربخشی بیشتری دارد. به‌نظر می‌رسد عادتی قدیمی یعنی نوشیدن آب جوشیده، اکنون با پشتوانه علمی جدید، به‌سدی در برابر تهدیدهای میکروپلاستیک‌ها بدل شده است.



پرسش‌های رایج

آیا جوشاندن آب همه میکروپلاستیک‌ها را حذف می‌کند؟

خیر، اما می‌تواند بخش قابل توجهی از آن‌ها را کاهش دهد. در آب سخت این میزان به بیش از ۹۰ درصد می‌رسد.

این روش فقط در آب سخت موثر است؟

خیر، در آب نرم هم حدود یک چهارم ذرات حذف می‌شوند. اما در آب‌های سخت، به دلیل رسوب کلسیم کربنات، کارایی بیشتر است.

آیا استفاده از فیلترهای معمولی کافی است؟

بله، یک صافی فلزی ساده مانند توری چای برای جدا کردن رسوبات آهکی حاوی ذرات پلاستیکی کفایت می‌کند.

آیا میکروپلاستیک‌ها برای بدن مضرند؟

شواهد نشان می‌دهد که آن‌ها می‌توانند بر میکروبیوم روده و مقاومت بدن به آنتی بیوتیک‌ها تاثیر بگذارند. هنوز دامنه کامل اثرات مشخص نیست، اما کاهش مصرف آن‌ها توصیه می‌شود.

می‌توان این روش را در تصفیه‌خانه‌ها به کار گرفت؟

پژوهشگران امیدوارند این فرایند در مقیاس صنعتی هم بررسی شود، اما فعلا بیشتر بر راهکار خانگی آن تاکید دارند.