

مبارزه با آرتروز گردن

با ایجاد تغییراتی در سبک زندگی چون درست خوابیدن، ترک سیگار، رژیم غذایی درست و... از ابتلا به آرتروز گردن پیشگیری کنید

زیب سادات کسنوی | روزنامه نگار

کلمه آرتروز را باور و به میان سالی ز یاد خواهید شنید. در این میان آرتروز گردن در بین افرادی که به واسطه شغل و سبک زندگی شان وضعیت نشستن در ستی ندارند، بیشتر است. در ادامه این بیماری ونحوه پیشگیری از بروز آن را بررسی خواهیم کرد.

🔴 **آرتروز گردن چیست؟**

آرتروز گردن با اسپوندیلوز گردنی نوعی اختلال دژنراتیو غیر التهابی ستون فقرات گردنی است که با تخریب تدریجی غضروف و تشکیل استخوان جدید ایجاد می شود. این عارضه، علت شایع درد در ناحیه گردن است. آرتروز گردن به دلایل مختلف نظیر سن، ضربه، عفونت، آرتریت روماتوئید، وضعیت بد بدن، چاقی، عوامل هورمونی و ژنتیکی رخ می دهد. معمولاً آرتروز گردن در گروه سنی میان سال شیوع بیشتری دارد.

🔴 **علائم آرتروز گردن**

آرتروز گردن نشانه های متعددی دارد که شامل درد گردن (شایع ترین)، محدودیت در حرکات گردن، صدای سایش به هنگام حرکات گردن یا عضلات شانه، خشکی، احساس گرفتگی و کوفتگی عضلات اطراف گردن است. اگر تغییرات ایجاد شده بر اثر آرتروز به تغییر ساختمان دیسک بین مهره ای، برجسته شدن آن به داخل کانال نخاعی یا سوراخ های

بین مهره ای، پیدایش خارهای استخوانی در لبه مهره ها (اوستئوفیت) و حتی تغییر شکل و به هم خوردن انحنای طبیعی منجر شود، ممکن است علایم در دست ها به صورت درد، گزگز و خواب رفتن و بی حسی و کاهش قدرت عضلانی هم به وجود بیاید.

🔴 **عوامل خطر چیست؟**

عوامل مختلفی وجود دارد که خطر ابتلا به آرتروز گردن را افزایش می دهد.

✔ **ژنتیک** – اگر خانواده شما سابقه گردن درد یا آرتروز دارند.

✔ **سیگار کشیدن** – سیگار کشیدن به وضوح با افزایش درد گردن ارتباط دارد.

✔ **شغل** – در برخی مشاغل، افراد با حرکت گردن زیاد ونحوه نشستن غلط روبه روهستند.

✔ **بهداشت روانی** – افسردگی و اضطراب می تواند از دلایل بروز آرتروز گردن باشند.

✔ **آسیب ها** – تصادف با ماشین یا آسیب دیدگی هنگام کار از دلایل دیگر آرتروز گردن است.

🔴 **پیشگیری کنید**

✔ **درست استراحت کنید**

موقعیتی که شما برای خوابیدن انتخاب می کنید می تواند تفاوت زیادی در نحوه احساس گردن درد شما هنگام بیدار شدن از خواب در صبح ایجاد کند. انتخاب نحوه خوابیدن به پشت یا به طرفین بهترین پشتیبانی را برای ستون فقرات شما تامین خواهد کرد.

✔ **تغییر وضعیت بدن**

فرقی نمی کند که شما شغل فعالی داشته باشید یا این که کار شما یک کار بی تحرک باشد، مهم است که به صورت ارگونومیک کار کنید. تنظیم متناسب وضعیت کاری با نیازهای شما می تواند به کاهش فشار موجود در گردن تان کمک کند. اطمینان حاصل کنید که مانیپتور شما در سطحی برابر با چشم تان شما قرار دارد تا گردن خود را از فشار مستمر و فشار به پایین دور نگه دارید.

✔ **سیگار کشیدن را ترک کنید**

سیگار کشیدن شما را در معرض خطر ابتلا به درد گردن و کمر قرار می دهد. نیکوتین مانع از جریان یافتن خونی می شود که اکسیژن و مواد مغذی را از طریق عروق مویرگی به دیسک ها و کوسن های جذب شوک در بین مهره ها منتقل می کند.

✔ **از حمل کیف های سنگین خودداری کنید**

حمل یک کیسه، کیف یا کیف دستی سنگین



می تواند با ایجاد فشار زیاد بر کشیدگی و درد گردن بیفزاید.

✔ **وضعیت رانندگی خود را ارزیابی کنید**

صندلی ماشین خود را طوری تنظیم کنید که پشتیبانی مناسبی برای گردن و پشت شما فراهم کند. اطمینان حاصل کنید که هنگام نشستن پشت فرمان، سر و گردن شما در وضعیت کلی مناسبی قرار داشته باشد.

✔ **در هنگام صحبت با تلفن دقت کنید**

اگر در طول روز مدت زمان زیادی را صرف صحبت کردن با تلفن می کنید، تمآبه درستی گوشی را نگه دارید تا از درد در گردن جلوگیری شود. شما باید از نگه داشتن تلفن روی شانه خودداری کنید چون این کار می تواند باعث درد گردن و شانه شود.

✔ **رژیم غذایی**

هیچ ماده غذایی یا مواد مغذی معجزه آسایی وجود ندارد که بتواند باعث تسکین درد گردن شود، اما هر کاری که می توانید برای پشتیبانی از سلامت استخوان ها، اعصاب و بافت های پیوندی که گردن شما را تشکیل می دهند، انجام دهید. خوردن مواد غذایی شامل اسیدهای چرب امگا ۳، آنتی اکسیدان ها و فیبر، کلسیم و ویتامین D، منیزیم و آب می تواند به سلامت مهره های گردن شما کمک کند.

رابطه رنگ خوراکی ها با خواص شان

مواد مغذی موجود در غذاهای گیاهی به طور گسترده به عنوان فیتونوترینت شناخته می شوند. حداقل ۵ هزار ماده مغذی گیاهی تحت عنوان فیتونوترینت ها یا فیتو کمیکال ها (مواد شیمیایی گیاهی) شناخته شده است. در ادامه به تاثیر رنگ مواد غذایی بر خواص آن ها می پردازیم.



🔴 **رنگ قرمز و جدال با رادیکال های آزاد** | رنگ قرمز میوه ها و سبزیجات به دلیل نوعی ماده مغذی گیاهی به نام «کاروتنوئیدها» (از جمله لیکوپن، فلاون ها و کوئرستین) است. کاروتنوئیدها به عنوان آنتی اکسیدان شناخته می شوند. رادیکال های آزاد به طور طبیعی در بدن ما وجود دارند و مولکول های ناپایدار ی هستند که می توانند به پروتئین ها، غشای سلولی و DNA بدن ما آسیب بزنند. این فرایند مضر، به عنوان اکسیداسیون شناخته شده و به پیری، التهاب و بیماری هایی از جمله سرطان و بیماری قلبی کمک می کند. آنتی اکسیدان ها، رادیکال های آزاد تشکیل شده در بدن ما را از بین می برند.

🔴 **رنگ نارنجی و سلامت چشم** | میوه ها و سبزیجات نارنجی رنگ هم حاوی کاروتنوئیدها هستند، اما کمی متفاوت از سبزیجات قرمز (از جمله آلفا و بتا کاروتن، کور کومینوئیدها و...) . این ها در هویج، کدوتنبل، زردآلو، نارنگی، پرتقال و زردچوبه یافت می شوند. آلفا و بتا کاروتن در بدن ما به ویتامین A تبدیل می شوند که برای سلامت چشم و بینایی مهم است. همچنین ویتامین A رادیکال های آزاد را که در اطراف غشای سلولی و دیگر نواحی ساخته شده از لیپیدها تجمع می کنند، هدف قرار داده و خطر ابتلا به سرطان ها و بیماری های قلبی را کاهش می دهد.

🔴 **رنگ آبی-بنفش و بهبود حافظه** | محصولات آبی و بنفش حاوی انواع دیگری از مواد مغذی گیاهی از جمله آنتوسیانین، «سوراترول، تانن و... هستند. آن ها در شاه توت، زغال اخته، انجیر، آلو و انگور بنفش یافت می شوند. آنتوسیانین ها همچنین دارای خواص آنتی اکسیدانی هستند بنابراین در کاهش خطر ابتلا به سرطان، بیماری قلبی و سکنه مغزی نقش دارند. شواهد جدیدتر نشان داده که آن ها همچنین ممکن است باعث بهبود حافظه شوند.



بیشتر بدانیم

چرا شیر خواران نمی توانند عسل بخورند؟

همه ما از فواید عسل زیاد شنیده ایم اما شاید کمتر کسی بداند که عسل برای شیر خواران همان فواید را ندارد و گزینه خوبی نیست. عسل حاوی هاگ های نوعی باکتری است که به آن کلستریدیوم بوتولینوم می گویند. در شیر خواران بالای یک سال، این هاگ ها خطری ایجاد نمی کنند چون بدن می تواند از دیاد آن ها جلوگیری کند. اما دستگاه گوارش شیر خواران کوچکتر از ۱۲ ماه این کارآمدی را ندارد و در مقابل آلودگی باکتری بوتولینوم که به آن بوتولیسم اطفال می گویند، آسیب پذیر است.

🔴 **اگر به طور تصادفی به شیر خوار خود عسل دادید چه کنید؟**

در چنین موقعیتی این اقدامات را انجام بدهید:

✔ **کودک را نزد پزشک ببرید**: در چنین شرایطی بهترین راه این است که شیر خوار را نزد متخصص اطفال ببرید و تمام جزئیات را به او بگویید.

🔴 **اورا تحت نظر داشته باشید**: وقتی از نزد متخصص اطفال به خانه باز گشتید، شیر خوار را تا یک ماه به دقت تحت نظر داشته باشید. نشانه های بوتولیسم می تواند تا حداکثر ۳۰ روز پس از خوردن هاگ ها خودش را نشان بدهد. برای همین، هوشیار بودن بهترین کار است.

✔ **به شیر دادن منظم ادامه دهید**: شیر دادن را ادامه بدهید. شیر مادر به تولید باکتری روده ای و تسریع رشد آن ها کمک می کند. در واقع، باکتری روده ای شیر خوار شما می تواند تنها با کمک نوع خاصی از قند که تنها در شیر مادر وجود دارد، رشد کند و تکثیر شود. یادتان باشد این ها همان باکتری هایی هستند که از تکثیر کلستریدیوم بوتولینوم جلوگیری می کنند.



جناب آقای غلامرضا تبرک
دارنده سابق پروانه بهره برداری بشماره ۹۸۰۹۸ مورخ ۱۳۶۹/۰۳/۱۷ مربوط به محدوده معدنی به شماره شناسایی کاداستر ۱۶۹۱۸۹، نظر به اینکه محدوده فوق الذکر در مزایده ۱۴۰۰۰۲ برنده داشته و بر اساس گزارش کارشناس رسمی دادگستری بابت موضوع ماده ۲۱ قانون معادن هزینه ای را برآورد کرده، لذا می بایست در صورت اعتراض به نظر کارشناسی، ظرف مدت ۱۰ روز از انتشار این آگهی، با در دست داشتن مدارک شناسایی معتبر، به آدرس بلوار خیام، تقاطع ارشاد سازمان صنعت، معدن و تجارت خراسان رضوی، طبقه سوم ات ۳۱۱ مراجعه فرمایید. در غیر اینصورت ادامه قابلیت برای برنده مزایده بلامانع بوده و هیچ اعتراضی از جنابعالی مسموع نخواهد بود.

۱۴۰۱/۰۹/۰۵

آگهی منوع قانون و ماده ۱۲ آیین نامه قانون نکس
وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۵۱-۲۳۰۰۱۵۱-۱۴۰۱۶۰۳۰۶۲۳۰۰۱ هیات اول موضوع تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک فریمان تصرفات کالانکه بلاعارض متقاضی آقای سیدجنتی اتابکی شرعیتی فرزند سید تقی بشماره شناسنامه ۱۹۷۸ صادره از مشهد در یک واحد مرقداری به مساحت۷۶۴۲/۱۷ مترمربع پلاک فرعی از ۹ اصلی واقع در بخش ۱۲ خریداری از مالک رسمی آقای درویش غلامحسین درویشی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراضی خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراضی، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراضی طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۹/۲۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۱۱/۰۵
مختصراً راجعی عدم رئیس ثبت اساه و املاک

۱۴۰۱/۰۹/۲۸

سند کمپانی، برگ سبز و کارت خودرو پراید ۱۱۱
مدل به شماره انتظامی ایران ۱۲-۳۱۲-۴۴ به شماره موتور ۵۱۹۷۵۰۴ به شماره شاسی NIS431100E5796289 بنام مهدی ملت مقفود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱/۰۹/۲۶

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ بنام حسن جوادزاده
به شماره انتظامی ایران ۴۲-۶۵۷-۷۸ و شماره موتور ۰۳۶۴۰-۱۳۸۹۰۰ و شماره شاسی NAA6P6IMESC3416655 بنام مهدی ملت مقفود و فاقد اعتبار می باشد،
۱۴۰۱/۰۹/۲۸

سند مالکیت موتور سیکلت احسان شکاری به شماره انتظامی ۲۸۷۵۸-۷۷۲ و شماره موتور 12N105316605 و شماره شاسی 22N125Z9310187 بنام مصطفی رحمانی مقفود شده و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱/۰۹/۱۹

برگ سبز خودرو پژو پارس به نام محمد افشاریان
به شماره انتظامی ۴۲-۷۹۶-۹۷ و شماره موتور ۰۳۲۳۹-۱۲۴۸۰۰ و شماره شاسی ۵۰۳۰۵۲۳۳ مقفود و فاقد اعتبار می باشد،
۱۴۰۱/۰۹/۱۹

برگ سبز و سند کمپانی موتور سیکلت
به شماره انتظامی ۷۷۶-۱۶۶۷۱-۱۶ به شماره تته 125P9570213 و شماره شاسی ۱025M3M019111 بنام زهرا عفتی مقفود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد،
۱۴۰۱/۰۹/۲۰

برگ سبز و سند خودرو پراید بنام فاطمه رسولی پور
به شماره انتظامی ۷۴-۱۱۵-۵۱ و شماره موتور ۵۲۴۵۴۱۰ و شماره شاسی 12100E1089348 بنام زهرا عفتی مقفود گردیده و فاقد اعتبار می باشد،
۱۴۰۱/۰۹/۲۰

برگ سبز و سند کمپانی خودرو سواری سمند مدل ۱۳۹۵
به شماره انتظامی ایران ۲۶-۸۳۳-۲۳ و شماره شاسی NAACJ1JESGF329376 و شماره موتور 147H0231952 مقفود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱/۰۹/۲۸

برگ سبز نیگو- مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۱۴۳-۸۲ ایران ۲۴ و شماره شاسی NATGBATLXG1010793 و شماره موتور 147H0231952 بنام فرزانه یحیر زاده مقفود و فاقد اعتبار می باشد،
۱۴۰۱/۰۹/۲۸

برگ سبز خودرو وانت نيسان مدل ۹۴
شماره انتظامی ایران ۸۵-۲۵۴-۴۳ شمار موتور ۶۶۵۴۳۲ شماره شاسی NAZPL140TBO378983 بنام رضا کریمکش مقفود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱/۰۹/۲۸

کلیه اسناد و برگ سبز خودرو لندرکروز پرادو بنام مهدی محمدی مقدم به شماره انتظامی ایران ۱۲-۶۱۹-۸۵ و شماره موتور 2TR0224603 و شماره شاسی 365028941 مقفود و فاقد اعتبار می باشد،
۱۴۰۱/۰۹/۲۸

برگ سبز، کارت، سند کمپانی موتور هوندا ۱۲۵ سی جی ال مدل ۸۷ به شماره پلاک ۷۷۲-۶۴۲۹۷-۶۴ به شماره موتور 7L71065 به شماره تته 8700347 بنام ابراهیم ضیاء خالو مقفود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱/۰۹/۲۸

برگ سبز و سند کمپانی x33 مدل ۹۱
به شماره انتظامی ایران ۱۴-۷۶۶-۷۵ به شماره موتور 124304FAFA012430 به شماره شاسی NATGBAXKOA1012996 بنام مهدی حمیلی مقفود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱/۰۹/۲۸

برگ سبز خودرو پراید صبا مدل ۷۹ رنگ سفید به شماره انتظامی ۳۰-۹۱۳-۷۷ به شماره موتور ۰۱۵۰۱۴۶ به شماره شاسی ۱۴۱۲۲۷۹۶۲۷۳۰۲ بنام سهیلا کاظمی کیا مقفود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱/۰۹/۲۰

برگ سبز و سند کمپانی خودرو تندر ۹۰ مدل ۱۳۹۱ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۶۴۶-۵۴ به شماره موتور ۷۷۲۹۶۲۷۳۰۲ بنام مهدي محمدی گهر مقفود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱/۰۹/۲۸

برگ سبز خودرو سمند سورن مدل ۱۴۰۱
به شماره انتظامی ۱۲-۱۸۹-۸۶ به شماره موتور 147H0649037 و شماره شاسی 147H0649037 بنام رامین پورحسن جاعرق مقفود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱/۰۹/۲۸

برگ سبز تراکتور -کشاورزی تپ ۲۸۵ مدل ۱۳۷۳
به شماره انتظامی ایران ۲۶-۳۲۶-۲۹ و شماره شاسی TC59320 و شماره موتور ۰۰۳۴۵۰۰۰ به نام مجید شم آبادی مقفود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱/۰۹/۲۷

پلاک، کارت و برگ سبز خودرو پراید صبا مدل سفید
به شماره انتظامی ایران ۶۵-۳۳۳-۲۱ به شماره موتور ۱۸۵۶۸۵۸ به شماره شاسی S1412286038244 بنام حسین نوروزی مدوار مقفود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱/۰۹/۲۸

برگ سبز سواری سمند مدل ۱۳۹۷ به رنگ سفید روغنی به شماره انتظامی ایران ۷۴-۱۳۱۳-۷۶ و شماره موتور 124K1241946 و شماره شاسی NAAC91CE4JF390463 بنام یاسر صحرایی دو لخانه مقفود شده و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱/۰۹/۲۸

برگ سبز پراید مدل ۸۷ رنگ سفید
شماره انتظامی ۸۵-۱۳۸۵-۳۳ شماره موتور 2338997 و شماره شاسی S1412287716044 بنام ملیحه مومنی زاده مقفود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱/۰۹/۲۸

برگ سبز خودرو پیکان سواری مدل ۸۳
به شماره انتظامی ایران ۲۶-۹۱۳-۸۸ به شماره موتور ۰۳۵۰۳۵۰۳ بنام ۱۱۲۸۴۰۰۳۵۰۳ شاسی ۱۰۰۰۷۰۷۶ مقفود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱/۰۹/۲۸

برگه کمپانی پژو پارس xtu۷p مشکي مدل ۱۴۰۱
به شماره شاسی NAANA15E3NK463512 بنام مهدي محمدی گرديده واز درجه اعتبار ساقط میباشد
۱۴۰۱/۰۹/۲۸

سند مالکیت موتور سیکلت هوندا احسان به شماره انتظامی ۲۲۵۴۳ ایران ۷۷۴ به شماره تته M2N888125E9411768 و شماره موتور 0125N9359194 بنام سید محسن حسینی مقفود و از درجه اعتبار ساقط می باشد
۱۴۰۱/۰۹/۲۸

سند مالکیت موتور آپاچی ۹۵ به شماره انتظامی ۷۸۱۹۳۹۹۱ و شماره تته E4EG2973497 و شماره موتور 160V9543653 بنام محمد علی کرامتی مقفود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۱/۰۹/۲۸

پروانه نظام مهندسی ارضا رضا صفی پور طرقی
به شماره عضویت ۰۶-۴۳۳-۱۹۳۰ مقفود گردیده واز درجه اعتبار ساقط می باشد
۱۴۰۱/۰۹/۲۸