

کشف راز شکستن استخوان‌ها

شکستن استخوان در دوران کودکی می‌تواند یک علامت هشدار دهنده از خطر شکستگی‌های متعدد و پوکی استخوان در آینده باشد

زیب سادات کسنوی | مترجم



شکستن استخوان در دوران کودکی فقط یک اتفاق ساده و در پی شیطنت نیست. این شکستگی می‌تواند یک علامت هشدار دهنده از خطر شکستگی‌های متعدد و پوکی استخوان در آینده باشد. سابقه شکستگی‌های قبلی یکی از قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های شکستگی‌های آینده‌است، اما دستورالعمل‌های فعلی برای تعیین خطر پوکی استخوان، شکستگی‌های دوران کودکی را نادیده می‌گیرد. تقریباً هر دو کودک یک کودک در دوران کودکی استخوانش می‌شکند و حدود یک چهارم پسران و ۱۵ درصد دختران از شکستگی‌های متعدد در کودکی رنج می‌برند، اما هم‌اکنون به‌وضوح مشخص نیست که چرا برخی از کودکان به‌طور مکرر استخوان‌شان می‌شکند؟

• شکستگی در کودکی، احتمال

شکستگی ۲ برابری در بزرگ‌سالی

دانشمندان تاریخچه شکستگی‌های گروهی از افراد میان‌سال به مدت پنج دهه بررسی کردند. آن‌ها دریافتند افرادی که در دوران کودکی خود بیش از یک بار استخوان‌شان می‌شکند، در بزرگ‌سالی بیش از دو برابر احتمال شکستن استخوان‌ها را خواهند داشت. در زنان، این شکستگی‌ها همچنین می‌توانند منجر به کاهش تراکم استخوان در لگن در ۴۵ سالگی به بالا شود، اما اگر تغییرات سبک زندگی برای بهبود تراکم استخوان را بتوان در زندگی اعمال کرد، ممکن است بیشترین تأثیر را بر سلامت استخوان در طول عمر و کاهش خطر پوکی استخوان را به همراه داشته باشد.

• چرا استخوان کودکان می‌شکند؟

تحقیقات قبلی نشان داده‌است که کودکانی که دچار شکستگی می‌شوند در خانواده‌های فقیرتری زندگی می‌کنند، تحرک زیاد و اضافه وزن دارند یا دارای شاخص توده بدنی بالا، کمبود ویتامین D و مصرف کم کلسیم هستند و ممکن است مورد آزار فیزیکی قرار بگیرند. کودکانی که به‌طور مکرر دچار شکستگی می‌شوند ممکن است اسکلت‌های شکننده‌ای داشته باشند، مستعد تصادف باشند یا شکستگی استخوان‌شان هنگام ورزش یا فعالیت بدنی رخ دهد.

• والدین باید چه کنند؟

اگر چه عوامل دقیق این افزایش خطر شکستگی در بزرگ‌سالی رانمی‌دانیم اما این

نتایج می‌تواند برای افزایش آگاهی افراد در معرض خطر استفاده‌شود.

والدین کودکانی که به‌طور مکرر در دوران کودکی دچار شکستگی می‌شوند باید از راهکارهای مختلفی برای جلوگیری از شکستگی مداوم اسکلتی با افزایش سن مطلع شوند. تغییرات رفتاری و سبک زندگی مانند افزایش فعالیت ورزشی، دریافت بهینه کلسیم و ویتامین D و افزایش مصرف پروتئین و لبنیات از جمله راهکارهایی هستند که اگر در کودکی وزیر نظر پزشک اعمال شوند، می‌توانند بر سلامت استخوان‌ها در بزرگ‌سالی تأثیر بگذارند.

• ویتامین D و آفتاب

ویتامین D برای استحکام استخوان‌ها بسیار ضروری است و مهم‌ترین و اصلی‌ترین منبع آن نور آفتاب و مکمل‌های حاوی ویتامین D است. علاوه بر نور آفتاب مستقیم و مکمل‌ها، ماهی قزل‌آلا و انواع دیگر ماهی‌های چرب مجموعه‌ای از مواد مغذی تقویت‌کننده استخوان را ارائه می‌دهند که ویتامین D و اسیدهای چرب امگا ۳ مهم‌ترین آن‌ها هستند.

• ورزش

وقتی که افراد در سنین کودکی، نوجوانی و جوانی، ورزش و فشار بیشتری به استخوان‌ها وارد می‌کنند، آن‌ها قوی‌تر می‌شوند. به بیان دیگر ورزش باعث می‌شود تا کلسیم‌های دریافتی در بدن به مصرف استخوان‌ها برسد

و به جای این که تبدیل به مواد دفعی شوند در ساختار استخوان‌ها استفاده‌شوند.

• مصرف منیزیم و پتاسیم

دو ماده مغذی کمتر شناخته‌شده که به حفظ سلامت استخوان‌ها کمک می‌کنند، منیزیم و پتاسیم هستند. کمبود منیزیم در بدن، تعادل ویتامین D را برهم می‌زند. پتاسیم اسید موجود در بدن را خنثی می‌کند که این مسئله باعث خروج کلسیم از استخوان‌ها می‌شود.

• بررسی شکستگی در بزرگ‌سالی

همان‌طور که گفته شد هم پسران و هم دخترانی که در دوران کودکی بیش از یک شکستگی را متحمل شدند، بیش از دو برابر بقیه افراد در بزرگ‌سالی در معرض خطر شکستگی قرار می‌گیرند. همچنین بیشتر کسانی که در دوران کودکی شکستگی نداشتند، در بزرگ‌سالی هم دچار شکستگی نخواهند شد. در میان زنان، شکستگی‌های دوران کودکی با تراکم استخوان کمتر در فصل‌ران در اواخر زندگی‌شان همراه‌است. پوکی استخوان بعد از میان‌سالی بر سلامت استخوان بزرگ‌سالان تأثیر زیادی می‌گذارد. دانشمندان امیدوارند که بتوانند بیشتر به بررسی رابطه بین شکستگی‌های دوران کودکی و سلامت استخوان بزرگ‌سالان بپردازند تا به راحتی و از طریق تغییرات سبک زندگی در کودکی بتوانند از شکستگی‌های متعدد در میان‌سالی جلوگیری کنند و مانع از پوکی استخوان شوند.

منبع: Science Alert

درمان‌های خانگی

برای رفع خشکی دست



هوای سرد و خشک، شستن مکرر دست‌ها و استفاده از مواد ضد عفونی‌کننده اغلب باعث ترک خوردن دست‌ها ناشی از خشکی پوست می‌شود. به گزارش نشریه آلمانی فو کوس آنلاین، وقتی هواسر داشت، عدد چربی پوست، چربی کمتری تولید می‌کنند. از طرفی، بسیاری از محصولات مراقبتی حاوی مواد افزودنی هستند که همیشه نمی‌توانند این خشکی را برطرف کنند. برای مراقبت از دستان خود نیاز به محصولات گران‌قیمت ندارید. بیشتر افراد معمولاً بهترین مواد طبیعی را برای رفع خشکی پوست، در خانه دارند. به‌طور مثال استفاده از روغن‌های طبیعی یکی از بهترین راه‌هاست. چربی‌های طبیعی به پوست در حفظ رطوبت کمک و آن‌را از تأثیرات محیطی و باکتری‌ها محافظت می‌کند. روغن زیتون، نارگیل یا بادام بهترین هستند و احتمالاً برخی از آن‌ها در خانه دارید. دستان خود را با روغن انتخابی ماساژ دهید. بهتر است روغن را در دست قبل از خواب بمالید.

همچنین استفاده از دستکش‌های نخی

نازک برای بهبود جذب روغن توصیه

می‌شود.

◀ حمام روغن

در موارد شدیدتر خشکی پوست، دستان خود را برای چند دقیقه در حجم زیادی از روغن خیس کنید. برای این کار باید حداقل ۵ دقیقه وقت بگذارید. روغن زیتون یک گزینه مناسب است. روغن باید کمی گرم باشد. سپس باقی‌مانده روغن را به مدت ۵ دقیقه دیگر روی پوست بگذارید و دستان خود را نشویید، فقط با دستمال به آرامی آن‌ها را خشک کنید.

◀ ماسک بلغور جو دوسر

بلغور جو دوسر حاوی بسیاری از ویتامین‌های B است که می‌تواند به داشتن پوستی زیبا و سالم کمک کند. یک خمیر غلیظ را می‌توان از حدود یک فنجان بلغور جو دوسر و کمی آب ولرم تهیه کرد. این خمیر را به‌صورت ضخیم روی پوست ترک‌خورده دستان خود بمالید و دستان خود را با یک پارچه بپوشانید. ماسک دست باید ۱۰ دقیقه باقی بماند. سپس دستان خود را بشویید.

◀ کرم آووکادو

آووکادو حاوی ویتامین‌های زیادی است که به تسریع بازسازی سلولی کمک می‌کند. علاوه بر این، محتوای چربی بالای آووکادو، از پوست محافظت می‌کند. با کمی روغن زیتون، از آووکادو یک خمیر خامه‌ای تهیه و آن را روی دستان خود پخش کنید.

این ماسک باید حدود ۱۵ دقیقه روی پوست بماند و سپس بدون صابون شسته شود. بهتر است به‌جای آب داغ، دست‌های خود را با آب ولرم بشویید.

آشپزی من

ترفند

ترفندهای خوشمزه کردن شلغم برای کسانی که از خوردنش فراری هستند

پرنشود.

حالا شلغم‌ها را داخل یک ظرف مناسب که قدرت حمل‌حرارت را داشته باشد یا قابلمه‌ای با دیواره بلند قرار دهید. در ظرف را ببندید. یک ظرف دیگر مثل قابلمه را تا نیمه آب کنید و ظرف حاوی شلغم‌ها را داخل آن قرار دهید.

حدود ۲ ساعت بعد، شعله را خاموش کنید و اجازه دهید شلغم‌ها خنک شوند. وقتی شلغم‌ها خنک شدند، مایع داخل آن‌ها را درون لیوان بریزید. این معجون را روزی ۳ وعده میل کنید تا سرفه و سرما خوردگی‌تان بهبود یابد.

از سال‌ها پیش شلغم به‌عنوان یک میوه که برای سرماخوردگی مفید است مصرف می‌شده‌است، اما معمولاً مصرف شلغم برای بسیاری از افراد به‌خصوص بچه‌ها خوشایند نیست. در ادامه چند روش جایگزین برای خوردن شلغم را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

صورت‌خام به همراه کلم، هویج و چغندر به سالاد سبزیجات اضافه کنید. شلغم‌های بزرگ تر طعمی شبیه چوب‌پیدا می‌کنند و برای استفاده در سالاد مناسب نیستند.

• معجون شلغم و عسل

برای تهیه شلغم و عسل، ابتدا شلغم‌ها را بشویید و پوست بگیرید. سپس داخل شلغم‌های خام را با قاشق خالی کنید. داخل هر شلغم را با یک قاشق مرباخوری عسل پر کنید البته دقت کنید که لب به لب



صفحه آرایی

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان

سفارش می‌پذیرد

۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

layout@khorasannews.com

برگ سبز تراکتور ۴۷۵ به شماره پلاک ایران ۵۹-۵۹۲۷۴-۱۸ و شماره MT4A2W2516C و شماره موتور 164B0132386 و شماره شاسی 3HKTAD2CFEQ04001 مفقود شده و فاقد اعتبار است.
ش/۱۴۰۱۹۸۶۱۲

محوزل و نگهداری سلاح شکاری اسلحه کمرشکن تک لول ساجمه زن شاهین ساخت ایران به شماره سلاح۰۱۲۳۰۴۶۸ مربوط به اینجاب نظر گلی بهلولی فرزند غلام حسن به شماره شناسنامه ۳۷۱ وکد ملی ۰۷۴۸۵۵۰۵۶۹ صادره از تایباد مفقود شده و فاقد اعتبار است.
ش/۱۴۰۱۹۸۵۴

برگ سبزهایک t۵۵تفره ای متالیک ۹۳ به نام فاطمه روگی شماره پلاک ص۱۶ ایران ۱۱۸-۳۶ شماره موتور 163B002677۱ شماره شاسی NAAp13FE0J473696 مفقود و فاقد اعتبار است.
ش/۱۴۰۱۹۸۶۱۳

برگ سبز خودروی هایک ۱۱1SE مدل ۱۳۹۴ به شماره انتظامی ۱۲۸و۷۴ ایران ۳۶ شماره شاسی NAS431100F5837219 شماره موتور 5438570 بنام مهدی رحیمی تر نیک مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
ش/۱۴۰۱۹۸۶۵۲

برگ سبز تیبیا صندوقدار مدل ۹۵ سفید شماره انتظامی ۳۶- ایران ۶۵۴ هـ.۵۷ شماره شاسی 811100G5886704 شماره موتور M15/8273050 مفقود و فاقد اعتبار است.
ش/۱۴۰۱۹۸۵۸۱

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید ۱۳1SL مدل ۱۳۹۰ نوک مدادی - متالیک به شماره انتظامی ایران ۷۴-۱۴۶ به شماره موتور ۴۲۱۸۷۲۱ شماره شاسی ۱۴۱۲۲۹۰۷۹۲۱۳۱ بنام مریم باویر مفقود شده و فاقد اعتبار است.
ش/۱۴۰۱۹۸۵۵۰

برگ سبز و کارت ماشین تیبیا سفید مدل ۹۵ به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۴۵۹ و ۵۹ شماره موتور ۸۲۸۴۷۲۴ و شماره شاسی NAF811100G5890923 بنام مهدی اسماعیلیان مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
ش/۱۴۰۱۹۸۵۵۵

برگ سبز و سند کمپانی سواری یزو مدل سال ۹۶ به شماره پلاک ۴۲ ایران ۷۵۱ ب ۴۸ و شماره موتور 164B0132386 و شماره شاسی NAAN11FE2HH981773 بنام حامد اسلاهی به شماره ملی ۰۸۴۰۱۴۱۸۱۵ مفقود و فاقد اعتبار است.
ش/۱۴۰۱۹۸۶۳۵

سند کمپانی و برگ سبز یو مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ۸۵۷ ق ۲۲ ایران ۷۴ و شماره شاسی NAS610022A1184681 شماره موتور 1081986 بنام محبتی ملکی زاده مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
ش/۱۴۰۱۹۸۵۸۵

مدارک ماشین یوزپارس با شماره پلاک ۳۲ ایران ۲۲ و۷۶ شامل (کارت ماشین، بیمه نامه، کارت سوخت) به نام زهرا محمدی مفقود گردیده از پاینده تقاضا می‌شود با شماره زیر تماس بگیرید و مژدگانی دریافت کند
ش/۱۴۰۱۹۸۶۴۴

برگ سبز یزو ۴۰۵ مدل ۹۸ رنگ تفره ای متالیک به شماره انتظامی ایران ۲۲-۸۲۷۵۸۵ به نام محمدآزادی رود معینی کد ملی ۰۷۰۳۶۲۸۷۷۷ و شماره موتور 124K1377135 و شماره شاسی NAAM01CE9KK183946 مفقود شده و فاقد اعتبار است.
ش/۱۴۰۱۹۸۶۶۷

برگ سبز، سند و کارت خودرو پراید بنام سجاد شریفی به شماره انتظامی ۴۹ ایران ۶۴۶ ج ۱۲ و شماره موتور ۰۰۵۲۶۹۷۵ و شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۲۹۸۳۹۱۴ مفقود و فاقد اعتبار است.
ش/۱۴۰۱۹۸۵۵۰

برگ سبز پراید ۱۱۱ آبی کرلنی به نام سعید نوروزی شماره انتظامی: ۱۲ ایران 979۰42 شماره موتور 542253۱ و شماره شاسی: NAS431100F5835262 مفقود و فاقد اعتبار است.
ش/۱۴۰۱۹۸۵۵۸

برگ سبز خودرو یزو CNG ۴۰۵ GLX مدل ۱۳۹۷ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۳۱۷ ط ۹۲ به شماره موتور ۱۲۳۴۶۵۵ و شماره شاسی NAAM۱۱VE۵JK۰۳۵۸۱۸ بنام جواد نصرالله زاده مفقود شده و فاقد اعتبار است.
ش/۱۴۰۱۹۸۶۳۰

برگ سبز خودرو پی کی به نام حسن باروج شماره انتظامی ایران ۲۳ ب ۶۸۵۵ ایران ۱۲ و شماره موتور ۲۶۲۳۴۱ و شماره شاسی ۰۵۲۰۴۲ مفقود و فاقد اعتبار است.
ش/۱۴۰۱۹۸۶۳۰

برگ سبز خودروی یزو۲۰۶ TU۲۰۶ مدل ۱۳۹۸ به شماره انتظامی ۶۸ ایران ۶۲۹-۱۲ شماره شاسی NAAP03EE4KJ746834 شماره موتور 182A0077289 بنام حسن مزروعی مفقود و فاقد اعتبار میباشد.
ش/۱۴۰۱۹۸۶۴۴

برگ سبز خودرو پراید سفید روغنی مدل ۹۶ به نام احسان ابراهیمی - به شماره پلاک ایران ۳۲-83۰32 ط83-223 و شماره موتور M135847028 و شماره شاسی NAS411100H1312122 مفقود و فاقد اعتبار است.
ش/۱۴۰۱۹۸۵۷۰

برگ سبز خودرو به شماره انتظامی ۷۷ و ۵۸۳ ایران ۴۲ و شماره موتور: M13/6073213 و شماره شاسی: NAS411100J3428009 مفقود و فاقد اعتبار است.
ش/۱۴۰۱۹۸۶۱۷

برگ سبز خودرو سواری پراید ۱۳۲ بنزینی مدل ۱۳۸۹ شماره انتظامی ایران ۷۴-۱۷۵ م ۴۷ به شماره موتور ۳۶۰۲۵۱۲ و شماره شاسی ۰۰۸۹۰۰۰۵۴۲۰۰۸۹۰۰ بنام ملیحه سیدی باغستان مفقود شده و فاقد اعتبار است.
ش/۱۴۰۱۹۸۵۸۸

سند خودرو یزو ۲۰۶ بنام فاطمه صفرزاد به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۲۶۲ م ۵۹ و شماره موتور ۱۴۱۸۹۰۳۵۰۸۳ و شماره شاسی NAAP03ED5AJ139400 مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
ش/۱۴۰۱۹۸۵۶۳۸

برگ سبز وسند کمپانی وات نسان به شماره انتظامی ۳۲-۱۵۹ و شماره موتور ۹۶ ایران ۵۱۶۸۷۱ و شماره شاسی NAZPL140TİM224486 به نام حسن کرمانی مفقود شده و فاقد اعتبار است.
ش/۱۴۰۱۹۸۶۲۸

برگ سبز و سند خودرو پراید بنام محمدرضا فتوحی نیا به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۴۸۲-۴۹۵ شماره موتور ۴۹۲۶۹۱۲ و شماره شاسی NAS411100D3610113 مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
ش/۱۴۰۱۹۸۵۳۰

برگ سبز خودرو کاویان به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۳۴۸-۹۴ و شماره موتور 69319847 و شماره شاسی LGAK1061C5G110361 مفقود و فاقد اعتبار است.
ش/۱۴۰۱۹۸۰۳۰

برگ سبز و کارت خودرو پراید بنام مرتضی مزینی به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۷۹۲ ی ۴۸ و شماره موتور ۸۲۳۷۹۳۴ و شماره شاسی NAS812100F5884828 مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
ش/۱۴۰۱۹۸۵۲۰

برگ سبز و کارت خودرو پراید بنام محمود صوری نوبانی به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۶۳۷ هـ ۳۷ و شماره موتور ۰۰۲۸۲۳۱ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۰۷۲۷۶۵۵ مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
ش/۱۴۰۱۹۸۵۴۰

برگ سبز کامیون باری فلزی شماره انتظامی ۵۴ ایران ۸۶۷ هـ.۵۸ شماره موتور 189840845 و شماره شاسی ISF38S314189840845 شمار شاسی NADV4JB88GJ044270 شماره بدنه A6951090102

متعلق به شرکت خدماتی ظریف کاران کویر به شناسه ملی ۰۱۲۰۰۸۳۰۱۴۰۹۸۰ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد
ش/۱۴۰۱۹۸۶۱۰

آگهی تبدیل وضعیت دفتر خدمات مسافرت هوایی
نظر به اینکه مجوز فعالیت دفتر خدمات مسافرت هوایی آفرین پرواز واقع در شهر مشهد با صاحب امتیازی خانم معصومه امیرغ در شرف تبدیل وضعیت دفتر از حقیقی به حقوقی می باشد لذا از کسانیکه از دفتر مذکور ادعای یا شکایتی دارند دعوت به عمل می آید که مراتب را حداکثر ظرف مدت دو ماه از تاریخ این آگهی بطور کتبی به سازمان هواپیمائی کشوری - دفتر نظارت بر شرکتهای حمل و نقل هوایی و امور فرودگاهها اعلام نمایند.

دفتر خدمات مسافرت هوایی آفرین پرواز
ش/۱۴۰۱۹۸۵۸۲