

سلامت

۴ کاری که درد مفاصل را بدتر می کند



درد مفاصل یکی از مشکلات شایعی است که می تواند فعالیت های روزمره و کیفیت زندگی افراد را تحت تأثیر قرار دهد. این درد همیشه به معنای ابتلا به آرتروز نیست و ممکن است به دلایل مختلفی از جمله بیماری های التهابی، نقرس، آسیب های ورزشی یا فشار بیش از حد بر مفاصل ایجاد شود. در کنار درمان مناسب، برخی عادات های نادرست نیز می توانند درد را تشدید کنند و روند بهبودی را به تأخیر بیندازند.

متخصصان تأکید می کنند که شناخت علت درد و اصلاح سبک زندگی، نقش مهمی در حفظ سلامت مفاصل دارد. در این میان، چهار رفتار از جمله استراحت بیش از حد، مصرف خودسرانه مسکن ها، نادیده گرفتن علائم هشداردهنده و تکیه بیش از اندازه بر مکمل های می توانند به مدیریت نامناسب این مشکل منجر شوند.

۱. استراحت بیش از حد و کنار گذاشتن فعالیت بدنی

هنگامی که مفاصل درد می گیرند، بسیاری از افراد برای جلوگیری از تشدید درد، فعالیت بدنی خود را به حداقل می رسانند؛ اما بی تحرکی طولانی مدت همیشه راهکار مناسبی نیست. کاهش فعالیت می تواند موجب ضعف عضلات اطراف مفصل، افزایش خشکی و کاهش دامنه حرکتی شود. در نتیجه، انجام فعالیت های روزمره نیز دشوارتر خواهد شد. در بسیاری از موارد، انجام تمرینات کم فشار مانند پیاده روی، شنا و حرکات تقویتی متناسب با شرایط جسمی فرد می تواند به حفظ انعطاف پذیری مفاصل و تقویت عضلات کمک کند. البته نوع و شدت فعالیت باید با توجه به علت درد انتخاب شود و از حرکاتی که فشار زیادی به مفصل وارد می کنند، پرهیز شود.

در صورت بروز درد شدید، تورم قابل توجه یا تشدید علائم پس از ورزش، لازم است فعالیت متوقف و وضعیت مفصل بررسی شود. هدف، حذف کامل حرکت نیست، بلکه یافتن تعادل میان استراحت و فعالیت مناسب است.

۲. مصرف خودسرانه و طولانی مدت مسکن ها

داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی مانند ایبوپروفن و ناپروکسن از داروهای رایج برای کاهش درد و التهاب مفاصل هستند. این داروها ممکن است در کوتاه مدت به تسکین علائم کمک کنند، اما مصرف مکرر و بدون نظارت پزشکی می تواند خطر عوارض جانبی را افزایش دهد. تحریک و خونریزی دستگاه گوارش، آسیب کلیوی و افزایش خطر برخی مشکلات قلبی عروقی از جمله عوارض احتمالی این داروهاست. این خطر به ویژه در افرادی که سابقه بیماری های گوارشی، کلیوی یا قلبی دارند یا داروهای دیگری مصرف می کنند، اهمیت بیشتری دارد.

از سوی دیگر، کاهش موقت درد به معنای برطرف شدن علت اصلی آن نیست. بنابراین، مصرف مسکن نباید جایگزین بررسی علت دردهای مداوم شود. توصیه می شود این داروها با کمترین دوز مؤثر و در کوتاه ترین مدت لازم مصرف شوند و در صورت نیاز به مصرف مکرر، با پزشک مشورت شود.

۳. نادیده گرفتن درد و تورم مداوم مفاصل

برخی افراد درد مفاصل را به افزایش سن، خستگی یا فعالیت زیاد نسبت می دهند و مراجعه به پزشک را به تأخیر می اندازند؛ در حالی که درد مداوم یا عودکننده می تواند نشانه مشکلی باشد که به تشخیص و درمان نیاز دارد.

تورم، قرمزی و گرمی مفصل، خشکی طولانی مدت هنگام صبح، درد در چند مفصل به طور هم زمان و محدود شدن حرکت از جمله علائمی هستند که باید جدی گرفته شوند. این نشانه ها ممکن است در برخی بیماری های التهابی مفاصل دیده شوند؛ بیماری هایی که تشخیص زودهنگام آن ها می تواند در کنترل علائم و پیشگیری از آسیب بیشتر اهمیت داشته باشد. همچنین درد ناگهانی و شدید همراه با تورم و تب، به ویژه اگر مفصل گرم و قرمز شده باشد، نیازمند ارزیابی فوری پزشکی است؛ زیرا گاهی عفونت مفصل می تواند چنین علائمی ایجاد کند. در مجموع، نادرم درد یا اختلال در فعالیت های روزمره نباید با مصرف مداوم مسکن نادیده گرفته شود.

۴. اتکای بیش از حد به مکمل ها برای درمان درد

مکمل هایی مانند گلوکزامین، کندرویتین و کلاژن به عنوان محصولات مؤثر بر سلامت مفاصل معرفی می شوند و برخی افراد برای کاهش درد یا بهبود حرکت از آن ها استفاده می کنند. با این حال، شواهد علمی درباره اثربخشی این مکمل های کمسان نیست و فایده قطعی آن ها برای همه افراد و انواع درد مفاصل ثابت نشده است.

مصرف مکمل ها بدون توجه به علت درد ممکن است باعث شود فرد درمان اصلی را به تأخیر بیندازد. علاوه بر این، برخی مکمل ها می توانند با داروهای مصرفی تداخل داشته باشند یا برای بعضی افراد مناسب نباشند. طبیعی بودن یک محصول نیز لزوماً به معنای بی خطر بودن آن نیست. به همین دلیل، پیش از مصرف مکمل ها بهتر است درباره فواید احتمالی، عوارض و تداخل های دارویی آن ها با پزشک یا داروساز مشورت شود. مکمل ها در صورت نیاز می توانند بخشی از برنامه مراقبتی باشند، اما نباید جایگزین درمان تجویز شده یا اصلاح عادات های روزمره شوند.

راهکارهایی برای حفظ سلامت مفاصل

در کنار پرهیز از این چهار عادت، داشتن فعالیت بدنی متناسب، تقویت عضلات، رعایت اصول صحیح حرکت و حفظ وزن مناسب می تواند به کاهش فشار وارده بر مفاصل کمک کند. در افرادی که اضافه وزن دارند، کاهش وزن تدریجی نیز ممکن است فشار روی مفاصل تحمل کننده وزن، به ویژه زانو ها، را کاهش دهد.

همچنین انتخاب ورزش متناسب با شرایط جسمی و پرهیز از افزایش ناگهانی شدت تمرین اهمیت دارد. اگر درد مفاصل ادامه پیدا کند، شدت آن افزایش یابد یا با علائم دیگری همراه باشد، مراجعه به پزشک برای تشخیص علت و انتخاب درمان مناسب ضروری است. در نهایت، کنترل درد مفاصل تنها به مصرف دارو محدود نمی شود. ترکیبی از تشخیص به موقع، فعالیت بدنی مناسب و پرهیز از خوددرمانی می تواند به حفظ عملکرد مفاصل و بهبود کیفیت زندگی کمک کند. مشخص شود.

مدیرکل راه و شهرسازی استان کرمان:

بیش از ۱۵۰ پروژه باز آفرینی شهری در استان کرمان در دستور کار قرار دارد



اعضای برگزار شد. استاندار کرمان در این نشست ضمن قدردانی از پیگیری های مستمر و مدیریت موفق اداره کل راه و شهرسازی استان کرمان و تأکید بر ضرورت پیوند پروژه های باز آفرینی با برنامه های توسعه و نوسازی شهری، تصریح کرد: باز آفرینی نباید به عنوان یک فعالیت جزیره ای دیده شود، بلکه باید با برنامه های شهرداری ها و سایر دستگاه ها هم سو باشد.

مدیرکل راه و شهرسازی استان کرمان در این جلسه، ضمن تبیین اولویت های اجرایی استان، بر تخصیص اعتبارات با رویکرد توسعه متوازن میان مناطق مختلف استان تأکید کرد و اظهار داشت: هدف ما این است که اعتبارات به گونه ای توزیع شود که هم شمال و هم جنوب استان از مزایای باز آفرینی بهره مند شوند.

حاجی زاده در ادامه با اشاره به نقش کلیدی شهرداری ها در فرآیند احصای سازمانی، خواستار پیگیری دقیق تر کارشناسان شهرداری ها برای پیشبرد اهداف این ستاد شد و همچنین با اشاره به برنامه های اجرایی اعلام کرد: ما بیش از ۱۵۰ پروژه با بودجه های مشخص در دستور کار داریم لذا از فرمانداران شهرداریان محترم می خواهیم با همکاری نزدیک ما، این پروژه ها را در جلسات ستاد شهرداریان بررسی و مصوب کنند تا بتوانیم به سرعت آن ها را وارد فاز اجرایی کنیم. مدیرکل راه و شهرسازی کرمان در بخش دیگری از سخنان خود، نسبت به اهمیت ثبت دقیق پروانه های ساختمانی در سامانه «سمات» هشدار داد و افزود: رتبه استان در سطح ملی نیازمند دقت بسیار بالای شهرداریان در مستندسازی است تا از فرصت های طرح ملی باز آفرینی استفاده شود.

وی در پایان خاطر نشان کرد: تکیه بر مطالعات علمی سطح ۱ و ۲، زیربنای اصلی برای تعریف پروژه هایی است که هدفشان ارتقای واقعی سطح زندگی مردم در بافت های فرسوده است.

مدیرکل راه و شهرسازی استان کرمان با اشاره به تعریف بیش از ۱۵۰ پروژه باز آفرینی شهری با بودجه مشخص در استان گفت: با توزیع متوازن اعتبارات و همکاری فرمانداران و شهرداران، به دنبال تسریع در تصویب و اجرای پروژه ها و ارتقای کیفیت زندگی مردم در بافت های فرسوده شمال و جنوب استان هستیم. استاندار کرمان، در چهارمین جلسه ستاد باز آفرینی شهری استان، با تمجید از مدیریت موفق و عملکرد جهادی مدیر کل و مجموعه اداره کل راه و شهرسازی کرمان در تکمیل مطالعات «سطح یک» باز آفرینی، از پیشرفت چشمگیر این حوزه در استان قدردانی کرد.

به گزارش اداره ارتباطات و اطلاع رسانی اداره کل راه و شهرسازی استان کرمان چهارمین جلسه ستاد باز آفرینی شهری پایدار استان کرمان با حضور محمدعلی طالبی استاندار کرمان، علی اصغر ذاکری هرندی معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری کرمان، علی حاجی زاده مدیرکل راه و شهرسازی استان کرمان، و دیگر

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول

شرکت تعاونی در حال تصفیه مسکن مهر گواشیر سازه شناسه ملی ۱۴۲۷۲۹ ۱۰۶۳۰۱ شهرستان کرمان استان کرمان

به اطلاع کلیه اعضای محترم شرکت تعاونی در حال تصفیه می رساند که جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول این تعاونی در ساعت ۱۰ روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۸/۰۷/۰۵ در محل اداره تعاون شهرستان کرمان تشکیل می گردد.

از سهامداران دعوت می گردد راس ساعت مذکور در جلسه حضور بهم رسانند. ضمناً

۱- اعضای که مایلند حق حضور و رای دادن در مجمع را به نماینده تام الاختیار واگذار نمایند تا تاریخ ۱۴۰۸/۰۶/۰۵ به اتفاق نماینده خود جهت تأیید و صدور برگ نمایندگی به محل اداره تعاون شهرستان کرمان مراجعه نمایند. (حضور توأم عضو و نماینده وی در مجمع ممنوع است) ضمناً ساعت ۱۰ و کالتنامه توسط اشخاص مسئول در محل برگزاری مجمع بررسی می گردد.

۲ چنانچه در دستور جلسه انتخاب هیئت تصفیه باشد افرادی که متقاضی کاندیداتوری سمت های مذکور می باشند حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۸/۰۷/۳۰ جهت ثبت نام به محل مدیریت تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان کرمان مراجعه نمایند.

دستور جلسه:

-انتخاب هیات تصفیه و ناظر تصفیه

-تعیین آدرس هیات تصفیه

-تعیین حق الزحمه هیات تصفیه

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت دوم

شرکت تعاونی مسکن کارکنان دولت شماره سه استان کرمان به شماره ثبت ۷۰۳۹ و شناسه ملی ۱۳۲۱۹۲ ۱۰۶۳۰۱

نظر به اینکه جلسه مجمع عادی بطور فوق العاده نوبت اول مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۲۰ این تعاونی به حد نصاب مقرر در اساسنامه و قانون شرکت های تعاونی نرسید، به اطلاع کلیه اعضا می رساند جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت دوم راس ساعت ۱۵:۰۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۸/۰۸/۰۶ در محل پروژه امور مالیاتی خیابان ناظم الاطبای تشکیل می گردد.

از اعضای محترم دعوت می شود در جلسه فوق حضور بهم رسانند. ضمناً

۱اعضایی که مایلند حق حضور و رأی دادن در مجمع را به نماینده تام الاختیار واگذار نمایند تا تاریخ ۱۴۰۵/۰۸/۰۵ به اتفاق نماینده خود جهت تأیید و صدور برگ نمایندگی به محل دفتر شرکت مراجعه نمایند.(حضور توأم عضو و نماینده وی در مجمع ممنوع است) ضمناً ساعت ۱۳:۳۰ و کالتنامه توسط اشخاص مسئول در محل برگزاری مجمع بررسی می گردد.

دستور جلسه:

ارائه گزارش هیئت مدیره

ارائه گزارش بازرس

انتخاب بازرسین

طرح و تصویب صورتهای مالی ۱۴۰۴

تصمیم گیری در خصوص تجمیع سهم وقف در واحد های تجاری و مسکونی طبقه اول

آگهی دعوت به مجمع عمومی فوق العاده و عادی به طور فوق العاده شرکت الکترونیکی بردهای هوشمند ایرانیان (سهامی خاص)

شماره ثبت: ۸۱۴۴ شناسه ملی: ۱۴۰۸۷۷ ۱۰۶۳۰۱

بدین وسیله از کلیه صاحبان سهام شرکت الکترونیکی بردهای هوشمند ایرانیان (سهامی خاص) دعوت به عمل می آید تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده و مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده شرکت که در روز سه شنبه مورخ ۵ آبان ماه ۱۴۰۵ راس ساعت ۰۹:۰۰ در محل شرکت بردهای هوشمند به نشانی کرمان ، خیابان بهشتی ، کوچه ۲، پلاک ۲۰ تشکیل می گردد، حضور به هم رسانند.

دستور جلسه:

۱- در مجمع عمومی فوق العاده:

بررسی و اتخاذ تصمیم در خصوص اصلاح و تغییر ماده ای از اساسنامه شرکت و تصویب متن اصلاحی ماده مذکور.

۲- در مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده:

انتخاب و تعیین اعضای هیئت مدیره شرکت برای مدت مقرر قانونی.

اتخاذ تصمیم در خصوص سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده می باشد.

هیات مدیره شرکت