۶ نشانه التهاب پنهان در زنان

اگر روزهایتان را با خستگی، بدن درد یا احساسی که نشان می‌دهد «حال‌وهوای همیشگی‌تان را ندارید»، سپری می‌کنید، احتمالا بدنتان سعی دارد پیامی به شما بدهد.

به گزارش ایسنا، مطالعات پزشکی نشان می‌دهد التهاب مزمن می‌تواند به‌تدریج سلامت شما را تضعیف کند و با فهرست بلندی از بیماری‌های جدی مرتبط است.

خبر خوب این است که اگر با نشانه‌های نامحسوس التهاب آشنا باشید، می‌توانید با انجام اقداماتی ساده و آرام‌بخش، این وضعیت را تعدیل کنید؛ راهکارهایی که اغلب می‌توانید از همین حالا شروع کنید.

دکتر «تز باتیا»، پزشک و بنیان‌گذار مرکز سلامت جامع «پلاس هول» و نویسنده کتاب «تغییرات هورمونی» می‌گوید بارها شاهد بروز نشانه‌های مشابهی از التهاب در میان مراجعین زن خود بوده است.

در این مقاله به نقل از سایت تخصصی World'Woman s به شش مورد از این نشانه‌ها اشاره شده است که به گفته این پزشک، هر زنی باید از آنها آگاه باشد. همچنین در ادامه مطلب، راهکارهایی ساده و مطلوب ارائه شده که می‌توانند به بهبود وضعیت شما کمک کنند.

۶ نشانه پنهان التهاب که نباید نادیده بگیرید

دکتر باتیا می‌گوید: التهاب مزمن می‌تواند در درازمدت بر سلامت شما تأثیر بگذارد و با بیماری‌های متعددی مرتبط است؛ بنابراین مهم است که هرچه زودتر آن را مهار کنید. التهاب همیشه با علائم شدید و آشکار خود را نشان نمی‌دهد بلکه اغلب به شکلی نامحسوس و از طریق نشانه‌های کوچک و روزمره بروز می‌کند، علائمی که ممکن است وسوسه شوید آن‌ها را نادیده بگیرید.

در ادامه شش نشانه هشداردهنده که باید به آنها توجه داشته باشید، آمده است:

خستگی

سیستم ایمنی بدن شما دائما فعال است و انرژی مصرف می‌کند. آن خستگی عمیق که انگار نمی‌توانید از آن خلاص شوید، ممکن است به دلیل اضافه کاری بدن شما در پشت صحنه (مقابله با التهاب مزمن) باشد.

عفونت‌های مکرر

دکتر باتیا توضیح می‌دهد: اگر بدن‌تان در شرایطی است که به هر میکروبی که در اطرافتان است، واکنش نشان می‌دهد؛ به بیان دیگر، دچار عفونت‌های مکرر می‌شوید، این نشانه‌ای است که سیستم ایمنی بدن شما به دلیل التهاب، به چالش‌های جدید واکنش ضعیفی نشان می‌دهد و بنابراین، عفونت‌ها مدام تکرار می‌شوند.

خشکی صبحگاهی

دکتر باتیا خاطرنشان می‌کند: هنگام خواب، سیگنال‌های التهابی در طول شب جمع می‌شوند و باعث می‌شوند هنگام بیدار شدن احساس درد و سفتی در بدن کنید. اگر بلند شدن از رختخواب سخت‌تر از حد معمول به نظر می‌رسد، التهاب می‌تواند دلیل آن باشد.

مه مغزی

دکتر باتیا می‌گوید وقتی التهاب به مغز می‌رسد، بر مواد شیمیایی مغز تأثیر می‌گذارد. نتیجه این است که مه‌مغزی و حافظه مبهم را تجربه می‌کنید مثل آن لحظاتی که وارد اتاق می‌شوید و دلیل آن را فراموش می‌کنید.

چربی شکمی مقاوم

او اضافه می‌کند: التهاب منجر به افزایش وزن مقاوم به خصوص در اطراف شکم می‌شود که بسیاری از زنان متوجه می‌شوند که کاهش آن اغلب غیرممکن یا خیلی زمان‌بر است. اگر با ترفندهای معمول شما، وزن‌تان روی ترازو تکان نمی‌خورد، التهاب ممکن است بخشی از این معما باشد.

آکنه

دکتر باتیا می‌گوید: پوست آینه روده است و التهاب روده می‌تواند به بیرون فشار بیاورد و منجر به مشکلاتی مانند آکنه، اگزما و جوش شود.

چرا زنان بالای ۴۰ سال این مشکل را بیشتر احساس می‌کنند ؟

دکتر باتیا می‌گوید: در زنان بالای ۴۰ سال، نشانه‌های التهاب ممکن است با علائم بسیاری از عارضه‌های دیگر از جمله یائسگی، هم‌پوشانی داشته باشند و به همین دلیل تشخیص عامل مشترک نهفته در پس آنها دشوار است. با این حال، تشخیص صحیح عامل این مشکلات جسمی، نخستین گام برای رسیدن به حال بهتر و گزینه درمانی مناسب است.

چگونه التهاب را به روشی طبیعی کاهش دهیم؟

دکتر باتیا می‌گوید: یکی از بهترین روش‌ها برای بهبود التهاب، استفاده از مواد غذایی مناسب است.

به غذاهای موجود در بشقاب خود به چشم دارو نگاه کنید.

او توصیه می‌کند خوراکی‌های ضدالتهاب را به رژیم غذایی‌تان اضافه کنید از جمله:

روغن زیتون

ماهی

پاپایا

آووکادو

ادویه‌های گرم مانند زنجبیل، کاری، زردچوبه و دارچین

ریختن کمی روغن زیتون روی سالاد، پاشیدن مقداری دارچین روی جو دوسر صبحانه یا نوشیدن یک فنجان چای زنجبیل در بعدازظهر؛ همین تغییرات کوچک در مجموع تأثیر بسزایی خواهند داشت.

در نهایت اینکه فراموش نکنید بدن شما، هوشمند است و بی‌دلیل برایتان پیام نمی‌فرستد.

با توجه نشان دادن به علائم التهاب و انجام چند انتخاب کوچک و مفید در هر روز، می‌توانید همان حمایتی را که بدنتان طلب می‌کند برایش فراهم کنید و دوباره به حال‌وهوای مطلوب، با انرژی و سلامتی همیشگی خود بازگردید.

نوعی آجیل که به کاهش کلسترول و محافظت از قلب کمک می کند



بر اساس نتایج پژوهش‌های جدید در حوزه تغذیه، جایگزین کردن یک میان‌وعده با میان‌وعده‌ای دیگر می‌تواند به بهبود سطح کلسترول خون و محافظت از عروق خونی کمک کند.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ اگرچه معمولاً بادام و گردو بیش از سایر مغزها مورد توجه قرار می‌گیرند، اما «مغز ماکادمیا» به‌تدریج به‌عنوان یکی از مغزهای مفید برای سلامت قلب شناخته می‌شود؛ به‌ویژه زمانی که به‌جای مواد غذایی حاوی چربی‌های اشباع شده مصرف شود.

چرا ماکادمیا مفید است؟

ماکادمیا ترکیبی غنی از چربی‌های تک‌غیراشباع دارد که اسید اولئیک در رأس آنها قرار دارد. این مغز همچنین حاوی فیبر و برخی ترکیبات گیاهی مفید است.

فرانس بورک، متخصص تغذیه، می‌گوید حدود ۵۶/۵ درصد از انرژی موجود در ماکادمیا از اسید اولئیک تأمین می‌شود و حدود ۱۴ درصد کالری آن نیز از اسید پالمیتولئیک به دست می‌آید.

این چربی‌ها در کنار استرول‌های گیاهی به کاهش کلسترول بد کمک می‌کنند. استرول‌های گیاهی ترکیبات طبیعی موجود در گیاهان هستند که از نظر ساختار شیمیایی شباهت زیادی به کلسترول موجود در بدن انسان دارند.

ماکادمیا همچنین حاوی اسید آمینه ال‌آرژنین است که به تولید اکسید نیتریک کمک می‌کند. این ترکیب در حفظ انعطاف‌پذیری و عملکرد طبیعی شریان‌ها نقش دارد.

پژوهش‌ها چه می‌گویند

مطالعات بالینی نشان می‌دهند که جایگزین کردن چربی‌های اشباع‌شده با چربی‌های تک‌غیراشباع می‌تواند به کاهش کلسترول بد کمک کند، بدون آنکه تعادل چربی‌های بدن را بر هم بزند.

در پژوهشی که نتایج آن در نشریه «ژورنال تغذیه» منتشر شد، بزرگسالانی که به افزایش متوسط کلسترول خون مبتلا بودند، پس از پیروی از رژیم غذایی غنی‌شده با ماکادمیا، کاهش قابل توجهی در سطح کلسترول کل و کلسترول بد (LDL) نشان دادند.

همچنین، در یک مقاله مروری که در نشریه «مجله آمریکایی تغذیه بالینی» منتشر شد، مشخص شد که افزودن مغزهای خوراکی، از جمله ماکادمیا، به رژیم غذایی مدیترانه‌ای، عملکرد عروق خونی را بهبود می‌بخشد و به بدن کمک می‌کند تا از انسولین بهتر استفاده کند.

چه مقدار ماکادمیا باید مصرف کرد ؟

با وجود فواید ماکادمیا، این مغز خوراکی کالری بالایی دارد؛ به‌طوری که هر ۲۸ گرم (یک اونس) آن حدود ۲۰۰ کالری انرژی دارد. بنابراین، رعایت اعتدال در مصرف آن اهمیت زیادی دارد.

متخصصان مصرف حدود ۲۸ گرم، معادل یک مشت کوچک، را به‌عنوان یک وعده مناسب توصیه می‌کنند. همچنین بهتر است انواع خام و بدون نمک یا کم‌نمک آن انتخاب شوند.

چگونه ماکادمیا را در برنامه غذایی خود بگنجانیم؟

می‌توان ماکادمیا را به روش‌های ساده‌ای در برنامه غذایی روزانه مصرف کرد، از جمله:

- افزودن آن به جو دوسر یا ماست در وعده صبحانه
- مخلوط کردن آن با انواع سالاد
- مصرف آن همراه با میوه‌ها به‌عنوان یک میان‌وعده

قندخون روی چه عددی نشانه دیابت است



معاون مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، در خصوص اعداد و ارقام قند خون که می‌تواند نشانه دیابت و پیش دیابت باشد، توضیحاتی داد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وبدا، علیرضا مهدوی، با تشریح معیارهای تشخیص دیابت اظهار داشت: قند خون ناشتا در محدوده طبیعی کمتر از ۱۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر است. اگر این میزان در دو نوبت آزمایش به ۱۲۶ یا بالاتر برسد، فرد مبتلا به دیابت محسوب می‌شود.

وی افزود: در آزمایش تحمل گلوکز خوراکی نیز اگر قند خون دو ساعت پس از مصرف ۷۵ گرم گلوکز به ۲۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر یا بیشتر برسد، تشخیص دیابت مطرح می‌شود. همچنین قند خون ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ و قند دو ساعته بین ۱۴۰ تا ۱۹۹، نشان‌دهنده پیش‌دیابت است.

مهدوی با هشدار نسبت به کم‌اهمیت شمردن پیش‌دیابت تصریح کرد: بخشی از افراد دارای اختلال قند خون در سال‌های آینده به دیابت مبتلا می‌شوند. افزون بر این، حتی پیش‌دیابت نیز می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش دهد؛ بنابراین نباید تا زمان بروز علائم یا عوارض بیماری برای بررسی قند خون صبر کرد.

اصلاح سبک زندگی؛ فرصتی برای جلوگیری از پیشرفت دیابت

معاون مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت با اشاره به تأثیر کاهش وزن و فعالیت بدنی در کنترل دیابت گفت: مطالعات نشان داده است کاهش ۳ تا ۷ درصدی وزن، همراه با تغذیه مناسب و فعالیت بدنی منظم، می‌تواند در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ در مراحل اولیه به بهبود قابل‌توجه قند خون و حتی فروکش بیماری منجر شود.

وی با اشاره به تأکید فدراسیون بین‌المللی دیابت بر اقدام زودهنگام افزود: هدف آن است که افراد پیش از بروز عوارضی مانند سکته قلبی و مغزی، آسیب‌های کلیوی و مشکلات چشمی، از وضعیت سلامت خود آگاه شوند.

مهدوی ادامه داد: بیش از ۲۰ سال است که در نظام شبکه بهداشت کشور، افراد بالای ۳۰ سال می‌توانند با مراجعه به خانه‌های بهداشت و پایگاه‌های سلامت، به‌صورت رایگان از نظر عوامل خطر بیماری‌های قلبی و عروقی، از جمله دیابت، چربی خون و فشار خون غربالگری شوند. افراد دارای نتایج غیرطبیعی نیز برای بررسی بیشتر به پزشک ارجاع داده می‌شوند.

دیابت بیماری چندعضوی است؛ درمان به مشارکت فعال بیمار نیاز دارد

وی با بیان اینکه کنترل دیابت صرفاً به مصرف دارو محدود نمی‌شود، اظهار کرد: این بیماری می‌تواند عروق و اعصاب بخش‌های مختلف بدن را درگیر کند و به همین دلیل، مراقبت از بیماران نیازمند همکاری تیمی متشکل از پزشک، پرستار آموزش‌دهنده، کارشناس تغذیه و سایر متخصصان است.

مهدوی افزود: خود فرد مبتلا مهم‌ترین عضو این تیم درمانی است. آگاهی از نحوه مصرف دارو، اصول تغذیه، فعالیت بدنی، پایش قند خون و شناخت علائم افت قند، نقش تعیین‌کننده‌ای در موفقیت درمان دارد.

وی، بررسی دوره‌ای چشم، ارزیابی عملکرد کلیه، وضعیت قلب و عروق و معاینه اعصاب و پاها را از مراقبت‌های ضروری بیماران دیابتی دانست و درباره پای دیابتی توضیح داد: کاهش حس پاها و اختلال خون‌رسانی ممکن است باعث شود فرد متوجه زخم‌ها و آسیب‌های این ناحیه نشود. در صورت بی‌توجهی، این مشکلات می‌توانند به عوارض جدی منجر شوند؛ از این رو معاینه منظم پاها اهمیت زیادی دارد.

تغذیه متعادل و فعالیت بدنی؛ دو رکن اصلی کنترل قند خون

معاون مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت با تأکید بر اینکه افراد مبتلا به دیابت از مصرف هیچ گروه غذایی به‌طور مطلق محروم نیستند، گفت: میزان کالری دریافتی و ترکیب مواد غذایی باید متناسب با وزن، شرایط جسمی و میزان فعالیت هر فرد تنظیم شود.

وی، مصرف متنوع سبزی و میوه، کاهش روغن و چربی، محدود کردن گوشت قرمز، استفاده از منابع پروتئینی کم‌چرب مانند ماهی و مرغ و کاهش مصرف نمک را از اصول تغذیه سالم برشمرد.

مهدوی درباره فعالیت بدنی نیز اظهار کرد: توصیه می‌شود بزرگسالان دست‌کم ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت هوازی منظم داشته باشند و در صورت امکان این میزان را به ۳۰۰ دقیقه افزایش دهند. انجام فعالیت‌های قدرتی نیز در برنامه هفتگی توصیه می‌شود.

وی تأکید کرد: حتی اگر فرد نتواند به میزان توصیه‌شده فعالیت کند، تحرک متناسب با توان جسمی او بهتر از بی‌تحرکی است. فعالیت بدنی منظم علاوه بر کمک به کنترل قند خون و بهبود حساسیت بدن به انسولین، در ارتقای سلامت قلبی و عروقی و وضعیت روانی نیز مؤثر است.

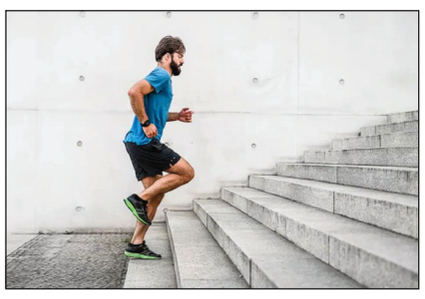
هزینه‌های درمان و عوامل محیطی؛ چالش‌های کنترل دیابت

مهدوی با اشاره به نقش عوامل محیطی و اجتماعی در بیماری‌های غیرواگیر گفت: آلودگی هوا، خواب نامنظم، استرس‌های روزمره و فشارهای اقتصادی و اجتماعی می‌توانند بر سلامت متابولیک افراد تأثیر بگذارند.

وی افزود: مشکلات اقتصادی گاهی موجب می‌شود بیماران برای کاهش هزینه‌ها، مصرف داروهای خود را کم کنند یا درمان را به‌درستی دنبال نکنند؛ در حالی که قطع یا کاهش خودسرانه دارو می‌تواند پیامدهای جدی برای سلامت آنان داشته باشد.

معاون مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت در پایان، تشخیص زودهنگام، غربالگری، آموزش مستمر و مشارکت فعال بیماران در روند درمان را از مهم‌ترین راهکارهای پیشگیری از عوارض دیابت دانست و بر ضرورت توجه به این موضوع به مناسبت هفته ملی دیابت تأکید کرد.

یک دقیقه پله نوردی قندخون را تا ۴۰ درصد کاهش می دهد



پژوهشگران دانشگاه ایالتی سن‌دیگو دریافته‌اند که تنها یک دقیقه بالا رفتن از پله‌ها با شدت کم، برای کاهش قابل‌توجه سطح قند خون کافی است.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ایندیپندنت، آزمایش‌ها نشان دادند که در مقایسه با حالت نشسته، بالا رفتن از یک یا دو طبقه پله باعث می‌شود اوج قند خون افراد حدود ۴۰ درصد کمتر شود. این تأثیرات تا ۸۰ دقیقه پس از نوشیدن یک لیوان آب‌قند مشاهده شد، هرچند به‌مرور زمان از شدت آن کاسته می‌شد.

قند خون ممکن است پس از صرف غذا به‌شدت بالا برود؛ بنابراین، حفظ آن در سطوح طبیعی برای افرادی که به بیماری‌هایی مانند دیابت مبتلا هستند، اهمیت زیادی دارد.

این نتایج که با فعالیتی سبک اما بسیار مفید به دست آمده‌اند، پژوهشگران را شگفت‌زده کرده است.

«یوخن کرسلر»، نویسنده ارشد این پژوهش و استاد فیزیولوژی ورزشی، گفت: «راستش را بخواهید، در ظاهر نباید چنین روشی مؤثر باشد، به‌ویژه با چنین تأثیر چشمگیری.»

کرسلر با اشاره به اینکه خود او هرگز یک دقیقه بالا رفتن از پله‌ها را جایگزین ورزش منظم نمی‌کند، خاطرنشان کرد: «ما هنوز از پیامدهای بلندمدت این کار آگاه نیستیم.» با این حال، این نتایج بر اهمیت داشتن هر نوع تحرک در طول روز، به‌ویژه پس از صرف وعده‌های غذایی حاوی کربوهیدرات، تأکید دارند. کربوهیدرات‌ها نسبت به پروتئین یا چربی، باعث افزایش شدیدتر قند خون می‌شوند.«لیزا مارش»، متخصص تغذیه در شبکه درمانی بیلر اسکات اند وایت در تگزاس، می‌نویسد که جهش‌های قند خون با بیماری‌های مزمنی همچون بیماری‌های کلیوی، زوال عقل، دیابت و بیماری‌های قلبی مرتبط هستند.مارش خاطرنشان کرد: «سایر عوارض کوتاه‌مدت می‌تواند شامل خستگی، اختلال شناختی (که مه مغزی نیز نامیده می‌شود)، کاهش توانایی جسمی و تغییرات خلقی باشد.»طبق گفته مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، سطح قند خون طبیعی در طول روز متفاوت است، اما سطح سالم حدود ۸۰ تا ۱۳۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر قبل از غذا و کمتر از ۱۸۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر بعد از غذا خوردن است.خوشبختانه، روش‌های سریع و آسانی وجود دارد که افراد می‌توانند برای محدود کردن قند خون از آنها استفاده کنند.طبق گفته متخصصان، فعال بودن و تحرک داشتن، قند را از خون جذب می‌کند تا به عنوان انرژی استفاده شود و خوردن وعده‌های غذایی متعادل با سبزیجات، میوه‌ها و پروتئین بدون چربی بیشتر می‌تواند به شما کمک کند تا مطمئن شوید که بیش از حد قند مصرف نمی‌کنید.«ساپنا پروومبا»، متخصص تغذیه، گفت: «هیدراته ماندن همچنین به حفظ سطح قند خون در محدوده سالم کمک می‌کند، زیرا آب به کلیه‌ها در فیلتر کردن قند اضافی از خون از طریق ادرار کمک می‌کند.»در نهایت، غذا خوردن در ساعات منظم در طول روز با افزایش ناگهانی قند خون مقابله می‌کند و بدن را پرانرژی و هوس‌های غذایی را تحت کنترل نگه می‌دارد.

روش‌های مراقبت از نوزادان نارس چگونه است؟



یک فوق تخصص نوزادان در خصوص روش‌های مراقبت از نوزادان نارس توضیحاتی ارائه داد.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ محمد رضا زرکش فوق تخصص نوزادان و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: تغذیه با شیر مادر برای نوزادان نارس امری مهم محسوب می‌شود.

به گفته وی والدین در خصوص نوزادان نارس باید بیشتر از سایر افراد مراقب چشم‌های فرزند و شنوایی فرزندشان باشند.

زرکش تاکید کرد: مادران باید ارتباط عمیق‌تر عاطفی با نوزادان نارس داشته باشند، مسائل بهداشتی باید به طور دقیق رعایت شود.

وی تصریح کرد: مصرف مکمل‌های ویژه نوزادان نارس در رشد جسمی و ذهنی در آینده کودک کمک بزرگی خواهد کرد.

چرا ایمپلنت دندانی لق می‌زند



یک دندانپزشک و متخصص درمان ریشه، علت اصلی ایمپلنت لق را وجود جرم‌های دندانی دانست.

به گزارش خبرگزاری مهر، بسیاری از مراجعین پس از انجام ایمپلنت، احساس لقی در دندان‌های خود دارند که ممکن است با گذشت زمان برطرف شود.

رومینا حاجی پور، دندانپزشک و متخصص درمان ریشه در گفتگو با «مجله پزشکی» رادیو سلامت با اشاره به علل این پدیده و اهمیت مراقبت‌های دوره‌ای گفت: برخی از مراجعین پس از طی مراحل ایمپلنت، با تجربه‌ای از لقی در دندان‌های خود مواجه می‌شوند که گاهی با گذشت مدتی این احساس برطرف شده و دندان‌ها ثابت می‌ماند.

وی توضیح داد: تغییرات سیستم روتین بدن و هورمون‌های ترشح شده در بدن، بر آستانه تحمل و جابجایی دندان‌ها مؤثر است. این جابجایی یا لقی می‌تواند حالتی سینوسی داشته باشد و تحت تأثیر متغیرهای مختلف بدن قرار بگیرد.حاجی پور تصریح کرد: اما علت اصلی و بسیار مهمی که می‌تواند منجر به لقی دندان‌ها و ایمپلنت شود، وجود جرم‌های دندانی است. در واقع حضور جرم‌ها در ناحیه دندان‌ها باعث ایجاد لقی می‌شود و سفت شدن مجدد آن‌ها می‌تواند به دلیل چسبندگی جرم‌ها به دندان‌های کناری باشد.وی با تأکید بر اهمیت مراقبت‌های بهداشتی، هشدار داد: مراقبت از لثه و دندان باید همواره در اولویت قرار گیرد. اگرچه جرم‌گیری یک کار ساده به نظر می‌رسد اما بسیاری از افراد از مراجعه به دندانپزشک خودداری می‌کنند.

حاجی پور خاطرنشان کرد: به دلیل ویژگی‌های ژنتیکی مردم ایران و نوع ترشح بزاق، تراکم جرم در پشت دندان‌ها در این جامعه بالاتر است. حتماً هر ۶ ماه تا یک سال یک‌بار، درمان‌های روتین شامل جرم‌گیری و براش زدن صحیح فک‌ها توسط متخصص انجام شود تا از بروز مشکلات جدی جلوگیری به عمل آید.

رد یک باور رایج درباره ارتباط میان عضلات شکم و کمردرد



مطالعه‌ای جدید نشان داده است که داشتن عضلات شکمی ورزیده، لزوماً به معنای مصونیت در برابر کمردرد (درد ناحیه پایین کمر) نیست.باشگاه خبرنگاران جوان؛ پژوهشگران دریافتند افرادی که توده عضلانی شکمی بیشتری دارند - که این میزان از طریق اسکن‌های سی‌تی‌اسکن (CT scan) اندازه‌گیری شده است - به همان اندازه در معرض خطر ابتلا به کمردرد هستند که افراد دارای توده عضلانی کمتر.

بر اساس این مطالعه که در نشریه PLOS Digital Health منتشر شده، ضعف عضلات شکم لزوماً علت مستقیم کمردرد نیست؛ این یافته حاکی از آن است که تقویت این عضلات به تنهایی ممکن است راهکار درمانی کافی نباشد.

تیمی از دانشگاه استنفورد با استفاده از یک مدل هوش مصنوعی، بیش از ۳۳ هزار اسکن سی‌تی‌اسکن شکمی مربوط به ۲۳/۵۰۸ بیمار را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند.

محققان با بررسی سوابق پزشکی، ۲/۶۲۲ فرد مبتلا به کمردرد را شناسایی کرده و آنها را با یک گروه شاهد متشکل از ۲/۵۷۷نفر - که از نظر سن، جنسیت و شاخص توده بدنی (BMI) با گروه اول همسان‌سازی شده بودند - مقایسه کردند؛ افرادی که دچار چنین دردی نبودند.

برخلاف انتظارات، نتایج نشان داد که تفاوت معناداری در توزیع عضلات یا چربی‌های شکمی میان این دو گروه وجود ندارد.با این حال، این مطالعه خاطرنشان می‌کند که به طور میانگین، افراد مبتلا به کمردرد نسبت عضله به چربی کمتری در ناحیه شکم داشته‌اند.

کاترین ماروسیتس، از پژوهشگران این مطالعه، توضیح داد که اگرچه این یافته اهمیت عضلات را نفی نمی‌کند، اما تأکید دارد که کمردرد عارضه‌ای پیچیده است؛ هرگونه تفاوت عضلانی دخیل در این مسئله، ممکن است به جای اینکه کلی و سراسری باشد، محدود به نواحی خاصی باشد.

پژوهشگران اشاره می‌کنند که کمردرد یکی از شایع‌ترین و ناتوان‌کننده‌ترین مشکلات سلامتی است که تقریباً دوسوم بزرگسالان در مقطعی از زندگی خود آن را تجربه می‌کنند.

علاوه بر این، در ۹۰ درصد موارد، علت مشخصی - نظیر آسیب‌دیدگی، شکستگی یا عفونت - برای درد وجود ندارد که همین امر درمان آن را دشوارتر می‌سازد.

اگرچه تمرینات تقویت‌کننده عضلات مرکزی بدن (Core) برای چنین مواردی بسیار توصیه می‌شوند، اما مطالعه جدید نشان می‌دهد که «کنترل حرکتی» و «ترکیب بدنی» (نسبت عضله به چربی) ممکن است از صرف حجم و اندازه عضلات، اهمیت بیشتری داشته باشند.