

تشخیص و تجویز

هیاتیت، بیماری‌ای که ساده شروع می‌شود اما...

■ افرادی که بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری هیاتیت هستند عبارتند از: نوزادان مادران آلوده، معتادان تزریقی، افراد با شرکای جنسی متعدد، دریافت‌کنندگان مکرر خون و فرآورده‌های خونی، بیماران تحت دیالیز و پرسنل بهداشتی-درمانی.

بر اساس آمار حدود س‌درصد از جمعیت جهان به هیاتیت آلوده‌اند که از این میان آفریقا با میزان شیوع ۱۳درصد بیشترین و اروپا با ۴٪ کمترین میزان شیوع الودگی را به‌خود اختصاص داده‌اند. آلودگی بیشتر در سنین ۲۰ تا ۳۹ سالگی اتفاق می‌افتد ولی حداکثر شیوع مربوط به سنین ۳۰ تا ۴۹ سال است. جنس مذکر غالب است و در حال حاضر عمده‌ترین افراد در معرض خطر شامل معتادان تزریقی، دریافت‌کنندگان مکرر خون و فرآورده‌های خونی و بیماران دیالیزی هستند.

نشانه‌های بیماری

علام‌ی ابتلا به هیاتیت در تمامی انواع آن مشابه است به این صورت که اول علایم عمومی مثل بی‌اشتهایی، ضعف، خستگی، تهوع، استفراغ و درد مِهم در قسمت فوقانی و راست شکم بروز می‌کند. گاهی در این مرحله تب هم وجود دارد. بعد از این مرحله زردی پیش‌رونده بروز می‌کند که ملتحمه (پرده داخلی چشم)، مخاط‌ها و پوست تمام بدن زرد می‌شود. تمام افراد آلوده‌شده به این ویروس علایم بیماری حاد را نشان نمی‌دهند. ۳۰ تا ۴۰ درصد افراد آلوده علامت خاصی را بروز نمی‌دهند. معمولاً علایم حدود چهار تا شش هفته بعد از ورود ویروس بروز می‌کند. مانند هیاتیت A افراد آلوده‌شده با ویروس هیاتیت B حاد احساس بیماری می‌کنند و قادر به انجام کاری نیستند. کمتر از یک درصد افراد آلوده این بیماری را به شکل خیلی شدید و سریع نشان می‌دهند که منجر به از کار افتادن کبد و مرگ می‌شود. اگر دستگاه ایمنی نتواند بیماری را تا شش ماه مراقبت کند، شخص علایم هیاتیت مزمن را نشان می‌دهد. نشانه‌های هیاتیت مزمن مشابه هیاتیت حاد است. معمولاً افرادی که چندین سال مبتلا به بیماری هستند گروهی از علایم اضافی را نیز نشان می‌دهند. این علایم شامل کپیر، جوش‌های پوستی، آرتریت، سوزش یا مور مور کردن در بازوها و پاها (Polyneuropathy) است.

انواع بیماری

هیاتیت A: این نوع هیاتیت توسط یک ویروس شدیداً آلوده‌کننده و مسری ایجاد می‌شود و از طریق تماس‌های نزدیک قابل انتقال است.
عمده‌ترین انتقال آن از طریق دهانی – مدفوعی است یعنی در مناطقی که بهداشت رعایت نشده و پس از دستشویی دست‌ها با آب و صابون شسته نمی‌شود و با همان دست غذا خورده می‌شود که این ویروس به راحتی انتقال می‌یابد. همچنین بر اثر خوردن آب، غذاها، شیر آلوده و گوشت نیم‌خه ماهی انتقال می‌یابد.
زمانی که علایم بیماری و زردی بروز کرد فرد فقط باید استراحت کند تا ویروس توسط دفاع سیستم ایمنی بدن مَهار شود و به تدریج التهاب کبدی به وضعیت سابق برگردد. نکته قابل ذکر این است که هیاتیت A به هیچ نوع درمان دارویی احتیاج ندارد.

هیاتیت B: ابتلا به این نوع هیاتیت عوارض بی‌شماری دارد. از این‌و شناختن آن بسیار اهمیت دارد. راه‌های انتقال این ویروس عبارتند از:

– مادر به جنین: به ویژه اگر مادر در ماه سوم بارداری آلوده شده باشد احتمال انتقال بیماری به جنین بسیار بالا است.

– تماس جنسی: از طریق خون، استفاده از سرنگ – مشترک در معتادان تزریقی یا فرو رفتن سوزن آلوده به ویروس به طور اتفاقی در پوست افراد سالم و استفاده از تیغ‌های آلوده از دیگر راه‌های انتقال این بیماری است.

– ترشحات بدن: بزاق، مدفوع، صفرا، اشک و مایع منی منابع انتقال ویروس مطرح هستند. بعد از آلوده‌شدن به ویروس هیاتیت B سه مشکل بالینی رخ می‌دهد.
۱- علایم دیده نمی‌شود.
۲- مانند هیاتیت A علایم به صورت حاد یعنی ضعف، بی‌اشتهایی و زردی پیش‌رونده بروز می‌کند.
۳- آنتی‌ژن ویروس در بدن باقی می‌ماند و اشکال مزمن بیماری اتفاق می‌افتد و سپس با فعالیت مجدد ویروس علایم هیاتیت بروز می‌کند. گاهی باعث ایجاد سرطان در کبد می‌شود. گاهی با بروز علایم هیاتیت حاد، زردی آلود زیاد می‌شود که روی عملکرد طبیعی مغز تأثیر گذاشته و باعث علایم خواب‌آلودگی و عدم هوشیاری می‌شود و به علت تخریب سلول‌های کبدی زمان انعقاد خون به شدت طولانی می‌شود و خون‌ریزی‌های مختلف در نواحی متفاوت بدن مثل خون‌ریزی لثه، مخاط‌ها و پوست اتفاق می‌افتد که وضعیت بیمار بسیار خطرناک و مرگ‌بار می‌شود. ویروس هیاتیت B در افراد بدون علامت که به صورت مزمن و طولانی ویروس را در خون خود حمل می‌کنند از راه‌های گفته‌شده به افراد سالم انتقال می‌یابد. نکته مهم آن است که درمان خاصی برای این بیماری هنوز کشف نشده و ابتلا به این نوع از بیماری ویروسی مرگ‌بار است.

هیاتیت C: راه انتقال این نوع ویروس به وسیله تزریق است. این بیماری غالباً در گیرندگان خون و فرآورده‌های خونی و معتادان تزریقی بروز می‌کند البته در کشور ما انتقال این نوع از هیاتیت از طریق فرآورده‌های خونی بسیار کم شده است زیرا کنترل می‌شود. برای پیشگیری از این نوع هیاتیت معتادان تزریقی با اعتیاد خود را ترک کنند یا از روش دیگری برای استفاده از مواد مخدر استفاده کنند. قانونمندی و عدم تجاوز به حریم خانواده و فعالیت‌های جنسی سالم نیز از راه‌های پیشگیری است. هیاتیت D: این نوع هیاتیت فقط در بیماران که به صورت طولانی ناقل ویروس هیاتیت B هستند، بروز می‌کند. علایم این بیماری مشابه سایر هیاتیت‌های ویروسی است؛ با این تفاوت که سیر شدیدی دارد و گاهی سبب تخریب کامل کبد و مرگ می‌شود.

بعضی مسایل در مورد سلامتی وجود دارند که می‌توانید آنها را باورهای عمومی در مورد سلامت بدانید، اما این باورها چقدر درست هستند؟ در این مطلب به موارد متعددی از این باورهای عمومی و صحت یا عدم صحت آنها می‌پردازیم. آنچه که شما همیشه در مورد آنها شنیده‌اید:
نشنا نباید پوسته نان را جدا کنید زیرا سرشار از

ویتامین است

حقیقت این است: در مطالعات سال ۲۰۰۲ آلمان، محققان دریافتند در فرآیند پخت نان گونه‌ای جدید از آنتی‌اکسیدان‌های ضدسرطان تولید می‌شود که در پوسته آن هشت برابر فراوان‌تر از خرده نان داخل آن است. اما کری گلسمن، متخصص تغذیه در نیویورک‌سیتی و نویسنده کتاب «رژیم غذایی کامل کامل» می‌گوید: «استفاده از نان گندم کامل، یا بدون پوست دارای اهمیت بیشتری است. زیرا دارای مواد مغذی بسیار بالایی مانند فیبر است.» مطمئن شوید، در روی ترکیبات نان نوشته شده باشد «صددرصد آرد گندم»، نان‌هایی که فقط روی آنها نوشته شده است «نان گندم»، معمولاً ترکیبی از آرد سفید و آرد گندم هستند و در نتیجه از فیبر کمتری برخوردار هستند.

اگر با موهای خیس بیرون بروید، سرما خواهید خورد

حقیقت این است: جیم سیرز، عضو هیات متخصصان اطفال در سان کلیمنت کالیفرنیا و تهیه‌کننده برنامه تلویزیونی «پزشکان» می‌گوید: «اگر با موهای خیس از خانه خارج شوید، احساس سرما خواهید کرد اما از نظر سلامتی خوب هستند.» او اظهار می‌دارد، در واحد تحقیقات سرماخوردگی‌های رایج در انگلستان مطالعاتی صورت گرفته که در آن گروهی از داوطلبان بینی‌های خود را به ویروس سرماخوردگی آغشته کردند. نیمی از گروه در اتاق گرم ماندند در حالی‌که نیمی دیگر دوش گرفته و با موهای خیس که آب از آن می‌چکید به مدت نیم‌ساعت در راهروی ورودی ایستادند، سپس لباس پوشیدند اما برای چند ساعت دیگر جوراب‌های خیس به پا کردند. آنهايي که خیس بودند بیش از آنهايي که خشک بودند دچار سرماخوردگی نشدند. نتیجه‌گیری سیرز این‌گونه بود: «احساس سرما کردن یا قرار گرفتن با موی خیس در هوای سرد بر سیستم ایمنی بدن تأثیر نمی‌گذارد.»

اگر چشمان خود را منحرف کنید، آنها به همین شکل خواهند ماند

حقیقت این است: دابلیو واکر موتلی، دستیار پروفیسور چشم پزشکی در کالج پزشکی دانشگاه سینسیناتی می‌گوید: «منحرف کردن عمدی چشم مثل شکلک درآوردن و آدا برای ترساندن اطفال هیچ ضرری ندارد.» اما اگر متوجه شدید که کودک‌تان این کار را زیاد انجام می‌دهد (زمانی که از شخصیت کارتونی تقلید نمی‌کند)، ممکن است مشکلات بینایی دیگری داشته باشد. او از نرد یک چشم پزشک اطفال بیرید.

برای از بین بردن تب، غذا یا نوشیدنی سرد بخورید

حقیقت این است: در صورتی که تب دارید هم به صورت خوراکی‌ها و هم به صورت نوشیدنی‌ها، از مایعات بیشتر استفاده کنید. سیرز می‌گوید: «حفظ مایعات بدن از مهم‌ترین کارهاست که باید انجام دهید. زیرا وقتی مریض هستید و تب دارید، آب زیادی از دست می‌دهید.» او

ممکن است سرمای بیرون از خانه در این روزها برای شما خوشایند باشد، اما پوست شما قادر به تحمل آن نیست. آشنایی با روش‌های از بین بردن خشکی پوست و مراقبت‌های پوستی در زمستان، کمک‌شایانی به جلوگیری از ایجاد بیماری‌های پوستی می‌کند.

در بسیاری از افراد، یک روز سرد آفتابی زمستان، سرخی گونه‌ها را به همراه دارد. آنها دچار خشکی ناراحت‌کننده‌ای روی پوست صورت، دست‌ها و پاهای خود می‌شوند. برای برخی افراد هم این مشکل چیزی بیشتر از احساس خشکی و خشنی است. پوست آنها بسیار خشک شده و در نتیجه پوسته پوسته شدن، ترک خوردن و حتی (در پوست‌هایی که ملتهب می‌شوند) می‌شود. دکتر بونی لاپلاتی، متخصص زیبایی، می‌گوید: «به محض اینکه وسایل گرمایی را در خانه روشن می‌کنید، پوست شما شروع به خشک شدن می‌کند. فرقی هم ندارد که گرمای خشک خود را از طریق نفت، چوب یا الکتریسیته تأمین می‌کنید. پوست با روشن شدن وسایل گرمایی خشک می‌شود.»

پس برای مراقبت از پوست خود و مرطوب و سالم‌ماندن آن در روزهای سرد این نکته پیشنهادی ما را مطالعه کنید.

۱. آب یک متخصص مشورت کنید.

اگر به داروخانه نزدیک محل زندگی خود مراجعه می‌کنید، شاید برای یافتن فروشنده‌ای که بتواند شما را به خوبی راهنمایی کند، کمی به زحمت بیهیفتید. به همین دلیل مراجعه به یک متخصص پوست حتی برای یکبار هم که شده امری مفید است. متخصصان پوست قادر به تجزیه و تحلیل نوع پوست و رفع عیوب شیوه‌های مراقبت‌های پوستی‌ای هستند که در حال حاضر آن را به کار می‌گیرید. اما این به آن معنا نیست که شما مجبور به خرید محصولاتی با قیمت‌های بالا خواهید شد. دکتر دپوید وورن، متخصص پوست در کالیفرنیا، اظهار داشت: «فرآورده‌های ارزان‌قیمت هم درست همانند محصولات پرهزینه و گران عمل می‌کنند. در حقیقت، این هزینه‌های اضافی که شما برای این محصولات پرداخت می‌کنید اغلب تنها به دلیل بسته‌بندی و بازاریابی آنهاست. آنچه که حایز اهمیت است، چگونگی پاسخگویی پوست شما به این محصولات و رضایت‌مندی شما از کیفیت آنهاست، نه هزینه گرانی که برای آن پرداخت کرده‌اید.»

سلامت

باورهای عمومی در مورد سلامت در حیطه آزمایش

آنچه به آن باور داریم، درست است؟



عکس: Getty Images

می‌شود، خوردن میوه‌جات و سبزیجات گوناگون برای جلوگیری از بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا و دیابت حایز اهمیت است.

بیش از ۷۵درصد از گرمای بدن از طریق سر خارج می‌شود

حقیقت این است: دکتر پولاک می‌گوید: «احتمالاً این روایت و این باور عمومی بر پایه اندازه سر نوزاد است که نسبت به سر بزرگسالان درصد بیشتری از کل بدن را تشکیل می‌دهد.» به همین دلیل است که مطمئن بودن از پوشش سر نوزاد در هوای سرد حایز اهمیت است. اما در بزرگسالان، سر ۱۰ درصد از کل بدن را تشکیل می‌دهد. به خاطر داشته باشید که گرما از هر منفذی خارج می‌شود (کف پا، بازو و دست)، بنابراین در روزهای سرد و بسیار سرد، گذاشتن کلاه مهم‌تر از پوشیدن دستکش نیست.

ترساندن باعث از بین رفتن سسکمه می‌شود

حقیقت این است: دکتر پولاک اظهار می‌دارد که بسیاری از درمان‌های خانگی مانند نگاه‌داشتن نفس یا خوردن یک لیوان آب به صورت وارونه برای درمان

ماه‌های سرد مواظب پوست‌تان باشید

لطافت بهاری در سرمای پاییزی

ترجمه: علی پیرا

۲. بیشتر از مرطوب‌کننده‌ها استفاده کنید.

شما ممکن است از مرطوب‌کننده‌ای استفاده می‌کنید

که تنها مناسب بهار و تابستان است اما همان‌گونه که فصل و وضعیت آب و هوا تغییر می‌کند، مراقبت‌های معمولی پوست نیز تغییر می‌کنند. کرم مرطوب‌کننده‌ای را بپایید که پایه اصلی آن به جای آب، روغن باشد، زیرا روغن بر روی پوست لایه‌ای محافظ ایجاد می‌کند که نسبت به کرم یا لوسیون، رطوبت بیشتری در خود نگه می‌دارد. (تذکر: بسیاری از لوسیون‌هایی که به عنوان «کرم شب» شناخته می‌شوند، پایه روغنی دارند.) اما با این حال روغن‌ها را نیز باید با احتیاط انتخاب کرد، زیرا همه آنها برای صورت مناسب نیستند. به دنبال روغن‌های خاص و طبیعی مانند روغن آواکادو، روغن‌های معدنی، روغن گل بامچال یا روغن بادام بروید اما روغن یا کره درخت روغن قلم بسیار بحث‌برانگیز بوده است زیرا می‌تواند روزه‌های پوست را مسدود کند. به گفته دکتر لاپلاتی کم کردن مصرف سبزیجات نیز ایده زیاد جالبی نیست. او می‌گوید: «این روغن‌ها فقط روی پوست قرار می‌گیرند و واقعاً پوست را چرب می‌کنند.»

شما می‌توانید از لوسیون‌های حاوی لومیکنت، ماده‌ای که رطوبت را به خود جذب می‌کند، گروهی از مواد مانند گلیسرین، سوربیتول و اسیدهای آلفاهیدروکسی که رطوبت را جذب پوست می‌کنند، استفاده کنید.»

۳. مصرف مداوم ضد آفتاب

کرم ضد آفتاب فقط برای روزهای تابستان نیست. آفتاب زمستان همراه با تشعشعی که بر روی برف دارد، می‌تواند به پوست‌تان آسیب وارد کند. سعی کنید از ضد آفتابی با تأثیر عمیق برای صورت و دست‌ها(اگر در معرض تابش آفتاب هستند) ۳۰ دقیقه پیش از خارج شدن از خانه استفاده کنید. در صورتی که به مدت طولانی در

سسکمه از لحاظ پزشکی به اثبات نرسیده است. به‌هرحال می‌توانید حقه زیر را که در نشریه پزشکی نیوانگلند در سال ۱۹۷۱ به چاپ رسیده را نیز امتحان کنید: یک قاشق چای‌خوری شکر سفید را ببلعید. طبق مطالعات، این تاکتیک منجر به قطع شدن سسکمه در ۱۹بیمار مبتلا از ۲۰ بیمار شده است. چه درمان شیرینی.

خوردن ماهی فرد را باهوش می‌کند

حقیقت این است: برای کودکان بالاتر از سه یا چهار سال این امر می‌تواند صادق باشد. ماهی، به‌خصوص نوع پرچرب آن مانند ماهی آزاد، سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ است که حاوی DHA (اسیدی که برای رشد مغز و بینایی کودک مفید است) هستند. اسکات دابلیو کوهن، متخصص اطفال در بورلی هیلز می‌گوید: «DHA مخصوصاً در سال اولیه رشد مغز، ادراک و حس بینایی مفید است.» در یک مطالعه در سال ۲۰۰۸ توسط طب بالینی اطفال، افزایش درک مطلب و یادگیری لغات در کودکان چهارساله را نشان می‌دهد که از مکمل DHA به صورت روزانه مصرف می‌کنند. آیا آنهايي که ترس از ماهی دارند تنها می‌توانند امگا۳ را در آن بیابند؟ شما می‌توانید از اوکادو، گردو و روغن کانولا نیز استفاده کنید.»

بعد از غذا تا یک ساعت نباید شنا کنید

حقیقت این است: بهتر است این حرف‌ها را درور بریزید. دکتر کوهن می‌گوید: «بعد از خوردن غذا، خون بیشتر وارد سیستم گوارشی شما می‌شود و از ماهیچه‌ها دور می‌شود. تصور این است که اگر شما دقیقاً بعد از غذا با قدرت تمرین کنید، آن کمبود خون موجب گرفتگی عضلات شود.» اما این اتفاق نمی‌افتد. دکتر سبیرز هم عقیده دارد: «ممکن است انرژی کمتری برای شنای قدرتی داشته باشید، اما این امر نباید مانع از شنا کردن یا بازی کردن شما شود.»

همه کودکان به مولتی ویتامین روزانه نیاز دارند

حقیقت این است: کودکانی که تنها از شیر مادر تغذیه می‌کنند، باید حتماً از مکمل ویتامین D در سال اول زندگی‌شان استفاده کنند. بعد از آن استفاده از مولتی ویتامین ضرری ندارد، اما بسیاری از متخصصان می‌گویند، حتی اگر کودک شما فقط از شیر مادر استفاده می‌کند یا از لحاظ رشد یا وزن در وضعیت حساسی است، باز هم نیازی به مولتی ویتامین نیست. دکتر کوهن می‌گوید: «حتی بهانه‌گیرترین کودکان هم به‌طور عادی رشد می‌کند. فرزندان شما سرانجام آنچه را که نیاز دارند به دست می‌آورند، حتی اگر این‌گونه به نظر برسد که با هوا و نور خورشید زنده‌اند.»

شیر گرم موجب می‌شود تا به خواب بروید

حقیقت این است: شیر حاوی مقدار کمی تریپتوفان است (همان آمینو اسید موجود در گوشت بوقلمون) که می‌تواند روی چرخه خواب مؤثر باشد. میشل بروس، روان‌شناس بالینی در اسکاوتس‌دیل آریزونا و متخصص اختلالات خواب می‌گوید: «شما باید گان‌ها شیر بنوشید تا احساس خواب آلودگی کنید. آنچه در واقع تأثیر می‌گذارد، عادت دادن کودکان به استراحت کردن در یک ساعت مشخص است.» شب قطعاً یک لیوان شیر گرم بخشی از این روند باشد، می‌تواند نقشی مشابه دارونما را داشته باشد. البته بدون در نظر گرفتن این مساله که کودک عادت کرده است در یک ساعت مشخص بخوابد. منبع: **هلتی لایف / ترجمه: علی‌رضا سردشتی**

غلط رایج است که کسانی که پوست خشک و کم آبی دارند باید زیاد آب بنوشند.»

دکتر لاپلاتی نیز این مساله را تأیید کرده و می‌گوید: «هن در مراکز درمانی افراد زیادی را دیده‌ام که با وجود اینکه در روز ۱۰ تا ۱۲ لیوان آب می‌نوشند، اما هنوز هم از خشکی شدید پوست‌شان شکایت می‌کنند. پس این کار هم کمک زیادی نمی‌کند.»

۸. پاهای خود را چرب کنید.

درست است که لوسیون‌های نعلبای مخصوص پا در روزهای گرم تابستانی بسیار مطلوب هستند اما در طول زمستان، پاهای شما نیاز به ماده‌ای قوی‌تر دارد. سعی کنید لوسیون‌های حاوی ژل پترولیوم یا گلیسرین تهیه کنید و برای از بین بردن پوست‌های مرده کف، پا در فواصل معین از سنگ پا استفاده کنید، زیرا این کار به جذب سریع‌تر و عمیق‌تر مرطوب‌کننده‌هایی که مصرف می‌کنید بسیار کمک می‌کند.

۹. روش‌های لایه‌برداری

اگر پوست صورت‌تان خشک است، از مصرف لایه‌بردارهای قوی، ماسک‌ها، پاک‌کننده‌های الکلی و تند و تیز و همه چیزهایی که چربی‌های ضروری پوست را از بین می‌برند، خودداری کنید در عوض، از شیر پاک‌ن، شونده‌های ملایم، پاک‌کننده‌های غیرالکلی و به جای استفاده از ماسک‌های رسی که رطوبت را از پوست می‌گیرند، ماسک‌هایی که «آبرسان عمیق» هستند، استفاده کنید.

۱۰. با آب جوش حمام نگیرید.

به طور قطع، فرو رفتن در آب جوش پس از فعالیت در هوای سرد بسیار خشکی است، اما گرمای شدید دوش با حمام آب داغ درواقع سبب از بین رفتن حفاظ چربی پوست می‌شود که می‌تواند باعث کمبود رطوبت آن شود. دکتر لاپلاتی توصیه می‌کند: «در این هنگام بهتر است از آب گرم یا ولرم استفاده کنید و مدت کوتاهی در آب بمانید.» دکتر بیلینسکی خاطرنشان کرده است که حمام با آب ولرم با جوش شیرین و محلول جوی دو سر، می‌تواند به پوست خشکی که دچار خارش شده است، کمک شایانی کند. با این حال از مرطوب‌کننده‌ای که تهیه کرده‌اید هم با فواصل معین استفاده کنید. اگر این روش‌ها هم‌رای شما مفید نبود، حتماً نزد یک متخصص پوست بروید.

نکته

چرا پای بعضی افراد پرنترزی شکل است؟

■ پرناترزی بودن یا با اصطلاح علمی آن ژنواروم یکی از شایع‌ترین مشکلات مربوط به مفصل زانو است که می‌تواند به خاطر مشکلات و اختلال در اتصال استخوان ران و ساق به یکدیگر باشد. البته در بسیاری از موارد ژنواروم، خود استخوان ساق و ران هم دچار انحناء هستند و همین مساله می‌تواند در حالت کمائی را برای کل پا به وجود می‌آورد. درمان نکردن این مشکل در بزرگسالی می‌تواند منجر به استئو آرتریت زودرس یا همان آرتروز مفصل زانو شود یا مشکلات حرکتی و ساختاری دیگری را برای زانو به وجود بیاورد. ژنواروم به طور طبیعی بین نواپاها و کودکان زیر دو سال دیده می‌شود و معمولاً تمامی کودکان تا سن سه الی چهار سالگی درجائی از ژنواروم را دارند و اغلب اینها خودبه‌خود و بعد از یک سالگی به تدریج تغییراتی برای اصلاح این حالت در پایشان به وجود می‌آید اما اگر ژنواروم باقی ماند باید کودک را تحت‌نظر قرار داد. نرمی استخوان یا همان راشیتیس، مشکلات استخوانی در محل صفحه رشد، اختلال در اتصال طبیعی استخوان‌ها، تغذیه نامناسب در سنین کودکی و بعضی بیماری‌های خاص می‌توانند باعث ژنواروم شوند یا در واقع باعث شوند حالت کمائی پا در زمان کودکی همچنان باقی بماند. اگرچه مسایلی مثل عفونت‌ها، مشکلات اسکلتی و بعضی تومورها ممکن است باعث کمائی شدن یکطرفه استخوان یا شوند که بسیار نادر است. چاقی، زود راه افتادن، سابقه خانوادگی و مشکلات ژنتیکی هم می‌توانند باعث باقیماندن پاهای پرناترزی در بزرگسالی شوند. ژنواروم به‌طور طبیعی درد و هیچ علامت دیگری ندارد و اختلالی برای راه رفتن ایجاد نمی‌کند؛ اگرچه پزشکان به افراد دارای ژنواروم شدید ورزش‌های سنگین را توصیه نمی‌کنند و اغلب علت مراجعه مبتلایان به این‌ حالت به خاطر ظاهر است. اما در موارد حاد بیماری به‌خصوص مواردی که به علت راشیتیسم به وجود آمده‌اند برای پیشگیری از آرتریت زودرس به این بیماران توصیه به عمل می‌شود. ژنواروم‌های یک‌طرفه ممکن است باعث مشکلات اسکلتی بعدی به خاطر تغییرات جبرائی در حالت بدن شوند و به همین دلیل باید این موارد را درمان کرد. ژنواروم باید توسط متخصصان ارتوپد و به وسیله انجام یک جراحی تقریباً سخت درمان شود.

تاریخ پزشکی

تاریخچه مختصر

تأسیس بیمارستان‌ها در جهان

■ شاید اولین مراکز درمانی مستقل، در سریلانکای امروزی در سال‌های حدود ۴۲۰ قبل از میلاد حضرت مسیح شکل گرفته باشند. پس از آن در قرن اول قبل از میلاد، رومی‌ها نوعی بیمارستان یا مرکز درمانی برای ارائه خدمات درمانی به گلابداتورهایی زخمی در شهرها ایجاد کردند و نام «Valetudinaria» بر آن نهادند. با شکل گرفتن مراکز درمانی، مساله انتقال بیماران به این مراکز نقش جدی‌تری به خود گرفت و اقوام مختلف روش‌های مختلفی برای این مساله برگزیدند. قبایل سرخپوست از نوعی سورتمه، مصریان از کجابه‌های سوار بر شتر و سایر ملل از

روش‌های دیگر برای حمل بیمار استفاده کردند. در قرن پانزدهم میلادی پادشاه اسپانیه، شاه فردیناند و همسرش ملکه ایزابل نوعی بیمارستان سیار به نام «Ambulancia» طراحی کردند که در محنه نبرد به کمک سربازان زخمی می‌شتافت. در سال ۱۷۹۳ میلادی، دکتر دومینیک ژان لاری پزشک ارشد سپاه ناپلئون، طی جنگ فرانسه و پروس نوعی بیمارستان سیار به نام «ambulance volante» را طراحی کرد که به قصد انجام اقدامات اولیه و انتقال مجروحان به پشت خط مقدم به‌کار می‌رفت. همزمان باوی، بارون پرسی نوعی درشکه با قابلیت حمل تعداد زیادی مجروح از خط مقدم به نواحی امن‌تر طراحی کرد و نام آن را «mobile emergency room» گذاشت. طی جنگ‌های داخلی ایالات متحده با تدبیر جاناتان لترمن نوعی درشکه برای حمل مجروحان «Rucker wagon» به‌کار گرفته شد که به آن‌ها «جنگ‌خوار» گفته می‌شد. استفاده از این‌گونه وسایل نقلیه در سال ۱۸۲۲ برای جابه‌جایی بیماران در اپیمیدی «ویا» در لندن نیز رواج پیدا کرد، بالاخره در سال ۱۸۶۵ اولین سیستم خدمات پیش‌بیمارستانی برپایه بیمارستان در سین سیناتی آمریکا طراحی شد. در سال ۱۸۶۹ آمبولانس‌هایی در نیویورک به‌کار گرفته شدند که دارای برخی وسایل اندادی از جمله آتل، داروها (مثل مرفین) بودند و... اولین آمبولانس‌های موتوردار (اتومبیل) در سال ۱۸۹۹ در شیکاگو طراحی شدند.

طی جنگ جهانی اول خدمات پیش بیمارستانی از نظر کیفی ارتقا پیدا کرد و کم‌کم با اختراع بی‌سیم، مراکز دیس‌پچ در این راه به کمک آمدلگران آمدنی حتی پیش از جنگ دوم جهانی، آمبولانس‌های مدرن حامل پزشک بر بالین بیماران حاضر می‌شدند و با مراکز دیس‌پچ برای ارائه بهتر خدمات درمانی در تماس بودند. در دهه ۶۰ با پیش‌رفت دانش پزشکی به‌خصوص در زمینه احیا و دفیبریلاسیون و ضرورت تسریع در ارائه این خدمات، نقش سیستم پیش بیمارستانی در این مسیر تقویت شد و جایگاه ویژه‌ای پیدا کرد. از سال ۱۹۶۶ در بزرگراه‌های ایالات متحده طرح ارائه خدمات پیش‌بیمارستانی اجرا شد. در سال ۱۹۷۲ دانشگاه سین سیناتی، اولین برنامه آموزش تخصصی طب اورژانس را راه‌اندازی کرد.