

نکته

خار پاشنه یا چیست؟

دکتر علی فرخانی

■ خار پاشنه یا (Heel Spur) عبارت است از به وجود آمدن یک زائده استخوانی در پاشنه پا که باعث درد و مشکل در راه رفتن می شود. علت این بیماری می تواند وارد آمدن فشار یا آسیب به بافت پاشنه پا باشد، که منجر به التهاب و استخوانی شدن رباط های کف پا شود.

علائم شایع

علائم این بیماری در د کف پاشنه پا به صورت خود به خودی یا در اثر فشار آوردن به پاشنه و کف پا است. همچنین این بیماری می تواند گاهی بدون هیچ گونه علامتی باشد.

عوامل افزایش دهنده خطر

از عواملی که باعث پدید آمدن این بیماری می شود، می توان از دودیدن یا ایستادن به مدت طولانی و چاقی را نام برد. این حالت در موارد معدودی هم در اثر راه رفتن زیاد به وجود می آید.

پیشگیری

برای پیشگیری از به وجود آمدن این عارضه باید از انجام فعالیت هایی که باعث وارد آمدن فشار مداوم به پا می شوند، خودداری کنید. کفش پیوید که در قسمت پاشنه یک بالشتک پلاستیکی یا نمدی داشته باشد. همچنین می توانید از کفی های طبی مناسب در کف کفش خود استفاده نمایید. نهایتا هر چقدر که می توانید روی پاشنه پا فشار نیاورید، خصوصا در اوایل درمان بیماری.

عواقب

خار پاشنه معمولا با در مان محافظه کارانه قابل معالجه است. درمان های موثری برای این بیماری موجود است که بهترین آنها استفاده از شوک ویوتراپی می باشد. شوک ویو با استفاده از امواج مافوق صوت (Ultra Sonic) در مان موثری را جهت رفع این عارضه آرایه می دهد. اگر درمان های محافظه کارانه موفقیت آمیز نبود، خار پاشنه را غالبا می توان با جراحی معالجه کرد. از عوارض این بیماری به وجود آمدن مشکلاتی در قسمت پایین کمر یا زانو به دلیل لنگیدن مداوم است.

درمان

همان طور که گفته شد، بهترین راه درمان این عارضه استفاده از شوک ویو می باشد. در جمله راه های کاهش درد خار پاشنه این است که یک کفی مناسب در کفش خود بگذارید تا فشار روی پاشنه کم شود. از وسیله مناسب حفظ قوس کف پا یا قالب مناسب کف پای تان استفاده کنید. ندر تا جراحی برای در آوردن خار پاشنه، به جز در مواردی که در حد وجود دارد، تجویز می شود. روی ناحیه دردناک کمپرس سرد یا کیسه یخ سه، چهار بار در روز هر بار به مدت ۱۰-۱۵ دقیقه بگذارید. همچنین برای بر طرف کردن درد خفیف، می توان از دارو هایی مثل استامینوفن یا آسپرین استفاده کرد. تزریق استروئید به درون ناحیه ملتهب برای کاهش التهاب نیز گاه موثر می باشد.

رژیم غذایی

جهت بهبود این عارضه رژیم غذایی خاصی توصیه نمی شود، مگر اینکه اضافه وزن داشته باشید. در این صورت، باید وزن خود را کم کنید تا از فشار وارده به کف پا کم شود.

آشنایی

انواع پوست را بشناسید

گیتا فقیهی*

■ تنوع، شامل پوست هم شده، پوست ها هم یک جور نیستند. البته این تنوع ربطی به انتخاب شما ندارد، چون قبلا جنس چیه خوب چه بد، نصیب تان شده و چاره ای ندارید، مگر اینکه با آن کنار بیایید. پوست خشک: به طور معمول مقداری از آب بدن از طریق پوست تبخیر می شود. حالا اگر سرعت تبخیر آب در پوست بیشتر از حد طبیعی باشد و پوست نتواند آب بدن را به مدت طولانی در خود نگه دارد، به علت کمبود آب و چربی در سطح پوست، پوست خشک می شود. این نوع پوست، خشک، زیر و نسبتا خشن است و نرمی و لطافت لازم را ندارد و منافذ پوست بسیار کوچک است. این نوع پوست، مستعد چین و چروک است. پوست چرب: چرب افرادی که این نوع پوست را دارند، غدد چربی شان بیش از حد فعال است البته داشتن پوست چرب به دلایلی خوب هم هست، چرا که باعث حفظ رطوبت پوست و صاف تر به نظر رسیدن آن می شود، ولی یک مشکل خیلی بد هم دارد: جوش. حداکثر ترشح چربی پوست، در سنین ۱۶ تا ۵۰ سالگی است. منافذ پوست در این نوع اغلب بزرگ است. پوست براق است و زیاد جوش می زند. چوب گرد و غبار و آلودگی راحت تر از طریق این منافذ بزرگ به پوست نفوذ می کند. پوست مختلط: این نوع پوست مخلوطی از دو نوع قبلی است. قسمت های مرکزی صورت (بینی، پیشانی و چانه) چرب و قسمت های محیطی (اطراف پیشانی، دور چشم ها و گونه ها) خشک است. این مورد برای اکثر ما صدمی می کند، چرا که غدد چربی قسمت های مرکزی بیشتر فعال اند و فقط وقتی غیر طبیعی می شود که قسمت های مرکزی جوش بزنند (ز یاد چرب بشوند) یا قسمت های محیطی پوسته پوسته شوند. برای این نوع پوست بهتر است برای قسمت های چرب، فرآورده های مخصوص پوست چرب و برای قسمت های خشک، فرآورده های مخصوص آن را استفاده کنید. پوست معمولی: این پوست نه چرب است و نه خشک. بیشتر در سنین بلوغ دیده می شود. منافذ پوست قابل رویت، اما طبیعی اند و به ندرت جوش می زند.

***متخصص پوست و مو**

سلامت

همه چیز در باره حساسیت های فصلی در مصاحبه با دکتر بهروز باریک بین

با حساسیت های بهاری چه کنیم؟

آزاده تنها



وکتی، عکس

■ چشمان قرمز، بینی ورم کرده، بی حوصلگی و پلک های سنگینی که به سختی باز می مانند همه نشانه هایی از حساسیت های فصلی هستند که گاهی حتی زودتر از بهار خودشان را نشان می دهند. معمولا بهار که شروع می شود کلینیک ها و داروخانه ها پر از زنان و مردانی می شوند که هر کدام به دنبال راهی برای تسکین عطسه، سرفه و رفع خارش چشم های شان هستند. به دنبال آنتی هیستامین یا دارو هایی هستند که بدون تشدید حالت خواب آلودگی به درمان شان کمک کنند. ولی آیا راهی برای درمان افراد آلرژیک وجود دارد؛ راهی که این افراد ناچار نباشند تمام فصل بهار را با انواع و اقسام حساسیت ها سر کنند؟! دکتر بهروز باریک بین، متخصص پوست و مو در این گزارش به همه این پرسش ها پاسخ می دهد.

با خارش و آبریزش بینی، خارش و آبریزش چشم ها، احساس خارش در قوزق و گلو و دهان، قرمزی و تورم چشم ها، خارش در گوش ها، اختلال تنفسی در شب به علت انسداد بینی و بالاخره اختلال در خواب شبانه و کاهش تمرکز است. البته شدت این بیماری در افراد مختلف متفاوت است ضمن اینکه می توان آن را به سه دسته خفیف، متوسط و حاد تقسیم کرد. (۱) در نوع خفیف یک ناحیه از بدن تحت تاثیر مواد حساسیت زا قرار می گیرد مانند التهاب، خارش و آبریزش از چشم. علایم خفیف به بخش های دیگر بدن منتقل نمی شوند.

(۲) در نوع متوسط، علایم به بخش های مختلف بدن منتقل می شوند و خارش چشم ممکن است همراه با خارش گلو و گتگی نفس باشد. (۳) در نوع حاد که آنافیلاکسیس (Anaphylaxis) نامیده می شود که نادر و خطرناک است، آلرژی در تمام بدن منتشر می شود. این نوع از آلرژی با حملاتی مثل خارش چشم و صورت آغاز و در عرض چند دقیقه به سرعت در تمام بدن پخش می شود و علایم جدی تری مثل درد معده، گرفتگی عضلات، تهوع و اسهال را به دنبال دارد. در این شرایط گاهی ممکن است التهاب مجاری تنفسی و گوارشی به حدی برسد که تنفس و بلع را دچار مشکل کند. اغتشاش ذهنی و سرگیجه هم از جمله علایم حساسیت است زیرا مشکل آنافیلاکسیس باعث کاهش شدید فشارخون می شود.

درمان این بیماری مزمن و طولانی است باعث مشکلات دیگری مثل سینوزیت مزمن و پولیپ بینی یا آسم هم بشود. مواد غذایی هم می توانند حساسیت زا باشند؟

بله، می توانند به طور کلی در کنار گرد و غبار ها و گرده های گیاهان که از عوامل اصلی حساسیت های فصلی هستند باید به مواد غذایی هم اشاره کرد. مصرف گروهی از مواد غذایی در این شرایط حساسیت را تشدید می کند. بنابراین باید آنها را بشناسید و از خوردن آنها خودداری کنید. حساسیت به مواد غذایی در افراد مختلف می تواند متفاوت باشد و بدن هر فرد ممکن است به گروه خاصی از این مواد غذایی حساسیت نشان بدهد. اما نکته مشترک در مورد همه این مواد غذایی خطرناک بودن آنها برای سیستم ایمنی است.

حساسیت ناشی از آنها ممکن است به صورت تورم، خارش یا حتی گرفتگی و دل درد شدید بروز پیدا کند که معمولا این درد به حد زیادی می تواند دردناک و غیر قابل تحمل باشد. غذاهایی که معمولا بیشترین آلرژی زا را دارند عبارتند از: مواد لبنی مثل شیر گاو، تخم مرغ، آجیل ها به خصوص بادام زمینی، گندم، سیبوس، مرکباتی مثل توت فرنگی، کیوی، گوجه فرنگی، بادنجان و فلفل، غذاهای دریایی، سوسیس و کالباس و بالاخره ادویه جات. در صورت حساسیت به هر کدام از این مواد غذایی تنها راه درمان هم شناسایی و حذف

حتی گرفتگی و دل درد شدید بروز پیدا کند که معمولا

این درد به حد زیادی می تواند دردناک و غیر قابل تحمل باشد. غذاهایی که معمولا بیشترین آلرژی زا را دارند عبارتند از: مواد لبنی مثل شیر گاو، تخم مرغ، آجیل ها به خصوص بادام زمینی، گندم، سیبوس، مرکباتی مثل توت فرنگی، کیوی، گوجه فرنگی، بادنجان و فلفل، غذاهای دریایی، سوسیس و کالباس و بالاخره ادویه جات. در صورت حساسیت به هر کدام از این مواد غذایی تنها راه درمان هم شناسایی و حذف

علایم اصلی آلرژی فصلی، عطسه های مکرر همراه

تشخیص و تجویز

وقتی که دیسک بین مهره دچار مشکل می شود

دکتر علی فرخانی

■ پارگی و بیرون زدگی دیسک بین مهره ای در اثر از هم گسیختگی ناگهانی یا تدریجی رباط ها و بافت های حمایتی اطراف دیسک بین مهره ای (بالشتک هایی که مهره های ستون فقرات را از هم جدا می کنند) ایجاد می شود. دیسک های بین مهره های گردن یا کمر بیشتر از سایر جاهای ستون فقرات دچار این مشکل می شوند.

علائم شایع

در صورت بیرون زدن دیسک بین مهره ای در قسمت تحتانی کمر، درد شدید در قسمت تحتانی کمر یا قسمت پشت باسن، ران، ساق پا، یا پا (سیاتیک) به وجود می آید که معمولا این درد در یک طرف رخ می دهد و با حرکت، سرفه، عطسه، بلند کردن اشیاء و یا زور زدن بدتر می شود. همچنین باعث پیدایش ضعف، بی حسی، یا تحلیل رفتن عضلات پا (اندام تحتانی) می شود. در صورت بیرون زدن دیسک بین مهره ای در گردن درد در گردن، شانه، یا در مسیر بازو به سمت دست به وجود می آید و این درد با افزایش حرکت بدتر می شود. همچنین این عارضه باعث ضعف، بی حسی، یا تحلیل رفتن عضلات دست (اندام فوقانی) می شود.

علل بیماری

علت پیدایش این عارضه ضعیف شدن و پارگی بافت دیسک است که باعث وارد آمدن فشار به رشته های عصبی عبوری از درون کانال ستون فقرات می شود. این از هم گسیختگی بافت دیسکی در اثر آسیب ناگهانی یا استرس مزمن مثلاً به علت بلند کردن مدام اشیاء سنگین یا چاقی، به وجود می آید.

عوامل افزایش دهنده خطر و پیشگیری

از عوامل افزایش دهنده خطر ابتلا به دیسک بین مهره ای می توان از کپولت سن، عدم آمادگی جسمانی، پیشچش ناگهانی و شدید بدن با پرش از ارتفاع زانود نام برد. همچنین انجام ورزش های سنگین مانند وزنه برداری نیز می تواند باعث پیدایش این عارضه شود. توجه به نکاتی از قبیل بلند کردن اشیاء با روش درست و انجام مرتب ورزش برای حفظ توان و قوت عضلانی مناسب، می توانند راهکارهایی جهت پیشگیری از ابتلا به این بیماری به حساب آیند.

عوارض احتمالی

در بسیاری از موارد، خود به خود بهبود می یابد. پیش از تصمیم به شروع درمان های دیگر، حداقل یک هفته باید در رختخواب استراحت کنید، مگر اینکه عوارضی رخ دهد. از عوارض احتمالی آن می توان از تحلیل رفتن و ضعف عضلات، از دست دادن اختیار اندام و مدفوع و در موارد حادتر فلج شدن فرد را نام برد.

تشخیص و درمان

اقداماتی که برای تایید تشخیص انجام می شوند ممکن است شامل موارد زیر باشند: نوار عصب و عضله، سی تی اسکن، ام آر آی و عکسبرداری از گردن یا قسمت پایینی ستون مهره ای به کمک اشعه ایکس. امروزه در بسیاری از موارد، بیرون زدگی دیسک بین مهره ای را می توان بدون عمل جراحی معالجه کرد. از جدیدترین و پیشرفته ترین روش های به کار گرفته شده جهت درمان غیر جراحی دیسک می توان از لیزر تراپی، مگنت تراپی و کشش ستون فقرات نام برد. در این روش ها به استفاده از انرژی های فیزیکی سعی در کاهش التهاب دیسک و فشار وارده بر رشته های عصبی و در نهایت بهبود عارضه می شود.

دارو ها

برای موارد خفیف می توان از استامینوفن یا ایبوپروفن استفاده کرد. امکان دارد دارو های زیر تجویز شوند: دارو های ضد درد قوی تر، مثل کئندهای عضلانی، مثل داپازام یا متوکاربامول (راباکسین)، دارو های ضد التهابی غیر استروئیدی برای کاهش التهاب اطراف پارگی دیسک، مسهل ها یا نرم کننده های مدفوع برای پیشگیری از یبوست. میزان مجاز فعالیت و رژیم غذایی

در این بیماری رژیم غذایی خاصی توصیه نمی شود. بهتر است مصرف فیبر غذایی را زیاد کنید و روزانه حداقل هشت لیوان آب بنوشید تا ز بروز یبوست جلوگیری شود. به هنگام هر حله حاد بیماری حداقل دو هفته در رختخواب استراحت کنید (استراحت طولانی مدت در رختخواب به هیچ عنوان توصیه نمی شود اما استراحت برای چند روز اجباری است). فعالیت های طبیعی خود را با رو به بهبود گذشتن علایم مجددا آغاز کنید.

در این شرایط و با داشتن این علایم حتما به پزشک خود مراجعه نمایید

اگر شما دچار درد کم با انتشار به پاها هستید، بدتر شدن درد یا ضعف در دست ها یا پاها،

از دست رفتن اختیار اندام و اجابت مزاج.

اگر دچار علایم جدید و غیر قابل توجه شده اید.

***متخصص طب فیزیکی**

