

نگاه متخصص

عوامل مساعدکننده

ابتلا به پوکی استخوان

دکتر فرزاد عباس‌پور

■ پوکی استخوان، یا استخوان متخلخل، بیماری‌ای است که با کم شدن توده استخوان و نابودی ساختمان بافت استخوان توصیف می‌شود که منجر به شکنندگی استخوان و افزایش خطر شکستگی هیپ (لگن)، ستون فقرات و مچ دست می‌شود. مردان نیز همانند زنان تحت تاثیر پوکی استخوان قرار می‌گیرند؛این بیماری‌ای است که می‌تواند پیشگیری و درمان شود.

آمار و ارقام

–پوکی استخوان یک تهدید بزرگ بهداشت عمومی برای ۴۴ میلیون آمریکایی است که ۶۸ درصد آنها زنان هستند

–امروزه در ایالات متحده، ۱۰ میلیون نفر در حال حاضر پوکی استخوان دارند و ۳۴ میلیون دیگر مبتلا به کاهش توده استخوان هستند. که آنها را در معرض افزایش خطر ابتلا به این بیماری قرار می‌دهد.
–یک نفر از هر دو زن و یک نفر از هر چهار مرد ۵۰ساله و مسن‌تر شکستگی ناشی از پوکی استخوان در طول عمرشان خواهند داشت.

–بیش از دو میلیون نفر از مردان آمریکایی از پوکی استخوان رنج می‌برند و بیش از میلیون‌ها نفر در معرض خطر هستند. هر سال، ۸۰۰هزار مرد دچار یک شکستگی در لگن می‌شوند و یک‌سوم از این مردان در سال می‌میرند

– پوکی استخوان در هر سنی می‌تواند موجب آسیب‌شود

–پوکی استخوان مسوول بیش از ۱/۵ میلیون از شکستگی‌های سالانه در آمریکا و اروپاست، که شامل تقریباً ۳۰۰هزار شکستگی لگن، ۷۰۰هزار شکستگی مهره، ۲۵۰هزار شکستگی مچ دست و بیشتر از ۴۰۰هزار شکستگی در جاهای دیگر است. براساس آمار بیمارستان‌ها و خانه‌های سالمندان آمریکا، هزینه‌های ملی مستقیم برای پوکی استخوان و شکستگی‌های ناشی از آن جمعا ۱۴ میلیارد دلار تخمین زده شده است.

استخوان چیست؟

استخوان بافت زنده و در حال رشد است و عمدتا از کلارژن، پروتئینی که یک چارچوب نرم را فراهم می‌کند و فسفات کلسیم، یک ماده معدنی که استحکام و سختی را به چارچوب اضافه می‌کند، تشکیل شده است. این ترکیب کلارژن و کلسیم، باعث انعطاف‌پذیری و استحکام استخوان می‌شود که در جای خود به استخوان کمک می‌کند تا در مقابل فشار مقاومت کند. بیش از ۹۹ درصد از کلسیم بدن در استخوان‌ها و دندان‌هاست. یک درصد باقیمانده در خون یافت می‌شود. در طول زندگی شخص، استخوان قدیمی برداشته می‌شود (باز جذب) و استخوان جدید به اسکلت اضافه می‌شود (شکل‌گیری). در طول دوران کودکی و سال‌های نوجوانی، اضافه شدن استخوان جدید، سریع‌تر از برداشتن استخوان قدیمی است. در نتیجه، استخوان‌ها بزرگ‌تر، حجیم‌تر و متراکم‌تر می‌شوند.تشکیل استخوان تاحوالی ۰ سالگی بر بازجذب سبقت می‌گیرد تا به حداکثر توده استخوان (ماکسیمم تراکم و قدرت استخوان) برسد. بعد از این زمان، به آرامی بازجذب استخوان بر شکل‌گیری آن غلبه می‌کند. برای زنان، سریع‌ترین کاهش نسج استخوان در چند سال اول یائسگی است و بعد از آن در طول سال‌های پس از یائسگی ادامه می‌یابد. پوکی استخوان عمدتا زنان را تحت تاثیر قرار می‌دهد، اما همچنین ممکن است مردان را مبتلا کند. پوکی استخوان زمانی وسعت پیدای می‌کند که بازجذب خیلی سریع اتفاق بیفتد یا زمانی که جایگزینی بسیار آهسته رخ دهد.

عوامل مساعدکننده

ریسک فاکتورهای خاصی با پوکی استخوان مرتبط هستند و در هر فرد احتمال پیشرفت بیماری را زیاد می‌کنند. بسیاری از افراد مبتلا به پوکی استخوان چندین ریسک فاکتور دارند، اما سایر عواملی که سبب پیشرفت بیماری می‌شوند، ریسک فاکتورهای ناشناخته‌ای هستند. برخی از ریسک فاکتورها را نمی‌توان تغییر داد، اما شما می‌توانید بقیه را تغییر دهید. برخی عوامل مهم عبارتند از:

–جنس: شانس پیشرفت پوکی استخوان در زنان بیشتر است. زنان بافت استخوان کمتری دارند و به علت تغییراتی که در یائسگی اتفاق می‌افتد سریع‌تر از مردان، استخوان را از دست می‌دهند.
–نژاد: زنان سفیدپوست و آسیایی در معرض خطر بیشتری هستند. زنان سیاهپوست و آسیائیی‌ای تبارها در معرض خطر کمتری هستند اما در هر حال در معرض خطر هستند.

–سابقهٔ فامیلی: خطر شکستگی ممکن است گاهی ناشی از وراثت باشد. افرادی که والدین‌شان سابقه‌ای از شکستگی دارند به نظر می‌آید توده استخوان کمتری دارند و ممکن است در معرض خطر برای شکستگی باشند



حتما بارها این جمله را شنیده‌اید که **پاها قلب دوم ما انسان‌هاست و بهتر است، همان‌گونه که سلامت قلب‌ه‌مان برایمان مهم است به سلامت پاهایمان هم فکر کنیم.** به همین مناسبت در **مورد سلامت پاها گفت‌وگویی داشته‌ایم با آقای دکتر فراهینی، متخصص ار تپودی.**

کفش مناسب چه نوع کفشی است؟

کفش‌ها نقش بسیار مهمی در سلامت پاها دارد. به‌طور کلی، کفش باید از نوع کفش‌هایی باشد که استانداردهای خود را داشته باشد، امروزه کمپانی‌های بزرگ روز دنیا که در کار تولید کفش هستند، به سوی علمی شدن تولید کفش‌ها پیش می‌روند تا بتوانند هرچه بیشتر بر سلامت پاها و سلامت انسان تکیه کنند. کمپانی‌های موفق‌ی هم که می‌توانند کفش‌های سالم‌تری بسازند فروش بهتری دارند و سلامت انسان‌ها را تضمین می‌کنند.
پاشنه برای کفش تا یک حدودی برای تمام افراد توصیه می‌شود. پاشنه تا حدود دو تا سه سانتی‌متر اشکالی که ندارد هیچ بلکه به سلامت پاها نیز کمک می‌کند و برای سلامات مچ پاها و زانو‌ها موثر است، البته به شرط اینکه این پاشنه‌ها به صورت لژدار باشد و کاملا برای پا تکیه‌گاه باشد. اما برخی از این کفش‌ها پاشنه‌ای بسیار بلند و در عین حال باریک دارند که به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود و برای سلامت پاها بسیار مضر است. پوشیدن شلوارهای خیلی تنگ تاثیری بر سلامت و فرم پاها ندارد اما اصلا توصیه نمی‌شود، به‌خصوص در افراد مسن به دلیل اینکه ممکن است جریان خون در اندام را به خطر بیندازد و مشکل آفرین باشد.

• به چه نوع پاهایی پراتنزی می‌گویند؟

در حالت نرمال انسان وقتی که می‌ایستد، باید ساق پا و ران در یک راستا و امتداد باشد، فقط اینکه ساق پا نسبت به ران هشتت درجه زاویه به طرف بیرون دارد یا بالعکس، به این صورت که فرد ایستاده وقتی دو تا زانوهای خود را به هم می‌چسباند، باید قوزک پاها نیز به هم بچسبد. اگر وقتی دو پا به هم می‌چسبد، قوزک‌ها به هم بچسبند اما زانو‌ها با هم فاصله داشته باشند، آن را پراتنزی یا کمائی می‌نامند. که در افراد مختلف متفاوت است و بسته به درجه کمائی بودن تقسیم‌بندی می‌شود. گاه برعکس این اتفاق نیز دیده می‌شود، یعنی وقتی این افراد می‌ایستند زانو‌ها به هم می‌چسبند اما قوزک‌ها از

خار پاشنه یعنی زواید استخوانی‌که در کف پا و قسمت پاشنه پا و معمولا در محل چسبیدن تاندون قوی کف پا که باعث حرکت کف پا می‌شود، به وجود می‌آید. بعضی مواقع به علت کشیده شدن کف پا به مقدار زیاد و بعضی مواقع به دلیل وزن زیاد و بعضی مواقع به



۱- فعالیت‌های فیزیکی که نیاز قلب به اکسیژن را افزایش می‌دهند.
۲- قرار گرفتن در معرض هوای سرد که می‌تواند منجر به انقباض عروق محیطی و افزایش فشارخون و در نهایت افزایش نیاز قلب به اکسیژن شود.
۳- صرف غذای سنگین که منجر به افزایش جریان خون سیستم گوارشی شده، حجم خونی را که در اختیار قلب قرار می‌گیرد کاهش می‌دهد.
۴- استرس یا هیجانات که سبب آزاد شدن آدرنالین شده فشارخون را افزایش داده و حتی می‌تواند ضربان قلب را نیز بالا برده در نتیجه کار قلب و نیاز به اکسیژن آن را افزایش می‌دهد.
هدف درمان دردهای قفسه صدري کاهش

سلامت



گفت‌وگو با فراهینی، متخصص ار تپودی

چطور مراقب پاهایمان باشیم

نسیم چراغلو

دلیل تغییراتی که در استخوان‌ها به وجود می‌آید، یک استخوان زایده‌ای در کف پا به وجود می‌آید که به آن خار پا گفته می‌شود. معمولا ممکن است این مساله منجر به درد شدید پا و اختلال در راه رفتن شود. برای درمان خار پا راه‌های بسیاری وجود دارد به عنوان مثال فیزیوتراپی و آگرم پا استفاده از کفی‌های مخصوص پا توصیه می‌شود و در بعضی موارد غیر از استفاده از داروها تزریقات موضعی نیز کمک‌کننده است، در بعضی مواقع فیزیوتراپی نیز کمک‌کننده است و امروزه یکسری وسایل جدید به‌نام ای اس دلبیو تی یا وسایل شوک‌درمانی که همان‌طور که سنگ کلیه با دستگاه‌های ایجاد شوک از بین می‌رود، به همین صورت خار پا نیز با یکسری از شوک‌ها از بین می‌رود البته این کار در مراحل اولیه خار انجام می‌شود.

آیا برآمدگی کنار شست پا درمان می‌شود؟

هاوس وارگوس یعنی برآمدگی‌ای که در بعضی افراد در کنار شست پاهایشان به وجود می‌آید که به معنی استخوان اول کف پااست که به طرف کف پا منحرف می‌شود و باعث تغییرات و دفرمه شدن و زشتی در پا و گاه ایجاد درد می‌شود. در مواردی که این مساله شدید باشد، پیشنهاد عمل جراحی است و در درجات پایین‌تر و در سنین پایین‌تر می‌توان با گذاشتن پدهایی لای انگشتان از منحرف شدن انگشتان جلوگیری کرد. هر فردی باید ورزش را در حد توان خود انجام دهد، هیچ‌گاه به فردی توصیه نمی‌شود که خارج از توان خود ورزش و تحرک کند. در درجه اول باید تکنیک‌های ورزشی به درستی انجام شود اول اینکه در حد توان باشد تا اتمام فوقانی و گاه اندام تحتانی دچار خستگی مزمن نشود زیرا در بعضی مواقع که فرد بیش از حد توان خود ورزش کند گاه دچار خستگی در ستون فقرات می‌شود و گاه درجات شدیدتر ممکن است فرد دچار شکستگی‌های پنهانی در استخوان‌ها شود. در این موارد ورزش خاصی توصیه نمی‌شود، فقط توصیه این است که ورزش روی اصول و دقت انجام شود. در بعضی افراد که انحرافات زانو استخوانی دارند یا کف پای صاف داشته باشند، براساس شرایط خودشان باید باشد.

تاثیرات مغرب کفش‌های نوک تیز چیست؟

کفش‌های نوک تیز و تنگی که اکثر خانم‌ها پا می‌کنند به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود این کفش‌ها باعث

دفرمه شدن پاها و تغییر شکل در انگشتان می‌شود. معمولا کفش‌هایی که توصیه می‌شود، باید جلوی آنها پهن باشد تا انگشتان به راحتی جا بگیرند و بتوانند به راحتی حرکت کنند. گاه در بعضی از میهمانی‌ها در مدت زمان کوتاه ممکن است که خیلی آزاردهنده و مضر نباشد اما از لحاظ علمی و بهداشتی و پزشکی به هیچ‌وجه این کفش‌ها توصیه نمی‌شود. کفش‌های پاشنه بلند اثرات بسیار مخربی روی مفصل زانو و ستون فقرات دارد. کفش‌های پاشنه بلند ارتباط مستقیمی با کمر درد دارد، احتمال ایجاد کمر درد با کفش پاشنه بلند خیلی بیشتر از ایجاد زانو درد است به‌خصوص در کسانی که زمینه کمر درد نیز دارند و سنی از آنها گذشته کفش‌های پاشنه بلند به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود. پاشنه‌هایی تا ارتفاع سه سانتی‌متر هیچ اشکالی ندارد.

کدام ورزش و کفش مناسب‌تر است؟

بهترین ورزش برای سلامت انسان و سلامت پاها راه رفتن روی زمین صاف است. یکی دیگر از ورزش‌هایی که توصیه می‌شود، شنا در استخرهای آب گرم است و یکسری از دستگاه‌هایی که این روزها هست که بدنسازی نیز می‌کنند و عضلات تقویت می‌شوند. باید دانست فقط یک عضله در پا وجود ندارد بلکه تعداد زیادی عضله در پاها وجود دارد و هر کدام از اینها دارای مکانیزم‌های مختلفی است و می‌توان بر اثر آن مکانیزم‌ها آنها را تقویت کرد. کفش مناسب کفشی است که کف آن کاملا حرکت کند، خیلی سفت نباشد، به‌خصوص جلوی پنجه‌ها، کفش مناسب باید پشت مناسبی داشته باشد و مچ پا را کاملا در بر بگیرد و روبه جلویی کفش باید راحت باشد و کف پا باید کاملا پوشش داشته باشد و مناسب با قوس کف پا باشد، به عنوان مثال کفش‌هایی که ورزشکاران را می‌پوشند، بسیار مناسب هستند.

چه توصیه‌ای برای جوانان دارید؟

در بعضی از جوانان پاهای پراتنزی یا ضربدری به عنوان یک عامل خطر‌ساز در مشکلات زانو است و حتی اگر جوانانی که این مشکل را دارند ولی دردی احساس نمی‌کنند، بهتر است تا به پزشک‌های ارتوپد مراجعه کنند و از سلامت زانو‌ها و پاهایشان مطمئن شوند. گاه می‌توان با ورزش‌ها و فیزیوتراپی‌ها و استفاده از کفش‌های طبی این انحرافات جزئی را درمان کرد و در بعضی مواقع ممکن است پراتنزی بدون پاها یا ضربدری بودن در حدی باشند که احتیاج به جراحی داشته باشند.

با دشمن شماره یک مبارزه کنید



انسان مفید نباشد. روغنی که یکی از بزرگ‌ترین مبارزان علیه کلسترول بد خون نیز هست. خوردن روزانه دو تا سه گرم از روغن ماهی می‌تواند از قلب شما به خوبی محافظت کند. بنابراین با بدن خودتان مهربان باشید و از خوردن گوشت‌ماهی غفلت نکنید.

۴- سویا

سویا دارای پروتئین زیاد، اسیدهای آمینه ضروری برای بدن، کلسیم، آهن، فسفر، منیزیم، روی، ویتامین‌های گروه B و فیبر است و می‌تواند از قلب شما در برابر کلسترول بد محافظت کند. دانه سویا محتوی ویتامین E است که روی سلامت پوست و مو اثر دارد و از کم‌خونی جلوگیری می‌کند. همان‌طور که گفته شد، سویا دارای فواید بسیار زیادی دارد. کاهش کلسترول و کاهش فشارخون، فایده‌های بسیار مهمی است که برای قلب و عروق موثر است.
سویا را می‌توان به روش‌های مختلفی مصرف کرد. به عنوان مثال، می‌توان آن را به صورت پختن، سرخ کردن، آسیاب کردن و افزودن به سالاد و سس‌ها استفاده کرد.
سویا همچنین می‌تواند به کاهش وزن و بهبود سلامت کلی کمک کند. این ماده غذایی سرشار از فیبر است و می‌تواند به بهبود گوارش و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند.
سویا همچنین می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی کمک کند. این ماده غذایی سرشار از کلسیم است و می‌تواند به تقویت استخوان‌ها کمک کند.
سویا همچنین می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به سرطان کمک کند. این ماده غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان است و می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به سرطان کمک کند.

۲- جو و بلغور

بلغور و جو یکی از بهترین موادغذایی برای مبارزه با کلسترول بد خون است. همچنین این مواد دارای فیبر بالایی هستند که بهترین موادخوراکی برای جلوگیری از سفت شدن شکم هنگام دفع مدفوع و مبتلا شدن

تشخیص

کلیاتی در مورد یک سردرد شایع

ترجمه: علی پیرا

■ میگرن یکی از انواع شایع سردردهاست که حتی بعضی متخصصان می‌گویند شایع‌ترین سردردها میگرن است. بیشتر کسانی که به میگرن دچار هستند، دچار حمله‌های بی‌دریی سردرد برای مدت چند سال هستند که حالت مزمن پیدا می‌کند. سردرد میگرن بیشتر ضربه‌ان‌دار بوده و اغلب با تهوع و اختلالات بینایی همراه است.گرچه بیشتر موارد میگرن می‌تواند شدید باشد ولی گاه سردرد خفیف است. هنوز چرایی ایجاد این سردرد کاملا مشخص نشده است. سردرد میگرن در اثر تورم عروق مغزی و ایجاد اختلالاتی در ساقه مغز آغاز می‌شود. به نظر می‌آید سروتونین نقش اصلی را در این بیماری داشته باشد. البته برخی پژوهش‌های تازه نشان داده است نقص ژنتیکی می‌تواند در بروز این بیماری نقش داشته باشد.

علایم بیماری

میگرن یک سردرد ضربه‌ان‌دار است که می‌تواند در یک سو یا هر دو سوی سر ایجاد شود. سردرد میگرن بیشتر با تهوع، استفراغ یا کاهش اشتها همراه است. فعالیت فیزیکی و ورزش، نورهای شدید یا صداهای بلند می‌تواند سردرد را تشدید کنند؛ اغلب افراد مبتلا به میگرن پس از آغاز سردرد به محلی آرام، تاریک و خنک می‌روند تا سردرد رفع شود. بیشتر حمله‌های میگرن بین چهار تا ۱۲ ساعت طول می‌کشد، اگرچه می‌تواند کوتاه‌تر یا بلندتر نیز باشد. یکی از ویژگی‌های میگرن احساس غیرمعمولی است که پیش از آغاز حمله، به فرد دست می‌دهد و به آن پیش‌درآمد می‌گویند که می‌تواند خستگی، گرسنگی یا احساس خشم باشد. پس از حمله، بیمار خالی از انرژی بوده که ممکن است برای یک تا دو روز پس از یک حمله شدید میگرن ادامه یابد. البته پیش‌درآمد در تمام موارد میگرن دیده نمی‌شود. یکی ویژگی دیگر میگرن که در بیماری صرع نیز دیده می‌شود، مرحله موسوم به Aura است. این مرحله کمی پیش از حمله میگرن رخ داده و شامل اختلالات بینایی، تاری دید یا دیدن نوارهای ضربه‌ان‌دار و چشم‌کزن یا خطوط زیکرایی است. این نشانه‌ها که نزدیک تا ۱۵ تا ۳۰ دقیقه به درازا می‌کشد به بیمار هشدار می‌دهند که سردرد میگرن به زودی آغاز خواهد شد. این حالت در حواس شنوایی، بویایی یا چشایی دیده می‌شود. البته Aura نیز مانند پیش‌درآمد در تمام موارد میگرن دیده نمی‌شود. حمله میگرن گاهی به‌وسیله برخی از فعالیت‌ها، غذاها و بوها بروز می‌کند. همچنین در برخی از بیماران زمانی که دچار استرس می‌شوند حمله میگرن به سراغ آنها می‌آید. در حالی که عده‌ای دیگر پس از اینکه استرس آنها رفع شد دچار حمله میگرنی می‌شوند. این علایم را مدی بگیرد:



– سردردی که در ازای زمان بر شدت آن افزوده شود.
– شروع سردرد میگرن پس از ۴۰ سالگی.
– سردرد شدید که ناگهان آغاز می‌شود (و در مدت کمی به اوج می‌رسد) که بیمار شروع سردرد را انفجاری یا صاعقه‌مانند ذکر می‌کند.

– سردرد میگرنی که با ورزش، سرفه و عطسه بدتر می‌شود.

– سردردی که با نشانه‌های غیر معمول مانند از دست دادن بینایی، اختلال در گفت‌وگو یا راه رفتن همراه باشد.
– سردردی که پس از آسیب و ضربه سر آغاز شده باشد.

– سردرد میگرنی که همیشه در یک طرف سر اتفاق بیفتد.

– سردرد میگرنی در فردی که سابقه خانوادگی و اختلالات عروق مغزی دارد.

مراحل میگرن: حمله‌های سردرد میگرن به طور معمول، صبح‌ها و اغلب آخر هفته شروع می‌شود. هر حمله از چند ساعت تا چند روز به‌طول می‌انجامد و تعداد حمله‌ها در هر ماه بین یک تا سه بار تکرار می‌شود. یک سردرد میگرنی به طور معمول دارای دو مرحله است.

الف- مرحله Aura: در این مرحله، عروق مغزی منقبض می‌شوند و علایم این مرحله عبارتند از: اختلال در گفتار، مشکلات بینایی، بی‌حسی، سوزش خفیف، تاری دید، وزوز گوش، ضعف و کرختی در اندام‌ها.

ب- مرحله مغزی: در این مرحله عروق مغزی منبسط می‌شوند و علایم این مرحله عبارت‌ند از: دردهای ضربه‌ان‌دار در کنار سر، تهوع و استفراغ، حساسیت زیاد به صدا و نور، کاهش اشتها و احتقان در بینی. این مرحله دو ساعت تا حداکثر سه روز طول می‌کشد.

تشخیص

میگرن را بیشتر از روی شرح حال و معاینه فیزیکی می‌توان شناخت که البته در بسیاری از موارد معاینه فیزیکی طبیعی است. هیچ آزمایش مخصوصی برای تشخیص میگرن در دست نیست. CT و MRI بیشتر طبیعی هستند. سردرد میگرن می‌تواند چند ساعت تا چند روز به درازا بکشد. فرد مبتلا به میگرن ممکن است چند بار در ماه دچار حمله‌های بیماری شود.