

بادداشت

علل پای پرانتری

مهدی شهرستانی

جراح و متخصص ارتوپدی



پای پرانتری یا زانوی پرانتری، عارضه‌ای است که با وجود آن، پاها از قسمت زانو تا هم فاصله می‌گیرند؛ اما منحنی پاها به هم متصل هستند و در کنار هم قرار می‌گیرند. برخی از عوامل به وجود آمدن عبارتند از: فرآیند رشد طبیعی کودکان؛ در مراحل رشد یک کودک، تمام اعضای بدنش با سرعت‌های مختلف رشد می‌کند. این تغییر اسکلت کودک باعث می‌شود که بعضی از قسمت‌های بدنش با هم تراز نباشد و همین موضوع باعث ظاهر غیرمعمولی اندام‌هایش خواهد شد. وقتی کودک تازه به راه می‌افتد، یعنی تا ۲ سالگی، پای پرانتری شکل مشکل جدی و حادی به حساب نمی‌آید؛ در سن ۱۸ ماهگی، زاویه پرانتری بودن پاها به اوجش می‌رسد. بیماری بلانت؛ بلانت، مشکلی است که در دوران کودکی و نوجوانی ممکن است پیش بیاید و به پیدایش پای پرانتری در کودکان و نوجوانان منجر شود. این مشکل وقتی به وجود می‌آید که صفحات در بالای استخوان ساق پا (یا همان درشت نی) رشد غیرطبیعی داشته باشند. آرتروز؛ آرتروز باعث می‌شود که غضروف و استخوان اطراف زانو ساییده و فرسوده شود. وقتی ساییدگی قسمت داخلی مفصل زانو بیشتر باشد، پاها تغییر شکل می‌دهند و پاها به صورت پرانتری در می‌آیند؛ مشکل پای پرانتری می‌تواند در هر سن و دوره‌ای از زندگی افراد از قبیل کودکان، نوجوانی، جوانی و میانسال رخ دهد. بهترین راه برای بی بردن به این عارضه، ویزیت فوق تخصص زانو است. پزشک با معاینه فیزیکی‌اش می‌تواند زانوی پرانتری را به راحتی تشخیص دهد. برای این منظور، پزشک متخصص فضای بین زانوهارا اندازه‌گیری می‌کند تا شدت عارضه را تشخیص دهد. ظاهر ایستاده فرد مبتلا کاملاً مشخص است. اگر پزشک متوجه شود که در هنگام ایستادن زانوهای شما از هم فاصله گرفته‌اند؛ اما منحنی پاها همانند کنار هم چسبیده‌اند، متوجه‌شکل پرانتری پاهای شما می‌شود. برای اینکه علت اصلی ابتلا به پای پرانتری مشخص شود، پزشک یک آزمایش خون تجویز می‌کند تا احتمال وجود بیماری نرمی استخوان و... را بتواند اندازه‌گیری کند. اگر نتیجه آزمایش نشان دهد که فرد به عارضه‌های دیگر نیز دچار است، پزشک اسکن با اشعه ایکس را توصیه می‌کند. در کودکان بالای ۳ سال افرادی که قوس پاهایش به مرور در حال شدت گرفتن است یا قوس در دو پا با هم تقارن نباشد نیز عکسبرداری با اشعه ایکس یا رادیوگرافی تجویز خواهد شد.

راهکارهای ساده برای کنترل تکرانی بیش از حد



طبق گفته روانشناسان مردم مشکلات زیادی دارند. درمانگران در تلاش برای کمک به مردم هستند. سیستم عصبی بدن انسان‌ها برای روی رویی با مشکلات و تکران‌های غیر قابل حل طراحی نشده است. بسیاری از این مشکلات جهانی، امنیتی بدن را تهدید می‌کند و باعث به وجود آمدن واکنش اضطرابی در بدن می‌شود. آیا جامعه در اثر آتش سوزی ناپدید خواهد شد؟ آیا فرزندانم در مدرسه در امان هستند. آیا ممکن است چنگ مسته‌ای رخ دهد؟

اینفوگرافیک: آرمان ملی

از اخبار فاصله بگیرید

دنبال کردن دائمی اخبار می‌تواند اعتیادآور باشد و ماهیت غم‌انگیز وقایع را بیشتر به چشم بیورد. به بیماری‌هایی که از خواندن اخبار احساس افسردگی می‌کنند توصیه می‌شود تنها یکبار در روز اخبار را بخوانند، هشدارهای اخبار در تلفن همراه خود را خاموش کنند و در صورت امکان، رسانه‌های اجتماعی را به ندرت بررسی کنند. درمانگران هشدار می‌دهند مواظب خودتان باشید، زیرا برای کنار آمدن با تلاطم‌های فعلی جهان به روحیه مثبتی نیاز دارید. برای مراقبت از خود لازم است از سیستم عصبی خود به خوبی محافظت کنید؛ خوب بخوابید، خوب غذا بخورید و ورزش کنید.

بر زمان حال تمرکز کنید

عادت کنید در زمان حال زندگی کنید. تکرانی درباره آینده و اتفاقاتی که هنوز رخ نداده‌اند هیچ سودی برای شما ندارد.

نفس عمیق بکشید

چند نفس عمیق، برای مثال پنج ثانیه دم و پنج ثانیه بازدم، به آرام کردن سیستم عصبی سمپاتیک و کاهش اضطراب شما کمک می‌کند. دکتر اسلویچ، درمانگر اظهار کرد: «وقتی برای اولین بار تمرین‌های تنفس عمیق را به بیمارانتان پیشنهاد می‌کنم، برخی نسبت به آن‌ها بدبین هستند. من به آن‌ها یادآوری می‌کنم این تمرینات مبتنی بر علم است». بیماران گزارش می‌دهند حداقل زمانیکه احساس می‌کنند ضربان قلبشان در حال افزایش است، نفس کشیدن عمیق به آن‌ها کمک می‌کند.

درمانگر خود باشید

اینکه نتوانید آنچه باعث ایجاد احساسی در شما می‌شود را در قالب کلمات بیان کنید، می‌تواند به شما کمک کند کمتر تحت تأثیر احساسات قرار بگیرید و بهتر بتوانید اطلاعات را به طور منطقی پردازش کنید.

درگیر مسائل خوشبینانه شوید

تکرانی به سلامت روان فرد کمک نمی‌کند، اما اقدام کردن می‌تواند بسیار مفید باشد. به اطراف جامعه نگاه کنید و درگیر مسائل کوچک و خوشبینانه در اطراف شوید.

هوای سرد خطر حمله قلبی را افزایش می‌دهد

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که بیمارستان‌ها در روزهای پس از شروع هوای سرد، تعداد بیشتری پذیرش برای حملات قلبی دارند. «ونلی نی»، سرپرست تیم تحقیق می‌گوید: «افراد ممکن است در دوره‌های فشار هوای سرد در برابر حوادث حاد قلبی آسیب‌پذیر باشند». «تحقیقات قبلی نشان داده که هوای سرد نسبت به دمای گرم باعث ایجاد بار قلبی عروقی بزرگ‌تری بر روی قلب می‌شود. در مطالعه جدید، تیم

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که بیمارستان‌ها در روزهای پس از شروع هوای سرد، تعداد بیشتری پذیرش برای حملات قلبی دارند. «ونلی نی»، سرپرست تیم تحقیق می‌گوید: «افراد ممکن است در دوره‌های فشار هوای سرد در برابر حوادث حاد قلبی آسیب‌پذیر باشند». «تحقیقات قبلی نشان داده که هوای سرد نسبت به دمای گرم باعث ایجاد بار قلبی عروقی بزرگ‌تری بر روی قلب می‌شود. در مطالعه جدید، تیم

دایب‌ت می‌تواند مغز را تا ۴ سال پیر کند

یک مطالعه جدید بر اساس اسکن MRI نشان می‌دهد که دایب‌ت می‌تواند مغز را تا ۴ سال پیر کند. «ایگیل داو»، سرپرست تیم تحقیق هشدار داد: «داشتن مغزی مسن‌تر از سن تقویمی فرد می‌تواند نشان دهنده انحراف از روند طبیعی پیری باشد و ممکن است یک علامت هشدار اولیه برای زوال عقل باشد». «از دافورد: «از جنبه مثبت، به نظر می‌رسد افراد مبتلا به دایب‌ت ممکن است بتوانند از طریق

یک مطالعه جدید بر اساس اسکن MRI نشان می‌دهد که دایب‌ت می‌تواند مغز را تا ۴ سال پیر کند. «ایگیل داو»، سرپرست تیم تحقیق هشدار داد: «داشتن مغزی مسن‌تر از سن تقویمی فرد می‌تواند نشان دهنده انحراف از روند طبیعی پیری باشد و ممکن است یک علامت هشدار اولیه برای زوال عقل باشد». «از دافورد: «از جنبه مثبت، به نظر می‌رسد افراد مبتلا به دایب‌ت ممکن است بتوانند از طریق

جدول سودوکو

۹	۱	۵		۲	۸
۸	۷	۲	۹	۶	۴
۲		۶	۴	۱	۵
۳		۹	۸	۶	۵
			۲	۸	
۶	۸	۷	۵		
			۶		۲
			۱	۹	۵
			۸	۷	

d	s	۱	۸	m	۷	d	b
۷	m	۱	b	d	۱	d	s
b	d	۸	d	s	۷	m	۱
d	۱	d	m	۱	۸	b	۷
m	b	۷	d	d	s	۸	۱
۱	۸	s	۷	۱	b	d	d
۸	۱	۷	۱	d	s	d	d
۱	d	m	s	b	d	۱	۷
s	۷	d	۸	m	۱	b	d

جدول کلمات متقاطع

۱- میوه‌ای با خاصیت طبی - پایتخت کشور سورینام
۲- طرز بدین - آزادی خواه - مقابل
۳- ادب آمخته - گذشتن بر چیزی - ملاحظه و زیبایی
۴- راه میانبر - زرد چوبه - ابن - گرداگرد لب‌بودهان
۵- شکله - رواید - برج فرانسه - یک دهم
۶- زیرک و زرنگ - چراگاه ایلات - نوعی پارچه پشمی و لطیف گرانبها
۷- واحد سطح - نیک بختان - چوب خوشبو
۸- بشقاب دراز و بزرگ - سست کردن - زادگاه نیما
۹- امر به نگرستن - ۹- دانه خوشبو - کشوری در شمال آمریکای مرکزی - رودی در فرانسه
۱۰- مردم ولگرد - شهری در آلمان - هر زمان ۱۱- غذای شب - از نشانه‌های جمع فارسی - نوعی میمون - پارسیایی
۱۲- بخیه درشت - مقابل سبک - آینه مقعر - کالای دست نخورده
۱۳- زادگاه انیشتین - مقابل زیر- ماهرخ
۱۴- تظاهر به نیکی - از نام‌های مردانه - خودخواهی
۱۵- فیلمی از جان بورمن - غذایی از تخم مرغ

حل جدول ۱۹۲۰

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲

نکته

تأثیر قهوه بر حفاظت از ماهیچه‌ها در سالمندان

مطالعه جدیدی می‌دهد نوشیدن قهوه بر تغییرات بافت عضلانی ناشی از افزایش سن تأثیر مثبت دارد. این مطالعه جدید به طور خاص نشان می‌دهد که نوشیدن قهوه احتمالاً از بیماری اسکلتی عضلانی «سارکوپنی» که با افزایش سن، توانمندی جسمی، توده عضلانی و عملکرد ماهیچه را به خطر می‌اندازد، جلوگیری می‌کند. «لوک کیم»، پزشک متخصص سالمندان در کلینولند اظهار کرد: «این مطالعه مشاهده‌ای به ارتباط مثبت مصرف قهوه و شاخص توده عضلانی پی برد. البته کارشناسان تأکید می‌کنند این مطالعه برای همه افراد صدق نمی‌کند. کیم می‌گوید: میان مصرف قهوه و توده عضلانی بیشتر در افرادی که شاخص توده بدنی (بی‌ام‌آی) بالاتر دارند، ارتباطی پیدا نمی‌کند. متخصصان برای انجام این مطالعه بر اساس داده‌های بیش از ۸۳۰ شرکت‌کننده که از سال ۲۰۱۸ تا ۲۰۲۱ جمع‌آوری شده بود، پیش رفتند. نویسندگان در این مطالعه با ارزیابی اسکن‌های تراکم استخوان، توده عضلانی شرکت‌کنندگان را بررسی کردند. آنها همچنین از طریق یک پرسش‌نامه میزان قهوه مصرفی شرکت‌کنندگان را ارزیابی کردند. نتایج نشان داد توده عضلانی در افرادی که قهوه کافئین دار یا در کل کافئین بیشتری مصرف می‌کردند تقریباً ۱۰ تا ۱۵ درصد بیشتر بود. طبق نتایج، میان مصرف قهوه و توده عضلانی اسکلتی افرادی که شاخص توده بدنی‌شان کمتر از ۲۰ است، ارتباط مثبتی وجود دارد. البته به گفته کارشناسان، این مطالعه دلایل را مشخص نمی‌کند و تنها به ارتباط مصرف کافئین یا قهوه و توده عضلانی بالاتر می‌پردازد. با این حال در مورد تأثیر قهوه بر توده عضلانی بیشتر نظریه‌هایی وجود دارد. به باور متخصصان، قهوه ترکیبات ضدالتهابی متعدد دارد و بدیهی است که التهاب با کاهش توده عضلانی مرتبط است. بدین ترتیب ممکن است نوشیدن قهوه التهاب بدن را کاهش دهد و در پی آن مسیرهای کاتابولیک (از دست دادن توده کلی بدن) نیز کاهش یابد. قهوه کافئین ممکن است به حفظ «اتوفازی» - فرآیند «پایان‌ت» سلول‌های پیر - کمک کند، یا سبب تقویت عملکرد سلول‌های پیش‌ساز سلول‌های ماهیچه‌ای شود. به گفته کارشناسان، اهمیت دادن به ورزش و رژیم غذایی سالم در میانسالان و پیری بسیار مهم است زیرا به محافظت از سیستم اسکلتی - عضلانی کمک می‌کند.