آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۹۶۵
پنجشنبه
۱۴۰۳•۰۸•۱۷
۵ جمادی الاول ۱۴۴۶/ ۷ نوامبر ۲۰۲۴

دانستنی ها

سندرم سینوس تارسی

سینوس تارسی یک کانال استخوانی کوچک است که در قسمت بیرونی پا بین مچ پا و استخوان پاشنه قرار دارد. سندرم سینوس تارسی زمانی است که افزایش فشار در این ناحیه یا مشکلات مفصل مچ پا منجر به التهاب، درد و بی‌ثباتی در پا می‌شود. سندرم سینوس تارسی اغلب در ورزشکاران و افرادی که به‌دلیل چرخش مچ پا به بیرون دچار پیچ خوردگی می‌شوند، رخ می‌دهد. علائم معمولا شامل درد و بی‌ثباتی در پا و مچ پا است. درمان ممکن است شامل روش‌های غیرجراحی و جراحی برای اصلاح مشکل باشد. پس از درمان، فرد معمولا می‌تواند فعالیت‌های عادی خود را از سر بگیرد. در ادامه به چیستی سندرم سینوس تارسی و همچنین علل احتمالی آن، علائم و موارد دیگر خواهیم پرداخت.

تعریف

سندرم سینوس تارسی زمانی اتفاق می‌افتد که تورم و درد در قسمت بیرونی پا، زیر مفصل مچ پا، در ناحیه‌ای به نام چشم پا رخ می‌دهد. مفصل موجود در این ناحیه که به نام مفصل ساب تالار شناخته می‌شود، وظیفه چرخش پا را بر عهده دارد. برخی از متخصصان مراقبت‌های بهداشتی نیز ممکن است به سینوس تارسی به عنوان سینوس تارسال اشاره کنند. دکتر دنیس اوکانر برای اولین بار در سال ۱۹۵۷ پس از مشاهده درد در قسمت عقبی پا که پس از اعمال فشار به سینوس تارسی بدتر شد، سندرم سینوس تارسی را توصیف کرد. این بیماری اغلب به دلیل ضربه فیزیکی یا یکسری پیچ خوردگی مچ پا رخ می‌دهد که باعث آسیب به رباط های موضعی می‌شود که ممکن است منجر به درد و بی‌ثباتی پا شود.

عوامل خطر

یک فرد ممکن است به‌دلایل مختلف بالقوه دچار سندرم سینوس تارسی شود. برخی از کارشناسان تخمین می‌زنند که تقریبا ۷۰ تا ۸۰ درصد از موارد سندرم سینوس تارسی در نتیجه پیچ خوردگی مچ پا یا چرخش مچ پا به بیرون است. ۲۰ تا ۳۰ درصد باقیمانده به دلیل پرون شدن بیش از حد پا یا غلتیدن به سمت داخل رخ می‌دهد و ممکن است در طول زمان رخ دهد. سایر منابع اشاره می‌کنند که سندرم سینوس تارسی معمولا به دلیل صافی کف پا رخ می‌دهد. این عارضه باعث می‌شود که یا قوس پا در پا نباشد یا قوس بسیار پایینی داشته باشد که به مفصل ساب تالار فشار وارد می‌کند. این می‌تواند فشار اضافی بر روی بافت نرم در ناحیه مچ پا وارد کند که می‌تواند منجر به التهاب پوشش مفصل یا بافت خارج از مفصل شود. سایر علل احتمالی ممکن است شامل موارد زیر باشد: آرتریت در مفصل ساب تالار، بی‌ثباتی مفصل، بافت اسکار، آسیب مکرر به منطقه.

علائم

درد معمولا در قسمت بیرونی پا در پشت و زیر مفصل مچ پا ایجاد می‌شود. فعالیت‌های تحمل وزن، از جمله راه‌رفتن روی مفصل، می‌تواند باعث بدتر شدن علائم شود. همچنین ممکن است فرد هنگام چرخاندن پا به داخل یا خارج متوجه افزایش درد شود. درد ممکن است هنگام نشستن، ایستادن یا راه رفتن ایجاد شود. هنگامی‌که سندرم سینوس تارسی رخ می‌دهد، ممکن است فرد در راه رفتن روی زمین ناهموار مانند چمن یا شن مشکل داشته باشد. آنها ممکن است هنگام راه رفتن احساس بی‌ثباتی کنند یا گویی پایشان ممکن است روی آنها بیرون بیاید. علائمی مانند: درد یا ناراحتی، تورم در اطراف مچ پا و پاشنه پا و بی‌ثباتی در این سندرم نمایان می‌شود.

تشخیص

یک فرد برای تشخیص باید با یک متخصص مراقبت های بهداشتی مانند یک پزشک متخصص در ارتوپدی تماس بگیرد. این معمولا شامل ترکیبی از بررسی علائم فرد و زمان شروع آنها می‌شود. پزشک همچنین پای فرد را معاینه خواهد کرد. آنها ممکن است بررسی کنند: توانایی حرکت دادن پا،؛ برای لطافت، توانایی قراردادن وزن روی پا، وجود و محل تورم، بی‌ثباتی هنگام ایستادن یا حرکت. پزشک همچنین احتمالا برای معاینه پا، عکسبرداری با اشعه ایکس، سی‌تی‌اسکن یا MRI را تجویز می‌کند. تست های تصویربرداری می‌توانند به تایید تشخیص و رد سایر علل احتمالی درد و تورم کمک کنند.

درمان

درمان ممکن است محافظه‌کارانه یا شدیدتر باشد. در بیشتر موارد، درمان‌های محافظه‌کارانه می‌توانند به طور موثر به تسکین علائم و درمان بیماری کمک کنند. درمان‌های محافظه‌کارانه اغلب شامل موارد زیر است: یک آستین مچ پا، مصرف داروهای ضدالتهابی مانند داروهای غیراستروئیدی بدون نسخه، بی‌حرکتی، پوشیدن کفش‌های تثبیت‌کننده و..

نکته

تشخیص بیماری‌های چشم با هوش مصنوعی

دبیر علمی کنگره چشم پزشکی ایران، از اهمیت هوش مصنوعی در تشخیص بیماری‌های چشم گفت. نوید نیلفروشان، گفت: امسال هم مثل سال‌های قبل تلاش شده برنامه‌های مختلفی را در ۶ حوزه فراهم بیاوریم که شامل ۱۱ سمپوزیوم و کارگاه‌ها خواهد بود. وی افزود: ۱۰ برنامه سخنرانی مدعوین خارجی را داریم که عموما از آمریکا و اروپا خواهد بود که به صورت مجازی خواهد بود. نیلفروشان ادامه داد: متأسفانه شرایط بین‌المللی، اجازه حضور مدعوین خارجی را نداد و امیدواریم در سال بعد، حضور مهمانان خارجی را داشته باشیم. وی بیان داشت: توجه به هوش مصنوعی در چشم پزشکی، یکی از برنامه‌های کنگره امسال خواهد بود. زیرا، هوش مصنوعی می‌تواند به کارهای تشخیصی در چشم پزشکی کمک کند. نیلفروشان به پیشرفت‌های علمی در حوزه چشم پزشکی اشاره کرد و گفت: استفاده از ژن تراپی، یکی از پیشرفت‌های حوزه چشم پزشکی است. وی، ارائه آخرین دستاوردها و یافته‌های چشم پزشکی دنیا به همراه مرور روش‌های متداول در تشخیص و درمان را از مهم‌ترین اهداف این کنگره اعلام کرد و گفت: در این کنگره سعی شده به نقش هوش مصنوعی و تحولی که می‌توانند در سال‌های نه چندان دور در عرصه چشم پزشکی ایجاد کنند پرداخته شود.

بهترین میوه‌ها برای سلامتی تیروئید

غده تیروئید کم‌کار، هورمون تیروئید کمتری تولید می‌کند و متابولیسم را کند می‌کند. سپس بدن مقدار کمتری کالری می‌سوزاند و خطر چاقی، افزایش سطح کلسترول بد و خستگی را افزایش می‌دهد. یک رژیم غذایی متعادل که شامل بهترین میوه‌ها برای کم‌کاری تیروئید باشد می‌تواند به کنترل علائم و نشانه‌های این بیماری کمک کند. غده تیروئید شما وقتی کم‌کار است، هورمون کافی برای فرآیندهای بدن شما تولید نمی‌کند. اگر غده تیروئید شما نتواند به اندازه کافی هورمون تولید کند، می‌تواند منجر به مشکلات سلامتی از جمله افزایش وزن شود. در ادامه بهترین میوه‌ها برای کم‌کاری تیروئید که باید در رژیم غذایی خود بگنجانید، آورده شده است.

آناناس

یک آناناس حاوی مقادیر زیادی ویتامین C و منگنز است که می‌تواند به محافظت از بدن در برابر رادیکال‌های آزاد کمک کند. آناناس همچنین حاوی تیامین، ویتامین B است که می‌تواند باعث افزایش سطح انرژی بدن شود. علاوه بر این، یک بیمار مبتلا به کم‌کاری تیروئید اظهارکرد که آناناس به او کمک کرده است تا سرطان نهایی را شکست دهد.

پرتقال

پرتقال دوز سالم ویتامین C را برای بدن فراهم می‌کند. با این حال، میوه پرتقال می‌تواند برای افراد مبتلا به کم‌کاری تیروئید مفیدتر واقع شود. ویتامین C می‌تواند رادیکال‌های آزاد را از بین برده و سلول‌های شما را از آسیب بیشتر حفظ کند. بهترین راه برای خوردن آن: به‌جای آب پرتقال صنعتی، آب پرتقال طبیعی نوش جان کنید.

تمشک

تمشک یکی از بهترین میوه‌ها برای بیماران تیروئیدی است. تمشک سرشار ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان و فیبر است. اسیدالاژیک، یک ترکیب فنلی است که می‌تواند رشد سلول‌های سرطانی را متوقف کرده و حتی می‌تواند از بین ببرد. بهترین راه برای خوردن آن: تمشک با شاه‌توت عالی است. می‌توانید هر دو را به عنوان سالاد میوه‌ای مقوی بخورید.

شاه‌توت

شاه‌توت برای عملکرد مغز بسیار عالی است. محتوای منگنز موجود در شاه‌توت به بیماران مبتلا به اختلالات تیروئیدی کمک کرده تا حافظه خود را بهبود بخشند. رژیم غذایی متشکل از شاه‌توت به محافظت از بدن در برابر التهاب کمک می‌کند. بهترین راه برای خوردن آن: مخلوط‌کردن شاه‌توت با تمشک و شیر است.

یادداشت

رابطه درد مفاصل و اختلال تیروئید

بتول دادخواه
متخصص مغز و اعصاب

در افراد مبتلا به کم‌کاری تیروئید، این غده فعالیت کمی دارد، یعنی هورمون‌های کنترل‌کننده متابولیسم به میزان کمتری ترشح می‌شوند. به نظر می‌رسد، علت درد مفاصل در کم‌کاری تیروئید، کاهش متابولیسم بدن باشد که منجر به ایجاد مایع در اطراف مفاصل، تورم در آن ناحیه و درد خواهد شد. تولید بیش از حد یا خیلی کم هورمون از غده تیروئید می‌تواند منجر به میوپاتی (بیماری عضلانی) شود. کم‌کاری تیروئید وضعیتی است که در آن غده تیروئید (یک غده کوچک پروانه‌ای شکل) که وظیفه تنظیم متابولیسم را بر عهده دارد، به اندازه کافی هورمون‌های تیروئید مورد نیاز بدن را تولید نمی‌کند. این بیماری تیروئید کم‌کار نامیده می‌شود و می‌تواند منجر به بسیاری از مشکلات سلامتی شود. کم‌کاری تیروئید، می‌تواند به‌دلایل متعددی مانند کمبود ید برای مدت زمان طولانی، قرارگرفتن در معرض پرتودرمانی یا داروهای خاص برای بهبود بیماری‌های دیگر ایجاد شود. به‌ندرت، کم‌کاری تیروئید می‌تواند منجر به آسیب جدی مفصل یا عضلات شود. با این حال، شرایط خاصی وجود دارد که می‌تواند شروع یک آسیب جدی باشد: سندرم هافمن: سندروم هافمن جزو بیماری‌های تخریب پیشرونده عصبی – نخاعی محسوب می‌شود؛ در این شرایط، فرد دچار هیپرتروفی عضلات (بزرگ شدن ماهیچه‌ها) می‌شود که می‌تواند منجر به سفتی، درد و ضعف عضلات شود. رابدومیولیز: در این حالت، ماهیچه‌ها به سرعت شکسته می‌شوند و اغلب در اثر کم‌کاری تیروئید همراه با تمرینات بدنی شدید یا به‌دلیل داروهای کاهش‌دهنده کلسترول ایجاد می‌شود. کم‌کاری تیروئید معمولا با درد مفاصل و ضعف عضلانی همراه است. با این حال، روش‌های خاصی برای مدیریت این درد وجود دارد که عبارتند از: تمرینات با شدت کم مانند شنا، پیاده‌روی، دوچرخه سواری یا تمرینات هوازی را در برنامه روزانه خود قرار دهید. برای کاهش وزن و کاهش درد مفاصل، به تمرینات تقویت‌کننده عضلات مانند لانگ، اسکوات و لیفت پا بپردازید. یوگا را برای تنظیم وضعیت بدن و قدرت عضلات تمرین کنید که به نوبه خود به شما کمک می‌کند تمام فشار را از مفاصل برداشته و درد را کاهش دهید. از رژیم غذایی سالم غنی از آنتی‌اکسیدان و ویتامین‌ها مانند مرکبات، توت فرنگی، آجیل و دانه‌ها، سیب زمینی شیرین و کلم بروکلی پیروی کنید.

چرا کووید طولانی مشکل قلبی ایجاد می‌کند؟

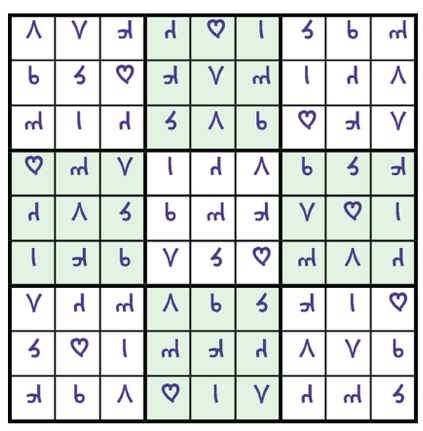
محققان استرالیایی نشانگرهای التهابی را در خون بیماران مبتلا به کووید طولانی کشف کرده‌اند که می‌تواند توضیح دهد چرا بسیاری از آنها از مشکلات قلبی رنج می‌برند. «کرستی شورت»، یکی از اعضای تیم تحقیقات، گفت: «مطالعات آزمایشگاهی بعدی نشان داد که سیتوکین‌ها به طور مستقیم بر عملکرد قلب، سلول‌های ماهیچه‌ای که مسئول عملکرد پمپاژ قلب هستند، تأثیر می‌گذارند.» او افزود: به گفته وی، «این یافته بینش‌های مهمی را در مورد کووید طولانی ارائه می‌دهد و می‌تواند فرصت‌هایی را برای بهبود تشخیص، درمان و درک آن ارائه دهد.» این تیم خون ۵۰ شرکت‌کننده را تجزیه و تحلیل کرد. شورت گفت: «اکنون کنجکاو هستیم که بدانیم آیا یافته‌های ما می‌تواند برای سایر علائم کووید طولانی مانند بیماری‌های عصبی یا بیماری‌های تنفسی کاربرد داشته باشد، زیرا این مطالعه فقط به بررسی مبتلایان به درد قفسه سینه یا تپش قلب پرداخته است.»

کدام سردردها هشداردهنده هستند؟

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان و متخصص مغز و اعصاب با بیان اینکه سردرد یک شکایت شایع است که تقریبا همه افراد آن را تجربه می‌کنند، گفت: برخی موارد خاص سردرد باید مورد توجه قرار گیرند. دکتر فرهاد ایرانمنش افزود: سردردهایی که به‌صورت ناگهانی و به‌شدت احساس می‌شوند، مانند احساس منفجرشدن سر، می‌توانند هشداردهنده باشند. همچنین سردرد در افراد بالای ۵۵ سال که هرگز سردرد نداشته‌اند، باید جدی گرفته شود. وی ادامه داد: در افراد با سن کمتر از ۵۵ سال، سردرد معمولا ناشی از میگرن یا عفونت است، اما سردرد در این گروه سنی که برای اولین بار رخ می‌دهد، نگران‌کننده است. وی خاطرنشان کرد: سردرد در اطفال، زنان باردار و افرادی که دارای سیستم ایمنی ضعیف هستند، مانند مبتلایان به سرطان یا افرادی که داروهای کورتونی مصرف می‌کنند، باید جدی گرفته شود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

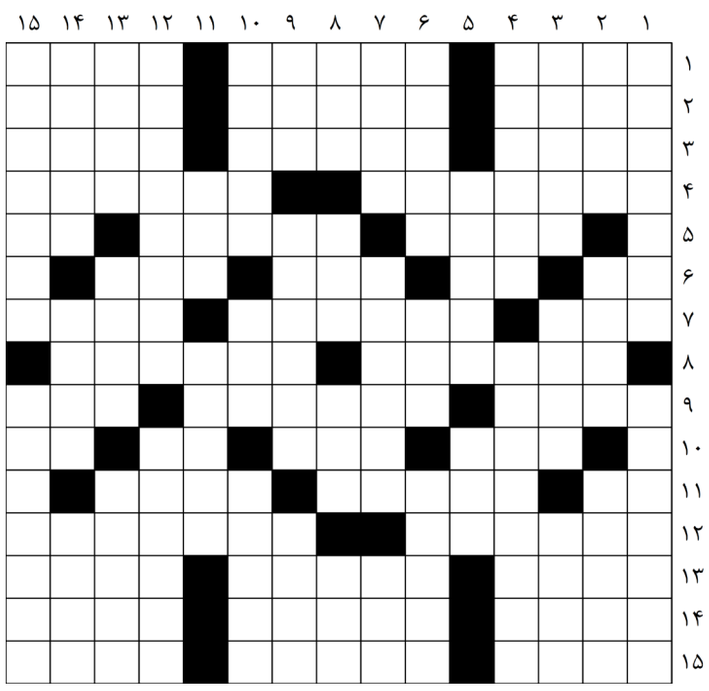
شماره ۱۹۶۵

افقی

۱- ویرگول- از سنگ‌های قیمتی- اتاق قطار ۲- پیامبر- آبشاری در آفریقای جنوبی- مخلوطی از تنقلات ۳- بالای چشم - دو نفر با سن مشترک- کله پز ۴- پشت و پناه- قساوت و بی‌رحمی ۵- نام قدیم تایلند- جنگجو- نفس چاق ۶- گاه شاعرانه- هزارکیلوگرم- پختنی نانوا- زود نیست ۷- نرم- سومین عدد دورقمی- سرباز نیروی دریایی ۸- نوعی انگور- از داروهای گیاهی ۹- ازالقاب مبارک حضرت فاطمه(س)- از کشورهای اروپایی- دریایی در ترکیه ۱۰- ستایش- یافتنی در معدن- کشنده بی صدا- یارغم ۱۱- میان و وسط- از شهرهای آلمان- زادگاه پدر شعر پارسی ۱۲- ظرفیت- مقطع فوق دیپلم ۱۳- اشعه فرابنفش- اسپانیای قدیم- به تدریج ۱۴- رویه لاستیک- تری و تازگی و طراوت- قلعه و حصار ۱۵- زین ساز- معده- گروگذارنده

عمودی

۱- داروی کاهش فشارخون- بنیانگذار مایکروسافت ۲- دندانه کلید- علم ستاره‌شناسی- روشنایی‌ها ۳- کشوری آفریقایی- از شهرهای آلمان- جست‌وجوگر ۴- مقام الهی- اثر تاریخی پیشوا ۵- تمساح پوزه کوتاه که از جانوران بومی استان سیستان‌وبلوچستان است- زبان مردم تایلند ۶- تهمت‌زدن- خطی در دایره- آدرس ۷- پایتخت کشور توگو- کشوری در اقیانوسیه- پشیمانی ۸- حشره مزاحم تابستانی- مارپیچ بزرگ- الا- چینه دیوار ۹- به جز- محل اتصال دو استخوان- قفل قدیمی ۱۰- نوعی سس تند- دختر ژوپیتر در اساطیر- گوشت کبابی ۱۱- تنه درخت- هر چیز آسان و سهل ۱۲- اداره استخدام- یاررس ۱۳- بود و هستی- خودرویی ایرانی- نخ بافتنی ۱۴- کاسه کوچک- لغت- ناشناخته ۱۵- پایتخت فنلاند- هم عهد



حل جدول ۱۹۶۴