

پرسش و پاسخ

تجویز دارو ها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤا لت مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر علیرضاوریانی

متخصص ارتوپدی

**فرزند خواهرم به دنیا آمده است اما در دست چپش انگشت اضافه دارد. می‌خواستم بدانم علت چیست و درمان دارد یا خیر؟**

عارضه پلی‌داکتیلی یا انگشتان اضافه در دست یکی از شایع‌ترین ناهنجاری‌های مادرزادی دست است و از هر ۵۰۰ تولد در یک نفر وجود دارد و به علل متعدده و وجودمی‌آید و فرد به جای داشتن پنج انگشت دست دارای شش انگشت یا بیشتر است.

● **علایم**

انگشت اضافه به اشکال گوناگون می‌تواند در دست وجود داشته باشد.

✓ وجود یک برجستگی کوچک در کنار دست و وجود یک انگشت که در انتها پهن شده است و دوناخن دارد

✓ وجود یک انگشت اضافه که با یک پایه نازک از کنار دست آویزان است

✓ یک دست با ظاهر معمولی با یک شست و پنج انگشت دیگر

از نظر مکانی انگشت اضافه بیشتر در طرف انگشت کوچک دست است ولی می‌تواند در طرف انگشت شست هم باشد. به ندرت انگشت اضافه در بین انگشتان وسطی قرار گرفته است. انگشت اضافه ممکن است فقط یک زائده پوستی باشد یا استخوان هم داشته باشد. ممکن است دارای یک بند یا چند بند استخوانی باشد یا حتی استخوان آن با استخوان‌های کف دست مفصل شود. گاهی اوقات هم یک انگشت در انتها دو شاخه و به دو انگشت تبدیل می‌شود.

● **علت**

در زمان جنینی دست ابتدا به شکل یک پارو است و سپس در قسمت‌هایی از آن شکاف‌هایی ایجاد و انگشتان از هم جدا می‌شود. گاهی اوقات انگشتان به درستی از هم جدا نمی‌شوند و نتیجه‌ی دستی است که دو یا چند انگشت آن به هم وصل است که به آن سینداکتیلی می‌گویند. گاهی هم بیش از چهار شکاف ایجاد شده است و در نتیجه بیش از پنج انگشت به وجود می‌آید.

پلی‌داکتیلی یا چند انگشتی گاهی ارثی است ولی در اغلب موارد به طور خودبه خود و بدون زمینه خانوادگی ایجاد می‌شود. گاهی اوقات تعدد انگشتان دست همراه با دیگر ناهنجاری‌های مادرزادی مثل بیماری‌های خونی یا قلبی است.

● **درمان**

درمان انگشتان اضافه از طریق عمل جراحی و خارج کردن انگشت اضافه است. وقتی این انگشت اضافه در طرف شست قرار دارد معمولاً بهترین زمان برای جراحی و خارج کردن آن یک و نیم سالگی است. جراحی نباید تا بعد از پنج سالگی به تعویق بیفتد. وقتی انگشت اضافه در طرف انگشت کوچک است بهتر است در حدود یک سالگی جراحی و خارج شود و وقتی انگشت اضافه در وسط انگشتان دیگر است باید جراحی برای خارج کردن آن در سن شش ماهگی انجام شود. بستن انگشت بانخ برای خارج کردن ممکن است موجب خون ریزی‌های شدید شود و عملی خطرناک است. بهترین روش خارج کردن انگشت اضافه توسط عمل جراحی و به وسیله پزشک است.

تازه ها

چربی در ریه افراد چاق

جا خوش می‌کند!

برای نخستین بار در ریه افراد چاق بافت چربی مشاهده شده است که به گفته متخصصان، تجمع چربی باعث تغییر ساختار مجاری هوادر این عضو می‌شود. متخصصان علوم پزشکی علاقه مند هستند بدانند که آیا با کاهش وزن، مقدار چربی در بافت ریه کمتر می‌شود یا نه؟

محققان استرالیایی متوجه شدند که به تناسب ضریب توده بدن (BMI)، چربی بیشتری در بافت‌های ریه دیده می‌شود. نمونه‌های آزمایشگاهی مربوط به افرادی بود که پیش از مرگ اعضای شان را برای تحقیق، اهدا کرده بودند. رابطه اضافه وزن و چاقی با ابتلا به آسم یا تشدید علایم آن موضوعی شناخته شده است. آن‌ها همچنین متوجه شدند که افزایش چربی باعث تغییر ساختار طبیعی مجاری هوایی و التهاب ریه‌ها می‌شود که می‌تواند توجیهی برای افزایش احتمال ابتلا به آسم در افراد دارای اضافه وزن یا چاق باشد. مدت هاست که ابتلا به آسم با تشدید آن با چاقی یا اضافه وزن مربوط دانسته شده است و پزشکان احتمال می‌دادند شاید این مسئله را بتوان با فشار اضافه وزن بر ریه‌ها و افزایش کلی التهاب ناشی از اضافه وزن مرتبط دانست.

## به مناسبت ۲۸ مهر روز جهانی «پوکی استخوان»

# درد خاموش استخوان‌ها

بر اساس آمار، ۴۰ درصد بانوان پس از ۵۰ سالگی

به پوکی استخوان مبتلا می‌شوند

بیماری

مریم سادات کاظمی مترجم

«استئوپروز» یا «پوکی استخوان»؛ مهم‌ترین بیماری تحلیل استخوانی است که اغلب کمبود کلسیم، فسفر و مواد معدنی دیگر موجب ضعیف شدن آن‌ها و در نتیجه شکستگی می‌شود. ترشح نشدن هورمون استروژن در پی یائسگی تاثیر جدی بر افزایش بروز این بیماری دارد. پوکی استخوان صرفاً یک بیماری زنانه نیست و بروز آن در سنین ۶۵ تا ۷۰ سالگی در مردان نیز شایع است.

● **علل زمینه ساز «پوکی استخوان»**

به طور کلی این بیماری به دو نوع پوکی استخوان اولیه و ثانویه تقسیم بندی می‌شود.

پوکی استخوان اولیه اغلب به دلیل یائسگی در خانم‌ها بروز می‌کند که در موارد یائسگی زودرس طبیعتاً زمینه بیشتری دارد.

پوکی استخوان ثانویه افزون بر سالمندان ممکن است در جوانان و میان سالان نیز دیده شود که عواملی مانند مصرف داروهای کورتیکواستروئیدها، ابتلا به بیماری‌های مزمنی مانند بی‌اشتهایی ذهنی، گرون، آرتريت روماتوئید یا سلیاک و ورزش‌های سنگین (زمینه ساز قطع یا کاهش ترشح هورمون استروژن) در ابتلا به این بیماری مؤثر است.

البته سبک زندگی ناسالم مانند استعمال دخانیات، بی تحرکی، رژیم غذایی سختگیرانه و مصرف ناکافی کلسیم در عادت غذایی نیز زمینه ساز پوکی استخوان خواهد بود.

● **علایم هشدار**

پوکی استخوان را باید بیماری خاموش دانست که شکستگی‌های خودبه خود در استخوان ران، ستون مهره‌ها و مچ دست علایم این بیماری است. نکته قابل توجه این که شکستگی مهره‌ها ناشی از پوکی

استخوان با درد خفیف یا بدون درد است و تنها در صورت عکس برداری مشخص می‌شود در حالی که اگر مهره‌ها به هر دلیلی دچار ساییدگی شود درد بسیار شدید و ناتوان کننده ای دارد.

در بعضی از افراد نیز پوکی استخوان با درد مزمن و شکستگی استخوان با فشار بسیار مختصر هنگام فعالیت‌های معمولی همراه است.

● **چطور می‌توان از «پوکی استخوان»**

**پیشگیری کرد؟**

پژوهش‌ها نشان می‌دهد ورزش در تمام سنین برای استخوان‌ها مفید است که توجه به آن از سنین کودکی و نوجوانی به تحکیم توده استخوانی و بهبود تعادل و هماهنگی بدن کمک می‌کند بنابراین دست کم ۳۰ دقیقه فعالیت جسمی سه بار در هفته توصیه می‌شود.

از تاثیر تغذیه بر سلامت استخوان‌ها نیز نباید غافل شد زیرا افزون بر این که کلسیم ماده اساسی سازنده استخوان هاست، دیگر سلول‌های بدن نیز به این ماده معدنی نیاز دارند و در صورت کمبود از ذخایر استخوان استفاده می‌کنند.

لبنیات، ماهی‌های چرب، فراورده‌های سویا و سبزیجات سبز تیره مانند کلم بروکلی در تامین



کلسیم مؤثر است همچنین ویتامین D در سنتز کلسیم نقش دارد.

برای تامین نیاز بدن بهتر است روزانه حدود ۳۰ دقیقه دست‌ها و صورت زیر تابش نور مستقیم خورشید باشد.

البته در موارد کمبود معمولاً مصرف مکمل‌ها نیز ضروری است.

● **تشخیص و درمان**

افزون بر معاینه اولیه و آزمایش کامل خون و ادرار، سنجش تراکم استخوان برای تشخیص بیماری لازم است.

همچنین در مواردی که فرد دچار قوز یا کوتاهی قد شده است این بررسی‌ها اهمیت بیشتری دارد زیرا ممکن است ناشی از تحلیل مهره‌ها بدون علامت باری باشد.

غیربالگری سنجش تراکم استخوان نیز در سالمندان همچنین مبتلایان به بیماری‌های مزمن که سال‌ها داروهای نظیر کورتون استفاده کرده‌اند، افراد دارای زمینه ژنتیک بیماری و یائسگی زودهنگام نیز توصیه می‌شود.

از آن‌جا که پوکی استخوان بیماری تحلیل رونده بافت استخوانی است، درمان قطعی را نمی‌توان برای بیمار متصور بود و در واقع بهترین اقدام، پیشگیری و حفظ سلامت استخوان هاست.

تشخیص زودهنگام بیماری نیز ضرورت دارد زیرا تجویز برخی از داروها می‌تواند مانع از وخامت شرایط شود. همچنین رعایت مراقبت و توصیه‌ها نیز می‌تواند در کاهش خطر شکستگی استخوان کمک کند.

منبع: www.PassportSanté.fr

بهداشت

فاطمه قاسمی

مترجم

بانوان

**با ترک پاها خدا حافظی کنید!**

«ترک پا» زیبایی پاها را تحت تاثیر قرار می‌دهد. حتی اگر موارد خفیف آن نادیده گرفته شود، با

افزایش سن وضعیت آن وخیم‌تر می‌شود تا جایی که راه رفتن با پایهای برهنه آزار دهنده و دردناک خواهد بود. در این مطلب شما با برخی از راه‌های پیشگیری و راه‌حل‌های خانگی برای

درمان پاشنه‌های ترک خورده آشنا می‌شوید. ✓ از پیاده روی و ایستادن در یک موقعیت به مدت طولانی یا نشستن در حالتی که سنگینی وزن روی پاها باشد، اجتناب کنید.

✓ جوراب‌های با کیفیت و نخی استفاده کنید.

✓ در صورت دسترسی، از پدهای سیلیکونی برای مرطوب نگه داشتن پاشنه استفاده کنید.

✓ برای آبرسانی به بدن و پوست‌تان، آب بنوشید.

✓ هفته‌ای چند بار در حمام از سنگ پا استفاده تا از ضخیم شدن پوست جلوگیری کنید. اما اگر مبتلا به دیابت یا نوروپاتی هستید از این کار خودداری کنید تا به ایجاد زخم و عفونت منجر نشود. بعد از لایه برداری با سنگ پا، پاراادر ظرف بزرگی از آب و ولرم قرار دهید و با یک اسکراب ماساژ دهید تا پوست‌های اضافه برداشته شود. پارا خوب خشک و با مرطوب کننده چرب کنید.

✓ چند شب در هفته، پاشنه پا را با مرطوب کننده‌های غلیظ و مخصوص که در داروخانه موجود است، ماساژ دهید و تا صبح آن را با جوراب بپوشانید تا رطوبت کاملاً جذب شود. این کرم‌ها حاوی ترکیباتی برای مرطوب کردن، نرم شدن و لایه برداری پوست مرده است. برخی از کرم‌های پاشنه پا ممکن است باعث لک یا سوزش جزئی شود که طبیعی است ولی در صورت تداوم آن یا پز شک خود مشورت کنید.

✓ یکی از داروهای طبیعی برای پاشنه‌های ترک خورده، عسل است که خاصیت ضد میکروبی و ضد باکتریایی دارد.

تحقیقات نشان می‌دهد عسل به بهبود پاک سازی زخم‌ها و مرطوب کردن پوست کمک می‌کند. بعد از شست‌و شو می‌توانید از عسل به عنوان اسکراب استفاده کنید.

● **روغن‌های نارگیل، زیتون و کنجد**

این روغن‌ها اغلب برای خشکی پوست توصیه می‌شود چون رطوبت را حفظ می‌کند. ماساژ با این روغن‌ها بعد از خیساندن پامی‌تواند گزینه خوبی برای رفع ترک باشد.

● **ژل آلوئه‌ورا**

این ژل حاوی ویتامین‌های A، C، E و بتاکاروتن با خاصیت آنتی اکسیدانی است و برخی ترکیبات موجود در آن ویژگی ضدالتهابی، ضد عفونی کننده و ضد درد دارد و در بهبود زخم کمک می‌کند.

● **وازلین و آب لیمو**

قبل از خواب یک قاشق وازلین، چهار تا پنج قطره آب لیمو و آب گرم را مخلوط کنید و تا زمان جذب آن در پوست، کف پا را با این محلول ماساژ دهید. جوراب بپوشید و صبح پاها را با آب ولرم بشوید. فراموش نکنید اثر قطعی این درمان‌های طبیعی و خانگی برای رفع همیشگی ترک پا به طور قطع ثابت نشده است اما مادر آبرسانی، نرم‌کنندگی و کم کردن شدت آن بدون شک تاثیر زیادی دارد.

سلامت

## بیماری ارثی که ضریب هوشی کودکان را کاهش می‌دهد

تاخیر در تشخیص اختلال متابولیکی، ضریب هوشی کودکان را تا ۵۰ درصد کاهش خواهد داد

متابولیسم کودکان دارد؛ ممکن است علایم ناگهانی یا به تدریج بروز کند. غذاها، داروها، کم‌آبی بدن، بیماری‌های جزئی یا دیگر عوامل می‌تواند باعث بروز این بیماری شود. تاخیر در تشخیص این بیماری خطرناک ارثی، ضریب هوشی کودکان را تا ۵۰ درصد کاهش خواهد داد. این موضوع زمانی اهمیت بیشتری می‌یابد که بدانیم، به دلیل شایع بودن از دواج‌های فامیلی است. ضایعات شدید مغزی، عقب ماندگی ذهنی، فلج عضلانی، مشکلات کبدی، سنگ‌های ادراری، بیماری‌های چشمی مانند آب مروارید و آب سیاه و بیماری‌های قلبی از عوارضی است که در کودکان مبتلا به این بیماری ایجاد خواهد شد. درمان‌هایی که در نظر گرفته می‌شود باید این شرایط را اداشته باشد؛ کاهش یا حذف مصرف هر گونه غذا یا دارویی که بدن نمی‌تواند به درستی آن را هضم کند، جایگزین کردن آن‌زیم یا دیگر مواد شیمیایی لازم که در بدن تولید نشده یا غیر فعال شده است.

متابولیسم نشان دهنده تمامی واکنش‌های شیمیایی است که در بدن رخ خواهد داد. نمونه‌ای از این واکنش‌ها تجزیه کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌های موجود در مواد غذایی به منظور آزادسازی انرژی، انتقال و اضافه کردن نیتروژن مازاد به مواد ایدی است که به صورت ادرار از بدن خارج می‌شود. انواع مختلفی از اختلالات متابولیک وجود دارد که گفته می‌شود ژنتیک شایع‌ترین آن است. برای پیشگیری از بروز این قبیل بیماری‌ها بهتر است افراد قبل از ازدواج به مشاوره ژنتیک مراجعه کنند تا کاملاً از بروز این نوع بیماری و عوارض‌اش مطلع شوند. البته ممکن است علایم و نشانه‌هایی شامل خواب آلودگی، بی‌اشتهایی، تشنج و استقرار غ حتی چند ساعت بعد از تولد هم دیده شود.

ولی معمولاً در اواخر هفته اول که نوزاد شیر می‌خورد، این علایم ظاهر می‌شود. علایم ژنتیکی بستگی به نوع اختلالات

## نان کشتا (نان محلی شمال)



● تخم شنبلیله (ساییده شده) - ۲ قاشق غذا

خوری

● شکر - یک پیمانه

● نمک - مقدار ای

● کدو را به قطعات مکعبی و بزرگ خرد کنید و با نصف فنجان آب بپزید. ● با قاشق، پوست آن را جدا کنید و دور بریزید.

● سپس کدو را با گوشت کوب له کنید. ● آرد، تخم شنبلیله ساییده شده و اگر احتیاج بود مقدار بسیار اندکی آب تاحدی که خمیرتان به عمل آید اضافه کنید. ● بعد به صورت گلوله‌های کوچکی آماده کنید، گمچ (تابه گلی) یا تابه نجسپ را به صورت وارونه روی گاز قرار دهید تا داغ شود.

● سپس روی سطحی صاف که کمی آرد پاشیده اید خمیر را اول با ضربات دو کف دست یا با وردنه به اندازه

