



- زندگی‌سلام
- بک‌شنبه
- ۱۸ تیر ۱۴۰۲
- ۳۰ ذی‌الحجه ۱۴۴۴
- ۹ جولای ۲۰۲۳
- شماره ۲۴۷۵

# ۴ علت شایع درد مفصلی شست پا

درد در انگشت شست پا می‌تواند آزار دهنده باشد و کارهای روزانه ما را هم دچار اختلال کند؛ برای همین بهتر است تا حد ممکن از التهاب در آن پیشگیری کنیم و علل وز مینه‌های آن را بشناسیم

دکتر غلامرضا نادری | جراح و فوق تخصص ارتوپد

پزشکی

در د مفاصل در انگشت شست پا می‌تواند چند علت مختلف داشته باشد. شایع ترین آن آر تريت است، اما بونیون، نفرس و بیماری‌های کمتر شناخته شده‌ای مانند سز امونیدیت هم می‌تواند باعث این نوع درد شود. درد در مفصل شست پا ممکن است با سفتی و گرفتگی، تورم یا احساس ساییدگی همراه باشد. در این مطلب به معرفی ۴ بیماری شایع که باعث درد در مفصل شست پا می‌شود، به همراه کارهایی که می‌توانید برای تسکین آن انجام دهید، خواهیم پرداخت.

## ۱ آر تريت روماتوئید شست پا

شایع ترین شکل آر تريت که مفصل شست پا را درگیر می‌کند، آر تروز است. این بیماری ناشی از تجزیه بافت‌هایی است که انتهای استخوان‌ها را در جایی که در مفصل به هم می‌رسد، می‌پوشاند. علت ابتلا به آر تريت شست پا | آر تروز ممکن است به دلیل مشکلاتی در ساختار یا حرکت پا ایجاد شود که به ساییدگی و پارگی بیش از حد غضروف منجر می‌شود. این موضوع باعث درد ناشی از مالش استخوان‌ها به هم در هنگام حرکت می‌شود. تروماهایی مانند شکستگی یا دررفتگی انگشت شست پا هم می‌تواند به آر تروز منجر شود.

علامه آر تريت مفصل شست پا ممکن است شامل درد، احساس ساییدگی، گرفتگی و تورم باشد. این در عموماً هنگام ایستادن و راه رفتن احساس می‌شود. گاهی اوقات راه رفتن برای افراد مبتلا به آر تروز انگشت، با درد همراه است و ممکن است آن‌ها برای جبران آن طرز راه رفتن آنتالژیک (تسکین دهنده) را جایگزین کنند که الگویی غیرطبیعی است. این موضوع در نهایت می‌تواند به درد در مج‌پا، زانو، لگن یا کمر منجر شود.

## ۲ بونیون

بونیون یک برآمدگی بزرگ و گردروی مفصل شست پا است و معمولاً باعث بروز هالو کس و الگوس (انحراف انگشت شست

به سمت انگشت کوچک پا) می‌شود. بونیون می‌تواند در راستای خط میانی بدن بزرگ‌تر شود و به این ترتیب در کفش‌های جلوتنگ درد بیشتری خواهد داشت. با گذشت زمان، انگشت شست انحراف بیشتری به سمت انگشت کوچک پیدا می‌کند و به همه انگشتان دیگر فشار وارد می‌کند و جای آن‌ها را تغییر می‌دهد. در حالت طبیعی نتیجه این اتفاق، پهن‌تر شدن جلوی پا و بروز برآمدگی قرمز، ملتهب و گاهی متورم در سمت انگشت شست پا است. بونیون‌ها به دلیل جابه‌جایی مفصل شست پا ایجاد می‌شود. گاهی اوقات رشد استخوان به علت دررفتگی بیشتری می‌شود یا در آن مفصل، آر تريت پدید می‌آید. عواملی که در بروز بونیون نقش دارد، عبارت‌اند از: ژنتیک، حرکت پا، کفش‌های تنگ و روماتیسم مفصلی (آر تريت روماتوئید)

## ۳ نفرس شست پا

نفرس می‌تواند روی مفصل شست پا اثر بگذارد. این بیماری زمانی رخ می‌دهد که اسید اوریک در خون زیاد و باعث تشکیل کریستال‌هایی شود که درون یک مفصل (معمولاً مفصل انگشت شست پا) رسوب می‌کند.

پوداگر یا نام علمی نفرس در مفصل انگشت شست پا است. علائم آر تريت نفرسی شامل مفصل متورم، قرمز، داغ و به شدت دردناک است. در صورت درمان نشدن حملات نفرس و تکرار آن‌ها برای چندین سال، ممکن است به آسیب شدید مفصلی منجر شود.

## ۴ انگشت چمنی

انگشت چمنی، یک آسیب شایع مربوط به ورزش است و باعث ایجاد درد در کف مفصل شست پا می‌شود. این آسیب زمانی رخ می‌دهد که انگشت پا در حین خم شدن، نیروی شدیدی را تحمل کند. شرایط چمن سخت، کفش‌های ورزشی غیر استاندارد دو فشار ناشی از دویدن روی انگشت پا ممکن است همگی در این آسیب دیدگی نقش داشته باشد. بسته به شدت آسیب، علائم می‌تواند شامل تورم، تغییر رنگ و درد باشد. در پایان سز امونیدیت هم می‌تواند علت پنجم باشد که تشخیص بهتر علائم آن با پزشک است و در هر حال بهترین کار بعد از انواع احساس درد این است که با پزشک مشورت کنید تا زمان طلایی برای درمان را از دست ندهید.

## علائم فقر آهن را جدی بگیرید

بر اساس پژوهشی تازه که در آمریکا انجام شده است، از هر ۱۰ دختر نوجوان و زن جوان، ۴ نفر آن‌ها به فقر آهن دچار هستند که به کاهش انرژی و مه مغزی منجر می‌شود. به گزارش نیویورک پست، بیشتر زنان و دخترانی که آهن خون‌شان تا سطح خطرناکی پایین آمده است از این موضوع آگاه نیستند؛ زیرا علائم این عارضه مشابه اختلال‌های دیگر است. علائم فقر آهن عبارت‌اند از: خستگی، احساس سرما، ریزش مو، شکنندگی ناخن، مشکلات شناختی مانند مه مغزی، افت عملکرد ورزشی، تنگی نفس، هوس خوردن هله‌هوله، سردرد و اختلال خواب. قاعدگی یکی از عوامل دخیل در فقر آهن است، اما نتایج این پژوهش نشان می‌دهد یک چهارم دخترانی هم که هنوز قاعدگی‌شان شروع نشده است به فقر آهن دچار هستند. فقر آهن پیامدهای جدی دارد، به خصوص در دوره نوجوانی که خستگی و کاهش تمرکز می‌تواند به عملکرد درسی ضعیف منجر شود و افت عملکرد ورزشی می‌تواند نظر دختران درباره ورزش را تغییر دهد. متخصصان همچنین توصیه می‌کنند قرص مکمل آهن را همراه آب پر تقال بخورید، زیرا به افزایش جذب آهن کمک می‌کند.

## رابطه جالب مسواک نزدن و بیماری قلبی عروقی!

همه ما تصور می‌کنیم مسواک فقط روی بهداشت دهان و دندان اثر گذار است، اما بد نیست بدانید بر اساس پژوهشی تازه، مسواک زدن دندان‌ها قبل از خواب، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را هم کاهش می‌دهد. در سال‌های اخیر، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بیماری‌های دندان در بروز بیماری‌های قلبی عروقی دخیل است.

### ● مسواک بز ن قلبت سالم باشه



در این پژوهش تازه، ۱۶۷۵ بیمار بالای ۲۰ سال که برای عمل جراحی، معاینه یا درمان بستری شده بودند، بررسی شدند. پژوهشگران افراد را به چهار گروه تقسیم کردند: گروهی که صبح و شب مسواک می‌زدند (۴۰۹ نفر)، گروهی که فقط شب مسواک می‌زدند (۷۵۱ نفر)، گروهی که فقط صبح مسواک می‌زدند (۱۶۴ نفر) و گروهی که اصلاً مسواک نمی‌زدند (۲۵۹ نفر). بررسی سوابق مشکلات قلبی عروقی این افراد نشان داد که احتمال زنده ماندن گروهی که هم شب و هم صبح و گروهی که فقط شب‌ها مسواک می‌زدند به میزان در خور ملاحظه‌ای بالاتر از گروهی است که اصلاً مسواک نمی‌زدند.

### ● در سر سیگار برای قلب

بر اساس این پژوهش، احتمال بروز مشکلات قلبی عروقی در افراد سیگاری گروهی که اصلاً مسواک نمی‌زدند بسیار بالاتر از افراد سیگاری دیگر گروه‌ها بود. احتمال بستری افراد غیر سیگاری گروهی که اصلاً مسواک نمی‌زدند و گروهی که فقط صبح‌ها مسواک می‌زدند نیز به میزان در خور ملاحظه‌ای بیشتر بود.

### ● علت ماجرا چیست؟

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که مسواک زدن در صبح کافی نیست و مسواک زدن شب قبل از خواب در حفظ سلامت نقش دارد و با این فرضیه همسو است که میزان باکتری‌های دهان هنگام خواب به دلیل کاهش جریان بزاق افزایش می‌یابد. پژوهشگران ژاپنی تا کید می‌کنند، اگر چه یافته‌های این تحقیق به بیماری‌های قلبی عروقی محدود است و روی افراد سالم انجام نشده است اما نشان می‌دهد که مسواک زدن دندان‌ها در شب اهمیت دارد. برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی، مسواک زدن دندان‌ها قبل از صبحانه ضرورت دارد، اما مسواک زدن دندان‌ها در شب و قبل از خواب مهم‌تر است.

## کی

## کیک «گل محمدی وز عفران» با عطر و طعم بی نظیر

### ● فوت و فن درست کردنش چیه؟

۱) حتماً آرد و بکینگ پودر را ۳ بار با هم الک کنید. ۲) حین هم زدن تخم مرغ دور گیری کنید که کیک بوی زحم نگیرد. ۳) عفران هر چندر غلیظ‌تر و بیشتر باشد کیک خوشمزه‌تر می‌شود. ۴) تخم مرغ و شکر را حداقل ۶ دقیقه هم بزنید.

۵) برای پخت کیک در فرهای برقی به دمای ۱۶۰ و در فرهای گازی به دمای ۱۸۰ درجه نیاز داریم. ۶) نیم ساعت اول در فر را تحت هیچ شرایطی باز نکنید؛ بعد از نیم ساعت با خلال دندان چک کنید اگر کیک به خلال نچسبید، آماده است و می‌توانید فر را خاموش کنید. برای طرز تهیه کیک هم ابتدا تخم مرغ، شکر، وانیل و اسانس را حدود ۶ دقیقه با دور تند همزن خوب هم بزنید، بعد روغن مایع اضافه کنید و دوباره یک دور هم بزنید، در پایان شیر را به آن بیفزایید و ۳۰ ثانیه هم بزنید، اکنون همزن برقی را کنار بگذارید و آرد و بکینگ پودر الک شده را طی سه مرحله اضافه کنید و با لیسک یا همزن دستی مخلوط کنید و در آخر کمی گل محمدی بیفزایید. این نکته را فراموش نکنید که فرا قبل گرم شده باشد.



### ● چی لازم داریم؟

برای تهیه این کیک خوشمزه به این موارد نیاز داریم: دو پیمانه آرد سفید قنادی، یک قاشق غذاخوری بکینگ پودر، یک قاشق مربا خوری هل آسیاب شده (بهتر است هل را خودتان آسیاب کنید و از پودر هل آماده استفاده نکنید)، ۳ عدد تخم مرغ درشت، نوک قاشق چای خوری وانیل، یک پیمانه شکر، سه چهارم پیمانه شیر، یک دوم پیمانه روغن، زعفران غلیظ دم کرده یا اسانس زعفران و کمی گل محمدی

### ● سس زعفرانی

برای تهیه سس زعفرانی این کیک، یک و نیم لیوان شیر، نصف لیوان شکر، ۳ قاشق غذاخوری نشاسته ذرت و زعفران غلیظ دم کرده به میزان لازم نیاز داریم. حالا برویم سر وقت درست کردن این کیک. نصف لیوان از شیر را با نشاسته ذرت ترکیب کنید، خوب که حل شد بقیه شیر، شکر و زعفران را به آن اضافه کنید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا غلیظ شود، دقت کنید که حتماً حرارت ملایم باشد تا بوی خامی نداشته باشد. در پایان می‌توانید گلاب هم به آن بیفزایید و بعد از خاموش کردن حرارت، در صورت تمایل کمی وانیل هم به آن اضافه کنید.

**اینجناب رضا میرزا محمدزاده سراب مالک خودرو سواری بزو ۲۰۵ مدل ۹۲ رنگ نقره ای متالیک**  
به شماره انتظامی ۱۲۱۳۱۲۵۸۱۲  
به شماره موتور ۱24K0282979  
و شماره شاسی NAAM01CA7DR017339  
به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز-سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۳۰۲/۰۴/۲۲

**برگ سبز، سند کمپانی و کارت موتور سیکلت ممتاز**  
۱۲۵۵ مدل ۹۰ به شماره انتظامی ۷۶۵-۸۱۷۹۷ به شماره موتور ۱۳۸۸-۸۷۰۰ به شماره بدنه ۱۴۱۸-۹۰۰۱ بنام جواد بالواسه مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۰۲/۰۴/۲۲

**برگ سبز و کارت برای 86 GTXI**  
شماره انتظامی ایران 74-13۰931 و شماره موتور 240583 و شماره شاسی S141228662171 به نام ایمان خسرو جردی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۰۲/۰۴/۲۲

**برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو سواری پراید**  
ال ایکس رنگ سفید شیری روغنی مدل ۱۳۷۸ به شماره انتظامی ایران ۶۹-۹۴۷ و ۳۱ به شماره موتور ۰۰۱۳۳۸۱ به شماره شاسی ۱۴۲۷۸۵۸۲۵۳۴ بنام زینا پودینه مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۳۰۲/۰۴/۲۲

**برگ سبز تراکتور نیولند**  
۲۰۰۵ به شماره پلاک ۶۸۱۳۷ ایران ۱۲ و شماره موتور HA080191 و شماره شاسی ACM210273 به نام برات علی شیرافکن مفقود گردیده و اعتبار ندارد ۱۳۰۲/۰۴/۲۲

**برگ سبز و سند کمپانی و کارت موتور سیکلت مشکی**  
۹۳ کویر به شماره انتظامی ۴۸۱۸۴-۷۷۲ به شماره موتور ۱۲۵۸۳۲۱۷۲۷۷ و ۰۱۲۵۸۳۲۱ به شماره شاسی ۸۵۵۳-۸۵۵۳ بنام محمد محمدی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۳۰۲/۰۴/۲۲

**کارت ماشین 206 مدل 99 سفید**  
شماره انتظامی ایران 74-812 و شماره موتور 63B0331050 و شاسی NAAP41FE0J076000 به نام الهام زارع مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۰۲/۰۴/۲۲

**کارت ملی هوشمند بنام محمد آغاز به شماره ملی ۰۹۲۵۳۵۴۵۶۲ نام پدر: نصر... آغاز تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۶ در ساعت ۲۰**  
مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۳۰۲/۰۴/۲۲

**کارت ملی هوشمند بنام محمد آغاز به شماره ملی ۰۹۲۵۳۵۴۵۶۲ نام پدر: نصر... آغاز تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۶ در ساعت ۲۰**  
مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۳۰۲/۰۴/۲۲

**آگهی دعوت به مجمع عمومی فوق العاده صاحبان سهام شرکت آرمان گستر یکم توس (سهامی خاص) به شماره ثبت ۱۷۹۵۶ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۳۳۵۲۴۷**  
با احترام، از کلیه سهامداران محترم شرکت آرمان گستر یکم توس (سهامی خاص) یا نماینده قانونی آنان دعوت به عمل می‌آید تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده شرکت که رأس ساعت ۹ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۴/۲۸ در محل مشهد، بلوار نماز، نماز ۲۵، ساختمان اداری شرکت توس گستر تشکیل خواهد شد، حضور به هم رسانند. **دستور جلسه:** ۱- اخذ تصمیم درخصوص افزایش سرمایه شرکت ۲- اصلاح ماده مربوطه در اساسنامه **هیات مدیره شرکت آرمان گستر یکم توس (سهامی خاص)** ۱۳۰۲/۰۴/۲۲

## مناقصه عمومی یک مرحله ای

### تجدید فراخوان واگذاری خدمات شهری و نگهداری فضای سبز به صورت حجمی

شهرداری فرهادگرد در نظر دارد واگذاری خدمات شهری و نگهداری فضای سبز به صورت حجمی به شماره ۰۹۴۳۱۰۰۰۰۶ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد. متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند. مواعد زمانی:

-تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۲/۰۴/۱۵  
-مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۲/۰۴/۱۸  
-مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۲/۰۴/۲۸  
-زمان بازگشایی پاکت‌ها: ۱۴۰۲/۰۴/۱۴  
نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار: مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۹۹۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال به صورت ضمانت نامه بانکی و یا وجه نقد و اریز به حساب شهرداری

اطلاعات تماس و آدرس دستگاه: شهر فرهادگرد- بلوار حضرت ولی عصر عج- حاشیه میدان شهید گمنام- ساختمان شهرداری فرهادگرد شماره تلفن: ۰۵۱۳۴۶۷۳۰۰۲ داخلی امور مالی

### علی یاری -شهردار فرهادگرد

۱۳۰۲/۰۴/۲۲

۱۳۰۲/۰۴/۲۲