روزنامه طلوع

تاریخ ۱۸ فروردین ۱۴۰۱ پنجشنبه

صفحه ۶

شماره ۳۳۲۶ سال بیست وهشتم

هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری و درمان آن

این شماره: گودی کمر

همه چیز درباره گودی کمر

دکتر علیرضا طبیب خویی

افزایش گودی کمر مساله‌ای است که ذهن بسیاری از افراد را مشغول کرده و نگران میکند و دانستن علل آن و درمان‌های مناسب میتواند بسیار کمک کننده باشد. شکل طبیعی ستون فقرات کمری قوسی به سمت جلو دارد که میزان آن در افراد متخلف متفاوت است و عدد دقیق آن با عکس رادیولوژی ایستاده مشخص میگردد. افزایش غیرطبیعی گودی کمر سبب ایجاد درد در کمر، سفتی در عضلات پشت ران و ساق و همینطور محدودیت در راه رفتن و ایستادن میگردد.

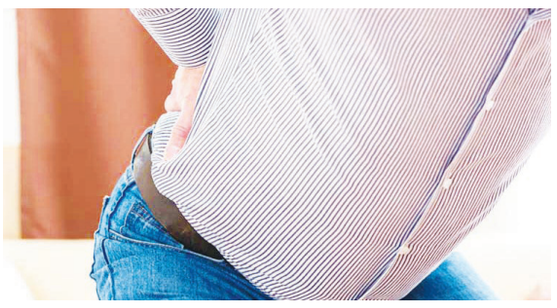
تشخیص علت گودی کمر در قدم اول با معاینه صورت میگیرد؛ اینکه قوس کمر ثابت شده یا با انعطاف پذیر است، علائم حسی حرکتی در پاها وجود دارد یا نه، یافته‌های عصبی عضلانی در سایر نقاط بدن و قوس‌های گردن و پشت چگونه‌اند در معاینه مشخص میگردد. پس از آن لازم است بیمار عکس رادیولوژی ساده ایستاده و در حالت خم به جلو و عقب و یا ام آر آی انجام دهد. گامهای بعدی تشخیص که در موراد خاصی بکار میروند سی تی اسکن، اسکن پوکی استخوان، اسکن هسته‌ای استخوان و نوار عصب و عضله هستند.

یکی شایعترین علل، چاقی شکمی و ضعف عضلات جدار شکم است که با کشیدن کمر به سمت جلو سبب تشدید گودی کمر میشود و درمان آن طبیعتا کاهش وزن و ورزشهای تقویت کننده عضلات شکم و کمر است. گاهی قوز پشتی سبب ایجاد گودی کمر برای حفظ تعادل ستون فقرات میشود و مشکل در خود کمر نیست و بررسی علت و درمان هم باید متمرکز روی قوز پشتی باشد. سُرخوردگی مهره به سمت جلو هم علت دیگری است که در موارد شدید لازم است جراحی شده و جااندازی مهره انجام شود. در دوران بارداری بطور طبیعی قوس کمری افزایش می‌یابد و گاهی دردناک میشود اما معمولا با خاتمه این دوران به وضع قبل باز میگردد. علل ناشایع افزایش گودی کمر، پوکی استخوان و عفونت دیسک است.

همان طور که ذکر شد درمان افزایش غیرطبیعی گودی کمر بسته به علت آن دارد ولی بطور کلی با نظر پزشک جراح مغز و اعصاب و ستون فقرات، استفاده از بریس‌ها، انجام ورزشهای تقویتی عضلات کمر، کاهش وزن و مصرف مکمل ویتامین "دی" در اکثر موارد کمک کننده خواهد بود.

گودی کمر ؛ علائم، تشخیص و درمان

دکتر کرمانی



انحنا یا گودی کمر یک قوس طبیعی در قسمت پایین کمر است که در حالت عادی مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما با شدید شدن این قوس، قسمتِ پایین ستون فقرات بیش از حد به سمت داخل کشیده می‌شود و در پیِ آن شکم جلو می‌آید. این امر موجب می شود ران ها به سمت عقب و بالا قوس بردارند. در این صورت انحنای کمر غیرطبیعی می‌شود و به اصطلاح «گودی کمر» را ایجاد می‌کند. گودی غیرطبیعی کمر که کمی آزاردهنده نیز هست، معمولا به علت وضعیت ضعیف ستون فقرات، بد نشستن، عوامل ژنتیکی، آسیب‌دیدگی، بیماری‌های ستون فقرات، جراحی ستون فقرات یا عدم تحرک کافی رخ می‌دهد. در این مقاله قصد داریم تمام اطلاعات لازم برای آگاهی از گودی کمر را به شما ارائه دهیم:

انواع گودی کمر گودی کمر ۵ نوع اصلی دارد:

۱- گودی مادرزادی/ جراحتی یک جراحت یا آسیب‌دیدگی در بخش اتصال‌دهنده‌های ستون فقرات می‌تواند موجب آسیب به این اتصالات و بروز درد در قسمت پایین ستون فقرات شود. این مشکل در کودکان معمولا به خاطر آسیب‌دیدگی‌های حین ورزش رخ می‌دهد. تصادف با ماشین یا افتادن از ارتفاع زیاد هم می‌تواند این گودی را ایجاد کند. رشد و تکامل این پیوندها نیز ممکن است دچار مشکل شود؛ در نتیجه ضعیف شده یا از شکل عادی خارج می‌شوند. با انجام فعالیت‌های مداومی که روی این پیوندهای ضعیف فشار می‌آورد، فرد، مبتلا به گودی کمر می‌شود. علت آسیب رسیدن به این پیوندها هرچه که باشد، برای ترمیم نیاز به استراحت و محدود کردن حرکات است. اگر فرد، درمان را نادیده بگیرد، ممکن است مهره‌ها به جلو بلغزند و به عصب‌های ستون فقرات فشار بیاید. این مشکل به مرور باعث بروز درد، بی‌حسی، مورمور شدن، ضعف و اختلال در عملکرد پاها می‌شود.

۲- گودی کمر عصبی-عضلانی این گروه شامل شرایط و مشکلات بسیار متفاوتی است که می‌توانند منجر به انواع مختلف مشکلات نخاعی شوند. برای هر گونه اختلال نوع خاصی از درمان باید مد نظر قرار گرفته شود. ۳- لوردوز ثانویه انقباض لگن ران این گروه شامل بیماران خاصی است که در آنها ایجاد انقباض مفصل ران موجب خارج شدن ستون فقرات از حالت عادی می شود. این انقباض ممکن است به دلایل مختلفی از جمله آسیب دیدگی یا مشکل عدم تعادل عضلانی بروز کند.

۴- لامینکتومی بعد از عمل لامینکتومی یک عمل جراحی است که بخشی از مهره‌های ستون فقرات حذف می‌شوند تا به نخاع یا ریشه‌های عصبی دسترسی پیدا شود. وقتی این عمل در چندین مرحله روی ستون فقرات انجام می‌شود، می‌تواند موجب ناپایداری ستون فقرات، افزایش قوس طبیعی و تبدیل آن به گودی کمر شود. این مورد در بزرگسالان شایع نیست و بیشتر کودکانی به آن مبتلا می‌شوند که جراحی تومورهای نخاعی داشته‌اند. ۵- گودی وضعیتی این نوع از گودی کمر به دلیل ابتلا به اضافه وزن و کمبود عضله در قسمت شکم و کمر اتفاق می‌افتد. وقتی فردی بار زیادی را در قسمت جلو (شکم) حمل کند، این امر باعث کشیده شدن کمر به سمت جلو می‌شود. وقتی عضلات شکم و کمر ضعیف باشند، نمی‌توانند ستون فقرات و فشاری که وزن روی ستون فقرات می‌آورد را تحمل کنند.

علائم گودی کمر فردی که دچار گودی کمر شده ممکن است این علائم را تجربه کند: خمیده شدن ستون فقرات: گودی کمر موجب قوس بیش از حد ستون فقرات در پایین کمر می شود در نتیجه شکم و باسن در ظاهر برجسته تر خواهند شد.

درد در قسمت پایین کمر: افرادی که دچار گودی کمر هستند ممکن است درد پایین کمر خفیف یا شدید را تجربه کنند. دلایل شایع گودی کمر دلایل مستقیم یا غیر مستقیم بسیاری می توانند در بروز گودی کمر تاثیر داشته باشند: ۱- وضعیت بد بدن وضعیت بد بدن یکی از شایع ترین دلایل گودی کمر است. وقتی بدن در حالت نشسته قرار دارد، عضلاتی که در ناحیه کمر قرار دارند ممکن است به خاطر تلاش برای حمایت از ستون فقرات بیش از حد منقبض شوند. این حالت به مرور ستون فقرات را از تعادل خارج می کند و موجب افزایش قوس در این ناحیه می شود. افراد پشت میز نشین بیشتر در خطر ابتلا به گودی کمر هستند. ۲- چاقی نوعی از چاقی که موجب افزایش چربی اضافی در قسمت شکم و باسن شود از دلایل گودی کمر به حساب می آید. فشار زیاد حاصل از اضافه وزن روی پایین کمر تاثیر می گذارد در نتیجه احتمال بروز گودی کمر بالا می رود.

۳- عدم تحرک عدم تحرک کافی علاوه بر اینکه احتمال افزایش وزن را بالا می برد می تواند موجب ضعیف شدن عضلات هسته ای بدن که اطراف شکم و لگن قرار دارند شود. عضلات ضعیف قادر به حمایت ستون فقرات نیستند و به سادگی اجازه می دهند این قسمت بیش از حد معمول قوس بردارد. ۴- مشکل ستون فقرات در بعضی موارد گودی کمر ممکن است نتیجه دیگر مشکلات اساسی ستون فقرات از جمله کیفوز ، اسپوندیلولیستزیس و دیسک باشد. تشخیص گودی کمر به دلیل انواع مختلف قوس طبیعی در قسمت مهره های ستون فقرات تشخیص گودی کمر کمی دشوار است. رادیولوژی می تواند به تعیین میزان قوس ستون فقرات کمک کند. اما اگر پزشک تشخیص دهد ناهنجاری در بافت نرم، علت گودی کمر است MRI یا CT اسکن تجویز می کند.

درمان گودی کمر پزشک ممکن است درمان را با تجویز داروهای مسکن و ضد التهاب شروع کند تا علائم دردناک گودی کمر را از بین ببرد. درمان های بلند مدت بستگی به علت بروز گودی کمر دارد. اگر گودی کمر به علت مشکل ساختاری ستون فقرات باشد، مراجعه به فیزیوتراپ یا متخصص ستون فقرات ضروری است. اگر علت گودی کمر چاقی باشد، پزشک معمولا بیمار را به سمت یک برنامه کاهش وزن راهنمایی می کند. افراد در کنار رژیم غذایی می توانند ورزش و حرکات کششی را نیز انجام دهند تا عضلات هسته بدن را تقویت کنند.

ورزش هایی که به بهبود گودی کمر کمک می کنند

تحقیقاتی که در سال ۲۰۱۸ روی افراد مبتلا به گودی کمر انجام شد نشان داد وقتی افراد سه روز در هفته را به مدت ۳ ماه مداوم ورزش های تقویت کننده و انعطاف دهنده ی عضلات کمر را انجام دادند شاهد بهبود وضعیت گودی کمر بودند. این ورزش ها شامل موارد زیر است:

۱- دراز نشست

به پشت دراز بکشید و زانوی خود را به صورت ۹۰ درجه خم کنید، کف پاها را صاف روی زمین قرار دهید.

دست ها را به صورت ضربداری روی قفسه سینه بگذارید و میان تنه را بلند کنید تا به ران ها برسد.

به آرامی میان تنه را دوباره به پایین و روی زمین برگردانید.

۲- حرکت سوپرمن

صاف روی زمین دراز بکشید و دستها را در جلوی بدن کش دهید.

همزمان، دستها، پاها و قفسه سینه را از زمین بالا بیاورید.

در حالی که عمل دم را انجام می دهید، به مدت ۲ ثانیه در این وضعیت بمانید.

به آرامی و در حالی که بازدم را انجام می دهید، دستها، پاها و قفسه سینه را روی زمین برگردانید.

۳- بالا بردن دست و پاها در حالت چهار دست و پا

روی زمین زانو بزنید، به سمت جلو خم شوید و کف دست ها را روی زمین قرار دهید.

زانوها را با ران ها در یک راستا نگه دارید و دست ها را دقیقا زیر شانه‌ها روی زمین قرار دهید. به صورت همزمان یک دست و پای مخالف را بالا ببرید طوری که هر دو با ستون فقرات در یک خط قرار بگیرند. به حالت شروع برگردید و همین کار را با دست و پای دیگر تکرار کنید.

۴- اسکات

بایستید و پاها را به اندازه ی عرض شانه ها باز کنید.

دست ها را مقابل خود باز و انگشت ها را به یکدیگر قفل کنید.

همینطور که رو به جلو ایستاده اید، بدن خود را به پایین بیاورید انگار که روی یک صندلی خیالی نشسته اید. تا جایی پایین بیایید که ران ها در حالت موازی با زمین قرار بگیرند. زانوها و آرنج ها باید در یک راستا باشند.

با فشار پاشنه ها بدن را به حالت ابتدایی بازگردانید.

۵- پایین تنه یا پلانک برعکس

پاها را در مقابل خود قرار دهید و به عقب تکیه دهید. کمر باید در حالت

۴۵ درجه نسبت به زمین قرار بگیرد.

دست ها را در کنار بدن قرار دهید طوری که کف دستها رو به زمین باشد. دستها باید با شانه ها در یک راستا قرار و کمی عقب تر از ران‌ها قرار بگیرند. به سقف نگاه کنید و در حالی که وزن بدن را با دست ها و پاشنه های پا کنترل می کنید باسن را بالا بکشید. عضلات هسته بدن و باسن را منقبض کنید و بدن را صاف نگه دارید.

این وضعیت را به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه نگه دارید و سپس دوباره به حالت ابتدایی بازگردید.

۶- بالا تنه یا پلانک ساعد

ساعد و زانوها را در حالی که به اندازه عرض شانه ها باز کردید روی زمین قرار دهید. مطمئن شوید که آرنج ها و شانه ها در راستای یکدیگر

باشند. ساعد دست ها را مستقیم در برابر خود نگه دارید.

هر دو زانو را از روی زمین بلند کنید، پاها را به سمت عقب بیاورید تا بدن کاملا کشیده شود. به پایین نگاه کنید تا مطمئن شوید که گردن و ستون فقرات شما در یک راستا قرار دارند. ران ها را بالا نگه دارید و عضلات میان تنه و باسن را منقبض کنید. چند دقیقه در این وضعیت بمانید.

آگهی

آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۹۴/۵۵ قطعه ۴ بخش ۷ فارس شهرستان کازرون

آقای بهرام گلستان فرزند محمد به عنوان وکیل برابر وکالتنامه شماره ۲۹۵۹۸-۱۳۹۸/۱۲/۲۱ دفتر خانه ۲۷۱ صدرا با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۱۱۶ کازرون تنظیم گردیده مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط ششدانگ پلاک ۹۴/۵۵ واقع در قطعه ۴ بخش ۷ فارس کازرون که به موجب صورت جلسه تفکیک به شماره ۱۳۶۱۰-۱۳۶۶/۰۸/۰۱ در مالکیت خانم منیژه نظیفی قرارگرفته و در دفتر الکترونیک ۱۳۹۵۲۰۳۱۱۰۰۲۰۰۶۸۱۸ ثبت و صادر گردیده که سند مالکیت صادره بشماره چاپی ۵۸۲۲۷۳ ج ۹۴ به علت اسباب کشی مفقود گردیده است لذا نامبرده تقاضای صدور المثنی سند مالکیت نموده مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

۳۷۹۱۹ ۵ م الف

رضا رجبی زاده- سرپرست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کازرون

آگهی مزایده عمومی ۱۴۰۱-۵

نوبت اول آگهی ۱۴۰۱/۰۱/۱۸ طلوع نوبت دوم آگهی ۱۴۰۱/۰۱/۲۰ تماشا

سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهری شهرداری شیراز در نظر دارد بیلبوردهای مشروحه ذیل را جهت بهره برداری تبلیغاتی از طریق مزایده عمومی به مدت دوسال واگذار نماید. لذا از کلیه شرکتها و کانون های تبلیغاتی دارای مجوز فعالیت تبلیغاتی معتبر از اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان فارس دعوت بعمل می آید با توجه به موارد ذیل جهت اخذ اسناد مزایده به آدرس میدان شهید مطهری - نبش بلوار قدوسی شرقی- سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهری -واحد کپی مراجعه نمایند.

ردیف	محل سازه	نوع سازه	تعداد وجه	ابعاد متر	مساحت	قیمت ماهیانه به ریال	مبلغ اجاره بها دو سال به ریال	مبلغ سپرده شرکت در مزایده به ریال
۱	بلوار چمران نبش نیایش	بیلبورد	۱	۹*۷	۶۳	۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۸/۷۴۴/۰۰۰/۰۰۰	۹۳۸/۰۰۰/۰۰۰
	ملاصدرا نبش جمالی	بیلبورد	۱	۶*۳	۱۸	۱۸۰/۰۰۰/۰۰۰		
	چهارراه زرگری ضلع جنوب غربی	بیلبورد	۱	۸*۴	۳۲	۲۳۰/۰۰۰/۰۰۰		

۱.لازم بذکر است اجاره سال دوم با ۲۰درصد افزایش نسبت به قیمت پیشنهادی سال اول محاسبه و اخذ می گردد.
۲.ارائه گواهی عدم بدهی عوارض شغلی محل کار از منطقه مربوطه و ارائه گواهی عدم بدهی از اداره کل تشخیص و وصول درآمد شهرداری شیراز و سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهری برای کلیه متقاضیان الزامی است .
۳.متقاضی می بایست قبل از ارائه پیشنهاد از محل بازدید و رویت نموده و از کم و کیف مورد اجاره مطلع گردد و پیش بینی های لازم بخصوص در مورد اجاره و درآمد را بنماید چرا که پس از ارائه پیشنهاد هیچگونه عذر و بهانه ای در خصوص جهل و عدم اطلاع پذیرفته نیست.
۴.مبلغ تضمین شرکت در مزایده طبق جدول فوق که می بایست به یکی از صورتهای مشروحه زیر همراه با اسناد مزایده در پاکت (الف) به دستگاه مزایده گزار تسلیم شود.
الف- ضمانتنامه به نفع شهرداری شیراز با شناسه ملی: ۱۴۰۰۲۰۹۱۶۷۱ و کداقتصادی: ۴۱۱۳۶۴۸۷۷۴۵۵
ب -فیش واریز نقدی به شماره حساب ۱۰۰۸۰۵۵۰۴۷۴۲بانک شهر ، کد مرجع ۱۰۱۶۶۰
۵.آخرین مهلت تحویل پیشنهادها: تا ساعت ۱۳ مورخه ۱۴۰۱/۰۱/۳۱ می باشد .
۶.زمان تشکیل کمیسیون بازگشایی پاکت ها ساعت ۱۴:۱۵ مورخه ۱۴۰۱/۰۱/۳۱ در محل سالن جلسات اداره کل حقوقی شهرداری شیراز واقع در چهار راه خلدبرین خواهد بود.
۷.بدیهی است هزینه درج آگهی به عهده برنده مزایده بوده و سازمان در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.
۸.برندگان اول و دوم مزایده هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
۹.سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مزایده در اسناد مزایده مندرج است.
۱۰.درصورت نیاز به اطلاعات بیشتر، شماره تلفن های ۰۷۱۳۸۴۳۱۲۷۰-۰۷۱۳۸۴۳۱۲۷۹ آماده پاسخگویی می باشد.
۱۱. آگهی و اطلاعات مربوطه از طریق سایت https://shaffaf.shiraz.ir قابل مشاهده می باشد. ۱۲۹۶۲۱۴ ۳۷۸۷۳

اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز