



تاریخ
۱۱
شماره
خرداد
۱۴۰۲
پنجشنبه

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: دردهای ساق پا

علل دردهای ساق پا

دکتر مهران سلیمانها

دردهای ساق پا، منشا درد ناحیه ساق ممکن است در استخوان، عضله، مفصل ، تاندون ، لیگامان ها، عروق محیطی یا اعصاب باشد.
در اغلب موارد دردهای ناحیه ساق به دنبال تروما ایجاد می شوند ، با این وجود این عارضه ممکن است به علل دیگری مرتبط باشد که عبارتند از:
علل اسکلتی – عضلاتی
شکستگی استخوان یا کشیدگی رباط
اختلالات استخوان و مفاصل مانند بیماری‌های استخوانی (نظیر آرتريت) و تومورها

کرامپ و گرفتگی عضلانی ساق پا

این عارضه شایع موجب احساس درد شدیدی در عضلات پشت ساق می شود که با انقباض و اسپاسم شدید عضله و سفتی آن همراه است. کرامپ عضلات ساق معمولاً در موقع استراحت بخصوص موقع خواب بروز می‌کند.

شین اسپلینت (Shine splint)

معمولاً به دنبال فعالیت های فیزیکی شدید (اغلب دویدن) مخصوصاً در زمان شروع یک ورزش جدید ایجاد می شود و باعث التهاب بافت های اطراف استخوان تیביا (عضلات و تاندون ها) می شود.

کشیدگی یا پارگی عضلات (calf strain)

عضلات ناحیه ساق ممکن است بر اثر عواملی نظیر ضربه مستقیم ، اعمال کشش ناگهانی روی عضله در فعالیت‌های بدنی سنگین و یا ورزشی (مانند بسکتبال، تنیس و یا دویدن در زمین ها ناهموار و سراسیپی) ، گرم نکردن کافی قبل از ورزش دچار کشیدگی یا پارگی شوند.

التهاب تاندون (تاندونیت) آشیل

یکی از اولین علائم هشداردهنده‌ی التهاب تاندون آشیل، درد در ماهیچه ساق، در نزدیکی پشت پاشنه پا است. دردهای ساق پا بسیار شایع می‌تواند در اثر فعالیت‌های بیش از حد ساق پا یا بالا رفتن از پله به وجود بیاید و باعث می‌شود تاندون متورم، کشیده یا پاره شود.

نوروپاتی یا مشکلاتی در اعصاب محیطی ران یا ساق

بیماری‌های مختلفی می‌توانند ایجاد نوروپاتی کنند، معمولاً در این بیماری‌ها عصب دچار التهاب شده و این التهاب موجب بروز درد در ساق می‌شود. به طور مثال نوروپاتی دیابتی (Diabetic neuropathy) از عوارض شایع دیابت است و اگر قند خون فرد دیابتی مدت زیادی بالا باقی بماند به تدریج عروق و اعصاب اندام ها آسیب می‌بینند. در اندام تحتانی ممکن است اعصاب دچار التهاب شوند که می‌تواند منجر به درد ، بی‌حسی یا کم‌حسی در ساق شود. عارضه ی دیگر دیابت طولانی مدت، تنگ شدن عروق اندام تحتانی است که می‌تواند موجب کاهش جریان خون اندام و درد ساق شود.

درد سیاتیک (Sciatica)

این بیماری به علت تحریک ریشه های عصبی می‌تواند موجب دردهای تیر کشنده ای شوند که از پشت پاسن شروع شده و به پشت ران، زانو، ساق و گاهی کف پا می‌رسد. بر حسب اینکه کدام ریشه عصبی در کمر تحریک شود محل درد ساق متفاوت خواهد بود. عواملی مانند تومور های نخاع و تنگی کانال نخاعی، اسپوندیلویستزیس، تنگی سوراخ بین مهره ای، چاقی شکمی و التهاب عصب می‌توانند باعث بروز علام دردی سیاتیک شود. این علایم عبارتند از:

سوزش، گرفتگی و درد پا در هنگام نشستن یا ایستادن

بی‌حسی

گرگ زگر یا سوزن‌سوزن شدن پا

گیر افتادن عصب پروئتل مشترک

این عارضه معمولاً به دنبال تورم، ایجاد بافت اسکارا، یا آسیب فیزیکی در محل عصب پروئتل مشترک و در نتیجه وارد شدن فشار روی عصب رخ می‌دهد و می‌توانند منجر به بروز درد، بی‌حسی و گرگ زگر در خارج و قدام قسمت دیستال اندام تحتانی شود.

خونریزی

ضربه به ساق ممکن است موجب خونریزی در بافت های ساق بخصوص عضلات آن شود و این خونریزی موجب فشار به بافت ها و ایجاد تورم و درد شود. در حالات بسیار شدید، شدت خونریزی و تورم موجب می‌شود خون‌سانی به ساق کم شود و باعث ایجاد درد شدید و کاهش حس و حرکت و سردی ساق و پا شود. به این وضعیت سندرم کمپارتمان Chronic compartment syndrome می‌گویند.

سندروم کمپارتمان مزمن

در مواردی ممکن است افزایش فشار درون یکی از کمپارتمان های عضلانی ساق بافت نرم منجر به افزایش فشار مایع میان بافتی شده، گردش خون پا را دچار اختلال کند و باعث درد، تورم و گاهی اوقات ناتوانی عضلات شود، این حالت سندرم کمپارتمان مزمن یا فشاری (Chronic exertional CECS) syndrome می‌گویند.

بیماری شرابناهی محیطی ساق پا

این عارضه مربوط به تنگی یا انسداد سرخرگ های پا است که در نتیجه آن خون‌سانی به پاها کاهش می‌یابد. این تنگی ها ناشی از پلاک های درون سرخرگ (ناشی از تجمع چربی) می باشد. در نتیجه این تنگی یا انسداد، خون‌سانی پاها مختل می‌شود که منجر به بروز علائم بیماری می‌شود.

سلامت

صفحه
۶
شماره
۳۶۵۰
سال
بیست و نهم



دلایل درد و گرفتگی ساق پا هنگام خواب و راه درمان

دکتر مهرداد اقدسی



بیشتر در تابستان و تعداد کمتر در زمستان مشخص می‌شود.

تمرینات سخت ورزشی

ورزش سخت با گرفتگی عضلات ارتباط دارد. اضافه بار وارد شده بر عضله و استخوان پا و خستگی ناشی از آن، می‌تواند علت درد ساق پا هنگام خواب باشد. محققان می‌گویند این مشکل حتی در میان ورزشکاران حرفه‌ای بسیار آموزش دیده نیز اتفاق می‌افتد. اگرچه هیدراته ماندن می‌تواند به شما کمک کند، اما هیچ روش خوبی برای جلوگیری از این گرفتگی بیش از حد وجود ندارد.

کمبود مواد مغذی

شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد عدم تعادل کلسیم، منیزیم و پتاسیم در گرفتگی عضلات نقش دارد. هر یک از این ریز مغذی‌ها به حفظ تعادل مایعات در خون و عضلات کمک می‌کنند، بنابراین اگر از بین بروند، گرفتگی ایجاد می‌شود. اما باز هم مطالعات متناقضی وجود دارند، بنابراین باید تحقیقات بیشتری انجام دهید تا بدانید که چگونه این مواد مغذی به طور مستقیم بر گرفتگی پاهای شما تأثیر می‌گذارند.

گرفتگی باهی تمام طول روز

تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که هر روز وقت زیادی را در حالت ایستاده می‌گذرانند، بیشتر از کسانی که دراز می‌کشند و می‌نشینند دچار درد ساق پا می‌شوند. وقتی روی پاهایتان هستید اما هیچ حرکت دیگری ندارید، خون و آب در قسمت پایین بدن شما جمع می‌شود. این ممکن است منجر به عدم تعادل مایعات و همچنین کوتاه شدن عضلات و تاندون پا شود – و همه اینها می‌تواند منجر به گرفتگی عضلات ساق پا شود.

مصرف برخی داروها

یکی دیگر از مطالعات، داروهای ادرار آور (ازجمله داروهای فشار خون بالا مانند کلورپرس و تالیتون، به عنوان مثال اثرات ادرار آور دارند) و داروهای آسم (به طور خاص، گیرنده‌های بتا با آدرنالاسیون طولانی مدت یا LABA) را به عنوان علت درد ساق پا هنگام خواب تشخیص داده است. طبق این مطالعه ممکن است این قبیل داروها، اثر تحریکی بر روی سلول‌های عصبی و گیرنده‌های حرکتی داشته باشند که این می‌تواند باعث گرفتگی عضلات شود.

آگهی

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۴ شیراز
خانم محبوبه نبنای خانکهدانی با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۵۹ شیراز تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد ۱ جلد سند مالکیت مربوط به اعیان ششدانگ پلاک ۳۴۳۴ فرعی از ۲۰۶۶ واقع در بخش چهار شیراز که ذیل ثبت ۲۲۸۶۸ صفحه ۱۵۴ دفتر ۴۷۶ املاک به نام حسینیعی نبنای خانکهدانی ثبت و سند مالکیت به شماره جایی ۳۰۴۳۷۸ صادر سپس ۶ دانگ پلاک فوق برابر سند ۴۹۵۳۹ مورخه ۱۴۰۲/۲۰/۱۲ دفتر ۳۵۸ شیراز از طرف وراث نامبرده به میزان ۶ سهم از ۷ سهم پلاک فوق به محبوه نبنای خانکهدانی (احد از ورثه) منتقل گردید و به علت آبگرفتگی غیر قابل استفاده می باشد و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هر کس 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 سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد. ۴۰۹۱۵/۱۹۶۸۱۹۰ م الف ۱۵۰۹
مجتبی فخار – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲

آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۴۱۲ و ۳۹۰ قطعه ۴ بخش ۷ فارس شهرستان کازرون
چون آقای فتح اله خانقاهی فرزند علی با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۲۳۱ کازرون تنظیم گردیده مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به ششدانگ یک باب دکاکن و زمین متصل به آن به پلاک ۴۱۲ و ۳۹۰ قطعه ۴ بخش ۷ فارس کازرون که در دفتر ۴۹ صفحه ۵۴۳ ذیل ثبت ۷۰۱ بنام آقای فتح اله خانقاهی ثبت و سند مالکیت به شماره جایی ۸۷۹۲۲۹ سری ب الف ۹۱ صادر گردید که سند مالکیت به علت سهل انگاری مفقود گردیده است لذا نامبرده تقاضای صدور المثنی سند مالکیت نموده مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هر کس 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 سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد. ۴۰۸۹۸ م الف ۱۵۶ تاریخ انتشار:۱۴۰۲/۰۳/۱۱
رضا رجبی زاده – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کازرون

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۴۳۸-۲۰۰۵-۱۴۰۲/۰۲/۰۹ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کازرون تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای سلیمان سبئی فرزند ابراهیم به شماره شناسنامه ۱۴۰۵ صادره از کازرون در ششدانگ یک قطعه زمین مزرووعی به مساحت ۶۴/۶۴۲۷/۶۴ مترمربع پلاک ۱۵۸ فرعی از ۷۷ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۳ و ۶ و ۷ و ۷۷ و ۷۷ باقیمانده اصلی قطعه ۵ بخش ۷ فارس کازرون (خریداری از مالک رسمی میواسطه از مرحوم آقای ابراهیم سبئی میانکئل بعنوان سهم الارث محرز گردیده است) لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۱۴۰۲/۰۲/۲۷ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۲/۰۳/۱۱
رضا رجبی زاده – رئیس ثبت اسناد و املاک کازرون

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی
برابر رای ۴۹۰-۳۴۰۰۰-۱۴۰۲۶-۳۱۱۱ مورخه ۱۴۰۲/۰۲/۰۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم ندا مظفری فرزند حسین به شماره شناسنامه و ملی ۲۹۹۶-۵۴۸۰۰۰۰ صادره از خرامة در ششدانگ اعیانی یکباب خانه به مساحت ۷۵/۸۱مترمربع پلاک فرعی ۱۴۷۹۵ از ۲۰۷۰ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۲۰۷۰ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی اداره اوقاف محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۱۴۰۲/۰۲/۲۷ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۲/۰۳/۱۱
مجتبی فخار – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی
برابر رای ۴۹۰-۳۴۰۰۰-۱۴۰۲۶-۳۱۱۱ مورخه ۱۴۰۲/۰۲/۰۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم ندا مظفری فرزند حسین به شماره شناسنامه و ملی ۲۹۹۶-۵۴۸۰۰۰۰ صادره از خرامة در ششدانگ اعیانی یکباب خانه به مساحت ۷۵/۸۱مترمربع پلاک فرعی ۱۴۷۹۵ از ۲۰۷۰ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۲۰۷۰ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی اداره اوقاف محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۱۴۰۲/۰۲/۲۷ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۲/۰۳/۱۱
مجتبی فخار – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲