

هر شماره؛ معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف این شماره: درد رشد

آگهی



دکتر غلامرضا نادری

علت درد رشد در بزرگسالان چیست؟



دردهای رشد نوعی درد ضربان دار و اذیت کننده در پاها یا سایر اندام می باشد. این دردها معمولاً در کودکان ۳ تا ۵ ساله و ۸ تا ۱۲ ساله دیده می شود. دردهای رشد معمولاً اندام های تحتانی (ساق پا، جلوی ران ها و پشت زانو) را تحت تأثیر قرار می دهند. اما علت درد رشد در بزرگسالان چیست؟

به طور کلی رشد استخوان ها پدیده ای دردناک نیست. علت دردهای رشد ناشناخته است و ممکن است به فعالیت روزانه ی کودکان مرتبط باشد. یک فرضیه این است که چون در هنگام رشد استخوان ها نسبت به عضلات سریعتر افزایش طول پیدا می کنند این مسئله باعث تحت کشش قرار گرفتن عضلات و درد می شود.

در واقع زمانی که دلایل دیگر دردهای استخوانی و عضلانی رد شوند می توان این دردها را به درد رشد نسبت داد. همانطور که گفتیم درد رشد عموماً در کودکان اتفاق می افتد. اما احتمال وجود این دردها بعد از زمان بلوغ کودک نیز وجود دارد.

علامت درد رشد در بزرگسالان

شایع ترین علامت درد رشد گرفتگی و دردهای عضلانی است که معمولاً در هر دو اندام تحتانی ایجاد می شود. علامت دیگر این مشکل عبارتند از: درد منقطع (دردی که می آید و می رود)

دردهایی که در اواخر بعد از ظهر یا عصر شروع می شوند (ممکن است شما به خاطر درد از خواب بیدار شوید، اما معمولاً صبح ها محو می شوند) سردرد شکم درد

علت درد رشد در بزرگسالان

فروآیند رشد معمولاً چند سال بعد از بلوغ متوقف می شود. این اتفاق برای دختران معمولاً در سنین ۱۴ یا ۱۵ سالگی و برای پسران در سن ۱۶ سالگی رخ می دهد. با این وجود، شما ممکن است علائمی مانند دردهای رشد را در بزرگسالی تجربه کنید. دلایل احساس درد رشد در بزرگسالان عبارتند از:

۱- عضلانی با شروع تأخیری (DOMS)

مفاصل هیچ مشکل یا علائمی را تجربه نمی کنند. اما احتمال بروز موارد درد عضلانی با شروع تأخیری (DOMS) نوعی درد عضلانی است که چند ساعت تا چند روز بعد از ورزش ایجاد می شود. این نوع درد می تواند شامل حساس شدن عضلات و دردهای شدید عضلانی باشد.

علت دقیق درد عضلانی با شروع تأخیری مشخص نیست. اما این درد در اغلب اوقات بعد از شروع یک فعالیت شدید یا از سر گرفتن یک ورزش سنگین بعد از چند وقت اتفاق می افتد. همچنین، مدت و شدت ورزش می تواند در احتمال ایجاد DOMS تأثیر گذار باشد.

DOMS می تواند منجر به کاهش دامنه ی حرکتی شده و حتی راه رفتن را برایتان دشوار کند. بنابراین، شما ممکن است برای مقابله با این درد به سایر نواحی پای خود فشار بیاورید که همین امر در صورت ادامه دار شدن منجر به آسیب های آتی خواهد شد.

مصرف داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی (NSAIDs)، ماساژ پای آسیب دیده و استراحت چند روزه می توانند به بهبودی دردهای ناشی از DOMS کمک کنند.

۲- روماتیسم مفصلی

آرتریت روماتوئید یا آرتروز مفصلی یک بیماری خود ایمنی است که در آن سیستم ایمنی بدن به سلول های سالم حمله می کنند و همین امر سبب التهاب در پوشش مفاصل شما می شود. علامت روماتیسم مفصلی عبارتند از:

سفتی یا -به قول معروف- خشک شدن مفاصل خستگی

ضعف تورم مفصل

۳- آرتروز

استئوآرتریت یا آرتروز شایع ترین فرم بیماری آرتریت می باشد. این بیماری زمانی اتفاق می افتد که غضروف انتهایی استخوان ها به تدریج از بین می رود. غضروف یک بافت لغزنده و قوی است که باعث حرکت مفصلی بدون اصطکاک می شود. در نهایت، اگر غضروف به طور کامل از بین برود، استخوان به استخوان برخورد کرده و منجر به ساییدگی آنها می شود. افراد مسن بیشتر از سایرین به آرتروز مبتلا می شوند. از علامت آرتروزی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

درد



نیز می توانید برای این دردهای مزمن مفید باشند. گذشته از همه اینها نباید درد کودک اختلالی در فعالیت های معمول طی روز او ایجاد کند. متوقف کردن فعالیت های کودک کمکی به پیشگیری از دردهای رشد نمی کند و حتی ممکن است شرایط را بدتر هم بکند.

درد رشد چگونه تشخیص داده می شود؟

پزشک می تواند با مرور سوابق پزشکی کودک و معاینه فیزیکی، بدون نیاز به تست های دیگر، درد رشد را در کودک تشخیص بدهد. هر چند اگر این تست ها و آزمایش ها انجام شوند، نتیجه نرمال خواهد بود. اما در کودکانی که علامت دیگری نیز دارند، مانند تب، کاهش وزن، بدتر شدن درد طی روز، بی حسی یا عدم توانایی در شرکت در فعالیت های معمول بدنی، لازم است ارزیابی های دقیق پزشکی انجام شود تا علت و عارضه تشخیص داده شود. در مورد بچه هایی که محدودیت در طیف حرکتی یا تورم مفاصل دارند مطمئناً نیاز به بررسی وجود دارد.

کودکانی که درد رشد دارند هیچ علامتی از بیماری یا آسیب ندارند، یا تب و کاهش وزن و تورم مفاصل یا هر علامت غیرمعمول دیگری از خود نشان نمی دهند. در صورت وجود هر گونه علامت دیگری کودک باید فوراً تحت بررسی های پزشکی قرار بگیرد

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

نسبت به این علامت باید دقیق باشید:

- تورم
- سفتی و گرفتگی خصوصاً وقتی کودک از خواب بیدار می شود
- قرمزی
- لنگ زدن هنگام راه رفتن
- درد مداوم در یک ناحیه که فعالیت های روزمره را مختل کرده
- ادامه درد در صبح

درد همراه با تب، راش پوستی یا کاهش اشتها باید فوراً توسط پزشک بررسی شود. ممکن است یک مشکل جدی وجود داشته باشد که هنوز تشخیص داده نشده است.

چه عوارضی ممکن است با درد رشد اشتباه گرفته شوند؟

اگر درد رشد ادامه دارد یا مرتباً کودک را از خواب بیدار می کند لازم است کودک را نزد یک متخصص بربید تا علت مشخص شود. عفونت های استخوانی یا مفصلی مانند لوسمی، تومورهای خوش خیم استخوان، سرطان استخوان یا تومورهای بافت نرم بسیار نادرند اما ممکن است علت دردهای شبانه کودک باشند. این عوارض ممکن است با یا بدون تب و تورم پا یا مفاصل، محدودیت طیف حرکتی، تغییرات پوستی و کاهش وزن باشند.

آرتریت روماتوئید جوانان نیز می تواند باعث درد در همین قسمت ها شده و علامت مشابهی با درد رشد ایجاد کند؛ اما اغلب صبح ها باعث درد و سفتی می شود نه نیمه شب ها.

درد رشد چقدر طول می کشد؟

درد رشد ممکن است گاهی ظاهر شود و هر بار چند دقیقه تا چند ساعت طول بکشد. ممکن است بعد از یکی دو روز برطرف شود یا ماه ها وجود داشته باشد. شاید هم هرگز دوباره تکرار نشود یا تا اواخر کودکی یا تا اوایل نوجوانی بارها تکرار شود.

چه ویتامین هایی به تسکین درد رشد کمک می کنند؟

همانطور که گفتیم درد رشد می تواند ناشی از استفاده بیش از حد از پاها باشد. در مطالعه کوچکی معلوم شد تراکم استخوانی در بچه هایی که درد رشد دارند کمتر از کودکان سالم تر است؛ بنابراین ویتامین D۳ می تواند کمک کننده باشد (۶۰۰ واحد بین المللی در روز)، زیرا جذب کلسیم برای تقویت استخوان ها را افزایش می دهد.

به گزارش بهداشت نیوز، درد رشد پیامدی ندارد، خودش برطرف می شود و درد التهابی هم نیست، بلکه دردی در پاهاست که شب ها ظاهر می شود و می تواند کودک را بیدار نگه دارد. درد رشد برخلاف اسمی که دارد در واقع ناشی از رشد نیست و بر رشد کودک اثری نمی گذارد.

درد رشد در بچه های کوچک تر دیده می شود، یعنی در بچه های حدوداً ۱۰ سال. این دردها معمولاً کودکان سنین پیش دبستان و دبستان را درگیر می کند و در دخترها شایع تر از پسرهاست.

درد رشد چگونه است؟

در یک سناریوی معمول، کودک به رختخواب می رود و یکی دو ساعت بعد یا شاید دیرتر به خاطر دردی که در ران های خود، پشت زانو ها، در پاشنه ها و ساق پای خود احساس می کند به گریه می افتد و بی قرار می شود، اما هیچ قرمزی و گرما یا تورم و التهاب و یا آسیب و ضربه ای وجود ندارد. ممکن است کودک از شما بخواهد پاهایش را بمالید تا بهتر شود و در نهایت دوباره به خواب می رود. صبح روز بعد حال کودک خوب است و هیچ درد و ناراحتی ندارد، به مدرسه می رود، بازی می کند و فعالیت های معمولش را انجام می دهد و شب دوباره همان داستان تکرار می شود.

چنین شرایطی می تواند برای هر پدر و مادری نگران کننده باشد، خصوصاً اگر هفته ها ادامه داشته باشد. اما نگران نباشید؛ دردهای رشد معمولاً طبیعی بوده و بخش نرمالی از زندگی کودک هستند و خطری برای او ندارند.

آیا بچه های بالای ۱۰ سال ممکن است دچار درد رشد شوند؟

نوع متفاوت دیگری از درد رشد وجود دارد که مربوط به بچه های بزرگ تر از ۱۰ سال است. این دردها ناشی از فشارهایی هستند که بچه های بسیار پر جنب و جوش در طول روز به عضلات خود وارد می کنند، مثلاً با دویدن و پریدن و زیاد بالا و پایین کردن. این نوع درد اغلب بعد از فعالیت یا در انتهای روز ظاهر می شود؛ اما به ندرت بچه ها را از خواب بیدار می کند.

برای هر کودک فعال و پر جنب و جوشی، بعضی از دردها نرمال اند، خصوصاً اگر کودک مدت زمان طولانی از روز مشغول بازی و ورزش باشد. مثلاً اگر یک کودک یا نوجوان ۱۲ ساعت در هفته فوتبال بازی کند یا ۱۵ ساعت در هفته کلاس ورزش داشته باشد، درد و ناراحتی در پاهایش دور از انتظار نیست. اگر درد ناشی از فعالیت ورزشی زیاد باشد، پزشکان به والدین توصیه می کنند به فرزندشان یاد بدهند به بدنشان گوش بدهند و استراحت کنند، خصوصاً اگر درد و ناراحتی آذیتشان می کند. به طور کلی توصیه می شود کودک ۵ روز در هفته به ورزش خاصی بپردازند و روزهای دیگر استراحت کنند تا از بدن خود بیش از اندازه کار نکنند.

علت درد رشد چیست؟

هر چند درد رشد بین بچه ها معمول است؛ اما پزشکان هنوز علت دقیق آن را نمی دانند. گاهی درد رشد در پایان یک روز پر از فعالیت و جنب و جوش رخ می دهد، بنابراین ممکن است به استفاده زیاد از عضلات و استخوان ها یا آسیب یا کاهش قدرت استخوان مربوط باشد. بچه هایی که آستانه تحمل درد پایینی دارند نیز احتمالاً درد رشد را بیشتر تجربه می کنند.

علامت درد رشد چیست؟

درد رشد معمولاً بین سنین ۲ تا ۱۲ سال و در هر دو پا (خصوصاً در ناحیه ران ها و ساق ها) اتفاق می افتد و به صورت دردی عمیق و مبهم احساس می شود. همانطور که گفتیم درد رشد اغلب شب ها سراغ کودک می آید و ممکن است طی شب بارها کودک را از خواب بیدار کند. هیچ علامت قابل رویتی از درد وجود ندارد، مثلاً قرمز یا تورم و کبودی. این دردها معمولاً فوراً برطرف می شوند و صبح کودک خوب است و می تواند به فعالیت های روزمره اش مشغول شود.

پزشک باید تفاوت این دردها از دردهای دیگر را نیز به بررسی های بیشتری دارند تشخیص بدهد. کودکانی که درد رشد دارند هیچ علامتی از بیماری یا آسیب ندارند، یا تب و کاهش وزن و تورم مفاصل یا هر علامت غیرمعمول دیگری از خود نشان نمی دهند. در صورت وجود هر گونه علامت دیگری کودک باید فوراً تحت بررسی های پزشکی قرار بگیرد تا مشخص شود درد علت دیگری دارد یا نه.

برای درد رشد کودکان چه کار می توانید بکنید؟

اگر علت درد کودک درد رشد باشد خوشبختانه لازم نیست کار خاصی انجام بدهید؛ چون به مرور برطرف خواهد شد. اما در این فاصله والدین می توانند با ماساژ به کودک کمک کنند احساس بهتری داشته باشد. می توانید از پد گرمایی یا یک دوز استامینوفن یا بروفن در شرایطی که کودک بی قرار است هم استفاده کنید. تقویت عضلات و تمرینات کششی

آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۲۷۷ فرعی از ۵۲۶ اصلی واقع در قطعه ۲ بخش ۷ فارس شهرستان کازرون

چون اسدالله افشاری فرزند کرامت اله دارای کدملی ۲۳۲۷۲۸۶۲۵۰ با تسلیم دو برگ استنادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۲۳۱ کازرون تنظیم گردیده مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به شش دانگ یک درب باغ به پلاک ۲۷۷ فرعی از ۵۲۶ اصلی واقع در قطعه ۲ بخش ۷ فارس که ذیل ثبت ۰۰۰۰۰۰۰۰۳۱۱۰۰۲۱۳۹۷۲۰۳۱ نام اسدالله افشاری صادر گردیده نامبردگان برابر درخواست وارده شماره ۲۰۰۳۹۶۵-۱۴۰۳/۰۲/۳۰ اعلام نموده که سند مالکیت به علت سهل انگاری مفقود گردیده است لذا نامبرده تقاضای صدور المثنی سند مالکیت نموده مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی میشود که هر کس نسبت به ملک مورد نظر 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 طرف 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 شد.

۴۴۵۳۶/۱۹۷۱۵۴۶

۴۲۵ م الف

رضا رجیبی زاده - مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کازرون

آگهی فقدان سند مالکیت قطعه ۶ بخش ۷ فارس

آقای کامیارت حیدرخواه با تسلیم یک برگ استنادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۲۰۸ خشت تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به شش دانگ یک باب خانه تحت پلاک ۱/۳۱۰۰ واقع در قطعه ۶ بخش ۷ فارس به شماره سریال ۵۵۱۷۷۰ سری ب سال ۹۵ به شماره سیستمی ۰۰۰۰۳۷۴-۱۳۹۷۰۵۳۱۱۰۳۸ نام مالک فوق صادر و تسلیم گردیده سپس به علت نامعلوم مفقود شده است نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی میشود که هر کس نسبت به ملک مورد نظر 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 طرف 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 شد.

۴۴۵۳۲

۴۲۵ م الف

محسن کیانی - رئیس ثبت اسناد و املاک خشت و کمارج

ذخیره سازی نامناسب پسماندهای تر (زیاله)

یعنی

انتشار انواع آلودگی ها



سازمان مدیریت پسماند شهرداری شیراز

