روزنامه طلوع

تاریخ ۸ خرداد ۱۴۰۴ پنجشنبه

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

این شماره: ستون فقرات

صفحه ۶

شماره ۴۲۱۱ سال سی ام

سلامت

شش دشمن اصلی ستون فقرات را بشناسید!

ستون فقرات یکی از حیاتی‌ترین بخش‌های بدن است که تحت تأثیر عادات روزمره ممکن است دچار آسیب‌های جدی شود.

به گزارش صد آنلاین، در ادامه، ۶ عامل اصلی آسیب‌زننده به ستون فقرات و توضیح تأثیر هر یک بررسی می‌شود:

۱. نشستن چهارزانو

نشستن طولانی‌مدت در حالت چهارزانو یا قورباغه، فشار غیرطبیعی به دیسک‌های بین مهرهای و مفاصل کمر وارد می‌کند. این وضعیت باعث کاهش جریان خون در پاها، افزایش فشار روی مهره‌های کمری و تغییر انحنای طبیعی ستون فقرات می‌شود. به‌ویژه در افرادی که پشت میز یا روی زمین به کار مشغول‌اند، این عادت خطر دیسک کمر و دردهای مزمن را افزایش می‌دهد.

۲. ایستادن طولانی مدت

ایستادن بدون تحرک (مثل مشاغلی نظیر فروشندگی یا کار در خط تولید) فشار مداوم بر عضلات کمر، مفاصل و رباط‌ها ایجاد می‌کند. این حالت ممکن است به تدریج باعث گودی کمر، خستگی عضلانی و حتی آرتروز زودرس در ناحیه کمر شود.

۳. بلند کردن اجسام سنگین به روش نادرست

بلند کردن ناگهانی وزنه‌های سنگین با خم کردن کمر (به جای استفاده از زانوها) خطر پارگی دیسک، فتق دیسک و کشیدگی عضلات را به‌شدت افزایش می‌دهد. این حرکت نادرست یکی از شایع‌ترین علت‌های مراجعه به اورژانس‌های ارتوپدی است.

۴. شکم بزرگ (چاقی مرکزی)

تجمع چربی در ناحیه شکم، مرکز ثقل بدن را به جلو منتقل می‌کند و برای حفظ تعادل، ستون فقرات مجبور به تحمیل فشار بیشتر به مهره‌های کمری می‌شود. این فشار اضافه در بلندمدت منجر به گودی بیش‌ازحد کمر، ساییدگی مهره‌ها و دردهای مزمن می‌شود.

۵. شیوه ناصحیح خواب

خوابیدن روی شکم باعث چرخش غیرطبیعی گردن و فشار به مهره‌های گردنی می‌شود. استفاده از بالش‌های بلند یا تشک‌های نامناسب نیز انحنای طبیعی ستون فقرات را در طول شب مختل کرده و باعث خشکی عضلات و درد صبحگاهی می‌گردد.

۶. بغل کردن مکرر بچه‌ها

در ادامه صد آنلاین بخوانید: حمل کودکان به‌صورت نامتقارن

(مثلاً روی یک طرف لگن) یا برای مدت طولانی، فشار یک‌طرفه به ستون فقرات وارد می‌کند. این عادت به‌مرور باعث انحراف ستون فقرات (اسکولیوز)، دردهای عضلانی و عدم تعادل در تراز بدن می‌شود.

کاهش سن آسیب‌های ستون فقرات در نسل جوان

متخصصان ارتوپد هشدار می‌دهند سن مراجعه‌کنندگان با مشکلات کمر و گردن به‌ویژه در متولدین دهه ۸۰ و ۹۰ کاهش یافته است. دلیل اصلی این روند، سبک زندگی کم‌تحرک و استفاده طولانی‌مدت از گوشی‌های موبایل، لپتاپ و نشستن‌های نامناسب است. قوز کردن پشت میز، خیره شدن به صفحه نمایش و بی‌توجهی به ورزش، عضلات نگهدارنده ستون فقرات را تضعیف کرده و آسیب‌پذیری را افزایش می‌دهد

راهکارهای پیشگیری

-تقویت عضلات مرکزی بدن (Core muscles) با ورزش‌هایی مثل پیلاتس و شنا.

-اصلاح وضعیت نشستن (استفاده از صندلی ارگونومیک و زاویه ۹۰ درجه زانوها).

-بلند کردن اجسام با خم کردن زانوها و نه کمر.

-کاهش وزن و تغذیه سالم برای کوچک کردن شکم.

-استفاده از بالش و تشک استاندارد و خوابیدن به پهلو یا پشت.

-تقسیم وزن کودکان هنگام بغل کردن و استفاده از آغوشی‌های مناسب

قاتل ستون فقرات خود را بشناسید

ستون مهره‌ها از قاعده جمجمه شروع و در تمامی طول گردن و طول تنه امتداد پیدا می‌کند که موارد مختلفی می‌تواند بر روی آن تاثیر گذاشته و سبب بروز درد در این ناحیه ستون فقرات شود.

خبرگزاری میزان -درد در ستون فقرات، درست در محوری‌ترین و مرکزی‌ترین نقطه بدن انسان ممکن است امان آدمی را ببرد. گاهی می‌شود مانع این دردها شد.

اما پیش از هر چیزی باید بدانید که در صورت فشار مداوم، آسیب‌های حاد یا مکرر یا عارضه‌های مختلف همچون بیماری‌های التهابی مفصل و آرتروز، می‌توانید درد را به خود هدیه دهید!

معرفی شایع‌ترین عارضه‌های ستون فقرات

درد پایین کمر

درد پایین کمر شایع‌ترین ناراحتی ستون فقرات در میان بزرگسالان است. دردی که گاهی ممکن است در هر نقطه‌ای از پشت بدن از زیر دنده‌ها تا بالای پاها احساس شود.

تحمیل فشار شدید، کشیدگی، آسیب دیدگی، شکستگی فشاری (کمپرشن)، بالا رفتن سن و بیماری‌هایی مانند پوکی استخوان و بیماری‌های التهابی مفصل، از علل درد پایین کمر و انتهای ستون فقرات است.

سیاتیک

درد، بی‌حسی یا گزگز که درپی تحریک عصب سیاتیک در پایین کمر حس می‌شود، را سیاتیک می‌گویند.

تنگی کانال نخاع، بیماری‌های التهابی مفصل، تحت فشار قرار گرفتن عصب به دلیل آسیب‌دیدگی یا فتق دیسکی از علل درد سیاتیک است که به ریشه‌های عصب فشار می‌آورد.

رادیکولوپاتی

رادیکولوپاتی به بیماری عصب‌های نخاعی و ریشه‌های این عصب‌ها گفته می‌شود.

رادیکولوپاتی گردنی بر ریشه‌های عصبی نزدیک گردن تاثیر می‌گذارد و درد آن در بازوها و دست‌ها منتشر می‌شود.

رادیکولوپاتی کمری سبب تحریک عصب‌های پایین کمر شده و درد آن در پاها و پایین پاها منتشر می‌شود.

ساییدگی، فرسایش، تحلیل رفتن، فتق دیسک و آسیب‌دیدگی از علل اولیه رادیکولوپاتی محسوب می‌شود.

دیسک دژنراتیو

مهره‌های کمری از پنج مهره تشکیل می‌شود که با دیسک‌های غضروفی محافظ از هم جدا می‌شود.

عارضه‌های فرسایشی ـ تخریبی یا حوادث مختلف به دیسک آسیب می‌زند و در نتیجه ماده داخلی دیسک از آن بیرون می‌زند و وارد کانال نخاعی می‌شود.

تنگی کانال نخاع

تنگی کانال نخاع تحت فشار قرار گرفتن بافت عصبی را به دنبال دارد و با درد و کاهش عملکرد پایین‌تنه همراه است.

در صورتی که تنگی کانال نخاع در قسمت مهره‌های گردنی باشد، طناب نخاعی تحت فشار قرار گرفته و عارضه‌ای به نام میلوپاتی پدید می‌آورد

باید بدانید که میلوپاتی سبب نقص در عملکرد دست‌ها و پاها می‌شود.

آرتریت ستون فقرات

بیماری‌های التهابی مفصلی یا آرتریت ناحیه لگن و پایین کمر درد و کاهش حرکت را درپی دارد.

اسپوندیلولیستزی

سرخوردگی مهره یا همان اسپوندیلولیستزی به لغزش رو به جلوی یک مهره در ستون فقرات گفته می‌شود که معمولاً در ناحیه کمر رخ می‌دهد. برخی افراد هستند که با نقص مهره متولد می‌شوند، حال آن که سرخوردگی مهره بقیه بیماران پی‌آمد آسیب‌دیدگی، شکستگی استرسی، عفونت یا بیماری‌های عامل این اختلال است. این عارضه در میان کودکان و نوجوانان ورزشکار درصد شیوع بالایی دارد.

میلوپاتی

میلوپاتی به کاهش تدریجی عملکرد عصبی در اثر اختلال‌های ستون فقرات گفته می‌شود.

این عارضه بطور معمول پی‌آمد تنگی کانال نخاع (تنگ شدن پیشرونده کانال نخاع) یا آسیب دیدگی ستون فقرات است.

اسکولیوز

اسکولیوز یا انحراف ستون فقرات سبب می‌شود که ستون فقرات انحنائی غیرعادی به یک طرف پیدا کند.

انحراف ستون فقرات بطور معمول در دوران کودکی یا نوجوانی بروز پیدا می‌کند و شدت آن از خفیف تا شدید متغیر است.

قوز

قوز یا کیفوز نوعی اختلال پیشرونده است که باعث خمیدگی مهره‌های صدری در کودکان و بزرگسالان می‌شود.

عموماً قوز نتیجه‌ی مشکلات رشدی، آسیب‌دیدگی، بیماری‌های دژنراتیوی مانند آرتریت و آرتروز یا پوکی استخوان همراه با شکستگی‌های فشاری است.

آگهی

آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۲ فرعی از ۱۲۶ اصلی قطعه یک بخش ۷ فارس شهرستان کازرون

چون آقای محمد جواد رستخیز فرزند ابراهیم با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۶۲ کازرون تنظیم گردیده مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به ششدانگ یک باب آپارتمان به پلاک ۲ فرعی از ۱۲۶ اصلی واقع در قطعه یک بخش ۷ فارس کازرون ذیل ثبت ۱۰۰۲۵ دفتر ۱۱۰ صفحه ۵۲۴ بنام آقای محمد جواد رستخیز ثبت و صادر گردیده که نامبرده اعلام نموده که سند مالکیت به علت سهل انگاری مفقود گردیده است لذا وراث 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 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 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 شد.

۴۶۸۳۲/۱۹۷۴۲۱۵ ۳۲۲ م الف

رضا رجبی زاده – مدیر 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 ۱۴۰۴۶۰۳۱۱۰۰۲۰۰۰۴۲۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۲۵ 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 خانم مریم قدرت زاده فرزند خلیل به شماره شناسنامه ۱۸۶ کدملی ۲۳۷۱۹۲۸۳۰۵ صادره از کازرون در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۴۸/۳۳ مترمربع پلاک ۳۰۶ فرعی از ۱۳۸ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۳۶ الی ۱۳۸ اصلی قطعه ۴ واقع در بخش هفت فارس کازرون خریداری از مالک رسمی (با واسطه از آقای محمد تقی امیر عضدی) 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 قضائی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول:۱۴۰۴/۰۳/۰۸ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۳/۲۵ ۴۶۸۳۴/۱۹۷۴۲۱۳ ۳۱۸ م الف

رضا رجبی زاده – مدیر 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 ۱۴۰۴۶۰۳۱۱۰۳۸۰۰۰۴۰۱-۱۴۰۴/۰۲/۲۹ هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک خشت و کمارج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای سید حمزه حسینی فرزند سید حبیب در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۹۵۸۰/۴ مترمربع پلاک ۱۲۱۶ فرعی از ۱ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۱ اصلی قطعه ۱۰ واقع در بخش ۷ خریداری از مالک رسمی از سهم الارث متقاضی از مرحوم سید حبیب حسینی 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 قضائی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول:۱۴۰۴/۰۳/۰۸ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۳/۲۵ ۴۶۸۳۵/۱۹۷۴۲۱۲ ۳۲۴ م الف

محسن کیانی – رئیس ثبت اسناد و املاک خشت و کمارج

آگهی فقدان سند مالکیت قطعه ۶ بخش ۷ فارس

آقای ماندنی فرهادی با تسلیم یک برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۲۰۸ خشت تنظیم گردیده مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به ششدانگ یکباب خانه تحت پلاک ۱/۷۳۹ واقع در قطعه ۶ بخش ۷ فارس به شماره سریال ۶۳۰۸۸۴ سری و سال ۰۰ به شماره سیستمی ۱۴۰۲۲۰۳۱۱۰۳۸۰۰۰۹۱۸ بنام آقای ماندنی فرهادی صادر و تسلیم گردیده سپس به علت نامعلوم مفقود شده است نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هرکس 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 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 شد.

۴۶۸۳۸/۱۹۷۴۲۰۹ ۳۲۹ م الف

محسن کیانی – رئیس ثبت اسناد و املاک خشت و کمارج

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 ۱۴۰۳۶۰۳۱۱۰۰۲۰۰۱۶۰۴ مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۵ و رای اصلاحی ۱۴۰۴۶۰۳۱۱۰۰۲۰۰۱۶۷۶ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۰۳ 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 محمد صادق زارع فرزند علی نقی به شماره شناسنامه ۲۹۰ کدملی ۲۳۷۰۵۷۸۹۸۱ صادره از کازرون در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۹۹۵۹/۴۵ مترمربع پلاک ۳۰۹ فرعی از ۲۰۵ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۲۰۵ اصلی قطعه ۴ واقع در بخش هفت فارس کازرون خریداری از مالک رسمی (بی واسطه و با واسطه از آقای علی نقی زارع بعنوان احدی از ورثه و همچنین استفاده از سهم الارث خانم ثریا زارع فرزند علی نقی زارع به مساحت ۱۰۰۰ مترمربع) 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 قضائی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول:۱۴۰۴/۰۳/۰۸ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۳/۲۵ ۴۶۸۳۳/۱۹۷۴۲۱۴ ۳۲۰ م الف

رضا رجبی زاده – مدیر 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 ۱۴۰۴۶۰۳۱۱۰۳۸۰۰۰۴۴۱ – ۱۴۰۴/۰۳/۰۴ هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک خشت و کمارج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای یوسف پیرو فرزند علی در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۵۴۰/۷ مترمربع پلاک ۱۲۱۷ فرعی از ۱ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۱ اصلی قطعه ۱۰ واقع در بخش ۷ خریداری از مالک رسمی سهم الارث متقاضی از مرحوم علی پیرو 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 قضائی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول:۱۴۰۴/۰۳/۰۸ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۳/۲۵ ۴۶۸۳۶/۱۹۷۴۲۱۱ ۳۲۷ م الف

محسن کیانی – رئیس ثبت اسناد و املاک خشت و کمارج

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 ۱۴۰۴۶۰۳۱۱۰۳۸۰۰۰۴۴۰-۱۴۰۴/۰۳/۰۴ هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک خشت و کمارج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای یوسف پیرو فرزند علی در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۳۲۵۷/۷ مترمربع پلاک ۱۲۱۸ فرعی از ۱ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۱ اصلی قطعه ۱۰ واقع در بخش ۷ خریداری از مالک رسمی سهم الارث متقاضی از مرحوم علی پیرو 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 قضائی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول:۱۴۰۴/۰۳/۰۸ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۳/۲۵ ۴۶۸۳۷/۱۹۷۴۲۱۰ ۳۲۶ م الف

محسن کیانی – رئیس ثبت اسناد و املاک خشت و کمارج

روزنامه طلوع آگهی و مشترک

می‌پذیرد

۰۷۱ – ۳۲۳۴۴۷۷۲