آرمان ملی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۵۲۱
دوشنبه
۱۸ • ۰۸ • ۱۴۰۵
۲۹ جمادی‌الاول ۱۴۴۸ / ۰۹ نوامبر ۲۰۲۶

یادداشت

ناهنجاری‌های استخوانی در کودکان



محمد حدادی
دکترای تخصصی ارتوز و پروتز

پای پرانتزی، زانوی ضربدری و کف پای صاف در بسیاری از کودکان بخشی از روند طبیعی رشد است، اما مشاهده علائمی مانند عدم تقارن، درد، لنگیدن و بدشکلی‌های پیشرونده، نیازمند بررسی تخصصی است. با رشد کودک، شکل ظاهری، راستا و نحوه عملکرد پاها تغییر می‌کند. بسیاری از این تغییرات ناشی از وضعیت قرارگیری اندام‌ها در دوران جنینی و سازگاری تدریجی بدن با ایستادن و راه رفتن است. بیشتر نوزادان در بدو تولد دارای پاهای پرانتزی هستند که معمولاً تا حدود ۱۸ ماهگی به‌تدریج اصلاح می‌شود. با آغاز راه رفتن و افزایش توانایی کودک در حفظ تعادل، راستای پاها تغییر می‌کند و در سنین حدود ۲ تا ۳ سالگی، زانوی ضربدری به‌طور طبیعی ظاهر می‌شود. شدت زانوی ضربدری معمولاً در حدود چهار سالگی به بیشترین میزان خود می‌رسد و پس از آن به‌تدریج کاهش می‌یابد. بیشتر کودکان تا سن ۷ تا ۸ سالگی به الگوی طبیعی راستای اندام‌های تحتانی نزدیک می‌شوند. این تغییرات در صورتی که متقارن، بدون درد و فاقد اختلال عملکردی باشند، بخشی از فرآیند طبیعی رشد اسکلتی و عضلانی محسوب می‌شوند. کف پای صاف در سال‌های نخست زندگی، اغلب یک وضعیت طبیعی است. وجود بافت چربی در ناحیه قوس کف پا باعث می‌شود پای کودکان خردسال هنگام تحمل وزن، صاف‌تر به نظر برسد. در بسیاری از موارد، با رشد کودک و تکامل ساختارهای اسکلتی و عضلانی، قوس کف پا به‌تدریج شکل می‌گیرد. استفاده از کفی یا ارتوز در کودکان زیر پنج سال معمولاً ضرورتی ندارد؛ مگر اینکه صافی کف پا با درد، محدودیت حرکتی یا اختلال در عملکرد کودک همراه باشد. وجود سابقه خانوادگی اختلالات رشد استخوان، احتمال کمبود ویتامین D و بیماری‌هایی مانند نرمی استخوان، همچنین بدشکلی‌های شدید یا پیشرونده، به‌ویژه در صورت سابقه ضربه یا عفونت، از دیگر مواردی هستند که باید مورد توجه قرار گیرند. در چنین شرایطی، ارزیابی تخصصی ارتوپدی برای شناسایی علت اصلی و تشخیص تفاوت میان تغییرات طبیعی رشد و ناهنجاری‌های پاتولوژیک ضروری است. در مواردی که پس از ارزیابی تخصصی، وجود ناهنجاری یا اختلال عملکردی تأیید شود، ممکن است متناسب با نوع و شدت مشکل، استفاده از ارتوزها، کفی‌های طبی، کفش‌های مخصوص یا سایر وسایل کمکی تجویز شود. عدم تقارن واضح در وضعیت دو پا، باقی ماندن پای پرانتزی پس از حدود ۲.۵ تا ۳ سالگی، زانوی ضربدری شدید و پایدار پس از سن ۷ تا ۸ سالگی، درد، لنگیدن و دشواری در راه رفتن به‌عنوان برخی از علائم هشداردهنده است.



اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمدحسن نورحسینی

نوشیدنی‌های انرژی‌زا می‌توانند برای جوانان مرگبار باشند

بر اساس یک مطالعه جدید، نوشیدنی‌های انرژی‌زا می‌توانند برای جوانان به معنای واقعی کلمه باعث ایست قلبی شوند. به گزارش مدیسن نت، محققان گزارش می‌دهند که نوشیدنی‌های انرژی‌زای حاوی کافئین و مکمل‌های محرک، به‌طور مکرر با موارد ایست قلبی و حمله قلبی مرتبط هستند. علاوه بر این، یافته‌های پژوهشگران نشان می‌دهد که نزدیک به نیمی (۴۵ درصد) از گزارش‌هایی که این محصولات را با فوریت‌های پزشکی قلبی مرتبط می‌دانند، مربوط به جوانان ۱۸ تا ۳۴ ساله بوده است. «سای سامایامانتولا»، پژوهشگر دانشکده پزشکی دانشگاه ویرجینیا، در یک بیانیه خبری گفت: «این محصولات به‌عنوان تقویت‌کننده‌های انرژی روزمره بازاریابی می‌شوند و در کنار نوشابه‌ها و آب‌های بطری‌شده به فروش می‌رسند؛ به همین دلیل، اکثر مردم تصور می‌کنند که هیچ خطر واقعی‌ای ندارند.»

تاثیر آووکادو و انبه برای بهبود سلامت قلب

مصرف یک آووکادو و یک فنجان انبه در روز تفاوت قابل توجهی در نحوه واکنش شریان‌ها به جریان خون در بزرگسالان مبتلا به پیش دیابت ایجاد کرد. به گزارش ساینس دیلی، در کارآزمایی اخیر، محققان موسسه فناوری ایلینوی به ۸۲ بزرگسال مبتلا به پیش دیابت دستور دادند که روزانه یک آووکادو و یک فنجان انبه یا غذاهای کم چرب و کم فیبر با کالری معادل مصرف کنند. در پایان کارآزمایی، شریان‌ها با سهولت بیشتری در پاسخ به افزایش جریان خون در گروه میوه گسترش یافتند. این پاسخ در گروه کنترل کاهش یافت. بعد از هشت هفته، محققان اتساع با واسطه جریان را اندازه‌گیری کردند که میزان باز شدن یک سرخرگ را با افزایش جریان خون ردیابی می‌کند. تجزیه و تحلیل رژیم غذایی این کارآزمایی نشان داد که شرکت‌کنندگانی که این میوه‌ها را می‌خوردند، فیبر، ویتامین C و چربی‌های تک غیراشباع بیشتری دریافت کردند.

دانستنی‌ها

تغذیه بعد از ۵۰ سالگی

مجموعه‌ای از مطالعات، مصرف کافی فیبر را با کاهش خطر مرگ‌ومیر، بیماری عروق کرونر قلب، سکته مغزی، دیابت نوع ۲ و سرطان روده بزرگ مرتبط دانسته‌اند. به گزارش روزنامه تلگراف، در یک مطالعه تازه توسط متخصصان علوم پزشکی دانشگاه سیدنی آشکار شد مصرف بیشتر کربوهیدرات‌های باکیفیت می‌تواند به پیری سالم‌تر و کاهش سن زیستی بدن کمک کند. در این مطالعه، افراد ۶۵ تا ۷۵ ساله به چهار گروه تقسیم شدند و هر گروه به مدت چهار هفته رژیم غذایی متفاوتی داشت. بیشترین بهبود شاخص‌های سن زیستی در گروهی مشاهده شد که ۵۳ درصد کالری روزانه را از کربوهیدرات‌ها، ۱۴ درصد از پروتئین و ۲۸ تا ۲۹ درصد از چربی دریافت می‌کردند. سن زیستی این افراد بر اساس شاخص‌های اندازه‌گیری شده، به‌طور میانگین حدود ۳.۵ سال کمتر از آغاز مطالعه برآورد شد.

«اما باردول»، متخصص تغذیه و نویسنده کتاب «اثر فیبر» در این باره می‌گوید کربوهیدرات‌های باکیفیت حاوی فیبر، ریزمغذی‌ها و ترکیبات گیاهی هستند که برای پیری سالم‌تر اهمیت دارند.

باردول می‌گوید نباید کربوهیدرات‌های موجود در حبوبات و غلات کامل را با کربوهیدرات‌های خوراکی‌هایی مانند شیرینی و بیسکویت یکسان دانست.

شرکت‌کنندگان در این مطالعه، بیشتر غذاهای کم‌فراوری‌شده مصرف می‌کردند و کربوهیدرات موردنیازشان از میوه‌ها، سبزیجات، لوبیا، عدس، جو دوسر، جو، نان سبوس‌دار، برنج قهوه‌ای و کینوا تأمین می‌شد.

در مقابل، کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده مانند نان و برنج سفید، بخش زیادی از فیبر و مواد مغذی‌شان را از دست داده‌اند و باعث افزایش سریع‌تر قند خون می‌شوند. تکرار جهش‌های قند خون می‌تواند به التهاب مزمن و مشکلاتی مانند چاقی، بیماری قلبی، دیابت نوع ۲ و سکته مغزی منجر شود.

به گفته باردول، فیبر علاوه بر افزایش احساس سیری به سلامت روده و تنظیم کلسترول و قند خون کمک می‌کند. کربوهیدرات‌های سرشار از فیبر با تغذیه باکتری‌های مفید روده، تولید اسیدهای چرب زنجیره‌کوتاه را افزایش می‌دهند که در تنظیم التهاب نقش دارند.

یک مطالعه قبلی در ژاپن با مشارکت بیش از ۴۱ هزار بزرگسال نشان داد افرادی که بیشترین فیبر را مصرف می‌کردند، کمتر در معرض زوال عقل ناتوان‌کننده قرار داشتند.

باردول می‌گوید مصرف بیشتر کربوهیدرات‌های کم‌فراوری‌شده و سرشار از فیبر، در صورت توجه به کیفیت و مقدار غذا، لزوما باعث افزایش وزن نمی‌شود. تقریبا تمام شرکت‌کنندگان مطالعه دانشگاه سیدنی وزن کم کردند، هرچند کاهش وزن هدف پژوهش نبود.

در مقابل، نوشیدنی‌های شیرین، شیرینی‌ها و خوراکی‌های تصفیه‌شده کم‌فیبر به‌سادگی می‌توانند دریافت کالری اضافی را بالا ببرند.

باردول توصیه می‌کند در هر وعده غذایی از کربوهیدرات‌های سرشار از فیبر همراه پروتئین و چربی‌های سالم استفاده شود.

او برای صبحانه جو دوسر همراه با دانه چیا، پسیلیوم یا بذر کتان و ماست یونانی پیشنهاد می‌کند. افزودن نخود و لوبیا به غذاها و جایگزینی نان سفید، برنج سفید و پاستای معمولی با انواع سبوس‌دار نیز از مواردی است که باردول توصیه می‌کند. مصرف جو پوست‌کنده، بلغور گندم، کینوا و سیب‌زمینی آب‌پز یا تنوری با پوست نیز توصیه می‌شود. سیب‌زمینی حاوی پتاسیم، ویتامین سی و مقداری فیبر است.

به گزارش اینده پندنت، در مطالعه دانشگاه سیدنی، تغییرات سن زیستی شرکت‌کنندگان پس از چهار هفته مشاهده شد. متخصصان این تغییرات را با بررسی ۲۰ نشانگر زیستی از جمله کلسترول، انسولین و پروتئین واکنشی سی که نشانگر التهاب است، محاسبه کردند. با این حال، محققان هنوز نمی‌دانند این تغییرات پس از چهار هفته باقی می‌مانند یا خیر.

باردول می‌گوید جایگزینی کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده با انواع باکیفیت می‌تواند به سرعت، به‌ویژه در سطح انرژی، تغییر ایجاد کند و این الگوی غذایی برای رعایت بلندمدت مناسب است.

نکته

تاثیر یک مکمل در تقویت سلامت مغز نوزاد

مطالعه‌ای جدید پیشنهاد می‌کند که در دوران بارداری، مقادیر کافی ویتامین C (به‌ویژه به شکل قرص‌های جویدنی) مصرف کنید. پژوهشگران گزارش دادند که افزایش دریافت ویتامین C در دوران بارداری، از رشد اولیه مغز پشتیبانی می‌کند و می‌تواند خطر بروز مشکلات سلامت روان در آینده را کاهش دهد. تیم پژوهشی دریافت نوزادانی که مادرانشان در دوران بارداری مکمل‌های ویتامین C بیشتری مصرف کرده بودند، در ۶ ماهگی کمتر دچار بی‌قراری یا پریشانی می‌شدند. این موضوع نشانه‌ای اولیه از سلامت روان مطلوب در مراحل بعدی زندگی است.

«الینور سالیوان»، پژوهشگر ارشد و استاد روان‌پزشکی و علوم اعصاب رفتاری در دانشگاه علوم و بهداشت اورگن، می‌گوید: «امیدبخش‌ترین نکته این است که تغذیه عاملی نسبتاً قابل تغییر است؛ به‌ویژه زمانی که افراد از منابع و حمایت‌های کافی برخوردار باشند.»

او در یک بیانیه خبری گفت: «مکمل‌های ویتامین C ارزان قیمت هستند، به راحتی در دسترس قرار دارند و افراد می‌توانند بلافاصله و به‌طور مداوم آن‌ها را در برنامه خود بگنجانند. این تغییر به ظاهر کوچک می‌تواند در آینده تأثیری شگرف بر کودکان و خانواده‌ها داشته باشد.»

پژوهشگران در بخش پیش زمینه پژوهش اشاره کردند که دوران بارداری نیاز بدن به ویتامین C را افزایش می‌دهد، اما حدود ۲۵ درصد از زنان باردار کمتر از مقدار مورد نیاز، این ویتامین را دریافت می‌کنند. آنها افزودند که مادران باردار اغلب تحت استرس شدیدی هستند؛ عاملی که می‌تواند بر رشد مغز جنین تأثیر بگذارد.

جدول سودوکو

					۲	۵	۸	
۷	۸		۶			۳		۱
		۱	۷		۳	۴	۲	
۵		۹	۲					
			۳	۴		۹	۶	
	۳			۶	۸	۱		
۴				۱				۸
	۲						۱	
	۱	۶	۸	۲			۵	۴

حل جدول ۲۳۱۱

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ک	ا	پ	ش	ن	■	ه	ر	ت	س	■	م	ص	ل	ا
۲	ی	س	ا	ق	ی	■	ی	ا	ف	ا	■	ت	ر	و	ر
۳	ل	ا	ش	■	ب	ر	و	ن	■	س	ی	م	ا	■	ا
۴	و	ر	ا	ج	■	د	ل	ح	و	■	ب	س	ط	ا	م
۵	گ	■	ت	ز	ا	ی	ا	■	م	ا	م	ک	■	ت	گ
۶	ر	■	و	ا	ق	ف	■	م	و	د	پ	■	س	ر	ا
۷	م	ن	ا	ز	ل	■	م	ت	ا	ع	■	ه	و	ی	ه
۸	■	ا	س	ک	ا	ن	ی	و	س	و	ب	ر	ر	و	■
۹	ا	ل	ک	ل	■	ک	س	ر	ی	■	ا	ک	ا	م	ا
۱۰	ن	ا	و	■	ش	ر	و	ع	■	ب	د	ا	ن	■	ت
۱۱	س	ی	■	ظ	ا	ه	ر	■	ح	ر	ی	ر	■	ظ	ن
۱۲	ا	ق	د	ا	غ	■	ی	غ	م	ا	■	ه	ا	ر	ب
۱۳	ن	■	ه	ا	ل	ی	ر	ا	ی	ش	■	و	ف	ا	
۱۴	ی	ر	م	ر	■	م	د	ا	ل	■	ا	ک	س	ی	ر
۱۵	ت	ن	ی	ا	■	ن	س	ب	ی	■	ت	ا	ر	ت	و

جدول کلمات متقاطع

ا ر م ا ن م ل ی

شماره ۲۳۱۲

افقی

۱- جویای وضع و حال کسی شدن- کالای غیرمجاز ۲- آشفتگی و بی‌نظمی- مقابل رفت- نامه نویس ۳- حرص و طمع- این جهان- فصل بهار ۴- چسبنده و لزج- عامه مردم- یکی از گوشه‌های اصلی دستگاه ماهور- راه میانبر ۵- بی‌کس و یگانه- جدید و تازه- منظره و نما- وسیله انتقال برق ۶- پناه دادن- شستی پیانو ۷- کاشف گردش خون- از شهرهای استان خراسان جنوبی- لیف خرما ۸- از بازی‌های دونفره- مجلس نمایندگان- موش رایانه ۹!- بین پیچ و مهره- واحد شمارش جوهر- شکست خوردن در جنگ ۱۰- از ورزش‌های رزمی- چهار عرب ۱۱- گل ته حوض- اولین قبله‌گاه مسلمین- خاندان و قوم- از تیغه‌های آزمایشگاهی ۱۲- کلمه شگفتی- ارزش جنس- از ادعیه معروف- وجه مشترک رادیو و دریا ۱۳!- از ورزش‌های دونفره- احساسی و خیال پردازانه- دشنام ۱۴- سزاوار- علامت تجاری- اولین امپراطوری هندوستان ۱۵- ادب و فرهنگ- بازیگر فیلم بودای کوچک

عمودی

۱- آشکار کردن- ماده سرخ رنگ خون ۲- حیوان نرمتن- مادر ترکی- مرکز استان خوزستان ۳- صفحه اینترنتی- بادقت کامل- حدیث معروف نبوی ۴- سخت تر- میوه تابستانی- مقابل زیر- قسمتی از گل ۵- طولانی‌ترین رود فرانسه- اتومبیل صحرا- گریبان لباس- الفبای موسیقی ۶- خوش قد و قامت- توانمندی ۷- از وسایل ارتباط جمعی- کاغذ- شیرحیوان تازه زا ۸- سیمان- واحد مقیاس گرما- درنگ ۹- دستی- مهمانی ازدواج- دریاچه‌ای در روسیه ۱۰- گهگاه و اتفاقا- روز ازل ۱۱- استان حومه تهران- خودروی کره‌ای- جوی آب- از مرکبات ترش و شیرین ۱۲- خاکستر- حروف مقطعه سوره ۳۶ قرآن کریم- فرز و زرنگ- نابینا ۱۳- پرروغن- نوعی شرکت- چهارمن تبریزی ۱۴- گرفتار شدن- اصطلاحی در عکاسی- آقای فرانسوی ۱۵- از آثار تاریخی استان یزد- یکدنده

