



اسکوروبت Scurvy بیماری تاریخی است که جان دست کم دو میلیون دریانورد را در خلال قرن شانزدهم تا هجدهم گرفت. دریانوردان دچار خونریزی از لثه‌ها و بافت‌های نرم می‌شدند. با پیشرفت بیماری ندان‌هایشان ایفاد و زخم‌های باز روی بدن پدید می‌آمد. تب می‌کردند، دچار یرقان می‌شدند.هیچ علاجی بر آنان متصور نبود ودریانوردان دسته دسته از پای در می‌آمدند.دکتر «جیمز لیند» به خردورزی روی آورد و اندیشید که چرا دریانوردان از خشکی دور می‌ماندند دچار چنین بیماری هولناک می‌شوندو بدون آن که ویتامین «ث» را بشناسند پی برد که آنان از میوه‌ها و سبزی جات تازه محروم می‌باشند. پس دریانوردان را دو دسته کرد. برای یک دسته رژیم مرکبات گذاشت دسته دیگر را از مرکبات محروم نمود. مشاهده کرد آن دسته که مرکبات خوردند زنده ماندند ولی آن دسته که از مصرف مرکبات منع شدند همگی از بین رفتند.

آلودگی هوادر کودکی و خودآزاری در بزرگسالی

مطالعه روی بیش از ۱.۴ میلیون دانمارکی نشان می‌دهد بین قرارگرفتن در معرض سطوح بالای دو آلاینده PM۲.۵ و NO۲ در کودکی و افزایش خطر خودآزاری و خودزنی در بزرگسالی ارتباط وجود دارد.به گزارش ایرنا، محققان تاثیر آلودگی هوا بر مشکلات روحی را مورد مطالعه قرار دادند. نتایج این مطالعه نشان می‌دهند سطوح بالای آلودگی هوا ضعف سلامت روان را به دنبال دارد.این مطالعه با بررسی ۱.۴ میلیون نفر بین سال‌های ۱۹۷۹ تا ۲۰۰۶ میلادی و بررسی اثر دو آلاینده PM۲.۵ با قطر کمتر از ۲.۵ میکرومتر و دی‌اکسید نیتروژن نشان می‌دهد کودکانی که در معرض مقادیر بالای این ذرات معلق قرار دارند، در بزرگسالی بیشتر دچار رفتارهای خودآزاری، خودزنی و خودکشی می‌شوند. آلودگی هوای خارجی شامل ترکیبات پیچیده از گازها، ذرات معلق، ترکیبات معدنی و آلی است و PM۲.۵ و NO۲ از جمله آلاینده‌هایی هستند که بیشترین تاثیر منفی را بر سلامت دارند. معمولا این آلاینده‌ها حاصل آگروز خودرو، پالایشگاه‌ها، صنعت حمل و نقل و گرمایش خانگی هستند.آلودگی هوا یکی از مهمترین معضلات حوزه سلامت است. بر اساس آخرین آمار سازمان جهانی بهداشت، آلودگی هوا سالانه جان هفت میلیون نفر را در سراسر جهان می‌گیرد. در این گزارش آمده است از هر ۱۰ نفر، ۹ مورد هوایی را تنفس می‌کنند که حاوی مقادیر بیش از حد مجاز از آلاینده‌هاست.

این سم خطرناک را به خانه راه ندهید

یک کارشناس ارشد سم‌شناسی گفت: دیوکسین یا دی آکسین گروهی از ترکیبات شیمیایی بسیار سمی کلردار هستند که از راه‌های مختلف وارد بدن می‌شوند. دیوکسین‌ها از موادی سمی و مضر برای بدن انسان هستند و باعث ایجاد عوارض و مشکلاتی در تولیدمثل، رشد و سیستم ایمنی می‌شوند و می‌توانند باعث ایجاد اختلال در هورمون‌ها و بروز سرطان نیز شوند. به گزارش ایسنا، محمد شاطرپور اظهار کرد: در خصوص منشأ این مواد سمی افزود: اوراق کردن و بازیافت محصولات الکترونیکی، فرآیندهای مواد پلاستیکی، پدیده‌های طبیعی از جمله فعالیت‌های آتشفشانی و آتش‌سوزی جنگل‌ها، سیلگار کشیدن، فرآیندهای صنعتی از جمله سفید کردن خمیر کاغذ و ذوب آن با استفاده از کلر، استفاده از سوخت‌ها از جمله چوب، ذغال یا نفت و همچنین تولید برخی علف‌کش‌ها و آفت‌کش‌ها از عوامل تولید این سم خطرناک هستند وی گفت: این مواد سمی دارای قابلیت جذب کردن مسافت طولانی در آب یا هوا هستند و زمانی که توسط ماهی و سایر ارگانیسم‌ها بلعیده یا جذب شوند وارد زنجیره غذایی می‌شوند وی افزود: در واقع غلظت این مواد سمی در حیوانات بیش از گیاهان، آب، خاک یا رسوبات است. دی آکسین‌ها در حیوانات بیشتر در چربی بدن آن‌ها تجمع می‌کنند.شاطرپور گفت: دیوکسین‌ها در محصولات بهداشتی زنان به ویژه تامپون‌ها (نوعی نوار بهداشتی)، بطری‌های پلاستیکی آب و چربی بدن حیوانات مثل چربی ماهی‌های آب شیرین وجود دارند وی بیان کرد: تغییر رژیم غذایی، انتخاب گوشت و ماهی بدون چربی، استفاده از میوه‌ها، سبزیجات و غلات و همچنین جدا کردن چربی در هنگام پاک کردن گوشت از اقدامات مهمی برای کنترل این سم است.کارشناس ارشد سم‌شناسی معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی زرقول در خصوص عوارض دیوکسین‌ها گفت: بروز سرطان، سقط جنین در زنان باردار، ناتوانی‌های مادرزادی، سرکوب سیستم ایمنی بدن، اختلالات پوستی، کاهش باروری، دیابت، ناتوانی در یادگیری و مشکلات ربوی از عوارض این مواد سمی هستند.

**آفتاب یزد- نجمه حمزه نیا:** امروزه کمردرد در بین کودکان بیش از قبل رواج پیدا کرده است و بعضی از افراد معتقد هستند که زندگی پر جنب و جوش مدرن و استفاده از کیف‌های سنگین باعث این اتفاق شده است. والدین باید توجه کنند که اگر کمر درد کودک شما ادامه داشته باشد و فقط در یک نقطه احساس شود، کودک خود را نزد یک پزشک ببرند و از آنجا که کودکان مبتلا به کمر درد ممکن است در بزرگسالی دچار کمر درد مزمن شوند، تشویق کودکان به مراقبت از کمر درد، امری مهم است. کمر درد در کودکان مانند کمر درد در بزرگسالان نیست. در مقایسه با یک بزرگسال، یک کودک مبتلا به کمر درد بیشتر احتمال دارد که اختلال اساسی جدی داشته باشد لذا با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در اینباره با دکتر سیروس مومن زاده، فوق تخصص درد شناسی و طب درد و دکتر کارمان غفرانی، متخصص آنستزیولوژی وارد گفت‌وگو کرده است.دکتر مومن زاده در ابتدا می‌گوید: عارضه کمردرد در کودکان متفاوت از بزرگسالان است و به همین خاطر حتما در صورت بروز این عارضه در کودک، والدین باید فرزندان را نزد یک متخصص اطفال ببرند چرا که کمردرد بزرگسالان بیشتر به دلیل بروز آرتروز و سستی کار است اما در کودکان شایع‌ترین علت ایجاد کمردرد ضربه‌های ورزشی است.

وی بیان کرد: علت کمردرد در کودکان در غالب اوقات به علت

**• دکتر مومن زاده: عارضه کمردرد در کودکان متفاوت از بزرگسالان است و به همین خاطر حتما در صورت بروز این عارضه در کودک، والدین باید فرزندان را نزد یک متخصص اطفال ببرند چرا که کمردرد بزرگسالان بیشتر به دلیل بروز آرتروز و سستی کار است اما در کودکان شایع‌ترین علت ایجاد کمردرد ضربه‌های ورزشی است.**

**• در بچه‌ای که کمردرد دارد احتمال اینکه علت درد مشکل جدی باشد بیش از بالغین است. بخصوص اگر سن بچه کمتر از ۵ سال باشد یا کمردرد همراه با تب، کاهش وزن، ضعف و گرزگز اندام تحتانی، مشکل در راه رفتن، انتشار درد به اندام تحتانی، مشکلات مثانه یا دستگاه گوارش باشد یا درد آنقدر شدید باشد که مانع خوابیدن بچه شود.**

**• در شرایط خفیف کمر درد معمولا استفاده از مسکن‌های امن برای کودک مجاز می‌شود و همچنین از اسپری‌های بی‌حسی و پماد برای کاهش درد نیز استفاده می‌شود و کیسه آب گرم نیز در از بین بردن درد عضلانی بسیار موثر است البته باید مواظب دمای آن باشید که پوست شما را نسوزاند.**

کشدگی و اسپاسم عضلات کمر است که آن هم به دنبال انجام فعالیت‌های ورزشی است یا بر دوش کشیدن کیف‌های سنگین می‌باشد ولی اگر این کمردرد ادامه دار باشد مشکوک به اختلال بیماری هستند.

این فوق تخصص درد شناسی و طب درد ادامه داد: دردهای ناحیه در غالب اوقات با کمی استراحت و بعد از یک الی دو هفته از بین می‌رود. کمردرد در بچه وقتی بیش از یک ماه طول می‌کشد جدی است و باید علت آن به دقت بررسی شود. وی ابراز داشت: در بچه‌ای که کمردرد دارد احتمال اینکه علت درد مشکل جدی باشد بیش از بالغین است. بخصوص اگر سن بچه کمتر از ۴ سال باشد یا کمردرد همراه با تب، کاهش وزن، ضعف و گرزگز اندام تحتانی، مشکل در راه رفتن، انتشار درد به اندام تحتانی، مشکلات مثانه یا دستگاه گوارش باشد یا درد آنقدر شدید باشد که مانع خوابیدن بچه شود.

دکتر مومن زاده متذکر شد: در صورت مشاهده علائمی مانند بروز کمردرد کودکان زیر ۴ سال که همراه با کاهش وزن و تب، بی‌حسی و ضعف، سسخت راه رفتن، درد در یک پا یا هر دو پا، مشکلات روده و مثانه، سخت خوابیدن به علت درد باید حتما به پزشک مراجعه کرد تا اقدامات درمانی لازم سریع‌ا انجام شود و هرچه‌زود این کمردرد بیشتر و شدیدتر شود، نیاز به درمان نیز بالاتر می‌رود. این فوق تخصص درد شناسی و طب درد افزود: حتما باید کوچکترین علامت کمر درد را به پزشک گزارش دهید و سریع‌ا برای درمان آن اقدام کنید. فعالیت‌های کودک در سنین مختلف متفاوت است و معمولا کودکان بین ۵ تا ۱۰ سال، حرکات پرخاشگرانه کمتری نسبت به کودکان بالای ۱۰ سال دارند، پس تشخیص کمردرد در کودکان معمولا به در نظر گرفتن سن کودک مربوط می‌شود. وی هشدار داد: کودکان زیر ۱۰ سال درگیر حرکت یا فعالیت خاصی نیستند. هر درد یا ناراحتی می‌تواند کوتاه مدت باشد. احتمال عفونت ستون فقرات و تومور در این کودکان وارد شود که سریع‌ا باید آزمایش داده شود.

دکتر مومن زاده مطرح کرد: اگر کمردرد کودکان بالای ۱۰ سال درگیر ورزش‌ها و فعالیت‌های فیزیکی شدید باشد، احتمالاً این مشکل به دلیل ضربات خواهد بود. احتمال مشکلات دیسک کمر، شکستگی و فشردگی استخوان‌ها، درد مفصل و آسیب به مهره‌ها در این کودکان بالاتر است اما در هر صورت باید در چه سریع‌تر به پزشک مراجعه کنید.

این فوق تخصص درد شناسی و طب درد بیان کرد: علت‌های کمردرد در کودکان هم در قسمت بالای کمر و هم در قسمت پایین می‌تواند شامل مواردی از قبیل بد ایستادن و ژست بد بدنی مثل قوز کردن و خم راه رفتن، انجام دادن ورزش‌هایی که باعث کشیدگی عضلات، فشار به رباط یا آسیب به ستون فقرات می‌شود، روی کودکان یا افتادن یا آسیب شدید به کمر، بلند کردن اجسام بسیار سنگین، وارد شدن ضربه ناگهانی مثل تصادف ماشین، سبک زندگی بدون تحرک مثل تماشای تلویزیون به مدت چند ساعت یا مقابل کامپیوتر نشستن، آسیب به بافت نرم مثل رگ به رگ شدن یا کشی آمدن عضلات و انجام ورزش‌های رقابتی نیز به تمرینات قوی و شدید دارد، باشد وی توضیح داد:همان‌گونه که کودکان درگیر فعالیت‌های بیشتری می‌شوند، آسیب‌های مشخصی به آن‌ها وارد می‌شود که ممکن است باعث درد در قسمت کمر نیز شود. این علت‌ها شامل قوس زیاد بالای کمر، اسپاندیلولیز، اسپوندیلولیتیزیس، آسیب

رسیدن به دیسک کمر و ترک ستون فقرات، التهاب ستون فقرات، تومور فقرات، عفونت دکتر مومن زاده ادامه داد: کودکان نوجوانان قوس زیاد بالای کمر به صورت قوز کردن است و کمر را به جلو خمیده می‌کند می‌تواند موجب کمردرد شود. افزایش قوس کمر در این افراد به صورت افزایش قوس ستون مهره در ناحیه سینه‌ای است و به آن کیفوز شیئورمن می‌گویند. در این بیماری مهره‌های ناحیه سینه‌ای تغییر شکل داده و موجب قوز می‌شوند. درد در این افراد در قسمت‌های

بالایی ستون مهره است و با فعالیت بدنی شدیدتر می‌شودوی عنوان کرد: مشکل اسپاندیلولیز در مفصل‌های ستون فقرات فرد وجود دارد که در صورت خم کردن کمر افزایش پیدا می‌کند و کشش بیش از حد کمر نیز می‌تواند باعث آسیب در این قسمت شود. معمولا ریکواری این مشکل حدود ۴ تا ۶ هفته به طول می‌انجامد. این فوق تخصص درد شناسی و طب درد می‌گوید: وضعیت اسپوندیلولیتیزیس زمانی برای کودک ایجاد می‌شود که یک مهره روی مهره دیگر حرکت کند و این مشکل در دوران نوجوانی افزایش می‌یابد که ممکن است نیاز به جراحی نیز در فرد به وجود بیاید. دکتر مومن زاده اظهار داشت: مشکل وارد شدن آسیب به دیسک کمر و ترک ستون فقرات معمولا برای کودکان و نوجوانانی بیشتر ایجاد می‌شود که در ورزش‌های سنگین مثل اسکیت، اسکیت بورد یا دوچرخه سواری شرکت می‌کنند. وی خاطر‌نشان کرد که التهاب ستون فقرات یک نوع عفونت است که در ناحیه ستون مهره‌ها رخ می‌دهد و یکی از علت‌های کمردرد در کودکان است. دکتر مومن زاده گفت: به ندرت کمردرد کودکان می‌تواند به علت تومورهای استخوانی مثل استئوئید استئوما Osteoid- osteoma استئولیتوما، گرانولوم انوزینوفیلیک، کیست استخوانی آنورسمی و تومورهای بدخیم مانند لوسمی باشد. این تومورها بیشتر در ستون مهره‌های سینه‌ای و یا کمری هستند. در این بیماران درد همیشگی است و به مرور بیشتر می‌شود. هم در روز و هم در شب است و شدت آن معمولا ارتباطی با فعالیت بدنی ندارد.

**■ عفونت مهره معمولا در سنین یک الی پنج سالگی ایجاد می‌شود**

این فوق تخصص درد شناسی و طب درد توضیح داد: در بچه‌های با سن کم عفونت دیسک می‌تواند موجب کمردرد شود. عفونت مهره معمولا در سنین یک الی پنج سالگی ایجاد می‌شود گرچه تا سنین نوجوانی هم دیده می‌شود. علامت این بیماری به صورت درد در پایین کمر و یا حتی شکم و خشکی ستون مهره است. لنش در حین راه رفتن و امتناع بچه از راه رفتن از دیگر علامت بیماری است. وقتی بچه می‌خواهد از روی زمین چیزی را بردارد به جای خم شدن به جلو، دو زانو می‌نشیند و بدون خم کردن کمر جسم را گرفته و بلند می‌شود. وی متذکر شد: اگر نگران ابتلای کودک خود به کمردرد هستید، می‌توانید با انجام برخی اقدامات مانند اینکه سعی کنید که احتمال و خطرات افتادن او را به حداقل برسانید و مراقبت خود را از افزایش دهید، هنگامی که روی تخت خوابیده، اطراف او را پووشانید تا احتمال آسیب و افتادن کمتر شود، او را تشویق به راه رفتن و فعالیت در حد مفید کنید. زمان تماشای تلویزیون و استفاده از کامپیوتر را در او محدود کنید و به او یاد دهید که چگونه صاف روی صندلی بنشینند و قوز نکنند. برای او صندلی‌های استاندارد بخرید،او را درگیر فعالیت‌ها و تمرین‌های روزانه کنید از بروز این مشکل در کودک پیشگیری کنید.دکتر مومن زاده مطرح کرد که لزوما نمی‌توان گفت که درد کمر در شب نشان‌دهنده مشکل جدی است اما حتما باید آن را سریع‌ا به پزشک اطلاع دهید.

این فوق تخصص درد شناسی و طب درد گفت: مشکل تراز نبودن ستون فقرات با یک آزمایش ساده و معاینه فیزیکی قابل تشخیص است که انواع عفونت آن با تمرین‌های اصلاحی و فیزیوتراپی و جراحی می‌شود. وی ابراز داشت: تومور گاهی اوقات با درد بسیار شدید و گاهی اوقات کاملا بدون درد است. درمان تومور به نوع آن بستگی دارد که در اکثر موارد جراحی پیشنهاد می‌شود و تومورهای سرطانی نیز به نوعی درمان‌های ترکیبی دارند که دارو، پرتوافکنی و جراحی را شامل می‌شود.

دکتر مومن زاده بیان کرد:اگر کودک شما نیز از کمردرد رنج می‌برد حتما باید هرچه سریع‌تر درمان او را زیر نظر پزشک انجام دهید. حتی اگر وضعیت او شدیدتر هم نشد، حتما باید به پزشک مراجعه کنید. این فوق تخصص درد شناسی و طب درد ابراز داشت: در شرایط خفیف کمر درد معمولا استفاده از مسکن‌های امن برای کودک مجاز می‌شود و همچنین از اسپری‌های بی‌حسی و پماد برای کاهش درد نیز استفاده می‌شود و کیسه آب گرم نیز در از بین بردن درد عضلانی بسیار موثر است البته باید مواظب دمای آن باشید که پوست شما را نسوزاند. وی افزود: در این حالت باید به فرزند خود کمک کنید تا کمی حرکات کششی انجام دهد. این کار قدرت از دست رفته را برای انجام فعالیت‌های روزانه به او برمی گرداند و نیز معمولا برای برطرف کردن کمردرد در این سنین، پزشک با استراحت مطلق موافق نیست.

**■ کمردرد عضلانی شایع‌ترین علت کمردرد در کودکان است**

در ادامه نیز دکتر کارمان غفرانی در اینباره خاطر‌نشان کرد: کمردرد در افراد بزرگسال و مسن، مسئله‌ای شایع است. اما معمولا به‌عنوان یک مشکل عادی در دوران کودکی تلقی نمی‌شود. هنگامی که کودک شما از کمردرد شکایت دارد، شاید این سؤال را از خود بپرسید که آیا این یک درد طبیعی است یا باید به یک متخصص ستون فقرات کودکان مراجعه کنید. وی ادامه داد: کمردرد هم مانند هر درد یا ناراحتی دیگر، ممکن است به سراغ کودکان بیاید. خوشبختانه، کمردرد در کودک به طور معمول نشانه یک بیماری جدی نیست. با این حال، باید بدانید آیا کمردرد کودکان تا حدی است که شما را نگران کند یا به مراجعه به یک متخصص ستون فقرات کودکان می‌کند. این متخصص آنستزیولوژی وارد عنوان کرد: هر پدر و مادری که فرزندان از کمردرد شکایت دارد، این نگرانی را دارد که ممکن است مشکل جدی‌تری برای او پیش آمده باشد. اگرچه مطمئنا دلایل جدی برای بروز کمردرد وجود دارد، اما اکثریت قریب به اتفاق کودکان مبتلا به کمردرد علائمی دارند که ناشی از آسیب عضلانی یا رباطی است، بدون هیچ گونه ناهنجاری ساختاری. وی ابراز داشت: برخی از علائم هشداردهنده کمردرد در کودکان

آفتاب یزد در گفتگوی آفتاب یزد با متخصصان مطرح شد

کمر درد کودکان را باید جدی گرفت



که بررسی برای مشکلات جدی‌تر را ضروری می‌کنند، عبارتند از درد شبانه (به ویژه دردی که کودکان را از خواب بیدار می‌کند)، درد دائمی، علائم ناخوشی عمومی بدن (تب، لرز، ضعف، کاهش وزن)، ادامه داشته علائم برای بیش از چند هفته، بروز علائم در کودکان خیلی کوچک و درد، بی‌حسی یا ضعف در پا. دکتر غفرانی اضافه کرد: این علائم هشداردهنده لزوما به معنای وجود یک مشکل جدی نیستند، با این حال می‌توانند یک تست غربالگری خوب برای تعیین اینکه آیا ارزیابی بیشتری باید انجام شود یا خیر، باشند. به طور مثال، درد عضلانی کمر می‌تواند ماماها ادامه داشته باشد، اگرچه، اگر علائم از چند هفته قبل ادامه داشته باشد، بهتر است تشخیص روشن و مطمئتی انجام شود. این متخصص آنستزیولوژی وارد متذکر شد: کمردرد در کودکان و نوجوانان، مسئله غیرمعمولی نیست و با گذشت زمان شیوع بیشتری پیدا می‌کند. بخشی از این امر به دلیل تغییر در فعالیت‌های کودکان و بخشی به دلیل تغییراتی در عادات کودکان است.

وی توصیه کرد: اگر کودک شما کمردرد دارد، به خصوص اگر با علائم هشداردهنده ذکر شده همراه باشد، ضروری است که به پزشک مراجعه کند.شروع درمان مناسب و اطمینان از بهبود علائم می‌تواند به اطمینان از ادامه نیافتن این مشکل کمک کند. اگر علائم نگران‌کننده یا غیرمعمول باشند، ممکن است ارزیابی بیشتری لازم باشد تا اطمینان حاصل شود که علت غیرمعمولی برای این درد وجود ندارد.

دکتر غفرانی تصریح کرد: خبر خوب برای کودکان و والدین این است که اکثریت قریب به اتفاق کودکانی که از کمردرد شکایت دارند، بعد از بهبودی علائم، دیگر دچار این درد نمی‌شوند. در حالی که کمردرد می‌تواند در ورزش و سایر فعالیت‌ها تداخل ایجاد کند، اما با داشتن یک برنامه درمانی مناسب، این کودکان تقریباً همیشه به توانایی کامل خود در انجام فعالیت‌ها و بدون بروز مشکلات مداوم ناراحتی کمر بازمی‌گردند. این متخصص آنستزیولوژی وارد می‌گوید: کمردرد عضلانی شایع‌ترین علت کمردرد در کودکان و نوجوانان است. آسیب‌هایی مانند کشیدگی عضلات و کشیدگی رباط‌ها، آسیب‌های ناشی از استفاده بیش‌از‌حد، مشکلات وضعیت فرابگیری بدن و آمادگی و قدرت ضعیف عضلات کمر، می‌توانند منجر به کمردرد عضلانی شوند. وی افزود: در اغلب موارد عکس‌برداری، از جمله رادیولوژی و MRI برای تشخیص این بیماری در کودکان مفید نیستند و این آزمایش‌ها معمولا نیاز نیستند مگر اینکه علائم هشداردهنده گفته شده وجود داشته باشد.

دکتر غفرانی در ادامه متذکر شد: مانند هر آزمایش دیگر، انجام آزمایش‌های بی‌مورد و زیاد از حد ممکن است عوارض منفی را به همراه داشته باشد (قرار گرفتن در معرض اشعه و برخی آزمایش‌ها ممکن است منجر به آزمایش با اقدامات غیرضروری دیگری شوند)، بنابراین باید دربراه ارزیابی تست‌هایی به هرگونه بررسی تصویربرداری مخصوص با پزشک خود مشورت کنید. این متخصص آنستزیولوژی وارد عنوان کرد: غالباً درد عضلانی کمر، با استراحت و تغییر فعالیت‌ها بهبود می‌یابد. بسیاری از درمان‌ها ممکن است باعث تسکین گذرا شوند، در حالی که اثرات طولانی مدت این درمان‌ها معلوم نیست، اما به طور کلی بی‌خطر هستند. این درمان‌ها می‌توانند شامل فیزیوتراپی، درمان‌ها یا عمل جراحی یا ماساژ درمانی باشند.وی گفت: شکستگی استرسی می‌تواند در ستون فقرات رخ دهد. غالباً این شکستگی‌های استرسی در نوجوانان و جوانان رخ می‌دهند و این افراد ممکن است هرگز از بروز این آسیب مطلع نشوند. با گذشت زمان، علائم شکستگی استرسی ممکن است ظاهر شود. دکتر غفرانی اضافه کرد: متداول‌ترین نوع شکستگی استرسی در کمر، اسپوندیلوز است که شامل آسیبی به استخوان واقع در پشت ستون فقرات (مهره‌های کمر) می‌باشد. این آسیب غالباً در نوجوانانی رخ می‌دهد که ورزش‌هایی با حرکات مکرر بیش‌از‌حد کششی (خم شدن به عقب) ستون فقرات، مانند ژیمناست‌ها و شیرجه را انجام می‌دهند. این متخصص آنستزیولوژی وارد افزود: اگر شکستگی استرسی در هر دو طرف ستون فقرات رخ دهد، می‌تواند باعث ناپایداری در ستون فقرات، یا وضعیتی به نام اسپوندیلولیتیزیس شود. این وضعیت که «لغزش مهره " یا مهره رانش نیز نامیده می‌شود، می‌تواند منجر به تغییر جهت در ستون مهره‌ها شود.

وی مطرح کرد: شکستگی‌های استرسی اغلب باعث عصبی شدن کودکان و والدین می‌شود، زیرا این آسیب‌ها معمولا به طور کامل بهبود نمی‌یابند و می‌توانند علائمی را در دوره بلوغ و بزرگسالی ایجاد کنند. با این حال، اکثر کودکان و نوجوانان مبتلا به اسپوندیلوز (بیماری تخریبی ستون فقرات) بدون جراحی درمان می‌شوند و در واقع بسیاری از درمان‌های کم تهاجم‌تر بهتر پاسخ می‌دهند. دکتر غفرانی ادامه داد: جراحی معمولا برای کسانی که حتی بعد از چندین ماه درمان غیر جراحی، همچنان درد مداوم دارند یا بیمارانی که دچار لغزش شدید مهره‌ای هستند که منجر به از دست دادن تراز مناسب ستون فقرات شده است، در نظر گرفته می‌شود.این متخصص آنستزیولوژی وارد ابراز داشت: مطالعات طولانی مدت در این زمینه نشان می‌دهد که احتمال بروز کمردرد در بزرگسالی با وجود شکستگی استرس در دوران کودکی بدون تغییر می‌ماند. اگرچه این شکستگی می‌تواند منبعی برای بروز مشکلاتی باشد، اما در صورت داشتن اسپوندیلوز در دوران کودکی، شانس بروز کمردرد در بزرگسالی کمی تغییر می‌کند.

وی هشدار داد:احتمال بروز فشق دیسک (بیرون‌زدگی دیسک کمر) در کودکان بسیار کمتر از بزرگسالان است، اما ممکن است این عارضه ایجاد شود و می‌تواند علائم جدی را به وجود آورد. وقتی فشق دیسک ستون فقرات رخ می‌دهد، بالشتک نرم بین دو مهره پاره می‌شود. این ماده دیسک از فضای طبیعی خود خارج شده و می‌تواند به عصب‌ها و نخاع فشار وارد کند.

دکتر غفرانی متذکر شد: علائم فشق دیسک شامل درد، بی‌حسی و سوزن سوزن شدن در پاها، ضعف اندام تحتانی و مشکل در خم شدن یا صاف کردن کمر می‌باشد. برای تشخیص فشق دیسک ممکن است از اسکن MRI استفاده کنند، زیرا تصاویر رادیولوژی معمولا چیزی از این مشکلات را نشان نمی‌دهند. این متخصص آنستزیولوژی وارد گفت: در کودکان، مواد موجود در یک دیسک نرم‌ال انعطاف‌پذیر بوده و خاصیت ارتجاعی

خوبی دارد و این یعنی توانایی بسیار بهتری در مقاومت در برابر نیروهای غیرمعمول وارد بر ستون فقرات دارد. با افزایش سن، دیسک قابلیت ارتجاعی و انعطاف‌پذیری خود را از دست می‌دهد و می‌تواند مستعد پارگی شود.با این حال، حتی در کودکان و افراد کم سن و سال، دیسک‌ها می‌توانند به دلیل وارد شدن نیروهای بیش‌از‌حد (آسیب‌های ضربه‌ای) یا ساختار غیرطبیعی دیسک پاره شوند و باعث بروز علائم فشق دیسک شوند. وی اظهار داشت: در اغلب موارد، فشق دیسک بدون جراحی قابل کنترل است. اما برای کودکان و نوجوانانی که درد شدید یا علائم آسیب عصبی قابل توجهی دارند، ممکن است یک روش جراحی برای کاهش فشار بر روی عصب درگیر انجام شود.دکتر غفرانی اظهار کرد که تشخیص عفونت استخوان‌های ستون فقرات (مهره) یا دیسک ممکن است کار سختی باشد. عفونت‌های ستون فقرات غالباً در کودکان نوا یا نوجوانان اتفاق می‌افتد

**• دکتر غفرانی: برخی از علائم هشداردهنده کمردرد در کودکان که بررسی برای مشکلات جدی‌تر را ضروری می‌کنند، عبارتند از درد شبانه (به ویژه دردی که کودکان را از خواب بیدار می‌کند)، درد دائمی، علائم ناخوشی عمومی بدن (تب، لرز، ضعف، کاهش وزن)، ادامه داشته علائم برای بیش از چند هفته، بروز علائم در کودکان خیلی کوچک و درد، بی‌حسی یا ضعف در پا**

**• دو ناهنجاری شایع در ستون فقرات در کودکان، اسکولیوز و کیفوز هستند. اسکولیوز نوعی ناهنجاری در فرم ستون فقرات است که اگر از پشت به کمر کودک نگاه کنیم، متوجه یک منحنی S مانند در ستون فقرات می‌شویم. کیفوز نوعی ناهنجاری در فرم ستون فقرات است که اگر از پهلو به بدن کودک نگاه کنیم، یک خمیدگی شدیدی در ستون فقرات او مشاهده خواهیم کرد**

**• کمردرد در کودکان و نوجوانان، مسئله غیرمعمولی نیست و با گذشت زمان شیوع بیشتری پیدا می‌کند. بخشی از این امر به دلیل تغییر در فعالیت‌های کودکان و بخشی به دلیل تغییراتی در عادات کودکان است**

و ممکن است باعث بروز علائم مبهم بیماری، تب‌هایی با درجه پایین و کمردرد عمومی شود.

این متخصص آنستزیولوژی وارد اضافه کرد: تشخیص عفونت ستون فقرات اغلب با اتمام مطالعات آزمایشگاهی و نتایج غیرطبیعی آنها که نشان‌دهنده علائم عفونت (افزایش تعداد گلبول‌های سفید خون) یا یافته‌ها (افزایش CRP یا ESR) است، صورت می‌گیرد. در صورت مشکوک بودن، آزمایش‌های تصویربرداری معمولا برای تأیید محل عفونت انجام می‌شود (ابراز داشت: درمان عفونت معمولا با آنتی‌بیوتیک انجام می‌شود (اغلب به صورت داخل وریدی، حداقل تا شروع روند بهبود عفونت). گرچه گاهی اوقات ممکن است نیاز به عمل جراحی شده.به طور کلی جراحی فقط در صورتی در نظر گرفته می‌شود که عفونت باعث آسیب به ساختار ستون فقرات شده باشد یا اینکه با استفاده از آنتی‌بیوتیک نمی‌توان عفونت را به خوبی کنترل کرد.

دکتر غفرانی عنوان کرد:مشکلات مربوط به تراز ستون فقرات می‌تواند باعث تغییر شکل محسوسی در آن شود و این امر ممکن است با بروز کمردرد همراه باشد. اگرچه، باید توجه داشت که ناهنجاری‌های طرفیتی، اگرچه قابل توجه است، اما به ندرت باعث ایجاد درد می‌شوند. این متخصص آنستزیولوژی وارد بیان کرد: دو ناهنجاری شایع در ستون فقرات در کودکان، اسکولیوز و کیفوز هستند. اسکولیوز نوعی ناهنجاری در فرم ستون فقرات است که اگر از پشت به کمر کودک نگاه کنیم، متوجه یک منحنی S مانند در ستون فقرات می‌شویم. کیفوز نوعی ناهنجاری در فرم ستون فقرات است که اگر از پهلو به بدن کودک نگاه کنیم، یک خمیدگی شدیدی در ستون فقرات او مشاهده خواهیم کرد. وی اضافه کرد: این دو وضعیت بسیار متفاوت هستند، اما اصول درمان مشابهی دارند. در ناهنجاری‌هایی با شدت کمتر، نظارت و کنترل وضعیت بیمار، مناسب‌ترین روش درمانی است. هنگامی که ناهنجاری تا سطح قابل توجهی پیشرفت کرد (با اندازه‌گیری زاویه‌هایی که در تصاویر رادیوگرافی دیده می‌شود تعیین می‌شود) ممکن است استفاده از پریس (کمربند طبی) در نظر گرفته شود.دکتر غفرانی افزود: فقط برای درمان شدیدترین حالت این ناهنجاری‌ها، عمل جراحی در نظر گرفته می‌شود. حتی وقتی جراحی نیز انجام شود، ناهنجاری در فرم ستون فقرات ممکن است همچنان باقی‌مانده باشد، زیرا اصلاح کامل ناهنجاری ممکن است مشکلات بیشتری را ایجاد کند تا یک اصلاح جزئی. این متخصص آنستزیولوژی وارد عنوان کرد: تومورهای خوش‌خیم و بدخیم استخوانی ممکن است در ستون فقرات کودکان نیز ظاهر شوند. گاهی اوقات این تومورها در قابل توجهی ایجاد می‌کنند، در بعضی مواقع نیز می‌توانند بدون ایجاد علائم باشند. وی اظهار کرد: در حالی که تومورهای ستون فقرات دلیلی غیرمعمول برای کمردرد در کودکان و نوجوانان هستند، اما باید حتی‌الامکان آن‌ها را در زمان تشخیص علت کمردرد که البته علت غیرمعمولی است، در نظر گرفت. دکتر غفرانی ابراز داشت: برخی از علائم هشداردهنده‌ای که به آنها اشاره شد می‌توانند ناهنجاری در فرم ستون فقرات باشند. کاهش وزن ارتباط نداشته باشند. کمردرد همراه با این علائم ممکن است نگرانی را برای احتمال وجود تومورهای افزایش دهد و آزمایش‌های تصویربرداری می‌تواند در تشخیص وجود چنین تومورهای احتمالی کمک کند.این متخصص آنستزیولوژی وارد در پایان گفت: درمان تومورهای ستون فقرات بسته به نوع بخصوص تومور متغیر است. حتی تومورهای خوش‌خیم (غیر سرطانی) نیز ممکن است به جراحی نیاز داشته باشند زیرا گاهی اوقات تومورهایی که درمان نشده‌اند، می‌توانند منجر به ایجاد ناهنجاری در فرم ستون فقرات شوند. تومورهای سرطانی در ستون فقرات اغلب به ترکیبی از درمان‌ها نیاز دارند که ممکن است شامل داروها، پرتودرمانی و جراحی باشد.