



خوردن پای مرغ برای درد پا مفید است؟ / تق تق زانو در این موقع خطرناک می شود

یک روماتولوژیست گفت: مردم از قدیم می پندارند که در هنگام درد های مفصلی از مواد غذایی چون پای مرغ و پاچه استفاده کنند این تصور غلط در این دوره همچنان در میان مردم رواج دارد .

یک روماتولوژیست گفت: مردم از قدیم می پندارند که در هنگام درد های مفصلی از مواد غذایی چون پای مرغ و پاچه استفاده کنند این تصور غلط در این دوره همچنان در میان مردم رواج دارد .

دکتر علیرضا رجایی فوق تخصص مفاصل و عضلات (روماتولوژی) در گفت و گو با جام جم آنلاین بیان کرد : تروما و ضرباتی که به مفاصل بخصوص مفصل زانو وارد می شود یکی از عمده ترین دلایل بروز عارضه های مفصلی است البته ناگفته نماند افزایش سن اصلی ترین بروز درد های مفصلی تلقی می شود . زانو درد می&ZWNJ;تواند پی&ZWNJ;آمد صدمه دیدن زانو یا بیماری درگیر کننده این مفصل مانند آرتروز باشد و از آنجایی که زانو یک مفصل فعال تحمل کننده وزن و دارای ساختاری پیچیده است، بیش از دیگر مفصل&ZWNJ;ها آسیب می&ZWNJ;بیند.

وی در ادامه افزود :دشواری در راه رفتن ، لنگ زدن ، قفل شدن زانو، تورم، ناتوانی در دراز کردن زانو، تورم و خشکی،ضعف یا ناپایداری، تق تق یا صدا دادن زانو همراه با درد ، ناتوانی در صاف کردن کامل زانو از نشانه های هستند که با مشاهده آن باید به مشکلات مفصلی در زانو شک کنیم و سریعا نزد متخصص برویم .

به گفته وی ، افزایش وزن یکی از دلایل اساسی در پیدایش درد های زانویی محسوب می شود چرا که ثابت شده است آرتروز و ساییدگی زانوها رابطه مستقیمی&ZWNJ;با افزایش&ZWNJ;وزن دارد و هرچه وزن بالاتر برود، احتمال ابتلا به آرتروز نیز بیشتر می&ZWNJ;شود. مقدار کم کاهش&ZWNJ;وزن نیز به کاهش درد و علائم ناشی از آرتروز و ساییدگی مفاصل کمک می&ZWNJ;کند همچنین اضافه وزن نه&ZWNJ;تنها عوارض قلبی و عروقی و بیماری های جدی دیگری را نیز به&ZWNJ;دنبال دارد بلکه موجب درد و ساییش مفاصل می&ZWNJ;شود و در سنین بالاتر نیز احتمال اینکه افراد مسن به آرتروز ناشی از اضافه وزن مبتلا شوند بسیار بالا است .

چاقی در کل باعث فشار شدید روی استخوان&ZWNJ;ها و مفاصل می&ZWNJ;شود. افرادی که چاق هستند به&ZWNJ;دلیل وزن بالایی که مفاصل زانو یا قوزک&ZWNJ;های پای آنان تحمل می&ZWNJ;کنند، اغلب به زانو درد یا پیچش مچ پا دچار می&ZWNJ;شوند.

رجایی اظهار کرد : بی تحریکی بعد از فاکتور های سن و وزن در ردیف سوم عوامل پیدایش زانو درد قرار دارد .امروزه به دلیل تغییر در سبک زندگی و افزایش تکنولوژی ، تحرک و فعالیت های بدنی انسان ها بسیار کاهش یافته است .بالای 50درصد از افراد جامعه ما دچار افزایش وزن هستند این بدان معناست که فشار به مفاصل ازجمله زانو ، مچ پا ، کمر و گردن بسیار می شود و با گذر زمان مفاصل این نواحی دچار تخریب جدی می شود .

این متخصص یادآور شد : ورزش در جلوگیری و بهبودی درد های مفصلی بخصوص زانو حرف اول را می زند لازم به ذکر است خیلی از مردم می پندارند که چون درگیر عارضه های مفصلی هستند نباید مفاصل خود را حرکت دهند ،خیر اینگونه نیست و با این کار حتی باعث نا مساعد شدن اوضاع نیز می شوند و بسیار توصیه می شود افراد روزانه در سطح کاملا صاف حداقل 30 دقیقه پیاده روی تند داشته باشند و اکیدا در سطح شیب دار(سربالایی و سربایینی) پیاده روی نکنند .

وی در پاسخ به این پرسش که آیا غذاهایی چون پای مرغ،پاچه و... برای بهبود درد زانو موثر است یا خیر گفت : از گذشته در میان مردم جا افتاده است در هنگام درد های مفصلی از مواد غذایی چون پای مرغ و پاچه استفاده کنند این تصور غلط در این دوره همچنان ادامه دارد و مردم نمی دانند با مصرف این دسته از غذاها دارای چربی مضاعف اند و فرد را دچار اضافه وزن شدید می کند و همان طور که گفتم چاقی یکی از علل شایع درد های زانویی است.بسیار توصیه می شود افرادی که درگیر درد های مفصلی هستند در رابطه با رژیم غذایییشان با یک متخصص مشورت نمایند .

به گفته وی ، مواد خوراکی هستند که در کاهش درد های زانوپی موثراند مانند : سنجد ، آووکادو ، زنجبیل ، روغن ماهی ، میوه های سرشار از ویتامین C ، سبزیجات، سویا و... از جمله مواد غذایی اثبات شده ای هستند که مصرف آنها درد را کاهش می دهد .

همچنین درد پا، زانو، شانه و... را با مصرف روزی 8 لیوان آب در مدت کوتاهی می توان بهبود بخشید. به گفته محققان آب عنصر سازنده غضروف است که از قسمت انتهای استخوان و مفاصل ها محافظت می کند، مایعات موجود در بدن و دیسک های نرم در ستون فقرات را نرم و روان می کند.

رجایی در پاسخ به این سوال که آیا تق تق زانو هنگام نشستن و برخاستن می تواند علامت هشدار دهنده ای باشد به جام جم آنلاین گفت : خیر ، اگر تق تق زانو ها و مفاصل بدون درد باشد مشکلی را به دنبال ندارد اما اگر این صداها همراه با درد خفیفی باشد بله می تواند یک نشانه خطر را با خود به همراه داشته باشد .

این فوق تخصص مفاصل و عضلات در رابطه با مصرف خودسرانه داروهای غضروف ساز متذکر شد : در ارتباط با مصرف قرص های غضروف ساز، ضد آرتروز که توسط کانال های مجازی و ماهواره ای تبلیغ می شود به جرات می توان گفت بسیاری از این داروها مشکل بیمار را رفع نکرده و تنها سبب زیان مالی و مشکلاتی در سیستم ایمنی بدن می شود علاوه بر آن مصرف خودسرانه دارو باعث پیدایش بیماری های جدی تر در افراد می شود .

همچنین طی مطالعات انجام شده تاکنون مستندات کافی برای اینکه اثبات کند این داروها می تواند غضروف ساز باشد و یا غضروف تخریب شده را ترمیم کنند پیدا نشده است.

وی به زنان توصیه کرد : کفش های پاشنه بلند که شاهد استفاده بی رویه زنان در این نوع از کفش ها هستیم باید گقت یکی از معضله های اساسی پیدایش زانو درد در زنان استفاده از همین کفش های نامناسب است . خانم هایی که دائما از کفشهای پاشنه بلند استفاده می کنید منتظر عارضه های مفصلی مخصوصا مفصل زانو و مچ پا باشید چرا که هنگامی که کفش های نامناسب به پا میکنیم تمامی وزن در نواحی زانو و کمر متمرکز می شوند و قطعا در دراز مدت عارضه های شدید مفصلی را به دنبال دارند .

رجایی در پایان خاطرنشان کرد: یکی دیگر از عارضه های کفش های پاشنه بلند آسیب جدی است که به مچ پا وارد می شود زیرا در این حالت مچ پا بسیار پیچ می خورد. لازم به ذکر است کفش مناسب کفشی است که جلوی پهن شدن پا، انگشتان پا آزادانه حرکت کنند ، هیچ فشاری روی انگشتان نباشد ، انگشتان ها در کفش خم نشده باشد و کفی بسیار تخت و سفت نداشته باشد و اندازه 1.5 سانت پاشنه برای کفش ها ایده آل ترین اندازه پاشنه است .

بیتا نوروزی - خبرنگار جام جم آنلاین