



«آرتروز» را اینگونه درمان کنید/ علائم هشدار دهنده

بیشتر از 10 میلیون نفر در جهان با بیماری آرتريت دست و پنجه نرم می‌کنند این بیماری در برخی از موارد باعث فلج شدن یا مشکلات حرکتی شدید می‌شود. بیماران مبتلا به آرتروز به جای مصرف داروهای ضد التهاب و مسکن‌ها که به قلب و معده شان آسیب می‌زند می‌توانند با برخی از راهکارها بی‌ضرر این عارضه را کنترل کنند.

بیشتر از 10 میلیون نفر در جهان با بیماری آرتريت دست و پنجه نرم می‌کنند این بیماری در برخی از موارد باعث فلج شدن یا مشکلات حرکتی شدید می‌شود. بیماران مبتلا به آرتروز به جای مصرف داروهای ضد التهاب و مسکن‌ها که به قلب و معده شان آسیب می‌زند می‌توانند با برخی از راهکارها بی‌ضرر این عارضه را کنترل کنند.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از mirror، آرتروز با افزایش سن رخ می‌دهد و علت اصلی ناتوانی و از کار افتادگی در میان مردان و زنان مسن است. استئو آرتريت (آرتروز زانو) به دلیل ساییدگی و پارگی غضروف مفصل زانو ایجاد می‌شود. غضروف، که یک بالشتک طبیعی در مفاصل است، سفت می‌شود و به تدریج در طول زمان خاصیت ارتجاعی خود را از دست می‌دهد. اگر وضعیت بدتر شود، استخوان‌های مقابل هم می‌توانند به یکدیگر ساییده شوند. تکه‌های غضروف ممکن است به داخل مفصل افتاده و شناور شوند، این باعث ایجاد درد مضعفی خواهد شد.

آرتروز زانو می‌تواند هم در مردان و هم در زنان تاثیر ایجاد شود. با این حال، زنان بیشتر در معرض ابتلا به آرتريت هستند. آرتروز اغلب در افراد بالای 50 سال دیده می‌شود. شما به ویژه اگر اضافه وزن دارید مستعد ابتلا به آرتروز زانو هستید. همچنین اگر زانوی شما قبلا دچار ضربه و صدمه شده باشد، استعداد بیشتری برای ابتلا به آرتروز زانو دارید. همینطور اگر آرتريت در خانواده شما شایع باشد، این احتمال وجود دارد که شما هم تحت تاثیر این بیماری قرار بگیرید.

شایع‌ترین علامت آرتروز زانو درد است، درد مرتبط با التهاب مفصل زانو اغلب به تدریج شروع و تشدید می‌شود.

به دلیل صدمه به غضروف، مفصل زانو سفت و متورم شده و ممکن است در لمس گرم باشد، قرمز شود و به سادگی با اندک فشار بر روی زانو احساس درد کنید. درد، تورم و خشکی مفصل، خم و راست کردن زانو را دشوار می‌کند.

درد و تورم ممکن است در صبح‌ها و یا پس از فعالیت‌های خاصی مانند بالا رفتن از پله‌ها، پیاده روی، دو زانو نشستن و یا چمباتمه زدن بدتر شود. شما ممکن است یک احساس پری زانو داشته باشید. همچنین ممکن است یک صدای سایش را هنگام خم و راست کردن زانو بشنوید.

یکی از خوراکی‌هایی که می‌تواند محافظ سرسخت مفاصلشان باشد، انار است. مواد موجود در این میوه خارق العاده برای آرتروز و ورم مفاصل بسیار مفید است. این میوه به سلول‌های غضروف و سالم نگه داشتن استخوان‌ها کمک می‌کند. خواص آنتی‌اکسیدانی و کاهش التهابات مفاصل این میوه زبان زد خاص و عام است.

یک مطالعه نشان داده است، مصرف بیشتر میوه، سبزیجات، حبوبات، روغن زیتون، ماهی و غلات از بهترین خوراکی‌های است که یک یک بیماران مبتلا به ورم مفاصل می‌تواند مصرف کند. این مطالعه برای اولین بار به ارتباط بین رژیم غذایی و استئوآرتريت یافت شد و مصرف این مواد غذایی در یک دوره 16 هفته‌ای سبب کاهش التهابات و استخوان‌های می‌شود. متخصصان ارتوپدی به بیماران توصیه می‌کنند رژیم غذایی مدیترانه‌ای را در برنامه غذایی خود بگنجانند.

در این میان، نباید از ورزش کردن غافل شوید. چه بیمار باشید چه نباشید ورزش برایتان مفید است. ورزش نه تنها برای بیماری‌های مفصلی مضر نیست بلکه می‌تواند درد آن را نیز تسکین بخشد. بسیاری از بیماران آرتروزی بر این باورند ورزش برای استخوان‌ها و مفاصل آنها مناسب نیست، اما نمی‌دانند ورزش چه کمک بزرگی در بهبودی و کنترل بیماری‌شان دارد مخصوصا ورزش در ناحیه زانو و باسن خطر ابتلا به آرتروز را به شدت کاهش می‌دهد. البته ناگفته نماند در ورزش کردن افراط به خرج ندهید چرا که انجام بیش از حد آن آسیب رسان است.

از نظر متخصصان ارتوپدی دوچرخه سواری ثابت یکی از بهترین و تاثیر گذارترین راهکارها برای مقابله با ورم مفاصل است. علاوه بر آن اگر به دنبال یک ورزش ملایم برای بهبودی مفاصل و استخوان هایتان هستید؛ تاچی؛ می؛ تواند یک ورزش مناسب برایتان باشد.

بهبود در فشار خون و ضعف اعصاب، تقویت عضلات بدن، انعطاف؛ پذیری و نرم شدن ماهیچه؛ ها و زردپی؛ ها، درمان بیماری؛ های شدید، مزمن و حتی ژنتیکی، جلوگیری از بیماری های قلبی، کاهش دهنده استرس، سالم ماندن ریه و بهبود جریان گردش خون، افزایش طول عمر، افزایش سلامتی و آرامش روان، کاهش قند خون و کاهش التهاب؛ ها همگی در این ورزش شگفت انگیز خلاصه شده است.

پالس؛ تراپی، یک جایگزین مناسب برای تسکین درد و ضد التهاب است. بیماران مبتلا به آرتروز با استفاده از این تکنولوژی کاهش درد فراوانی را تجربه خواهند کرد و در برخی از موارد درد به طور کامل ریشه کن می؛ شود.