

شیوع ۳۰ درصدی آرتروز زانو در ایران

یک متخصص ارتوپدی گفت: در کشورهای پیشرفته میزان شیوع آرتروز زانو ۱۳٪ و در ایران ۲۰٪ گزارش شده که با توجه به بالاتر بودن جمعیت جوان ایران میزان شیوع این بیماری در افراد مسن ایران بسیار بیشتر است.



یک متخصص ارتوپدی گفت: در کشورهای پیشرفته میزان شیوع آرتروز زانو ۱۳٪ و در ایران ۲۰٪ گزارش شده که با توجه به بالاتر بودن جمعیت جوان ایران میزان شیوع این بیماری در افراد مسن ایران بسیار بیشتر است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، یاسر نژادی متخصص ارتوپدی و جراح زانو در خصوص علل بروز آرتروز اظهار داشت: آرتروز یا استئوآرتریت و یا degenerative joint disease که در اصطلاح پزشکان به اختصار djd خوانده می‌شود، بیماری شایع در سنین میانسالی و سالمندی است که می‌تواند در تمام مفاصل مشاهده گردد، از مفاصل شایع درگیر مفصل زانو است.

وی افزود: غضروف مفصلی است که در زانو نقش روان کننده حرکات مفصلی و نیز جلوگیری از انتقال ضربات را بر عهده دارد که در این بیماری با تخریب غضروف نقش آن مختل شده و شاهد کاهش دامنه حرکتی زانو همراه با درد هستیم. در عکس رادیولوژی که پزشک از این بیماران می‌گیرد در ۵/۹۹ درصد مواقع کاهش فاصله مفصل و در ۹۸ درصد مواقع توده‌های کوچک استخوانی به نام استئوفیت را در مفصل زانو مشاهده می‌شود؛ زانو که این موارد باعث درد بیمار هستند، البته کیست‌های نیز در ۳۰٪ موارد در داخل غضروف مشاهده می‌شود.

این جراح زانو گفت: جهت درمان این بیماران بسیار مهم است که در مراحل ابتدایی تشخیص داده شده و درمان کامل و صحیح انجام گیرد تا نیاز به تعویض مفصل زانو کاهش یافته و به تعویق افتد.

نژادی تصریح کرد: در جهت درمان این بیماران بر اساس درجه ابتلا و سطح درگیری، درمان‌های متعددی را در نظر می‌گیرد؛ به توجه به بسیار کند بودن ترمیم غضروف، رمز موفقیت در درمان داشتن برنامه برای جلوگیری از آسیب بیشتر و از طرف دیگر رفع آسیب ایجاد شده در برنامه قرار گیرد که در این بیماران شامل تغییر روش زندگی در خصوص آسیب زدن به زانو کاهش استفاده از پله، کاهش تمرینات ورزشی مانند پیاده روی در سربالایی و خصوصاً در سر پائینی، کاهش وزن، استفاده از صندلی یا میل هنگام نشستن، آب درمانی، فیزیوتراپی با دستگاه‌های لیزر پر قدرت و مگنت تراپی، تزریق هیالورونیک اسیدهای طولانی اثر، آموزش تمرینات ورزشی در منزل، توصیه به مکمل‌های غذایی غضروف ساز و ... از مواردی است که برای این بیماران توصیه می‌شود؛ کنیم.

این متخصص ارتوپدی ادامه داد: البته در صورت پیشرفت آن نیاز به جراحی و تعویض کامل مفصل زانو می‌باشد که خوشبختانه با پیشرفت روشهای جراحی و پروتزهای جدید جای نگرانی جهت بازگشت به زندگی طبیعی و ورزشی برای این بیماران نیست.

وی در پایان تأکید کرد: در کشورهای پیشرفته میزان شیوع آرتروز زانو ۱۳٪ و در ایران ۲۰٪ گزارش شده که با توجه به بالاتر بودن جمعیت جوان ایران میزان شیوع این بیماری در افراد مسن ایران بسیار بیشتر است که ریشه در فرهنگ و تغذیه و سبک زندگی ایرانی دارد. مانند دو زانو و چهار زانو نشستن، استفاده بیشتر پله به جای آسانسور، عدم داشتن برنامه ورزشی طولانی مدت و پایدار، خصوصاً ورزش‌های آبی، استفاده از دستشویی ایرانی و استفاده کمتر از مواد غضروف ساز مانند آووکادو، سویا و بعضی ماهی‌ها نام برد.

سلامت نیوز: شیوع ۳۰ درصدی آرتروز زانو در ایران