



کدام دردها در مفاصل خطرناک هستند؟ / 2 خوراکی معجزه‌گر درمان آرتروز را بشناسید

یک متخصص طب فیزیکی گفت: هر درد در مفصل نشان دهنده آرتروز نیست. دردهایی که با انجام فعالیت تشدید پیدا می‌کند و همچنین درد هایی که با صدا در مفصل همراه اند، از جمله دردهایی هستند که باید جدی گرفته شوند.

یک متخصص طب فیزیکی گفت: هر درد در مفصل نشان دهنده آرتروز نیست. دردهایی که با انجام فعالیت تشدید پیدا می‌کند و همچنین درد هایی که با صدا در مفصل همراه اند، از جمله دردهایی هستند که باید جدی گرفته شوند.

دکتر سید منصور رایگانی رئیس انجمن طب فیزیکی، توانبخشی، و الکترودیپانگوز ایران در گفت و گو با جام جم آنلاین بیان کرد: بیماری آرتروز، بیماری زوآنژ است که معمولا در افراد بالای 50 سال دیده می‌شود. آرتروز 2 نوع اولیه و ثانویه دارد، نوع اولیه آن با افزایش سن بروز می‌کند و تقریباً اکثر افراد به هر نحوی با شدت و درجات متفاوت به آن مبتلا می‌شوند. نوع دوم آرتروز، به دنبال ضربه و آسیب به مفاصل رخ می‌دهد.

وی ادامه داد: آرتروز بیماری زوآنژ است و وابسته به عمر است بدین معنا که هرچه عمر یک فرد بیشتر باشد آرتروز در آن شدیدتر است. علت ایجاد این عارضه در اختلالاتی زوآنژ است که در سطح سلول های تولید کننده غضروف بروز می‌کند و نهایتاً منجر به این می‌شود که سطح مفاصل که پوشیده از غضروف است دچار ترک خوردگی و از بین رفتگی شده و در آخر تحلیل و تخریب می‌گردد، همین موضوع باعث می‌شود استخوان های اطراف رشد غیرمعمول داشته و مفصل تغییر شکل داده و دچار انحراف و انحنا شده و به دلیل استخوان سازی نا به جایی که رخ می‌دهد فشار مضاعفی را روی اعصاب نیز وارد می‌کنند. بنابراین آرتروز بیماری زوآنژ است که سیر متفاوتی داشته و متناسب با مفصلی که درگیر این عارضه می‌شود علائم گوناگونی را داراست.

رئیس انجمن طب فیزیکی و توانبخشی ایران اظهار داشت: مهم ترین مفاصل در بدن که دچار آرتروز می‌شوند مفاصل زانو، لگن، ستون فقرات و انگشتان دست است. معمولا این بیماری در مچ پا و دست و آرنج کمتر اتفاق می‌افتد مگر آنکه تحت ضربه های متعدد قرار بگیرد.

این متخصص مهم ترین علامت آرتروز را درد و خشکی مفاصل دانست و گفت: از دیگر علامت های شایع این بیماری، محدودیت در حرکت است که بیشتر در مفصل زانو مشاهده می‌شود. اگر آرتروز زانو به وقوع پیوست با انجام روش هایی مثل کاهش وزن و رعایت اصول صحیح فعالیت های روزمره زندگی می‌توان اثرات سوء آرتروز را کاهش داد.

رایگانی در خصوص عوامل تشدید کننده این عارضه به جام جم آنلاین گفت: فعالیت بیش از اندازه در سطوح ناهموار مانند سربالایی و سر پایی و همچنین تردد زیاد از پله ها از جمله عواملی است که آرتروز فرد را شدت می‌بخشد.

به گفته وی، آرتروز در گردن، کمر و ستون فقرات خود را به شکل تنگی کانال کمر یا گردن نشان می‌دهد و عصب های گردن، کمر، پاها و دست ها را درگیر می‌کند که در این حالت وضعیت بیمار خطرناک می‌شود چرا که ممکن است فرد توان حرکت خود را به کلی از دست بدهد. بلند کردن اجسام سنگین یا خم و راست شدن زیاد در ابتلای افراد به تنگی کانال ستون فقرات و آرتروز گردن و کمر نقش دارد.

رایگانی در پاسخ به این پرسش که چه نوع دردهایی در مفاصل خطرناک هستند، گفت: هر درد در مفصل نشان دهنده آرتروز نیست. دردهایی که با انجام فعالیت تشدید پیدا می‌کند و همچنین درد هایی که با صدا در مفصل همراه اند، از جمله دردهایی هستند که باید جدی گرفته شوند.

این متخصص طب فیزیکی و توان بخشی ادامه داد: بستگی به نوع آرتروز درمان نیز متفاوت است، برخی از آرتروز های اولیه در صورت مراعات قابل درمان هستند. این عارضه اگر از نوع شدیدش نباشد با استراحت دادن به مفصل، مصرف داروهای موضعی، انجام روش های طب فیزیکی شامل فیزیوتراپی ها و ورزش ها که پزشک تجویز می‌کند، می‌توان وضعیت را به خوبی کنترل کرد.

رئیس انجمن طب فیزیکی و توانبخشی ایران خاطرنشان کرد: با ورزش زوآنژ؛ های مناسب و تغذیه صحیح و اصولی، کاهش وزن و کمتر کار کشیدن از مفاصل می‌زوانژ؛ توان از شدت آرتروز جلوگیری کرد.

وی با اشاره به اینکه استفاده از وسایل کمکی همچون کفش های مناسب، انواع مچ بند و زانوبندها و کمربندهای طبی می‌تواند کمکی برای بیماران با شدت آرتروز کم(التهابی) باشد، گفت: در مراحلی که شدت بیماری بالاتر است از روش‌های تزریقی داخل مفصل نیز استفاده می‌شود که این روش انواع مختلف دارد و بر اساس نیاز بیمار و تجویز پزشک مورد استفاده قرار می‌گیرد. در صورتی که آرتروز بسیار پیشرفته باشد و مانعی در برابر فعالیت فرد باشد یا انحراف مفصل ایجاد کند، می‌توان برای بیمار عمل جراحی انجام داد.

این متخصص توصیه کرد: مصرف سویا و آووکادو برای بیماران آرتروزی بسیار توصیه می‌شود چرا که تحقیقات نشان داده است علائم این عارضه را کاهش داده و در کنترل بیماری موثر است. ناگفته نماند مسائل ژنتیکی و نوع فعالیت ها، استفاده زیاد از پله ها، وزن زیاد و... مهم ترین علل شیوع بالای آرتروز زانو در ایران است.

بیتا نوری- جام جم آنلاین