

## توصیه‌هایی برای کاهش سرعت تخریب مفاصل

برای بسیاری از افراد این امکان وجود دارد که با وجود افزایش سن بتوانند روند تخریب و از بین رفتن غضروف مفاصل را کند کرده و نیازی به انجام جراحی‌های مفصلی در سنین بالا نداشته باشند.



برای بسیاری از افراد این امکان وجود دارد که با وجود افزایش سن بتوانند روند تخریب و از بین رفتن غضروف مفاصل را کند کرده و نیازی به انجام جراحی‌های مفصلی در سنین بالا نداشته باشند.

به گزارش ایسنا، یکی از جراحان ارتوپد از مرکز تخصصی "مایو کلینیک" در ایالات متحده در مطلبی به نکاتی برای حفظ سلامت مفاصل و همچنین مدیریت درد در افرادی که پیش از این آرتروز را تجربه کرده اند، اشاره کرد و گفت: برخی اقدامات می‌تواند به این امر کمک کند.

دکتر "خواکین سانچز" گفت: غضروف، بافت موجود در انتهای استخوانهاست که ممکن است به دلایل مختلف از بین برود. ممکن است فرد به طور طبیعی و مادرزادی دارای استخوان‌های غیر طبیعی یا غضروف‌های ضعیف باشد. همچنین چاقی، استفاده بیش از حد از مفاصل و صدمات ناشی از تصادفات می‌تواند به مفاصل و غضروف آسیب برساند.

این جراح ارتوپد افزود: وقتی غضروف تحلیل می‌رود، بدن خارهای استخوانی تشکیل می‌دهد. خارهای استخوانی واکنش به مشکل اصلی و تخریب غضروف است. این خارها می‌توانند به یکدیگر برخورد کرده و دردناک شوند. بسیاری از بیماران از وجود خارهای استخوانی آزار می‌بینند اما تنها بیرون کشیدن خارها مگر در موارد بسیار نادر مشکلی را حل نمی‌کند.

استئوآرتریت می‌تواند علائمی مانند درد مفاصل، سفتی و از دست دادن قدرت حرکت ایجاد کند. اغلب بیماران مبتلا به این عارضه هنگامی که به ۶۰ سالگی می‌رسند به پزشک مراجعه میکنند. هرچند، **افراد می‌توانند از قبل و بواسطه قوی کردن عضلات و ماهیچه‌ها از مفاصل خود محافظت کنند** و بخشی از فشار را از روی مفاصل کاهش دهند. همچنین باید به این نکته توجه داشت که قوی شدن ماهیچه‌ها باید بدون انجام ورزش‌های شدید مانند فوتبال یا بدنسازی صورت گیرد زیرا این ورزش‌ها با خطر بیشتری برای ابتلا به آرتروز همراه هستند.

سانچز تاکید کرد: باید در حد معقول ورزش کرد.

وی با تاکید بر لزوم رعایت حفظ وزن مناسب، گفت: **در مورد دو مکمل شناخته شده گلوکزامین و کندرویتین که برای درد مفاصل تجویز میشوند، اطمینان چندانی ندارم زیرا شواهدی وجود ندارد که حاکی از اثربخشی آنها باشد.**

**افراد مبتلا به درد آرتروز می‌توانند فعالیت‌های خود را تعدیل کنند. اگر مشکل در مفصل زانو یا لگن است، به جای دویدن، دوچرخه سواری پیشنهاد میشود.**

همچنین میتوان از عصا برای سبک کردن بار وارد شده روی مفصل ران، زانو یا مچ پا استفاده کرد. نوعی از زانو بند وجود دارد که روی لباس پوشیده می‌شود و می‌تواند بار را به سمت بخش سالم تر مفصل زانو منتقل کند.

مصرف داروهای بدون نسخه از جمله استامینوفن و ایبوپروفن برای تسکین دردهای مداوم توصیه میشود. هرچند این جراح هشدار داد که این داروها می‌تواند منجر به زخم، مشکلات کلیوی یا قلبی شود.

به گزارش هلث دی نیوز، افرادی که درد مداوم تجربه میکنند می‌توانند برای تسکین درد از تزریق کورتیزون به مفصل آسیب دیده بهره برند.