

## چاقی ، ابتلا به آرتروز را افزایش می‌دهد

دفتر آموزش و ارتقای سلامت جامعه وزارت بهداشت اعلام کرد: هرچه قدر وزن بالاتر باشد مفاصل بزرگ مثل زانوها باید بار و فشار بیشتری را تحمل کنند و در نتیجه خطر ابتلا به آرتروز در افراد چاق بیشتر می‌شود.



جام جم آنلاین: دفتر آموزش و ارتقای سلامت جامعه وزارت بهداشت اعلام کرد: هرچه قدر وزن بالاتر باشد مفاصل بزرگ مثل زانوها باید بار و فشار بیشتری را تحمل کنند و در نتیجه خطر ابتلا به آرتروز در افراد چاق بیشتر می‌شود. به گزارش مهر، چاقی، احتمال بروز آرتروز در دست‌ها را هم افزایش می‌دهد و این بیماری با گذشت زمان بدتر می‌شود و هنوز درمان قطعی برای آن یافت نشده است اما با کمک برخی روش‌های درمانی می‌توان درد ناشی از این بیماری را کاهش داده و کیفیت زندگی بیمار را بهبود بخشید.

بنا بر این گزارش ، حدود یک سوم بیماران مبتلا به آرتروز ممکن است دچار ناتوانی‌های شدیدی شوند و گاهی درد و ناراحتی مفصل آنقدر شدید می‌شود که بیمار نمی‌تواند از آن مفصل استفاده کند.

این گزارش می‌افزاید: در موارد بسیار شدید آرتروز، جراحی تعویض مفصل توصیه می‌شود اما قبل از جراحی معمولاً روش‌های مختلفی پیشنهاد می‌شود که تا حد امکان کار به جراحی ختم نشود که یکی از این روش‌های پیشنهادی ، استراحت دادن به مفصل دردناک است.

براساس اعلام دفتر آموزش و ارتقاء سلامت، بیمار باید در هر ساعت دست کم 10 دقیقه به مفصل خود استراحت بدهد و سعی کند تا حد امکان فعالیت‌های بدنی خود را طوری تنظیم کند که مفصل مبتلا، کمتر فعال باشد.

روش دیگر ورزش کردن است که باید حتماً با نظارت و اجازه پزشک انجام شود تا مشکل مفصل را تشدید نکند یا باعث بروز درد جدیدی نشود و ورزش‌های سبک و مفرح مثل پیاده‌روی و شنا بیشتر توصیه می‌شود.

با ورزش کردن، عضلات اطراف مفاصل تقویت شده و ثبات مفاصل افزایش پیدا می‌کند. در افرادی که اضافه وزن دارند کم کردن وزن باید حتماً مدنظر قرار گیرد که رژیم گرفتن و ورزش کردن برای کاهش وزن باید تحت نظر پزشک انجام شود.