

## **سودمندی سنجد برای درمان آرتروز**

پژوهشگران به سودمندی استفاده از عصاره سنجد برای درمان آرتروز پی بردند...



چند تن از پژوهشگران دانشگاه های علوم پزشکی بقیه الله ، شهید بهشتی و تهران ، تأثیر قرص عصاره سنجد و استامینوفن را در کاهش درد 120 بیمار مبتلا به آرتروز زانو با درد متوسط تا شدید بررسی کردند.

بیماران به مدت 7 هفته با قرص های عصاره سنجد و استامینوفن تحت درمان قرار گرفتند.

بر پایه این بررسی که مشروح آن در مجله پزشکی کوثر منتشر شد ، برای کاهش درد ناشی از آرتروز ، استفاده از عصاره گیاهی سنجد موثرتر از استامینوفن است.

آرتروز یا در اصطلاح استئوآرترایتیس در 70 درصد افراد مسن تر از 60 سال دیده می شود .

نخستین اقدام درمانی ، غیردارویی و شامل آموزش و کاهش وزن است و در مرحله بعد استفاده از داروهای مسکن و اقدامات دیگر توصیه می شود.

سلامت و تغذیه