

بهترین روش برای پیشگیری از آرتروز



« یک عضوانجمن جامعه جراحان دست و ارتوپدی ایران در آستانه روز جهانی آرتروز با اشاره به اینکه آرتروز بیماری شایع دوره میانسالی و کهنسالی است تاکید کرد: «بهترین روش پیشگیری از آرتروز، فعالیت های متناسب با شرایط هر فرد است.»

سلامت نیوز: یک عضوانجمن جامعه جراحان دست و ارتوپدی ایران در آستانه روز جهانی آرتروز با اشاره به اینکه آرتروز بیماری شایع دوره میانسالی و کهنسالی است تاکید کرد: «بهترین روش پیشگیری از آرتروز، فعالیت های متناسب با شرایط هر فرد است.»

دکتر سید محسن سعادت جو در گفت و گو با خبرنگار سلامت نیوز در رابطه با روش های پیشگیری از آرتروز گفت: «بهترین روش برای پیشگیری از بیماری آرتروز فعالیت های متناسب با شرایط هر فرد است. به طور مثال کسی که کار سنگینی انجام می دهد، هر چقدر انجام این فعالیت با وضعیت جسمانی او متناسب باشد از مبتلا شدن به آرتروز جلوگیری کرده یا کسی که جثه مناسبی ندارد، فعالیت های سنگین را نباید انجام دهد یا کسی که در شرایط سنی ویژه ای قرار دارد باید متناسب با شرایط سنی خودش فعالیت هایش را تطبیق بدهد.»

وی در پاسخ به این سوال که این فعالیت ها شامل چه مواردی می شوند فعالیت های روزمره را عنوان کرد و افزود: «فرض کنید کسی فعالیت های سنگینی بر عهده می گیرد که متناسب با شرایط جسمی و سنی او نیست، باید از انجام این گونه فعالیت ها امتناع کند در ثانی رژیم مناسب که دارای لبنیات فراوان باشد و نیز فعالیت هایی مانند پیاده روی روزانه باعث می شود جلوی ساییدگی یا آرتروز در مفاصل گرفته شود.»

وی افزود: «به عبارت دیگر فعالیت های مناسب با شرایط فیزیولوژی و سنی هر فرد باعث می شود که آرتروز رخ ندهد چرا که علت آرتروز عمدتاً ساییدگی و کارکردن شدید مفاصل است.»

این عضو انجمن ارتپدی ایران اظهار داشت: «مفاصل مانند کفش هستند اگر کفش را به صورت صحیح استفاده کنید و یا غیر متعارف از آن کار نکشیم، کفش سالم باقی می ماند، اما اگر از کفش خیلی زیاد استفاده کنیم و از آن به طور صحیح نگه داری نکنیم دچار ساییدگی می شود و از بین می رود، مفاصل هم به همین صورت است که اگر به صورت صحیح استفاده کنیم و یا فشار بیش از حد بر آن وارد نکنیم دیرتر به سایش و در نتیجه به آرتروز دچار می شود یا شدتش از بقیه موارد کمتر است.»

دکتر سید محسن سعادت جو در خصوص سن ابتلا به آرتروز گفت: «اساساً آرتروز بیماری شایع برای میانسالی و کهنسالی است در واقع این بیماری بستگی به نوع کار و شرایط فیزیولوژیک فرد نسبت به کارش دارد که اگر این شرایط در انتخاب شغل تاثیر گذار باشد قاعدتاً آرتروز باید انحصار پیدا کند به همان دهه های میانی به بعد ولی با توجه به اینکه در ایران نیازهای زندگی و اقتصادی بالاست هست و از لحاظ فرهنگی در این زمینه کار مناسبی انجام نشده، افراد، غیر مرتبط با شرایط خودشان، شغلشان را انتخاب می کنند.»

وی با ذکر یک مثال در ادامه گفت: «یک جوانی که جثه قوی نداشته باشد اجباراً کاری را انتخاب می کند که در توانش نیست، این منجر به این خواهد شد که آرتروز سریع تر به سراغ این فرد بیاید و زودتر هم پیشرفت بکند بنابراین شرایط اگر در این زمینه کار فرهنگی صورت بگیرد نباید آرتروز در سنین قبل از میانسالی به وجود بیاید.»

این عضوانجمن جامعه جراحان دست و ارتوپدی ایران در خصوص آمار افراد مبتلا به آرتروز در ایران گفت: «آمار رشد افرادی که مبتلا به آرتروز می شوند رو به بالا است به علت انتخاب شغلی که متناسب با بدن فرد نیست و به بدن فرد فشار وارد می کند.»

وی در پاسخ به این سوال که چطور میتوان جلوی رشد آمار مبتلایان به آرتروز را گرفت، عنوان کرد: «اگر ما کار فرهنگی کنیم، آگاهی افراد را بالا ببریم و کاری کنیم که مسئولین و صاحبان مشاغل این موارد را برای استخدام افراد لحاظ کنند و مهمتر از همه این که خود افراد با شرایط ویژه ای که دارند این انتخاب را انجام بدهند، قاعدتاً آرتروز به این شدتی که در حال حاضر مشاهده می کنیم را قبل از میان سالگی نباید مشاهده کنیم.»