

بخور تا زانویت خوب شود

درد زانو مردافکن است و مانع انجام بسیاری از فعالیت معمول و روزمره می‌شود. این درد انواع گوناگونی دارد و به دلایل متفاوتی پدید می‌آید...



سلامت نیوز : درد زانو مردافکن است و مانع انجام بسیاری از فعالیت معمول و روزمره می‌شود. این درد انواع گوناگونی دارد و به دلایل متفاوتی پدید می‌آید، اما یکی از مهم‌ترین آنها درد شدید ناشی از التهاب مفاصل با نام علمی استئوآرتریت (osteoarthritis) یا به اختصار آرتروز است که میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان به ستوه آورده است. در علم پزشکی برای درمان این بیماری شیوه‌های گوناگون و متنوعی را به کار می‌گیرند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم ؛ این شیوه‌ها از کاهش فعالیت جسمانی و کم کردن وزن اضافی گرفته تا تزریق هورمون استروئید و حتی اعمال جراحی را دربرمی‌گیرد. با این همه پژوهش‌ها شواهد قابل قبولی ارائه می‌کنند که نشان می‌دهد روش‌های لذیذتر و دوست‌داشتنی‌تری هم برای بهبود این درد دیرپا و آزاردهنده دور و برمان وجود دارد و با به کار بردن آنها می‌توانیم دست‌کم به کاهش رنج و بهبود مشکل کمک کنیم. در اینجا نگاهی داریم به سه روش پیشنهادی مجله ریدرز دایجست.

سویای پرخاصیت

بنا بر پژوهش‌های دانشگاه اباتلی اکلاهما، پس از مصرف روزانه پروتئین سویا البته به مدت سه ماه آثار بهبودی و کاهش درد در افراد مبتلا به درد زانو مشاهده شده و این روند باعث شده است که احتیاج به دارو نیز در این افراد کاهش یابد. سویا سرشار از نوعی هورمون گیاهی با نام علمی ایزوفلاون (isoflavon) است. این هورمون گیاهی دارای ویژگی‌های ضدالتهابی است و به همین دلیل می‌تواند در کاهش عوارض آرتروز نقشی موثر ایفا کند. شرکت‌کنندگان در این پژوهش از نوشیدنی پودر سویا که حاوی 40 گرم پروتئین بود استفاده کردند، اما به گفته دکتر بهرام ارجمندی شیر سویای غنی‌شده و سویا برگر (برگر تهیه شده از سویا) نیز می‌تواند به همین اندازه مفید باشد.

ماهی و یک دنیا فایده

بسیاری از پژوهش‌های سابق در زمینه تاثیر تغذیه بر کاهش التهاب مفاصل نشان داده‌اند مصرف ماهی و روغن ماهی درد مفاصل و آرتریت روماتوئید (Rheumatoid Arthritis) را کاهش می‌دهد. اکنون در پژوهشی جدید نتایجی به دست آمده که علاوه بر تأیید پژوهش‌های قبلی، نشان می‌دهد اسید چرب امگا 3 موجود در ماهی از یکسو مانعی در برابر مواد شیمیایی است که زمینه‌ساز بروز التهاب مفاصل می‌شود و از سوی دیگر در برابر پروتئین‌هایی که باعث تضعیف بافت غضروفی زانو می‌شود نیز مانع محکمی پدید می‌آورد. به این ترتیب مصرف آبزیان حاوی اسیدهای چرب امگا3 از دو سو به درد و التهاب حمله کرده و آن را تضعیف می‌کند. به گفته دکتر آرتمیس سیموپولس (پژوهشگر تغذیه)، مصرف دست‌کم دو وعده ماهی چرب (مانند ماهی سالمون) در هفته براحتی می‌تواند میزان لازم امگا3 را برای کمک به کاهش درد و التهاب مفاصل فراهم کند.

ویتامین C دوست‌داشتنی

در پژوهشی که با شرکت 293 بزرگسال در کشور استرالیا انجام شد، مشخص گردید مصرف میوه فراوان خطر ابتلا به آسیب‌های مغز استخوان (یکی از نشانه‌های حاد شدن درد و التهاب مفاصل زانو) را کاهش می‌دهد. البته گل سرسبد میوه‌ها برای کمک به کاهش درد زانو میوه‌های حاوی ویتامین C است. میوه‌هایی مانند کیوی، پرتقال و انواع مرکبات، انبه، گریپ فروت و پایپا ذخایری سرشار از ویتامین C به شمار می‌روند. پژوهشگران بر این باورند که ویتامین C موجود در این میوه‌ها در واقع از مفاصل زانو و بافت‌های حمایتی آن محافظت می‌کند.