

## آرتروز؛ شایع و دردناک اما درمان پذیر

موسسه ملی بهداشت آمریکا اعلام کرد که استئوآرتروز (آرتروز)، آرتروز روماتوئید، آرتروز عفونی، ورم مفاصل پسوریاتیک و نقرس، پنج گروه عمده آرتروز محسوب می شوند.



موسسه ملی بهداشت آمریکا اعلام کرد که استئوآرتروز (آرتروز)، آرتروز روماتوئید، آرتروز عفونی، ورم مفاصل پسوریاتیک و نقرس، پنج گروه عمده آرتروز محسوب می شوند.

به گزارش ایرنا و به نقل از هلت، آرتروز ( التهاب مفاصل ) به التهاب دردناک در ناحیه مفاصل گفته می شود که یکی از بزرگترین معضلاتی است که افراد به مرور زمان و با گذشت سن با آن مواجه می شوند.

طبق آخرین آمار، حدود سه چهارم افراد میانسال و سالخورده به آرتروز مبتلا هستند. شایع ترین دردهای ناشی از آرتروز در نواحی زانو، لگن، ستون فقرات و دست دیده می شود.

طبقه بندی آرتروز راهکارهای مناسبی را برای تشخیص گروه هدف و اتخاذ درمان مناسب پیش روی پزشکان قرار می دهد.

### \*\*استئو آرتروز (آرتروز)

آرتروز شایع ترین نوع آرتروز است. این التهاب دردناک باعث تورم و اختلال حرکت مفاصل می شود و معمولا در ناحیه دست، زانو، لگن و ستون مهره ها بیشتر است. سه عامل اضافه وزن، سن و آسیب دیدگی مفاصل، مهمترین دلیل بروز آرتروز هستند. استفاده از دارو، ورزش و در موارد حاد، عمل جراحی توصیه می شود.

### \*\*آرتروز روماتوئید

دومین نوع رایج آرتروز، آرتروز روماتوئید نام دارد. این شکل از آرتروز نوعی اختلال خود ایمنی است که در آن سیستم ایمنی بدن به اشتباه به سلول های سالم حمله می کند. این اختلال اغلب از میانسالی آغاز می شود و با درد، تورم، سفتی عضلات و مفاصل و اختلال حرکتی همراه است. آرتروز روماتوئید معمولا به مچ دست و انگشتان حمله می کند. التهاب ناشی از آرتروز روماتوئید به راحتی می تواند به بخش های دیگر بدن از جمله چشم ها، دهان و ریه حمله کند. این بیماری از طریق دارو و جراحی قابل درمان است.

### \*\*آرتروز عفونی

عفونت های باکتریایی، ویروسی و قارچی گسترش یافته از بخش های دیگر بدن به آرتروز عفونی منجر می شوند. علایم آرتروز عفونی شامل درد شدید مفاصل، قرمزی و تورم مفاصل، تب و لرز و دردناک شدن ناحیه عفونی است.

### \*\*ورم مفاصل پسوریاتیک

معمولا این اختلال بیشتر در افرادی دیده می شود که به بیماری پوستی پسوریازیس مبتلا هستند که هر دو جزء بیماری های خود ایمنی محسوب می شوند. ورم شدید مفاصل به مرور زمان باعث ناتوانی بیمار می شود. معمولا تنها راه درمان در این مورد، تعویض مفصل است.

### \*\*نقرس

پنجمین شکل رایج آرتروز، نقرس است که به راحتی قابل پیشگیری است. در این بیماری انگشتان دست و پا متورم، قرمز، داغ، سفت و دردناک می شوند. بیماری در مرحله پیشرفته به مچ پا، پاشنه، زانو و آرنج حمله می کند. نقرس زمانی اتفاق می افتد که بدن شروع به تولید اسید اوریک می کند. اسید اوریک از ماده ای به نام پورین تولید می شود. این ماده در مواد غذایی مانند جگر، لوبیا و نخود فرنگی وجود دارد. عواملی از قبیل سابقه خانوادگی، اضافه وزن، رژیم غذایی پر پروتئین و مصرف الکل باعث بروز نقرس می شوند. احتمال ابتلای مردان به نقرس بیشتر است.

\*\*\*شیر کم چرب سرعت پیشرفت آرتروز را کند می کند

تحقیقات نشان می دهد که یکی از مهمترین مواد غذایی کاهش دهنده التهاب مفاصل، شیر کم چرب یا فاقد چربی است که پیشرفت آرتروز در زنان را کاهش می دهد.

در این بررسی 1260 زن و 900 مردی که از آرتروز مفصل رنج می بردند در طول چهار سال مورد بررسی قرار گرفتند و نتایج نشان می دهد که پیشرفت بیماری در زنانی که به طور مرتب شیر کم چرب یا بدون چربی مصرف می کردند، بسیار آهسته بود.

\*\*\*کلم بروکلی از تخریب غضروف ها جلوگیری می کند

مطالعات محققان انگلیسی نشان می دهد که کلم بروکلی از بروز آرتروز و تخریب غضروف ها جلوگیری می کند و رژیم دو هفته ای آن در درمان این عارضه ها موثر است. یک آنزیم در بدن وجود دارد که باعث تخریب غضروف ها می شود؛ کلم بروکلی مانع تاثیر مخرب این آنزیم می شود.

در این آزمایش، 20 داوطلبی که برای عمل زانو در نظر گرفته شده بودند، قبل از عمل جراحی به مدت دو هفته از رژیمی استفاده کردند که در آن مصرف روزانه 100 گرم بروکلی توصیه شده بود.

پس از دو هفته نتایج کاملا شگفت انگیز بود چراکه درصد قابل توجهی از بیماری بهبود یافته بود.

مدیر این پروژه تحقیقاتی به بیماران مبتلا به آرتروز توصیه کرد از رژیمی استفاده کنند که در آن مقدار بالایی از کلم بروکلی گنجانده شده باشد و در صورتی که با طعم آن مشکل دارند، مصرف روزی 100 گرم نیز کفایت می کند.

\*\*\* اضافه وزن یکی از مهمترین دلایل بروز آرتروز

معمولا درمان های متفاوتی از جمله درمان های فیزیکی، تغییرات رژیم غذایی، ورزش، طب گیاهی و مکمل های غذایی برای کاهش درد ناشی از آرتروز تجویز می شود.

تحقیقات اخیر نشان می دهد که بهترین دلیل بروز آرتروز، اضافه وزن است و افراد چاق معمولا به آرتروز زانو مبتلا هستند.

در این تحقیقات، مبتلایان به آرتروز به سه گروه تقسیم شده اند، از یک گروه خواسته شد که تمرینات خاصی را انجام دهند، به گروه دوم یک رژیم غذایی خاص تجویز شد و از گروه سوم خواسته شد که همراه با رژیم غذایی و تمرینات خاص، لاغر شوند.

در یک بازه زمانی مشخص، نشانه های آرتروز در گروه سوم به میزان قابل توجهی کاهش یافته بود.

محققان بر این باورند که با انتخاب الگوی مناسب زندگی، به راحتی می توان این عارضه شایع را کنترل کرد و دستیابی به وزن مناسب، مهمترین قدم در این راه است.

برخی از توصیه های پزشکان برای جلوگیری از بروز آرتروز عبارتند از :

• ورزش منظم روزانه به مدت حداقل 30 دقیقه

• انجام حرکات کششی در طول روز

• اجتناب از حمل اشیای سنگین

• استفاده از تشک طبی و استاندارد

• اجتناب از نشستن طولانی مدت پشت کامپیوتر

• پوشیدن لباس گرم در روزهای سرد

• نوشیدن مقدار کافی آب در روز

• درمان انواع کم خونی

• آگاهی از علایم آرتروز

• خوردن صبحانه کامل

• کنترل استرس

• خواب کافی

• محافظت از مفاصل

مواد غذایی که در درمان آرتروز مفید هستند عبارتند از :

• کلم بروکلی

• انواع سبزی ها

• اسید چرب امگا 3

• استفاده از انواع ماهی

• نخود فرنگی

• حبوبات

• کدو

• خربزه

• گردو

• بادام

• لبنیات

• سیب زمینی

• ذرت

• آناناس

• انگور قرمز

• توت فرنگی

• هلو

• تمشک

• انبه

• کیوی

• پرتقال

• طالبی

• زنجبیل

• زردچوبه

• روغن زیتون

در حال حاضر بیش از 27 میلیون شهروند آمریکایی 25 سال به بالا از این بیماری رنج می برند. زنان و مردان هر دو به این عارضه مبتلا می شوند ولی شکل بروز آن در این دو گروه متفاوت است و معمولا بیماری در زنان دردناک تر است.