

دیابت احتمال بروز آرتروز را افزایش میدهد

دکتر علیرضا مقتدری، متخصص طب فیزیکی و الکترودیانگنوز و فلوشیپ فوق تخصصی درداز آلمان در وبسایت خود نوشت: خیلی از افراد در کنار مشکل دیابت خود، با درد ناشی از آرتروز هم دست و پنجه نرم می‌کنند، دردی که گاهی انجام کوچکترین حرکات را برای آن‌ها غیر ممکن می‌سازد و سبب می‌شود ساعت‌های طولانی در رختخواب بخوابند یا از رفتن به سفر، منزل دوستان، قدم زدن یا انجام هرگونه حرکات ورزشی و... منصرف شوند.



سلامت نیوز: دکتر علیرضا مقتدری، متخصص طب فیزیکی و الکترودیانگنوز و فلوشیپ فوق تخصصی درداز آلمان در وبسایت خود نوشت: خیلی از افراد در کنار مشکل دیابت خود، با درد ناشی از آرتروز هم دست و پنجه نرم می‌کنند، دردی که گاهی انجام کوچکترین حرکات را برای آن‌ها غیر ممکن می‌سازد و سبب می‌شود ساعت‌های طولانی در رختخواب بخوابند یا از رفتن به سفر، منزل دوستان، قدم زدن یا انجام هرگونه حرکات ورزشی و... منصرف شوند.

بی‌تحرکی با ایجاد اضافه وزن و چاقی سبب تحمیل بار اضافی به مفاصل و تشدید دردهای ناشی از آرتروز می‌شود، از سوی دیگر کنترل بیماری دیابت را دشوار می‌سازد. خیلی از بیماران دیابتی از ترس اینکه مبادا دارویی که برای کاهش درد مفاصل خود می‌خورند، قند خون‌شان را افزایش دهد یا با داروهای‌شان تداخل داشته باشد، ترجیح می‌دهند درد را به جان بخرند و از خوردن دارو صرف‌نظر کنند.

حال آنکه، ترکیبات و داروهای وجود دارند که علاوه بر اینکه سبب کاهش التهاب مفاصل و تسریع در روند غضروف‌سازی می‌شود، تاثیری در افزایش قندخون نیز ندارد.

مفاصل دیابتی‌ها در معرض خطر آرتروز

دیابت و آرتروز در اکثر موارد به صورت همزمان در یک فرد بروز می‌کنند زیرا ابتلا به یکی از دو بیماری، زمینه بروز دیگری را فراهم می‌کند. برای مثال در فرد مبتلا به آرتروز، درد ناشی از حرکت دادن مفاصل، فرد را به تحرک کمتر مجبور می‌سازد. تحرک کم، زمینه را برای افزایش وزن و به دنبال آن افزایش قند خون مساعد می‌سازد.

چاقی، آسیب دیدگی عصب، اختلال در جریان خون و تخریب بافت غضروف رایج‌ترین فاکتورهای ایجاد درد مفصل در بیماران دیابتی هستند.

به دنبال این آسیب دیدگی، جریان خون به خوبی صورت نمی‌گیرد، در نتیجه ترکیبات مورد نیاز جهت ساخت غضروف در اختیار سلول‌های غضروف‌ساز قرار نمی‌گیرد. از طرفی آسیب دیدگی اعصاب سبب می‌شود فرد دردی که به دنبال آسیب دیدگی مفاصل ایجاد می‌شود دیرتر احساس کند و این موضوع تشخیص بیماری را به تاخیر می‌اندازد. تاخیر در تشخیص بیماری سبب تخریب بیشتر مفاصل و تشدید آسیب‌ها می‌شود. حال اگر فرد مبتلا به دیابت، چاق نیز باشد بار بیشتری به مفاصل تحمیل می‌شود و مجموع عوامل فوق سبب می‌شود یک فرد دیابتی بیشتر مستعد ابتلا به آرتروز باشد.

ورزش روزانه را فراموش نکنید

در کنار کنترل وزن و میزان قندخون، تمرین ورزشی به صورت پیوسته یکی از بهترین و مفیدترین عواملی است که از دو طریق می‌تواند در کاهش درد مفاصل افراد دیابتی موثر باشد. تحرک سبب می‌شود بدن با مصرف کربوهیدرات به عنوان سوخت، قند خون را کنترل کند، از طرفی سبب تقویت عضلات می‌شود و مفاصل را انعطاف‌پذیرتر می‌سازد. در شرایطی که به دلیل درد، فرد قادر به فعالیت نباشد، راه رفتن در آب بهترین گزینه است زیرا در این شرایط فشار کمتری به مفاصل وارد می‌شود.