



آب این میوه درد زانو را کاهش می دهد!

همه ما در زانوهای خود مایعی داریم. با این مایع، مفاصل زانو راحت تر حرکت می کنند.

همه ما در زانوهای خود مایعی داریم. با این مایع، مفاصل زانو راحت تر حرکت می کنند.

اگر مقدار این مایع زیاد شود، صدمه، عفونت و شکستگی استخوان را به دنبال خواهد داشت. مفصل زانو حاوی مایع لغزانی به نام مایع مفصلی است. این مایع، غضروف و استخوان ها را روغن کاری می کند و مانند بالش عمل می کند. این مایع حاوی مواد مغذی نیز هست و برای حفظ سلامت مفاصل بسیار مهم است. اگر مایع مفصلی زیاد شود، محتوی مقدار کمی کریستال، باکتری و خون می شود. این محتویات، زانو را دچار درد مزمن و سخت می کند.

عواملی که باعث افزایش مایع می شوند

- 1- آرتريت: علائم افزایش این مایع در اثر آرتريت شامل ورم و درد است. اگر در هنگام لمس کردن، زانو متورم، قرمز و گرم باشد، ممکن است زانویتان صدمه دیده باشد یا عفونت داشته باشید.
- 2- آسیب زانو ممکن است اتفاقی یا در اثر استفاده بیش از حد رخ دهد. صدمات اتفاقی شامل شکستگی استخوان ها، پاره شدن رباط ها یا پاره شدن غضروف ها است.
- صدمات زانو به دلیل استفاده بیش از حد در صورت دویدن، کوهپیمایی یا ورزش های ایروبیک اتفاق می افتد.
- 3- عفونت: زیادی مایع در زانو می تواند منجر به عفونت شود.
- عفونت باعث تجمع چرک در مفصل زانو می شود. پزشک مقداری از مایع را برمی دارد و آزمایش می کند تا ببیند که چه چیز باعث آن شده است.
- 4- استئوآرتريت: نوعی بیماری تخریب مفصل است. در این حالت، غضروف که زانو را نگه می دارد، از بین می رود. به این ترتیب، استخوان ها به هم برخورد می کنند و موجب درد و ورم می شوند.
- 5- افزایش وزن، نقرس، کیست، بیماری شبه نقرس (pseudogout)، تورم کیسه های مفصلی (bursitis) و تومور نیز باعث افزایش مایع مفصلی می شوند.

راه های کاهش درد زانو

- درد زانو در اثر کاهش غضروف به وجود می آید. غضروف مانند بالش بین استخوان ها قرار دارد و حرکات آن ها را نرم و روان می سازد.
- 1- گلوکزآمین کندرویتین: این مکمل برای بهبود خشکی و ناراحتی مفاصل بسیار مفید است. این مکمل مفاصل را بازسازی می کند.
 - 2- آب گیلان بنوشید. آب گیلان دارای مواد ضد التهاب است.
 - آب گیلان، درد را کاهش می دهد و از تغییر شکل عضلات جلوگیری می کند.
 - 3- ورزش زانو انجام دهید. خم شوید و دستان تان را بر روی زانوهایتان قرار دهید. سپس، برای گرم شدن زانو ها، آن ها را در جهت عقربه های ساعت و خلاف جهت عقربه های ساعت بچرخانید. این ورزش از درد زانو جلوگیری می کند.
 - 4- به نزد پزشک متخصص بروید. پزشک می تواند با یک سوزن، مایع را از مفصل خارج کند و درد را کاهش دهد.
 - این روش، فقط در مواردی به کار می رود که مایع در حفره های مفصل زانو وجود داشته باشد.
 - 5- زانو بند ببندید. زانو بند از کشک زانو محافظت می کند. زانو بند باعث می شود که درد کمتری را در حین ورزش کردن داشته باشید.
 - 6- افزایش وزن نیز یکی از علل درد زانو است. تحقیقات نشان داده است که به ازای هر نیم کیلوگرم وزن اضافی، فشار وارده بر مفصل زانو به میزان 5 برابر آن (5.2 کیلو) زیاد خواهد شد. در نتیجه سعی کنید وزن خود را در حد طبیعی و نرمال حفظ کنید تا دچار درد زانو نشوید.
 - 7- ورزش کنید.
 - بهبتر است همراه با برنامه کاهش وزن، ورزش نیز انجام دهید، زیرا کاهش وزن باعث کاهش درد زانو می شود و ورزش باعث تقویت عضلات بالا و پایین مفصل زانو می گردد.
 - 8- ویتامین D و کپسول روغن ماهی، از درد مفاصل و استخوان ها جلوگیری می کند.
 - 9- میوه هایی همچون انار و زغال اخته و گیلان محتوی مقدار زیادی ویتامین و آنتی اکسیدان هستند. آنتی اکسیدان ها باعث کاهش درد مفصل زانو و کاهش تورم و التهاب زانو می شوند.

10- اگر دردتان با ایبوپروفن خوب نشد، ممکن است پزشک، تزریق کورتیزون را لازم بداند.
منبع : برنا