

آفتاب یزد در گفتگو با جراح و متخصص ارتوپد بررسی کرد:

استخوان‌ها هم پوک می‌شوند!

آفتاب یزد: پوکی استخوان یا استئوپوروز از دیرباز وجود داشته ولی زیاد مورد توجه قرار نمی‌گرفت به دلیل اینکه علائم خاصی به غیر از شکستگی استخوان در موارد پیشرفته از خود نشان نمی‌دهد. پوکی استخوان شایع‌ترین بیماری متابولیک استخوان است که امروزه به عنوان یک معضل بهداشت عمومی شناخته می‌شود که با بالا رفتن سن جامعه، اهمیت آن روز به روز بیشتر می‌شود. به طوری که سازمان جهانی در سال ۱۹۹۱ پوکی استخوان را همراه با سرطان، سکته قلبی و سکته مغزی، چهار دشمن اصلی بشر اعلام کرده است. با توجه به اهمیت و شیوع این بیماری آفتاب یزد در این باره با دکتر نیما باقری، متخصص ارتوپد و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران به گفتگو نشستیم که در ادامه می‌خوانید:

همه ستین قابل مشاهده است بدن صورت است که اختلال در رسوب کردن مواد معدنی در استخوان‌ها ایجاد می‌شود و بر اثر آن افراد دچار پوکی استخوان می‌شوند. دکتر باقری با بیان اینکه "روش‌های درمانی برای هر نوع از پوکی استخوان متفاوت است"، ادامه داد: در مورد نوع اول پوکی استخوان که اکثراً در افراد مسن مشاهده می‌شود و در خانم‌ها پس از یائسگی با توجه به تغییرات هورمونی بیشتر مشاهده می‌شود به طوری که توده‌های استخوانی کاهش پیدا کرده و در نتیجه بافت استخوانی فرد نیز کاهش می‌یابد و در این نوع از بیماری علائمی مشاهده نمی‌شود در صورت وارد شدن یک ضربه ساده، استخوان فرد می‌شکند به طور مثال با یک افتادگی ساده امکان شکستگی دست و لگن وجود دارد.

این متخصص ارتوپد خاطر نشان کرد: در نوع دیگر پوکی استخوان به دلیل عدم رسوب مواد معدنی و کلسیم بافت استخوانی کاهش می‌یابد و دیگر آن استحکام لازم از بین می‌رود و به شکستگی‌های متعدد، درد در استخوان

خانم‌ها بعد از سن ۶۰ سالگی و در دوران یائسگی برای تشخیص و پیشگیری این بیماری هر پنج سال یکبار باید آزمایش سنجش تراکم استخوان انجام شود و در آقایان نیز در صورت بروز شواهدی از پوکی استخوان باید این آزمایش سنجش تراکم استخوان انجام شود

وی در ابتدا گفت: پوکی استخوان از دو منظر قابل بررسی است. نوع اول و شایع آن که در افراد به دلیل افزایش سن، توده استخوانی از بین می‌رود و افراد دچار پوکی استخوان می‌شوند ولی در نوع دیگر که در

یکی از دلایلی که موجب عدم رسوب مواد معدنی در استخوان‌ها می‌شود، ژنتیک است که توسط جذب مواد معدنی در روده‌ها و افزایش دفع آن از کلیه زیاد ایجاد می‌شود

منجر می‌شود.

وی در پاسخ به این سؤال که "علل عدم رسوب مواد معدنی در استخوان‌ها چیست"، عنوان کرد: یکی از دلایلی که موجب عدم رسوب مواد معدنی در استخوان‌ها می‌شود، ژنتیک است که توسط جذب مواد معدنی در روده‌ها و افزایش دفع آن از کلیه زیاد ایجاد می‌شود. نوع تغذیه هم در ایجاد این بیماری نقش بسیار مهمی دارد بدین گونه که فرد بر اثر کمبود مصرف لبنیات، غلات و ویتامین D

دچار این بیماری می‌شوند. وی بیان کرد: با توجه به اینکه یکی از منابع مهم ویتامین D، قرار گرفتن در زیر نور خورشید است، در کشور ما به دلیل تماس کم با نور آفتاب، کمبود این نوع ویتامین به وجود می‌آید، به خصوص در خانم‌ها به دلیل نوع پوشش کمبود ویتامین D، کلسیم و ضعف در استخوان‌ها ایجاد می‌شود.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، راه‌های تشخیص بیماری پوکی استخوان از نوع اول را اینگونه عنوان کرد: خانم‌ها بعد از سن ۶۰ سالگی و در دوران یائسگی برای تشخیص و پیشگیری این بیماری هر پنج سال یکبار باید آزمایش سنجش تراکم استخوان انجام شود و در آقایان نیز در صورت بروز شواهدی از پوکی استخوان باید این آزمایش سنجش تراکم استخوان انجام شود تا در صورت وجود این بیماری از گسترش آن جلوگیری شود. وی در مورد تشخیص نوع دوم پوکی استخوان بیان کرد: افرادی که دچار کمبود مواد معدنی در استخوان‌ها هستند باید با انجام آزمایش

نوع تغذیه هم در ایجاد این بیماری نقش بسیار مهمی دارد بدین گونه که فرد بر اثر کمبود مصرف لبنیات، غلات و ویتامین D دچار این بیماری می‌شوند

خون که در آن سطح کلسیم، فسفر، ویتامین D مورد بررسی قرار می‌گیرد، بی به وجود این بیماری برد و آن را ریشه کن کرد. دکتر باقری در پاسخ به این سؤال که علائم پوکی استخوان چیست، اظهار کرد: علائم پوکی استخوان ضعف، بی حالی، دردهای پراکنده در ناحیه استخوان می‌باشد.

وی در مورد راه‌های جلوگیری از پوکی استخوان خاطر نشان کرد: مصرف منظم مواد معدنی، لبنیات، قرار گرفتن در معرض آفتاب،

پیاده روی ۵ الی ۱۰ دقیقه‌ای زیر نور آفتاب، مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم و در صورتی که شخص به آن حساسیت دارد از مکمل غذایی حاوی کلسیم استفاده کند از راه‌های پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان می‌باشد. دکتر باقری ادامه داد: برای افراد مسن ورزش و فعالیت منظم و مصرف منظم لبنیات، تشخیص به موقع پوکی استخوان شروع به موقع اقدامات درمانی، برای درمان و پیشگیری بیماری پوکی استخوان مؤثر است.

وی در پایان توصیه کرد: در صورت ایجاد بیماری پوکی استخوان، افراد باید سریعاً مراحل درمان را آغاز کنند تا از عواقب جریان ناپذیر آن جلوگیری گردد زیرا شکستگی‌هایی که در اثر پوکی استخوان ایجاد شود هم درمان آنرا مشکل‌تر می‌کند و طول عمر افراد را نیز کاهش می‌دهد لازم است که افرادی که در گروه خطر قرار دارند یعنی خانم‌ها پس از یائسگی و آقایان بعد از سن ۶۰ سالگی حتماً به پزشک مراجعه کرده و آزمایش سنجش تراکم استخوان را جهت اطمینان خاطر انجام دهند.

پیشگیری و درمان آرتروز با ورزش منظم و رژیم غذایی سالم

از نشستن طولانی مدت پشت کامپیوتر، پوشیدن لباس گرم در روزهای سرد، نوشیدن مقدار کافی آب در روز، درمان انواع کم خونی، آگاهی از علائم آرتروز، خوردن صبحانه کامل، کنترل استرس، خواب کافی، محافظت از مفاصل

مواد غذایی که در درمان آرتروز مفید هستند عبارتند از:

کلم بروکلی، انواع سبزی‌ها، اسید چرب امگا ۳، 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، کنجد، روغن زیتون، سنجهد، سیاه دانه.

نرمی کشکک زانو بیماری شایع دختران جوان

یک عضو هیئت علمی گروه ارتوپدی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت: بد قرار گرفتن زانو، چهار زانو نشستن، دو زانو نشستن و جهش‌های ناگهانی به استخوان کشکک و دیوارهای غضروف فشار می‌آورد و در نتیجه ضرباتی که به مفصل خورده می‌شود، عاملی است که مفصل التهاب پیدا کند و غضروف مفصل آسیب ببیند. به گزارش ایستنا، مسعود رفیعیایی اظهار کرد: نرمی کشکک زانو یا بیماری "کندروما لاسی" در اثر ضربه به مفصل، فشار بیش از حد به مفصل یا به زانو و استخوان کشکک ایجاد می‌شود، البته برخی ریسک فاکتورهای دیگر مانند ضعف عضلات اطراف زانو نیز منجر به تشدید نرمی کشکک زانو می‌شود. وی با بیان اینکه "در این حالت فرد در فعالیت‌هایی مانند جهش، بالا و پایین رفتن از پله‌ها و ایستادن ناگهانی احساس درد در جلوی زانو دارد"، گفت: این درد به دلیل نرم شدن غضروف مفصلی یا در مراحل پیشرفته‌تر حتی تخریب ستون مفصلی اتفاق می‌افتد. این متخصص ارتوپدی با اشاره به اینکه فیزیوتراپی از روش‌های درمان نرمی کشکک زانو است، ادامه داد: فیزیوتراپی در افراد مبتلا به نرمی کشکک زانو منجر به تقویت عضلات می‌شود؛ زیرا در این بیماری در اثر ضعف عضلات، مفاصل از مسیر خود خارج شده و فیزیوتراپی می‌تواند به تقویت عضلات کمک کند. رفیعیایی با اشاره به اینکه از جمله دیگر موارد روش درمانی استفاده از داروهای ضد التهابی است، افزود: حتی ممکن است که در مراحل پیشرفته جراحی انجام شود که به ندرت اتفاق می‌افتد، اما به دلیل اینکه مفاصل تخریب شده‌اند، باید شخص جهت جلوگیری از تخریب بیشتر مفصل از زانو بند استفاده کند. وی با بیان اینکه "این بیماری در دختران جوان شایع‌تر است"، افزود: از جمله علل ابتلای دختران جوان به این بیماری ممکن است به دلیل حرکات بسیار شدید ورزشی باشد. همچنین بد قرار گرفتن زانو، چهار زانو نشستن، دو زانو نشستن و جهش‌های ناگهانی به استخوان کشکک و دیوارهای غضروف فشار می‌آورد؛ در نتیجه ضرباتی که به مفصل وارد می‌شود موجب التهاب مفصل آسیب غضروف می‌شود. این عضو هیئت علمی گروه ارتوپدی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در خصوص اینکه آیا پیاده‌روی زیاد نیز در ابتلا به نرمی کشکک زانو مؤثر است یا خیر؟

خاطر نشان کرد: پیاده روی زیاد و تحمیل فشار بیش از حد، به زانو به استخوان کشکک فشار وارد می‌کند. رفیعیایی تصریح کرد: البته تمامی افرادی که زیاد پیاده‌روی می‌کنند به این بیماری مبتلا نمی‌شوند و در صورتی که فردی مستعد ابتلا به این بیماری باشد هر فشار بیش از حدی که به زانو وارد شود، باعث نرمی کشکک خواهد شد.

مطالعات محققان دانشگاه ساری (surrey) انگلیس به سرپرستی علی میشری نشان می‌دهد که ارتباط مستقیمی بین سوخت و ساز بدن و ورم مفاصل وجود دارد؛ به همین دلیل رژیم غذایی و ورزش به پیشگیری از آرتروز کمک می‌کند. به گزارش ایرنا، این مطالعه نشان می‌دهد که تغییرات متابولیک (سوخت و ساز) ناشی از زندگی بی‌حرکت و فقر مواد غذایی، می‌تواند منجر به برنامه‌ریزی مجدد سلول‌ها شود و از این طریق با پیشرفت آرتروز مرتبط است. این تغییرات متابولیک در توانایی سلول بر تولید انرژی تأثیر می‌گذارد و باعث می‌شود مقدار زیادی قند تولید شود. قند مزاد زمانی که به انرژی تبدیل نشود، به اسید لاکتیک تبدیل می‌شود. محققان آرتروز را نوعی بیماری استهلاکی می‌دانند که با افزایش سن رخ می‌دهد و با رژیم غذایی سالم و ورزش منظم قابل کنترل است. این مطالعه نشان می‌دهد سبک زندگی، سوخت و ساز سلول‌ها، بافت‌ها و اندام‌ها را تغییر می‌دهد و قادر به پیشگیری و کنترل بیماری‌های جدی است. آرتزیت (التهاب مفاصل) به التهاب دردناک در ناحیه مفاصل گفته می‌شود که یکی از بزرگترین معضلاتی است که افراد به مرور زمان و با گذشت سن با آن مواجه می‌شوند. شایع‌ترین دردهای ناشی از آرتروز در نواحی زانو، لگن، ستون فقرات و دست دیده می‌شود. استئوآرتزیت (آرتروز)، آرتزیت روماتوئید، آرتزیت عفونی، ورم مفاصل پسوریاتیک و نقرس، پنج گروه عمده آرتزیت محسوب می‌شوند. آرتروز شایع‌ترین نوع آرتزیت است. این التهاب دردناک سبب تورم و اختلال حرکت مفاصل می‌شود و معمولاً در ناحیه دست، زانو، لگن و ستون مهره‌ها بیشتر است. سه عامل اضافه وزن، سن و آسیب‌دیدگی مفاصل، مهمترین دلیل بروز آرتروز هستند. استفاده از دارو، ورزش و در موارد حاد، عمل جراحی توصیه می‌شود.

چند راهکار عملی و ساده برای کنترل آرتروز:

۱- **رژیم غذایی حاوی زردچوبه:** زردچوبه حاوی یک ماده شیمیایی به نام "کورکومین" است که با کاهش التهاب، درد مفاصل را کاهش می‌دهد.
۲- **طب سوزنی:** تحقیقات نشان می‌دهد که طب سوزنی که از چین باستان برای درمان انواع عارضه‌ها مورد استفاده قرار می‌گرفته، قادر به کاهش درد مفاصل است. البته توصیه می‌شود که این روش تحت نظارت متخصص انجام شود.
۳- **استفاده از طب سنتی:** استفاده از گیاهانی مانند پنجه شیطان، کندر، گزنه، بروملین و درخت چهل سکه تحت نظر پزشک، به کاهش التهاب و درد مفاصل کمک می‌کند.
۴- **ماساژ:** ماساژ منظم یکی از روش‌هایی است از سفتی و درد مفاصل جلوگیری می‌کند.
۵- **کمپرس سرد و گرم:** دوش ولرم صبح سبب انعطاف پذیری مفاصل می‌شود. همچنین توصیه شده است مقاری یخ درون کیسه پلاستیکی ریخته و درون یک حوله پیچیده شود و روی مفاصل دردناک قرار داده شود تا درد مفاصل کاهش یابد.
۶- **مدیتیشن:** تکنیک تمدد اعصاب و تمرکز، یکی از مهمترین روش‌های کاهش درد ناشی از آرتروز است.

برخی از توصیه‌های پزشکان برای جلوگیری از بروز آرتروز عبارتند از:

ورزش منظم روزانه به مدت حداقل ۳۰ دقیقه، انجام حرکات کششی در طول روز، اجتناب از حمل اشیای سنگین، استفاده از تشک طبی و استاندارد، اجتناب

آفتاب یزد در گفتگو با متخصص گوش و حلق و بینی بررسی کرد

نفس‌هایی که در خواب بند می‌آید

شدت متوسط و شدید آینه انسدادی باشد بی‌خوابی این انواع اختلال خواب رنج می‌برند. درواقع بخشی از سلامت روح و جسم آدمی در گرو خواب آرام شبانه است تا انرژی کافی برای انجام کارهای روزانه را داشته باشد، ولی گاه به دلایل مختلف از کیفیت خواب افراد کاسته شده و قادر نیستند شب‌ها بدرستی استراحت کنند. یکی از شایع‌ترین این مشکلات و اختلالات، وقفه‌های تنفسی است که اغلب شب‌ها و در طول خواب رخ می‌دهد و علاوه بر اختلال ایجاد شده، مشکلات جدی برای فرد ایجاد می‌کند. از این رو آفتاب یزد با دکتر رضا عرفانیان، متخصص گوش و حلق و بینی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران به گفتگو نشستیم که در ادامه می‌خوانید:

pressure یا CPAP است.

این دستگاه را باید در حین خواب استفاده کرد تا با فشار بالای هوا از راه بینی و دهان راه هوایی شخص را که در حین خواب به علت شل شدن عضلات باز کننده حلق دچار انسداد شده است را باز کند. با این کار از بار وارد شده بر دستگاه قلبی عروقی فرد کاسته می‌شود و جلوی پیدایش عوارض ناخواسته گرفته می‌شود. در صورتی که فرد نتواند از این دستگاه استفاده کند می‌تواند از جراحی‌های باز کننده حلق استفاده نماید، البته این جراحی‌ها به اندازه استفاده از دستگاه CPAP مؤثر نیستند.

روش تشخیص این بیماری انجام تست پلی سومنوگرافی در فرد مشکوک به آینه انسدادی خواب است. در این تست بیمار در مرکز خواب به مدت یک شب می‌خوابد



خروپف به پزشکان مراجعه می‌کنند. دکتر عرفانیان در پاسخ به این سؤال که علت ایجاد خروپف چیست، خاطر نشان کرد: علت ایجاد خروپف، عبور هوا از یک مسیر تنگ است که بر اثر شل شدن عضلات حین خواب ایجاد می‌شود. در صورتی که این افراد علاوه بر خروپف دچار آینه انسدادی خواب نیز باشند دچار خواب آلودگی صبح گاهی و اختلال در تمرکز نیز هستند.

این متخصص گوش و حلق و بینی در ادامه بیان کرد: آینه انسدادی خواب در صورت شدید بودن و عدم درمان دارای عوارض جدی برای فرد خواهد بود. با توجه به اینکه در این افراد در حین خواب انسداد راه هوایی ایجاد می‌شود فرد دچار افت سطح اکسیژن خون و فشار بر روی دستگاه قلبی تنفسی می‌گردد که در ابتدا برای فرد عدم خواب مؤثر و خستگی صبحگاهی ایجاد می‌کند و در مراحل بعدی فرد را دچار افزایش فشار خون ریوی و عوارض قلبی شامل سکته قلبی می‌سازد. از عوارض دیگر آن ایجاد اختلالات متابولیکی مانند دیابت برای فرد است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در پاسخ به این سؤال که راه‌های تشخیص بیماری آینه انسدادی خواب چیست، عنوان کرد: روش تشخیص این بیماری انجام تست پلی‌سومنوگرافی در فرد

مشکوک به آینه انسدادی خواب است. در این تست بیمار در مرکز خواب به مدت یک شب می‌خوابد. در حین خواب از او علائم حیاتی، فعالیت عضلات تنفسی، سطح اکسیژن خون و امواج مغزی ثبت می‌گردد و شدت آینه انسدادی سنجیده می‌شود. در صورتی که فرد در این تست دارای

علت ایجاد خروپف، عبور هوا از یک مسیر تنگ است که بر اثر شل شدن عضلات حین خواب ایجاد می‌شود. در صورتی که این افراد علاوه بر خروپف دچار آینه انسدادی خواب نیز باشند دچار خواب آلودگی صبح گاهی و اختلال در تمرکز نیز هستند

دیدگاه خود را در مورد این گزارش به پیام کوتاه ۳۰۰۱۴۱۳۸ ارسال کنید