

آفتاب یادداشت

## اغلب افراد جامعه مشکل آرتروز زانو دارند

• نکین محتشم

فوق تخصص روماتولوژی

آرتروز شایع‌ترین مشکل مفصلی است که میلیون‌ها نفر در سراسر جهان به این بیماری مبتلا هستند. درد مفصل مکانیکی غیر وابسته به روماتیسم مانند گردن درد، کمردرد و درد زانو به علت آرتروز از جمله مشکلات شایعی است که بیماران به دلیل ابتلا به آن به پزشکان روماتولوژی مراجعه می‌کنند. تقریباً از هر ۱۰ نفر در جوامع مختلف ۹ نفر در طول زندگی نشان مبتلا به کمردرد، گردن درد و زانو‌دردی‌شوندهمچنین ۷۰ تا ۸۰درصدجامعه مشکل زانو درد یا آرتروز زانو دارند و عده زیادی از این افراد در حالی مبتلا به آرتروز هستند هیچ نشانه و علامتی از ابتلا نداشته و خودشان از ابتلایشان اطلاعی ندارند.مهمترین ریزفاکتور ابتلا به آرتروز زانو افزایش سن است و هر چقدر که سن بیشتر شود احتمال ابتلا به آرتروز نیز افزایش می‌یابد.همچنین عامل ژنتیک و چاقی نیز از دیگر علت‌های ابتلا به آرتروز محسوب می‌شود و افرادی که در خویشانوندان و بستگان نزدیک آرتروز زانو داشته‌اند این مشکل در آنها نیز بیشتر احتمال بروز دارد.افزایش سن عامل اصلی ابتلا به آرتروز زانو است و مانند ماشینی که اگر سال‌های زیادی از آن استفاده شود، دچار استهلاک می‌شود، مفصل زانوی فرد نیز اینچنین است و با افزایش سن دچار فرسودگی می‌شود.در دنیا برای آرتروز درمان قطعی وجود ندارد و نمی‌توان از طریق درمان خاصی وضعیت مفصل زانوی فردی که ۶۰ سال دارد را به وضعیت مفصل زانوی یک فرد ۳۰ ساله برسانیم به حرحال غضروف طی سال‌ها دچار آسیب شده ولی تنها می‌توان از پیشرفت و آسیب بیشتر جلوگیری کرد.دره، محدودیت حرکت، تغییر شکل مفصل، تخریب زانو و از بین رفتن زانو و سرانجام تعویض مفصل زانو را از مشکلات ایجاد شده ناشی از آرتروز زانو برشمرد. با اقدامات پیشگیرانه می‌توان از جراحی زودرس مفصل زانو جلوگیری کرد که تغییر کیفیت زندگی می‌تواند در این زمینه موثر باشد زیرا افرادی که بیشتر از زانو و به عبارت بدن خود به علت انجام کارهای منزل استفاده می‌کنند بیشتر دچار آسیب مفصل زانو می‌شوند.همچنین افرادی که بتوانند چاقی خود را برطرف کنند و به وزن ایده آل و مناسب برسند وضعیت آرتروز زانو در آنها بهبود می‌یابد و با این اقدامات می‌توان تا حدود زیادی مانع از انجام جراحی‌های پیشرفته ناشی از تخریب شدید زانو شد. راه رفتن روی تردمیل به هیچ عنوان برای افرادی که مبتلا به آرتروز زانو هستند توصیه نمی‌شود ولی تقویت عضلات چهار سر ران با استفاده از دوچرخه ثابت و یا شنا بسیار حائز اهمیت است که درمان آرتروز زانو از این لحاظ با یوکی استخوان معایرت دارد چرا که در یوکی استخوان شنا کارایی ندارد و پیاده‌روی مناسب است و برای آرتروز دقیقاً موضوع برعکس است.
درمان آرتروز زانو بستگی به شرایط جسمانی فرد و وضعیت سلامت آن دارد که پزشک با توجه به شرایط بیمار و پس از معاینه مفصل زانو ممکن است داروی مکمل غضروف سلاز که همان مکمل تغذیه غضروف است استفاده کند و اگر زانو نیز ورم داشته باشد تزریق کورتون توصیه می‌شود و اگر زانو ورم نداشته‌ است انجام تزریق کورتون علمی نیست.از روش‌های دیگر درمان آرتروز زانو استفاده از پلاسمای غنی از پلاکت است داد البته استفاده از این روش نیز بستگی به شرایط بیمار دارد و اگر غضروف زانو به دلیل آرتروز از دست رفته باشد از طریق تزریق ژل و یا استفاده هم‌زمان از پلاسمای غنی از پلاکت و تزریق ژل توصیه می‌شود که با استفاده از این روش‌ها می‌توان طول عمر زانو را افزایش داد و از این طریق ترمیم ضایعات و رباط‌های آسیب دیده را انجام داد.

خبر

**رژیم غذایی سرشار از فروکتوز می تواند به سیستم ایمنی آسیب برساند**
یک مطالعه جدید نشان می‌دهد رژیم غذایی سرشار از فروکتوز به سیستم ایمنی بدن آسیب می‌رساند.به گزارش مهر به نقل، تحقیقات جدید دانشمندان سوانزی ولز بریتانیا نشان می‌دهد که مصرف یک رژیم غذایی حاوی فروکتوز قند ممکن است از عملکرد صحیح سیستم ایمنی بدن مردم جلوگیری کند.
فروکتوز معمولاً در نوشیدنی‌های شیرین، شیرینی‌ها و غذاهای فرآوری شده یافت می‌شود و به طور گسترده‌ای در تولید مواد غذایی استفاده می‌شود. این ماده با چاقی، دیابت نوع ۲ و بیماری کبد چرب غیرالکلی همراه است و مصرف آن در سالهای اخیر به طور قابل توجهی در کشورهای توسعه یافته افزایش یافته است.
با این حال، درک تأثیر فروکتوز بر سیستم ایمنی بدن افرادی که آن را به میزان بالایی مصرف می‌کنند، تاکنون محدود بوده است.مطالعه جدید نشان می‌دهد که فروکتوز باعث متشنج شدن سیستم ایمنی بدن می‌شود و این فرایند مولکول‌های واکنشی بیشتری تولید می‌کند که با التهاب همراه هستند. التهاب از این نوع می‌تواند به سلول‌ها و بافت‌ها آسیب برساند و باعث شود ارگان‌ها و سیستم‌های بدن آنطور که باید کار نکنند و منجر به بیماری شوند.

sn.yazd@yahoo.com

### آفتاب یزد بررسی کرد

# بیماری زونا چه کسانی را درگیر می‌کند؟



”**دکتر دادخواه فر**، از جمله عوامل افزایش‌دهنده خطر ابتلا به بیماری زونا عبارت‌اند از سن بالای ۵۰ سال، استرس، وجود یک بیماری که باعث کاهش مقاومت بدن شده باشد، استفاده از داروهای سرکوب‌کننده ایمنی یا ضد سرطان، جراحی یا تاباندن اشعه به نخاع

• **در اکثر موارد مبتلایان به بیماری زونا با داروهای تجویز شده توسط پزشک در منزل درمان می‌شوند اما در برخی موارد مانند گسترده بودن بیماری زونا، بروز نقص سیستم ایمنی شدید و در صورتی که بیماری زونا عصب دیافراگم را درگیر کرده باشد و تنفس برای بیمار سخت باشد و یا زونا در ناحیه چشم ایجاد شده باشد و به صورت قرنیه نواحی دیگر را نیز درگیر کرده باشد و التهاب شدید ایجاد کرده باشد و فرد با داروهای داده شده تحمل درد برایش سخت باشد نیاز است که در بیمارستان بستری شوند و تحت درمان‌های جدی‌تر قرار گیرند**

• **دکتر طباطبایی**، وقتی شخصی به بیماری آبله مرغان مبتلا می‌شود بدن نسبت به این بیماری با توجه به پادزهری که ایجاد می‌شود، به مدت ۳۰ الی ۵۰ سال ایمنی پیدا می‌کند اما وقتی فردی به وسیله تزریق واکسن خود را نسبت به بیماری آبله مرغان ایمنی می‌کند مدت زمان دوام آن کمتر از وقتی است که فرد به این بیماری مبتلا شده است به دلیل پادزهر کمتری است که بر اثر واکسن ترشح می‌شود

• **اگر ابتلا به بیماری زونا در ۷۲ ساعت اولیه تشخیص داده شود و از داروهای ضد ویروس و… استفاده شود، بهبودی سریع‌تر حاصل می‌شود و امکان بروز درد پس از بهبود تاول‌ها وجود ندارد لذا توصیه می‌شود که افراد در صورت بروز هر یک نشانه‌های بیماری سریعاً به پزشک مراجعه کنند تا هم بهبودی سریع‌تر انجام شود و نیز امکان سرایت این بیماری به افراد دیگر با تشخیص به موقع کاهش یابد**

• **اگر ابتلا به بیماری زونا در ۷۲ ساعت اولیه تشخیص داده شود و از داروهای ضد ویروس و… استفاده شود، بهبودی سریع‌تر حاصل می‌شود و امکان بروز درد پس از بهبود تاول‌ها وجود ندارد لذا توصیه می‌شود که افراد در صورت بروز هر یک نشانه‌های بیماری سریعاً به پزشک مراجعه کنند تا هم بهبودی سریع‌تر انجام شود و نیز امکان سرایت این بیماری به افراد دیگر با تشخیص به موقع کاهش یابد**

• **طبق مشاهدات معمولاً افراد بالای ۵۰ الی ۶۰ سال به بیماری زونا مبتلا می‌شوند و اگر فرد جوانی بدون علت به بیماری زونا مبتلا شد باید به داشتن بیماری نقص ایمنی در وی مشکوک بود لذا باید آزمایشات لازم را انجام دهد**

آبله مرغان ایمن می‌کند مدت زمان دوام آن کمتر از وقتی است که فرد به این بیماری مبتلا نشده است به دلیل پادزهر کمتری است که بر اثر واکسن ترشح می‌شود. این متخصص پوست و مو بیان کرد: چنانچه کودک در سن قبل از مدرسه به بیماری آبله مرغان مبتلا شده باشد ایمنی نسبت به این بیماری در آینده بیشتر است و علایم بیماری نیز به صورت خفیف نیز در فرد مشاهده می‌شود به گونه‌ای که حتی می‌توان گفت فرد نسبت به بیماری آبله مرغان واکسینه طبیعی شده است. وی اظهار کرد: برخی از عوامل باعث می‌شوند که ویروس (VZV) که در ریشه اعصاب بدن مخفی شده، بیدار شوند که از جمله مهم‌ترین عامل افزایش سن فرد می‌باشند.
اکثراً بیماری زونا در افراد بالای ۵۰ سال مشاهده می‌شود بدین خاطر که با افزایش سن، سیستم ایمنی بدن ضعیف شده و پاد زهر کمتری را ترشح می‌کند که نتیجه آن بیدار شدن ورسیدن ویروس خفته (VZV) به اعصاب حسی پوست می‌باشد.

دکتر طباطبایی اضافه کرد: به غیر از فاکتور سن، بیماری‌هایی مانند سرطان و ایدز که باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن شده و همچنین استفاده بلند مدت از داروهای حاوی کورتن نیز می‌تواند باعث ابتلا فرد به بیماری زونا شود. این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران ابراز داشت: وقتی ویروس خفته (VZV) بیدار شده و خود را به اعصاب حسی پوست می‌رساند در ابتدا با علایمی مانند درد، گزگز کردن، تظاهر می‌یابد و معمولاً یک عصب را در گیر می‌نماید.

”**بیماری زونا بیشتر اعصاب سینه را درگیر می‌نماید**

وی افزود: بیماری زونا بیشتر از مکان‌های دیگر اعصاب سینه را درگیر می‌نماید که طبق آمار به دست آمده میزان آن ۵۵ درصد می‌باشد و پس از آن به میزان ۲۰ درصد اعصاب سه شاخه صورت و ۲۰ درصد اعصاب کمر را درگیر می‌کند.
دکتر طباطبایی عنوان کرد:با توجه به اینکه بیماری زونا علایم آن بدین صورت است که ۳ الی ۴ روز اول درد در آن ناحیه مشاهده می‌شود و سپس علایم پوستی آن مشاهده می‌شود بدین خاطر مثلاً وقتی عصب سینه را در گیر می‌کند در ابتدا افراد این درد را با سکنته قلبی یا مشکلات ریوی و… اشتباه می‌گیرند تا وقتی که عفون پوستی مشاهده شود و هنگامی که علایم پوستی نمایان شود تشخیص بیماری زونا آسان است.

این متخصص پوست ومو اظهار داشت: دانه‌های ریزی که برروی پوست بر اثر بیماری زونا مشاهده می‌شود در مسیر یک عصب است و یک طرفه خود را نمایان می‌کند. وی عنوان کرد:در افراد مبتلا به زونا ابتدا دانه‌ها به صورت کوچک و قرمز هستند که به مرور زمان ابدار چرکی می‌شوند و در برخی مواقع نیز دانه‌ها بزرگ می‌شوند.
دکتر طباطبایی بیان کرد: بیماری زونا ارتباط مستقیمی با سیستم ایمنی بدن افراد دارد به گونه‌ای که اگر فردی جوان بر اثر ابتلا به بیماری‌هایی که سیستم ایمنی‌اش ضعیف می‌کند مانند سرطان و… احتمال اینکه به این بیماری مبتلا شود افزایش می‌یابد.

این متخصص پوست و مو اظهار کرد: در صورتی بیماری زونا ناحیه چشم، مجاری ادرار و واژن را درگیر نماید باید به صورت اورژانسی درمان شود زیرا احتمال دارد صدمات جبران‌ناپذیری را وارد نماید به طور مثال زونا در چشم احتمال کوروت

دیدگاه خود در مورد مطالب و گزارش اصلی این صفحه را به صورت پیامک با شماره ۳۰۰۰۱۴۲۷ در میان بگذارید.

فرنیه، تورم عنبیه و حتی نابینایی را در فرد دارد.
وی اضافه کرد: در صورتی که زونا در مکانی به غیر از پوست رخ دهد مانند چشم و مجاری ادرار و… باید فرد به متخصص مربوطه مانند متخصص چشم، متخصص کلیه و مجاری ادرار و… جهت درمان ارجاع داده شود.

دکتر طباطبایی اظهار کرد: احتمال اینکه فردی که به بیماری زونا مبتلا می‌شود مجدداً به این بیماری مبتلا نشود بسیار کم است به گونه‌ای پزشکان امکان آن را ۱۰ درصد بیان می‌کنند.
این متخصص پوست و مو ابراز داشت: به طورمعمول بیماری زونا با دردهای آزاردهنده همراه است به گونه‌ای که امکان دارد حتی علایم پوستی از بین برود اما درد ماه‌ها یا حتی سال‌ها در آن نقطه از بدن فرد باقی‌باشدکه بسیار نادر است که در این صورت تشخیص سخت شده و متخصص مربوطه باید بیماری را تشخیص و اقدامات درمانی لازم را انجام دهد.

وی بیان کرد: برخی علایم ناشناخته در ایجاد بروز بیماری زونا دخیل هستند مانند نزاد. به طور مثال سیاه پوستان آمریکا نسبت به سفید پوستان کمتر به این بیماری مبتلا می‌شوند.

دکتر طباطبایی تصریح کرد: اکثراً وقتی سیستم ایمنی فرد ضعیف می‌شود ویروس زونا به اعصاب مرکزی حمله می‌کند و در موارد نادر امکان دارد اعصاب حرکتی را نیز درگیر نماید.

این متخصص پوست ومو اظهار کرد: وقتی فردی واکسن بیماری آبله مرغان را می‌زند ایمنی آن ۳ الی ۴ سال است و افرادی که این ویروس در بدن آنها نهفته است و از کشوری به کشور دیگر بخصوص کشورهای آسیایی می‌روند باید مجدداً این واکسن را تزریق نمایند بدین خاطر که اگر قبلاً به بیماری آبله مرغان مبتلا نشده باشند و در بزرگسالی گرفتار بیماری زونا شوند بسیار خطرناک است.

وی مطرح کرد: در صورتی که بر اثر ابتلا به بیماری زونا، عصب‌های مجاور نیز در گیر شده باشند، علل ایجادکننده نقص ایمنی مشخص نباشد و درد ایجاد شده به دلیل ابتلا به بیماری زونا شدید باشد که با داروهای خوراکی نتوان آن را کنترل کرد و یا در صورتی که عصب درگیر شده به دلیل ابتلا به بیماری زونا در منطقه‌ای حساس مانند چشم و مغز و… را درگیر کرده باشد فرد باید برای درمان در بیمارستان بستری شود.

دکتر طباطبایی می‌گوید: اگر ابتلا به بیماری زونا در ۷۲ ساعت اولیه تشخیص داده شود و از داروهای ضد ویروس و… استفاده شود، بهبودی سریع‌تر حاصل می‌شود و امکان بروز درد پس از بهبود تاول‌ها وجود ندارد لذا توصیه می‌شود که افراد در صورت بروز هر یک نشانه‌های بیماری سریعاً به پزشک مراجعه کنند تا هم بهبودی سریع‌تر انجام شود و نیز امکان سرایت این بیماری به افراد دیگر با تشخیص به موقع کاهش یابد.

این متخصص پوست و مو درباره تغذیه افراد مبتلا به بیماری زونا بیان کرد: افراد مبتلا به بیماری زونا باید از مصرف غذاهای حاوی آرژنین مانند زلانتین، مواد غذایی شیرین و پرچرب پرهیز کنند.
وی افزود: مصرف مواد غذایی مانند مرکبات، گوشت قرمز، تخم مرغ، مرغ، موز در سرعت بهبودی افراد مبتلا به زونا موثر است.

دکتر طباطبایی مطرح کرد: خانم‌های باردار باید مراقب باشند که درگیربیماری زونا نشوند زیرا می‌تواند مشکلات بسیاری را برای آنها و جنین ایجاد کند و حتی در برخی مواقع احتمال سقط جنین نیز در این افراد وجود دارد لذا توصیه می‌شود که خانم‌های باردار از تماس با افراد مبتلا به آبله مرغان و زونا خودداری کنند زیرا این بیماری مسری می‌باشد.

این متخصص پوست و مو گفت: افراد جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری زونا سعی کنند از استرس دوری کنند و در تقویت سیستم ایمنی کوشا باشند و از تماس پوستی با ضایعات افراد مبتلا به بیماری زونا خودداری کنند.

■ **بیماری زونا یا هرپس زوستر یک بیماری ویروسی است**

در ادامه نیز دکتر سساکت در اینباره اظهار کرد: بیماری زونا یا هرپس زوستر یک بیماری ویروسی است که نام ویروس آن (VZV) یا واریسلا زوستر وایروس که بر اثر آن نیز افراد به بیماری ابله مرغان می‌شوند.

وی بیان کرد: افرادی که در دوران کودکی به بیماری آبله مرغان مبتلا می‌شوند، پس از بهبودی، ویروس واریسلا زوستر وایروس در برخی اعصاب مغزی و نخاعی پنهان می‌شود و در صورت بروز شرایط مساعد فعال شده و باعث بروز بیماری زونا در افراد می‌شود.

این متخصص پوست و مو عنوان کرد: در صورت بروز نقص سیستم ایمنی، بالا رفتن سن، داشتن استرس، شرایط برای فعال شدن ویروس زونا در عصبها مغزی و نخاعی می‌شود.

وی مطرح کرد: اغلب بیماری زونا در یک طرف و بسر روی عصب علایمش پیدار می‌شود. علایم اولیه بیمار زونا شامل بروز درد است که در برخی موارد با بیماری‌های دیگر اشتباه گرفته می‌شود به طور مثال اگر در ناحیه سینه باشد با درد قلب و در ناحیه شکم با آپاندیس و… اشتباه گرفته می‌شود.

دکتر سساکت افزود: سه الی چهار روز پس از بروز علایم اولیه، علایم پوستی بیماری زونا که به صورت دانه‌های قرمز رنگ کوچک و گروهی هستند که بر روی عصب مشاهده می‌شود و تشخیص بیماری را راحت‌تر می‌کند.

■ **بیماری زونا، بیماری واگیر دار است**

این متخصص پوست و مو بیان کرد: بیماری زونا، بیماری واگیر دار است لذا اگر افرادی در کودکی به بیماری ابله مرغان مبتلا نشده باشند و یا با ضایعات پوستی زونا، تماس برقرار کنند، احتمال دارد که به این بیماری مبتلا شوند.

وی بیان کرد: طبق مشاهدات معمولاً افراد بالای ۵۰ الی ۶۰ سال به بیماری زونا مبتلا می‌شوند و اگر فرد جوانی بدون علت به بیماری زونا مبتلا شد باید به داشتن بیماری نقص ایمنی در وی مشکوک بود لذا باید آزمایشات لازم را انجام دهد.
دکتر سساکت اظهار داشت: در صورتی که درمان بیماری زونا در سه روز اول یا تشخیص به موقع آغاز شود به دلیل مصرف داروهای ضد ویروس، بهبودی فرد سریع‌تر حاصل خواهد شد.

ایین متخصص پوست و مو عنوان کرد: در صورت بروز زونا بسر روی عصب چشم باید مراقبت‌های بیشتری صورت گیرد و جهت اینکه مشکلی از لحاظ بینایی برای فرد ایجاد نشود وی به چشم پزشک نیز باید مراجعه کند.

وی اظهار کرد: درصورتی که علایم بیماری زونا مانند درد شدید باشد، فرد دچار نقص ایمنی شدید باشد، ویروس زونا بر روی اعصاب حساس بدن مانند مغز و چشم فعال شده باشد باید بیمار در بیمارستان بستری شود تا تحت مراقبت و درمان‌های بیشتری قرار گیرد.دکتر سساکت عنوان کرد: در صورت ابتلا به بیماری زونا، احتمال اینکه فرد تا تقریباً پنج سال دیگر مبتلا شود، وجود ندارد و نیز افراد بیشتر از دوبار به بیماری زونا مبتلا نمی‌شوند.این متخصص پوست و مو در پایان گفت: احتمال ماندگاری جای ضایعات ایجاد شده بر اثر بیماری زونا در افراد بسیار کم است و پزشک برای رفع خارش و سوزش به افراد مبتلا، استفاده از برخی از پمادها را توصیه می‌کند.

## سطوح و غذانقشی در انتقال ویروس کرونا ندارند

ویروس از طریق سطوح امکان پذیر نیست و احتمال آن بسیار کم است.این متخصص بیماری های عفونی و گرمسیری گفت: باید توجه بیشتری به مساله انتقال ویروس از طریق هوا و دستگاه تنفسی کرد، یعنی باید به دستورالعمل استفاده از ماسک از خانه تا خانه توجه ویژه ای داشته باشیم و غذا ایمن، و غذا امکان پذیر نیست، افزود: سال گذشته همین موقع تمام مردم جهان نگران انتقال این ویروس از طریق سطوح و اشیاء بودند، لذا برای خرید دستکش های یکبار مصرف و همچنین مواد ضدعفونی کننده به داروخانه ها هجوم آوردند و به همین دلیل ایس اقدام برای مدتی نایاب شدوی افزود: حال پس از یک سال سازمان بهداشت جهانی اعلام کرد که انتقال

عضو کمیته علمی ستاد ملی مقابله با کرونا با استناد به اعلام سازمان بهداشت جهانی اعلام کرد: نقش انتقال بیماری کرونا از طریق سطوح و غذا تایید نشده است.دکتر مسعود مردانی در گفت و گو با ایرنا، با بیان اینکه، اخیرا سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده است که انتقال بیماری کرونا از طریق سطوح و غذا امکان پذیر نیست، افزود: سال گذشته همین موقع تمام مردم جهان نگران انتقال این ویروس از طریق سطوح و اشیاء بودند، لذا برای خرید دستکش های یکبار مصرف و همچنین مواد ضدعفونی کننده به داروخانه ها هجوم آوردند و به همین دلیل ایس اقدام برای مدتی نایاب شدوی افزود: حال پس از یک سال سازمان بهداشت جهانی اعلام کرد که انتقال