

مرگ غضروف‌ها، آهسته و بی صدا

◆ گروه سلامت //

آرتروز نوعی فرسایش و ساییدگی مفصلی است که غضروف ضخامت خود را از دست می‌دهد و در این راستا انعطاف پذیری اش کاهش پیدا می‌کند و در انتها غضروف از بین می‌رود.

به گزارش ایرنا، آرتروز از شایع ترین بیماری های مربوط به مفاصل است وآمارهای جهانی نشان می دهد ۱۴ درصد افراد بالای ۲۵ سال در دنیا به آرتروز مبتلا هستند و از عوامل شایع ایجاد درد در افراد بالاتر از چهل سال است.

بر اساس گزارش مرکز روماتیسم ایران، ۲۰ درصد مبتلایان به آرتروز هم‌اکنون زیر ۵۰ سال هستند، نشان دهنده کاهش سن چشمگیر این بیماری

است زیرا به گفته متخصصان ارتوپدی اکثر نوجوانان و جوانان تا سن ۳۰ سالگی به نوعی با این بیماری درگیر شده‌اند و علت این امر هم رعایت نکردن اصول ارگونومی، عادات و نحوه زندگی غلط، چاقی و کم‌تحركی است.

برخی از متخصصان ارتوپد بر این باورند آرتروز یک بیماری تخریبی در مفصل است که از آن به بیماری مفصلی پیشرونده یاد می‌شود، از این بیماری به نام‌های استئوآرتریت و استئوآرتروز نیز یاد می‌کنند. با توجه به اینکه بیماری با افزایش سن پیشرفت می‌کند به آرتريت پیری نیز معروف است و علاوه برسن، علل ژنتیکی، نوع شغل و حرفه، چاقی، عوامل هورمونی و نژاد نیز می‌توانند در بروز این بیماری دخیل باشند.

به گفته این متخصصان، مهمترین مشخصه آرتروز، تخریب تدریجی غضروف مفصلی است، قسمت دو انتهای هر استخوان، از غضروف که بافتی است انعطاف پذیر ساخته شده و با شروع بیماری آرتروز زانو، غضروف انتهای تحتانی استخوان femor(ران) و غضروف قسمت فوقانی استخوان درشت نی به تدریج دچار تغییرات تخریبی(دژنراتیو) شده و به همین ترتیب درگیری و آسیب غضروف کشکک به آرتروز این ناحیه منجر می‌شود.

بنابراین آرتروز مفصل زانو در دو ناحیه tibiofemoral (مفصلی که بین استخوان ران و ساق ایجاد می‌شود) و مفصل کشککی-رانی می‌تواند ایجاد شود.

مسعود عسگری متخصص ارتوپد در گفت و گو با خبرنگار ایرنا می‌گوید: آرتروز یک بیماری تحلیل برنده مفاصل، شایع ترین فرم آرتريت بوده و در واقع یک بیماری مفصلی مزمن است که در آن غضروف مفاصل تحمل کننده وزن بدن تحلیل می‌رود و شایع ترین مفاصل درگیر در این بیماری مفاصل دست، ستون فقرات و مفاصل تحمل کننده ی وزن مانند لگن و زانو است. در صورتی که ابتلا به این بیماری ناشی از صدمات فیزیکی یا بیماری ها نباشد، استئوآرتريت اولیه نامیده می‌شود که این بیماری اغلب به دلیل افزایش سن ایجاد می‌شود.

وی با بیان اینکه با افزایش سن، پروتئین موجود در غضروف مفصلی از بین رفته سبب لایه لایه شدن آنها و ایجاد شکاف های ریز در ناحیه غضروف می‌شود، اظهار می‌دارد: استفاده مکرر مفصلی که غضروف مفصلی آن ساییده شده و به تدریج التهاب غضروف، درد و تورم مفصل را به

در موارد بسیار شدید آرتروز جراحی تعویض مفصل توصیه شده اما قبل از جراحی معمولا روش‌های مختلفی پیشنهاد می‌شود که تا حد امکان کار به جراحی ختم نشود که یکی از آنها استراحت دادن به مفصل دردناک است. بیمار باید در هر ساعت دست کم ۱۰ دقیقه به مفصل خود استراحت بدهد و سعی کند تا حد امکان فعالیت‌های بدنی خود را طوری تنظیم کند که مفصل مبتلا کمتر فعال باشد



دنبال خواهد داشت.

عسگری ادامه می‌دهد: با از بین رفتن عملکرد غضروف، ما بین استخوان ها اصطکاکی ایجاد می‌شود که سبب درد و محدودیت و خشکی در حرکت شده و التهاب غضروف موجب تحریک استخوان سازی می‌شود که حاصل این فرآیند ایجاد خارهای استخوانی یا استئوفیت ها است.

◆ چاقی منجر به آرتروز می‌شود

این متخصص ارتوپد تصریح می‌کند: چاقی خطر ابتلا به آرتروز را افزایش می‌دهد و به طور کلی هر چقدر وزن بالاتر باشد مفاصل بزرگ(مثل زانو‌ها) باید بار و فشار بیشتری را تحمل کنند و در نتیجه خطر ابتلا به آرتروز در آنها بیشتر می‌شود، چاقی حتی احتمال بروز آرتروز در دست‌ها را هم افزایش می‌دهد.

وی می‌گوید: متأسفانه این بیماری با گذشت زمان بدتر می‌شود و هنوز درمان قطعی برای آن یافت نشده است اما با کمک برخی روش‌های درمانی می‌توان درد ناشی از این بیماری را کاهش داده و کیفیت زندگی بیمار را بهبود بخشید، حدود یک سوم بیماران مبتلا به آرتروز ممکن است دچار ناتوانی‌های شدیدی شوند و گاهی درد و ناراحتی مفصل آنقدر شدید می‌شود که بیمار نمی‌تواند از آن مفصل استفاده کند.

عسگری اظهار می‌دارد: در موارد بسیار شدید آرتروز جراحی تعویض مفصل توصیه شده اما قبل از جراحی معمولا روش‌های مختلفی پیشنهاد می‌شود که تا حد امکان کار به جراحی ختم نشود که یکی از آنها استراحت دادن به مفصل دردناک است. بیمار باید در هر ساعت دست کم ۱۰ دقیقه به مفصل خود استراحت بدهد و سعی کند تا حد امکان فعالیت‌های بدنی خود را طوری تنظیم کند که مفصل مبتلا کمتر فعال باشد. و روش دیگر ورزش کردن است که باید حتما با نظارت و اجازه پزشک انجام شود تا مشکل مفصل را تشدید نکند یا باعث بروز درد جدیدی نشود. ورزش‌های سبک و مفرح مثل پیاده‌روی و شنا بیشتر توصیه می‌شوند.

وی اضافه می‌کند: با ورزش کردن، عضلات اطراف مفاصل تقویت شده و ثبات مفصل افزایش پیدا می‌کند، البته ورزش کردن نباید باعث بروز درد در مفصل شود و اگر چنین اتفاقی رخ داد فوراً ورزش را متوقف کنید. در افرادی که اضافه وزن دارند کم کردن وزن باید مدنظر قرار گیرد و رژیم گرفتن و ورزش کردن برای کاهش وزن باید تحت نظر پزشک انجام شود. برای

بیکارها، بیشتر دچار مشکل روحی می‌شوند

مدیرکل دفتر سلامت وزارت بهداشت گفت: شانس ابتلا به مشکلات روحی و روان در میان افراد فاقد شغل و بیکار بیشتر از سایرین است. احمد حاجبی، مدیرکل دفتر سلامت، روان، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: یکی از شایع‌ترین اختلالات روانی در میان افراد جامعه افسردگی است. طبق آمار حدود ۱۲.۷ درصد ایرانی‌ها از اختلال روحی و روانی رنج می‌برند. او افزود: در زمینه افسردگی مقایسه‌ای بین کشورهای مختلف انجام نشده است، زیرا برای انجام این کار باید در بین دو کشور روش و شیوه‌های یکسان به کار گرفته و مطالعه ای در زمان معینی انجام شود تا نتایج کاملاً درستی از این مقایسه به دست آید. حاجبی بیان کرد: در زمینه اختلالات روحی و روانی و حتی افسردگی مقایسه دو کشور با یکدیگر اصلاً منطقی نیست و علت اصلی آن اتخاذ شیوه‌های پژوهشی مختلف در کشورهای گوناگون است. مدیرکل دفتر سلامت، روان، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت اظهار داشت اطلاعاتی در زمینه میزان شیوع افسردگی به تفکیک استان‌ها ندارد، اما معتقدم که مشکلات خانوادگی، مسائل اجتماعی و حتی فشار اقتصادی تأثیر زیادی بر اختلالات روحی و روانی دارد. او ادامه داد: متأسفانه فضای مجازی ارتباطات خانوادگی را تحت تأثیر قرار داده است، به طوری که در مهمانی‌های خانوادگی بیشتر افراد وقت خود را در فضای مجازی سپری می‌کنند.

دانشستی

درمان عفونت‌های دندانی با طب سنتی

◆ گروه سلامت //

در این مطلب با علل بروز عفونت‌های دندانی و روش‌های درمان آن از طریق طب سنتی آشنا می‌شوید.

حیدر عظیمایی محقق و پژوهشگر در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران

جوان درباره درمان عفونت دندانی با طب سنتی اظهار کرد: یکی از عواملی که می‌تواند موجب استرس و مشکلات روانی فرد شود درد دندان‌هاست. عفونت و پوسیدگی دندان‌ها به دلیل خرابی‌های ریشه دندان یا لثه‌ها است که آسیب دیده‌اند. پوسیدگی دندان‌ها و رسیدن آن به عصب و ریشه موجب عفونت لثه‌ها یا شکستگی آنها می‌شود. ممکن است گاهی این شکستن‌ها به دلیل باز کردن پسته، بادام، گردو، فندق اتفاق بیفتد که با به وجود آمدن این نوع عارضه، باکتری‌ها به راحتی به دهان راه پیدا می‌کنند.

وی در ادامه افزود: عامل دیگری که موجب پوسیدگی دندان می‌شود بوی بد دهان است. بیماری آیسه هم می‌تواند در به وجود آمدن این نوع عارضه تأثیر داشته باشد.

متخصص دندان گفت: خوردن غذاهای بیش از حد گرم یا سرد مانند مواد نشاسته‌ای، قندی می‌تواند به عفونت دندان‌ها کمک کند. از جمله عوارض این نوع بیماری می‌توان به سردرد، تب شدید، اضطراب، استرس و تنش‌های عصبی و بی‌خوابی اشاره کرد. عفونت دندان یا همان آیسه زمانی بروز می‌کند که دندان‌ها پوسیده شده و باکتری‌ها به راحتی به لثه‌ها و استخوان‌ها نفوذ کرده باشند. با وجود این عفونت‌ها، دندان‌ها و لثه‌ها دچار ورم و درد خواهند شد.

وی درباره درمان این نوع عارضه بیان کرد: افراد مبتلا می‌توانند یک حبه سیر خورده‌کرده در کنار دندانی که درد می‌کند بگذارند یا آب به همراه نمک مخلوط کرده هر شب در دهانشان بچرخانند تا دندان‌هایشان به خوبی ضدعفونی شود. معمولاً به دلیل دردی که فرد مبتلا تحمل می‌کند، وی دچار بیماری‌های روانی و عصبی می‌شود که بهتر است فرد مبتلا سنبل‌الطیب یا بابونه یا اسطوخودوس مصرف کند. به طور کلی درد دندان‌ها ممکن است موجب یک فوریت پزشکی شود که فرد باید فوراً به پزشک مربوطه مراجعه کند. متخصص دندان تأکید کرد: افراد می‌توانند از طب سنتی برای رفع درد دندان‌های خود استفاده کنند اما اگر پوسیدگی و عفونت شدت داشته باشد فرد مبتلا باید فوراً به پزشک مراجعه کند تا بیماری به سرطان تبدیل نشود. استفاده از میخک برای درمان دندان‌ها بسیار مفید است. برای رفع دندان درد مخلوط میخک، بابونه و عسل هم می‌تواند تأثیر بسزایی بگذارد.

کاهش درآمد به سلامت مغز آسیب می‌رساند

◆ گروه سلامت //

مطالعات نشان می‌دهد افرادی که سالانه با کاهش ۲۵ درصدی یا بیشتر درآمد مواجه بودند ریسک ابتلا به مشکلات فکری و کاهش سلامت مغز در میان‌سالی در آنها بیشتر بود.

به گزارش مهر، «لرلی گراست»، سرپرست تیم تحقیق از مرکز تحقیقات اینسرم فرانسه، در این باره می‌گوید: «مطالعه پژوهشی ما بر روی شرکت کنندگان آمریکایی در اواخر دهه ۲۰۰۰ که آمریکا دچار بی ثباتی اقتصادی شده بود نشان داد اِثت شدید درآمد در طول آن مدت با پیروی ناسالم مغز در میان‌سالی همراه بود.»

این مطالعه شامل ۳۲۸۷ شرکت کننده در دهه سنی ۲۳ تا ۳۵ سال در ابتدا مطالعه بود. شرکت کنندگان درآمد سالانه خانوارشان را هر سه تا پنج سال از سال ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۰ گزارش کردند. محققان میزان کاهش درآمد و همچنین درصد تغییر درآمد آنها را بین ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۰ بررسی کردند. از شرکت کنندگان تست اندیشه و حافظه بعمل آمد. مطالعه نشان داد افراد دارای دو بار یا بیشتر افت در درآمد در مقایسه با افرادی که هیچ کاهش درآمدی را تجربه نکرده بودند، دارای عملکردهای بدتری در تکمیل این مهارت‌ها بودند. همچنین از ۷۰۲ شرکت کننده در ابتدای مطالعه، اسکن مغز از طریق MRI انجام شد و ۲۰ سال بعد حجم مغز شرکت کنندگان مقایسه شد.

محققان مشاهده کردند در مقایسه با شرکت کنندگان فاقد اِثت درآمد، شرکت کنندگانی که دو بار یا بیشتر اِثت درآمد را تجربه کرده بودند حجم کلی مغزشان کوچک تر شده بود.

شیوع چاقی از سنین کودکی در حال افزایش است

◆ گروه سلامت //

طبق بررسی‌هایی که صورت گرفته متأسفانه چاقی به علت عدم آموزش کافی، تغذیه نامناسب و نبود فعالیت ورزشی از سنین کودکی در حال افزایش است.

به گزارش خبرگزاری مهر، طایفه قائمی مسئول برنامه کشوری کنترل دیابت وزارت بهداشت، در مراسم افتتاح دهکده تندرستی با محوریت چاقی، از چاقی بیش از نیمی از بیماران مبتلا به دیابت در کشور که بالای ۵۰ سال سن دارند، خبر داد و گفت: ۱۱ درصد از جمعیت کشور، بیماری دیابت دارند. وی افزود: به صورت کلی ۲۵ درصد از بیماران مبتلا به دیابت، چاق هستند. قائمی با بیان اینکه چاقی خود، بیماری است گفت: این بیماری ارتباط تنگاتنگی با دیگر بیماری‌ها همچون بیماری‌های قلبی و عروقی، پر فشاری خون، دیابت و دیگر بیماری‌های غیر واگیر دارد. وی افزود: به منظور کنترل بیماری‌های غیرواگیر که بسیار خطرناک و در واقع غیر قابل درمان هستند باید از چاقی، پیشگیری و در صورت ابتلا درمان شود. قائمی تأکید کرد: متأسفانه چاقی، بیماری رو به افزایشی است و همراه با خود ۱۹۵ عارضه را ایجاد می‌کند. ما توصیه می‌کنیم همه افراد، ورزش و فعالیت کافی داشته باشند چون یکی از مهمترین عواملی که می‌تواند در بروز بیماری چاقی و دیابت پیشگیری کننده و درمانی باشد فعالیت است که با متأسفانه بسیاری از بچه‌های ما این فعالیت را ندارند. وی افزود: همچنین کودکان ما دارای رژیم غذایی سالم که همراه با ورزش انجام شود، نیستند ولی اگر رژیم غذایی و ورزش کافی باشد در بسیاری از مواقع می‌توان از بروز چاقی جلوگیری کرد. دهکده تندرستی با همکاری وزارت بهداشت و بخش خصوصی در ارگ تجریش پذیرای علاقه‌مندان است.

متوجه می‌شوند که گرما یا سرمای موضعی می‌تواند دردشان را تسکین دهد، بیماران بیشتر تمایل به استفاده از گرمای موضعی دارند و در دردهای حاد، سرمای موضعی می‌تواند التهاب ناحیه آسیب دیده را کاهش دهد، در استفاده از گرمای موضعی باید بدانیم که گرما باید بین ۴۰ تا ۴۵ درجه و بین ۳ تا ۳۰ دقیقه باشد. در مفاصلی که خونریزی کرده‌اند، استفاده از گرمای موضعی صحیح نیست. استفاده از کفی های داخل کفش و استفاده از کفش مناسب، کمک زیادی به کنترل علائم آرتروز می‌کند.

عسگری می‌گوید: درمان این بیماری چند بخشی است و شامل فیزیوتراپی، دارو و رژیم درمانی است. فیزیوتراپی و دارو توسط پزشک و رژیم غذایی و بررسی وضعیت وزن توسط کارشناس تغذیه صورت می‌گیرد. بسیاری از افرادی که دچار بیماری استئو آرتريت می‌شوند دچار اضافه وزن و چاقی هستند که اولین قدم کاهش وزن است که این امر می‌تواند کیفیت زندگی و عملکرد فرد را تا حد قابل قبولی ارتقا دهد بطوریکه نتایج یک مطالعه نشان داده است که تقریباً هر ۵۰۰ گرم کاهش وزن حدود ۴ برابر بار وارده به زانو‌ها را کم می‌کند.

◆ نقش مهم تغذیه در پیشگیری از آرتروز

نهال نوروزی متخصص تغذیه نیز در این زمینه ادامه می‌دهد: رژیم ضدالتهابی یک مداخله موثر در این بیماری است، به بیماران دچار آرتروز توصیه می‌شود که مصرف میوه و سبزی به خصوص رنگ‌های تیره و زرد و نارنجی، غلات کامل، مصرف روغن‌های حاوی امگا ۳ همچون روغن زیتون، بذرک، گردو، دانه‌های کدوتیل، ماهی‌های چرب آب‌های سرد نظیر سالمون، ساردین، ادویه‌هایی مانند زنجبیل، زردچوبه و رزماری و مرغ را افزایش دهند. در مقابل باید مصرف سبب زمینی و پیاز به خاطر مواد ایجاد کننده التهاب، تخم مرغ، گوشت قرمز، فست قود ها، غذا های کنسروی، شکر و قند و مواد غذایی حاوی شکر، کربوهیدراتهای ساده مثل نان سفید، و برنج سفید و لبنیات پرچرب را تا حد امکان محدود کنند.

وی اظهار می‌دارد: باید توجه داشت استفاده از مکمل‌هایی همچون کندرویتین سولفات و گلوکز آمین هم مفید است و نتایج تحقیقات زیادی تأثیرسودمندی آنها را اثبات کرده‌اند که البته باید با توجه به شرایط فرد توسط پزشک تجویز شود.

نوروزی اضافه می‌کند: چون این بیماری یک بیماری التهابی است برای مقابله با افزایش رادیکال‌های آزاد مصرف مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان مثل میوه و سبزی‌های رنگی با رنگ قرمز، نارنجی و زرد بسیار کمک‌کننده خواهد بود. همچنین به دلیل دریافت ناکافی کلسیم و ویتامین D این بیماران با کمبود کلسیم و ویتامین D روبه‌رو هستند. بنابراین باید مکمل کلسیم و D را به صورت روزانه مصرف کنند.

این متخصص تغذیه می‌افزاید: پیشگیری بهتر از درمان است بنابراین توصیه می‌شود همیشه وزن خود را در حد مطلوب نگه دارید تا از بیماری‌های ناشی از اضافه وزن و چاقی مثل بیماری‌های مفصلی و قلبی و عروقی در امان بمانید.

۸۵ درصد زنان دار در معرض ابتلا به بیماری ریوی هستند

پیشگیری و درمان این بیماری‌ها ضروری است. وی، مهم‌ترین راه مقابله با بیماری‌های ریوی را پیشگیری دانست و گفت: اصلی‌ترین اقدام در این زمینه پرهیز از مصرف سیگار، قلیان و سایر دخانیات است.

زالی کاهش آلودگی هوای محیط در شهرهای بزرگ و کاهش آلودگی هوا در مناطق در معرض گردوغبار را از دیگر اقدامات مهم برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های ریوی دانست. وی با اشاره به نقش آلودگی‌های خانگی در فضا‌های بسته گفت: متأسفانه طبق آمار، ۸۵ درصد از زنان خانه‌دار به دلیل نادیده گرفتن کیفیت دستگاه‌های پخت‌وپز و همچنین آلودگی‌های

سرپرست دانشگاه در ادامه از روند فزاینده شیوع بیماری‌های ریوی طی سال‌های اخیر در کشور خبر داد و بر ضرورت آسیب‌شناسی و ایجاد اصلاحات برای رفع این مشکل تأکید کرد. وی گفت: مصرف سیگار و قلیان، آلودگی هوا، تغییرات اقلیمی، استرس‌های محیطی، حاشیه‌نشینی و تغییر الگوی زندگی ایرانیان به افزایش بیماری‌های تنفسی در کشور دامن زده است. زالی با بیان اینکه مشکلات ایجاد شده توسط بیماری‌های مزمن ریوی، بسیار جدی و خطرناک هستند، افزود: افزایش دانش جمعی، اخذ تمهیدات لازم در حوزه درمان و برنامه‌ریزی درست و اقدام هماهنگ، برای

◆ گروه سلامت //

سرپرست دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: ۸۵ درصد زنان خانه‌دار به دلیل نادیده گرفتن کیفیت دستگاه‌های پخت‌وپز و همچنین آلودگی‌های ناشی از طبخ غذا در معرض ابتلا به بیماری ریوی قرار دارند.

به گزارش مهر، علیرضا زالی، افزود: بیماری‌های ریوی و تنفسی بخش عمده‌ای از بیماری‌های غیر واگیر را تشکیل می‌دهند. زالی با اشاره به بار مشکلات اقتصادی ناشی از بیماری‌های ریوی در کشور گفت: حدود ۲۵ سال پیش این بیماری‌ها شانزدهمین علت مرگ ایرانیان بود و اکنون به هفتمین عامل تبدیل شده است.