

نکاتی در مورد آرتروز زانو



بابک صابری

متخصص ارتوپد

آرتروز زانو، رایج‌ترین شکل آرتروز است و یک بیماری دژنراتیو مفصلی است که غضروف انتهایی استخوان زانو را تحت تأثیر قرار می‌دهد. غضروف انتهایی استخوان، دچار فرسایش می‌شود که این منجر به رشد بیش از حد استخوان زیرین شده و به مرور زمان این غضروف سفت و خشک شده و نهایتاً تجزیه و تخریب می‌شود. آرتروز زانو اغلب روال تخریبی پیش‌رونده و برگشت‌ناپذیر دارد، اهداف درمانی آن شامل بهبود عملکرد و کنترل درد بیماران است، اقدام به درمان دژنر هتنگام می‌تواند احتیاط حفظ یکپارچگی مفصل و عملکرد آن را برای سال‌های بعد و یا حتی تا آخر عمر افزایش دهد. در مرحله اول بیماری، می‌توان آن را با مصرف برخی از داروها و یا تزریق درمان کرد، اما زمانی که بخشی زیادی از غضروف زانو آسیب وارد شده باشد، جراحی بهترین درمان آرتروز یا ساییدگی مفصل زانو خواهد بود. آرتروز التهاب یک یا چند مفصل بوده که علائم اولیه آن شامل درد، تورم و خشکی مفصل است، هر مفصلی در بدن ممکن است به این بیماری مبتلا شود، اما بروز آن در زانو شایع‌تر است. آرتروز یا ساییدگی مفصل زانو می‌تواند انجام بسیاری از فعالیت‌های روزمره، مانند راه رفتن و بالا رفتن از پله را دشوار کند، ساییدگی مفصل زانو در بسیاری از افراد علت اصلی از دست رفتن توانایی کاری، ناتوانی و از کار افتادگی جدی است. انواع اصلی آرتروز که بر زانو تأثیر می‌گذارد شامل: آرتروز زانو، روماتیسم مفصل زانو و آرتروز پس از سانحه است. در این نوع آرتروز مفصل زانو ممکن است دردناک و ملتهب باشد به‌طور کلی، بروز درد به تدریج در طول زمان رخ می‌دهد، هر چند ممکن است شروع ناگهانی داشته باشد. دیگر علائم آن می‌تواند به خشکی و تورم در مفصل زانو، خم و راست کردن زانو به سختی، تشدید درد بعد از نشستن و استراحت و تشدید درد هنگام فعالیت اشاره کرد. نکته‌های آزاد غضروف و بافت‌های دیگر می‌تواند در حرکت نرم و راحت مفصل اختلال ایجاد کند، در هنگام حرکت کردن، زانو ممکن است قفل و یا اصطلاحاً خشک شود، همچنین ممکن است صدای تق تق زانو شنیده شود. درد زانو ممکن است باعث احساس ضعف و یا خیمیدگی زانو شود، بسیاری از افراد مبتلا به آرتروز زانو، متوجه افزایش درد مفصل زانو خود در ایامی بارانی می‌شوند.

کنترل آسیب‌های عصبی دیابت

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

نوروباتی دیابتی یک خطر جدی برای مبتلایان به دیابت است. دیابت می تواند یک عصب یا کل شبکه اعصاب را به روش های مختلف تحت تأثیر قرار دهد. شاید دیده باشید که نوروباتی ها از سوزن سوزن شدن و گرفتگی دست ها و پاها شکایت دارند که موقتی بوده و متناوب رخ می دهد. این اولین مرحله آسیب اعصاب است. به مرور دردها بیشتر و شدیدتر و طولانی تر می شوند. آسیب های عصبی ناشی از دیابت در هر جایی از بدن می تواند رخ دهد اما ۴ نوع اصلی آن عبارتند از: نوروباتی محیطی، نوروباتی اتونومیک، نوروباتی کانونی و نوروباتی پروگزیمال.



آگاهی از علائم

شما به عنوان یک فرد دایمی باید نسبت به علایم نورویاتی آگاهی داشته باشید و در صورت مشاهده اولین نشانه‌ها با پزشک تان تماس بگیرید. نشانه‌ها شامل بی‌حسی، سوزن سوزن شدن و درد در پاها، احساس ضعف و... است. با پزشک تان در مورد هر گونه تغییر در هضم غذا و... صحبت کنید.

حفظ و کنترل قند خون

کنترل قند خون یکی از مهم ترین اقداماتی که فرد مبتلا به دیابت برای پیشگیری از محدود کردن آسیب های عصبی می تواند انجام دهد. رعایت یک رژیم غذایی سالم، ورزش منظم، و تکرار تست قند خون چند بار در روز به وسیله دستگاه گلو کومتر، همراه با مصرف داروهای کنترل کننده قند خون بسیار مهم است.

نشست و شوی مداوم پاها

پاهای هر روز باید با آب ولرم و پاک‌کننده‌های ملایم حداقل یکبار شست‌وشو داده شوند. بعد از شست‌وشو پاها به خصوص مابین انگشتان را باید به‌طور کامل خشک کرد. برای جلوگیری از هرگونه ترک یا زخم ناشی از خشکی پا، از کرم‌های مرطوب‌کننده می‌توان استفاده کرد.

مشورت با پزشک

هدف از درمان رهایی از مشکلات ایجاد شده و پیشگیری از تخریب بیشتر اعصاب است. نخستین گام کنترل قندخون است، زیرا از پیدایش مشکلات جدید و بدتر شدن عوارض قبلی پیشگیری می‌کند. در مواردی که قرص‌ها نمی‌توانند قندخون را به خوبی کنترل کنند، تزریق انسولین معمولاً مفید واقع می‌شود. گاهی قرص‌هایی که برای درمان افسردگی استفاده می‌شوند، برای درمان نوروباتی ناشی از دیابت به کار می‌روند و دارای اثرات مفید در بهبود کیفیت خواب نیز هستند.

در هوای آلوده «سیب» بخورید

سوء هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی هشتی، گفت: خوردن سیب باعث تسهیل دفع بدن می شود. منصور رضایی ادامه داد: سیب یکی از کتین های و باعث تسهیل دفع سرب از بدن می شود. به گفته وی، از سایر منابع کتین می توان به مثل پرتقال، نارنگی، لیمو و گریپ فروت، گیاه، هویج و غلات سیوس دار نام برد که روزانه هیات های حاوی کتین برای کاهش خطر

منو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی هشتی، گفت: خوردن سیب باعث تسهیل دفع بدن می‌شود. منصور رضایی ادامه داد: سیب از آن میوه‌های است و باعث تسهیل دفع سرب از بدن می‌شود. به گفته وی، از سایر منابع پکتین می‌توان به مثل پرتقال، نارنگی، لیمو و گریپ فروت، گیاه میوه غلات سبوس‌دار می‌توان نام برد که روزانه میوه‌های حاوی پکتین برای کاهش خطرات

جدول سودو کو

		۳	۷		۴		۶	
	۵			۱		۳	۸	۴
۴	۱	۸	۶				۹	
	۳				۶	۸	۷	۵
			۵	۷	۸			
۵	۸	۷	۴				۲	
	۴				۷	۲	۱	۹
۶	۲	۹		۵			۳	
	۷		۹		۲	۶		

۱- شریک- امیدوار- حجاب و نقاب-۲- گویشی-
گیلان- پوست‌پیرا- نهنشین شدن-۳- پخش و پلا-
صبح‌زد- از الیاف مصنوعی-۴- از همسران حضرت
(اهیم)- برای اینکه- معالجه کردن-۵- خیزش
شهری- در فرانسه- شرح دادن- سفید آذری-۶-
سیاه‌لای در آشپزخانه- پشیمان- کوهی در مدینه-۷- از-
بازای موسیقی- کرم شب‌بانگ- فکر و نظر-۸- مولف-
ششمه روشن-۹- زندان- همگی و کلاً- منطقه‌ای-
مومکاشان-۱۰- پز پزغان- نمود- جوهره-۱۱- او-
خل- گواهی دهنده- کوچکترین سوره قرآن- شما و
۱۲- شکل و صورت- الهه عشق و زیبای- رژیم گیاه
وارای-۱۳- هرم- نوعی سبب موسیقی- گهواره-۱۴-
رگتر- شمشیر زن- شادمان-۱۵- اسودگی- نواز-شگر-
کنویرهای اروپایی

حل جدول ۱۴۴۴

[illegible]

عمودی

شماره ۱۴۴۵

۱- از لوازم پزشکی - قرار گرفتن در حال نشیمن - ظرف سربازی - مخلوط آب و صابون - کبریتال - دمه سنگ پختن - مخزنوار ۴- از غذاهای ایرانی - میوه‌ای گرمسیری - نوزاد احتیاط ۵- از جانشینان دمه - نه درخت - نانان ۶- آسیب - نیرنگ - سوره ۱۱۱ قرآن کریم ۷- تپاه - شانه - واحد پول - پهلوان ۸- شهری در مرز زنجان - قمار و دستاور - فرزند چهارپایان ۹- مکان - شناسگر - درخت اندام و ستبر - وسیله احتیاطی اضافی - اسب سرکش ۱۱- کبوتر - صحرایی - اژدر بندگان - طرف و جهت ۱۲- شعر گفتن - معادل فارسی - اسنوسور - عضو بالاشین ۱۳- شمشیر از اوستا- آبشویه - مالیات مرز ۱۴- قمار و زیر - پدر و مادر - ذاتی - فیلیه از - خورشید ادرسی - خمیازه

[illegible]