

یک متخصص ارتوپد:

۶۰ درصد مبتلایان به درد زانو زنان هستند



افزایش
اندک اندک
سن باعث
سائیدگی و
ابتلا به این
بیماری می
شود؛ منظور از
سائیدگی یعنی
اندک اندک
از ضخامت
غضروف های
زانو کم
می شود و
مینیسک
های آن حالت
انعطاف
پذیری خود را
از دست می
دهند.

یک متخصص ارتوپدی و فوق تخصص زانو با بیان اینکه زنان بالای ۴۰ سال، بیشتر از مردان به درد زانو مبتلا می شوند، گفت: ۶۰ درصد مبتلایان به این بیماری را زنان تشکیل می دهند.

دکتر داود دهقانی اشکذری، در گفت و گو با ایرنا افزود: هر یک کیلوگرم کاهش وزن تا ۱۰ برابر فشار را از روی زانوها بر می دارد؛ مهمترین موضوع در مورد سائیدگی زانو که منجر به درد این عضو و مراجعه بیماران می شود این است که بیمار باید تلاش کند اقداماتی انجام دهد که فشار کمتری روز زانوهای او وارد گردد که مهمترین آن کاهش وزن است. وی شایع ترین علت درد زانو در سن های بالای ۴۰ سال را سائیدگی آن اعلام کرد و اظهار داشت: افزایش اندک اندک سن باعث سائیدگی و ابتلا به این بیماری می شود؛ منظور از سائیدگی یعنی اندک اندک از ضخامت غضروف های زانو کم می شود و مینیسک های آن حالت انعطاف پذیری خود را از دست می دهند.

وی سن آغاز سائیدگی زانو را ۴۰ سال اعلام کرد و گفت: در موارد معدودی حتی سن ۳۵ سال و ۱۵ و ۲۰ سال هم به این بیماری حتی از نوع شدید آن مبتلا می شوند که یکی از دلایل آن داشتن بیماری های زمینه ای مثل روماتیسم یا هموفیلی است. این فوق تخصص زانو به انحراف زانوهای هم اشاره کرد و افزود: وقتی فردی در حالت عادی ایستاده و میچ پا را به هم چسبانده نباید فاصله ای بین زانوها برقرار باشد که اگر باشد به آن به اصطلاح، زانوی پراتنزی میگویند که باعث میشود بیمار در سنین کمتر، سائیدگی شدیدتری را حس کند. وی ضایعات مینیسک و کشیدگی تاندوم های اطراف زانو را علت دیگر زانودرد

برای زانوی سائیده هم اشاره و تاکید نمود: یکی از کارها تزریق موادی به داخل زانو مثل داروهایی ضد التهابی مانند کورتن، ژلهای تزریقی و یا پی آر پی است. وی با بیان اینکه تزریقات، معجزه نمی کند و ۹۰ درصد نقش مسکن دارد و حتی عوارضی هم گاهی به دنبال دارند، تصریح کرد: اینکه مریض حس کند تزریق می کنیم غضروف ساخته میشود یا مینیسک ترمیم می شود اشتباه هست و شاید فقط پنج درصد غضروف را ترمیم کند؛ این داروها نقش مسکن دارند و برخی مثل پی آر پی، زیر پنج درصد نقش ترمیم کننده دارند.

دکتر دهقانی به تغییر در شیوه زندگی روزمره هم اشاره کرد و افزود: ۲ زانو و چهار زانو ننشینید، پشت میز نهار خوری غذا بخورید و از هر حرکتی که باعث میشود زانو بیشتر از ۹۰ درجه خم شود خودداری کنید زیرا کاهش وزن و تغییر در شیوه زندگی از همه داروها موثرتر است. وی به آب درمانی هم توصیه کرد و گفت: این امر می تواند مانع روند سائیدگی زانو و پیشرفت آن باشد و لذا پیشنهاد می شود مبتلایان از استخر و آب گرم و سرد و فیزیوتراپی هم استفاده کنند.

دانست و درمان سائیدگی زانو را از یک داروی ساده تا یک عمل جراحی پیچیده که تعویض مفصل هست، ذکر کرد. وی ادامه داد: اگر غضروف مفصل بیمار، سائیدگی شدید داشته باشد برای او مفصل مصنوعی می گذاریم تا انحراف زانو اصلاح شود و به دنبال آن دردهای بیمار هم ۸۰ تا ۹۰ درصد کم میشود.

دکتر دهقانی در مورد روش های دیگر درمان هم یادآور شد: یکی از درمان های دیگر این است اگر مریض، سائیدگی خفیف و انحراف زانو داشته باشد این انحراف را صاف می کنیم و این فشار و وزن مریض را از قسمت سائیده بر می داریم و با شکستن استخوان، آن را صاف می کنیم و روند سائیدگی را به تاخیر می اندازیم. وی یکی از شایع ترین پرسش های بیماران را در مورد داروهای غضروف ساز دانست و گفت: دارویی تحت عنوان غضروف ساز وجود ندارد و جنبه تبلیغاتی دارد؛ نمی توان دارویی به مریض داد که غضروف ها را از نو بسازد و تاکنون این نوع دارو تولید نشده است. این متخصص افزود: داروهایی که تحت عنوان غضروف ساز در سطح بازار است بیشتر جنبه تقویت زانوست و التهاب و درد زانو را کم می کند. وی به تزریقات

استاندار: شرایط اعزام یزدی ها به حج فراهم است

آنها تا تاریخ ۳۰ بهمن ماه ۱۳۸۶ است، خواست تا ۲ روز آینده برای ثبت نام نیز به کاروان های مختلف در استان مراجعه کنند. وی بیان کرد: در صورت نهایی شدن اعزام به صورت هوایی نیز اعزام زائران یزدی نیمه اردیبهشت ماه صورت می گیرد و اگر اعزام به صورت ریلی باشد چند روز زودتر حجاج به عربستان مشرف خواهند شد. استان یزد یک میلیون و ۵۰۰ هزار نفر جمعیت دارد.

زائران در قالب هوایی نیز صورت گیرد. همچنین مدیر حج و زیارت یزد ضمن تشکر از حضور استاندار و قدردانی از همه اقداماتی که تاکنون انجام گرفته گفت: زائرانی که فیش حج تمتع آنها تا تاریخ ۳۰ بهمن ماه ۱۳۸۶ است تا ۲ روز آینده برای ثبت نام به کاروان ها مراجعه کنند. علی اشرف به ثبت نام نهایی ۷۰۰ نفر از زائران یزدی در کاروان های حج اشاره کرد و از زائرانی که فیش تمتع

داد: حج تعطیل بردار نیست و به حمدالله شرایط لازم برای اعزام زائران به خانه خدا و انجام مناسک حج در زمان مقرر در مکه و مدینه نیز فراهم و محیا شده است و عربستان نیز اعلام آمادگی کرده است. استاندار یزد در ادامه با بیان اینکه امکان اعزام حجاج بیت الله الحرام به صورت زمینی نیز فراهم شده است خاطر نشان کرد: خوشبختانه با پیگیری های لازم در استان یزد در تلاش هستیم تا اعزام

استاندار یزد گفت: شرایط اعزام حجاج استان به حج تمتع امسال با همکاری بخش های مختلف فراهم است. به گزارش ایرنا، «محمدرضا بابایی» به مناسبت هفته حج در دیدار با کارگزاران حج استان ضمن تشکر از همه اقداماتی که تاکنون انجام گرفته بر همراهی و تسهیلگری هرچه بهتر برای اعزام زائران به خانه خدا تاکید کرد. وی به اهمیت برگزاری حج ابراهیمی اشاره کرد و ادامه