

۶۰ درصد مبتلایان به درد زانو زنان هستند

یک متخصص ارتوپدی و فوق تخصص زانو با بیان اینکه زنان بالای ۴۰ سال، بیشتر از مردان به درد زانو مبتلا می‌شوند، گفت: ۶۰ درصد مبتلایان به این بیماری را زنان تشکیل می‌دهند. دکتر داود دهقانی اشکذری، افزود: هر یک کیلوگرم کاهش وزن تا ۱۰ برابر فشار را از روی زانوها بر می‌دارد؛ مهمترین موضوع در مورد سائیدگی زانو که منجر به درد این عضو و مراجعه بیماران می‌شود این است که بیمار باید تلاش کند اقداماتی انجام دهد که فشار کمتری روز زانوهای او وارد گردد ...

روزنامه اجتماعی و اقتصادی استان یزد | سال دهم | شماره پیاپی ۵۵۸ | دوره جدید | شماره ۲۱۸ | سه‌شنبه | ۸ اردیبهشت ماه ۱۴۰۵ | ۴ صفحه | قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان



مدیرکل تعاون، رفاه و امور اجتماعی یزد خبر داد:

اجرای ۱۲۰ عنوان برنامه طی هفته کار و گارگر در یزد



معاون اداره کل گردشگری و صنایع دستی استان یزد:

۶۱ بقیه و امامزاده در استان یزد به طور قطعی ثبت ملی شده‌اند

مدیرکل محیط زیست استان یزد:

آینده یزد به شیر کوه گره خورده است



معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار یزد مطرح کرد:

اصحاب هنر مقوم انسجام ملی در جنگ لزوم توجه به اقتصاد فرهنگ در یزد

ایمنی حمل و نقل

یک اقدام مستمر

بین بخشی و مشارکتی است

معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار یزد با تأکید بر لزوم استفاده از فناوری‌های نوین در مدیریت ترافیک و ایمنی راه‌ها گفت: ایمنی حمل و نقل یک اقدام مستمر، بین بخشی و مشارکتی است. به گزارش مهر، سیدمهدی طلالی مقدم به مناسبت هفتم اردیبهشت ماه روز ایمنی حمل و نقل، این روز را فرصتی مغتنم برای تفکر جدی و عملی به ارتقای فرهنگ ترافیک، توسعه زیرساخت‌های ایمن و مدیریت هوشمند حمل و نقل در استان یزد که نتیجه آن کاهش تلفات جانی، خسارات روحی و مادی است، خواند. وی گفت: استان یزد به عنوان استانی معدنی و صنعتی، گردشگر پذیر و قطب محصولات گلخانه‌ای و در عین حال پهنای و کویری، در سال‌های اخیر با رشد تردد های درون شهری و برون شهری، حمل و نقل بار و مسافر و افزایش سفرهای جاده‌ای مواجه بوده است؛ امری که مسئولیت ما را در حوزه ایمنی راه‌ها، نوسازی ناوگان، توسعه حمل و نقل عمومی و استفاده از فناوری‌های نوین در مدیریت ترافیک و ارتقا فرهنگ ترافیک دوچندان می‌کند.

معاون استاندار ادامه داد: ایمنی حمل و نقل تنها یک شعار نیست بلکه یک اقدام مستمر، بین بخشی و مشارکتی است که بدون همراهی دستگاه‌های اجرایی، شهرداری‌ها، پلیس راهور، راهداری، سازمان‌های امدادی، رسانه‌ها و از همه مهم‌تر مشارکت جدی مردم، به نتیجه مطلوب نخواهد رسید. وی گفت: کاهش تصادفات، حفظ سرمایه‌های انسانی و صیانت از جان شهروندان، هدفی است که در اولویت سیاست‌های عمرانی و حمل و نقلی استان قرار دارد. طلالی مقدم اظهار کرد: در سال‌های اخیر با عنایت خداوند متعال و در سایه تلاش‌های انجام شده، طرح‌های متعددی در حوزه ارتقای ایمنی راه‌ها در سطح استان یزد شامل بهسازی و دو بانده کردن محورهای پرتردد، تکمیل کمربندی‌ها، اصلاح نقاط حادثه‌خیز، توسعه خطوط حمل و نقل عمومی شهری و بین شهری، نصب و به روز رسانی علائم و سامانه‌های هوشمند ترافیکی و آموزش و فرهنگ سازی در زمینه ترافیک اجرا شده یا در دست اجراست. وی معتقد است: با این حال تا رسیدن به نقطه‌ای که شایسته مردم شریف و نجیب استان یزد و کشور است، فاصله داریم و باید با برنامه‌ریزی دقیق‌تر، انسجام بیشتر و توجه ویژه به پیشگیری، مسیر را ادامه دهیم. معاون استاندار با تأکید بر این که هیچ اولویتی بالاتر از حفظ جان انسان‌ها نیست، از رانندگان وسایل نقلیه سبک و سنگین، موتورسواری‌ها، فعالان حوزه حمل و نقل عمومی، شرکت‌های حمل و نقل و همه شهروندان یزدی تقاضا کرد با رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی، پرهیز از سرعت و سبقت غیرمجاز، توجه جدی به خستگی و خواب‌آلودگی در رانندگی و احترام به حقوق سایر کاربران جاده، ما را در کاهش حوادث یاری کنند.

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار یزد مطرح کرد:

اصحاب هنر مقوم انسجام ملی در جنگ لزوم توجه به اقتصاد فرهنگ در یزد



دهستانی با تأکید بر ضرورت تبیین این رخدادها برای جامعه افزود: باید با زبان هنر این اتفاقات و مفاهیم را برای عموم مردم روایت و بیان کنیم، چرا که هنر تأثیرگذارترین ابزار انتقال پیام به جامعه است.

وی همچنین با گرامیداشت یاد و خاطره شهید منتظر قائم از افتخارات استان یزد گفت: این روزها فرصتی برای پاسداشت یاد این شهید بزرگوار و سایر افتخارات استان است. معاون استاندار یزد با اشاره به اهمیت حوزه فرهنگ، هنر و رسانه تصریح کرد: نباید از اهمیت این عرصه‌ها در شرایط امروز غافل شویم. ما به نسل جوان و نوجوان خود بدهکار هستیم و باید برای آنان برنامه‌ریزی جدی داشته باشیم. وی خاطرنشان کرد: نسل جوان و نوجوان امروز، همانند جوانان دهه ۶۰ آماده حضور در میدان است و حتی در بسیاری از عرصه‌ها توانمندتر و پراگیزه‌تر ظاهر شده است. دهستانی با اشاره به پیگیری مطالبات جامعه فرهنگی و هنری استان گفت: مطالبات فعالان فرهنگی و هنری استان در دستور کار قرار دارد و تلاش می‌کنیم با همکاری دستگاه‌های مرتبط به آن‌ها پاسخ داده شود. وی همچنین بر ضرورت توجه به اقتصاد فرهنگ در استان تأکید کرد و افزود: استان یزد باید فعالیت در حوزه اقتصاد فرهنگی را آغاز و تقویت کند. حوزه‌های مختلف فرهنگ و هنر با تهدیدها و فرصت‌هایی روبه‌رو هستند و لازم است از ظرفیت‌های موجود به بهترین شکل استفاده شود.

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار یزد با اشاره به نقش اصحاب هنر مقوم انسجام ملی در جنگ اخیر بر لزوم توجه به اقتصاد فرهنگ در یزد تأکید کرد.

به گزارش مهر، اسماعیل دهستانی در نشست با مدیرکل و کارکنان اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان، بر نقش مهم فرهنگ، هنر و رسانه در تبیین رویدادهای تاریخی و تقویت هویت ملی و دینی تأکید کرد.

وی ضمن تبریک دهه کرامت و میلاد امام رضا(ع)، اظهار کرد: امیدواریم در این ایام مبارک بهترین اتفاقات برای مردم خوب و نجیب استان یزد رقم بخورد. دهستانی با اشاره به سالروز شکست مفتضحانه آمریکا در صحرای طبس گفت: امروز برای مردم یزد روز بزرگی است. آمریکایی‌ها شاید تصور می‌کردند در حوزه‌هایی مانند زمین‌شناسی، دریاشناسی، هواشناسی و توان نظامی قدرت برتر هستند، اما آنچه در محاسبات خود در نظر نگرفته بودند ایمان و اعتقادی بود که به نام‌های مقدسی چون «یا زهرا»، «یا حسین» و «یا ابوالفضل» در دل مردم ما جاری است.

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار یزد ادامه داد: همان روحیه و باور در مقاطع دیگری نیز خود را نشان داده است؛ از جمله در دوران جنگ رمضان در دشت مهیار اصفهان که بار دیگر دشمنان با شکست مواجه شدند.

مدیر کل محیط زیست استان یزد:

آینده یزد به شیرکوه گره خورده است

در مصرف بی‌رویه انرژی بازنگری کنیم چرا که هر درصد صرفه‌جویی می‌تواند نقشی مؤثر در کاهش فشار بر محیط زیست داشته باشد. اکبری، پلاستیک را آفت زمین توصیف کرد و گفت: امروزه نانو پلاستیک‌ها و ریزپلاستیک‌ها حتی وارد خون انسان شده و منشاء بسیاری از بیماری‌ها هستند لذا کاهش مصرف پلاستیک، یکی از ساده‌ترین اما مؤثرترین گام‌ها برای نجات زمین است.

وی همچنین به معضل تخلیه نامناسب نخاله‌های ساختمانی و پسماندهای صنعتی اشاره کرد و آن را یکی از مهم‌ترین عوامل ایجاد لکه‌های آلودگی در اطراف شهرها دانست و افزود: برای رفع این معضل، نیازمند همراهی جدی مردم و صنعتگران هستیم.

مدیر کل محیط زیست استان یزد با اشاره به نقش حیاتی کوهستان شیرکوه در آینده یزد، گفت: اگر کوهستان شیرکوه که از مهریز تا اردکان امتداد دارد، آسیب ببیند، حیات یزد نیز به خطر خواهد افتاد.

به گزارش مهر، حسن اکبری به مناسبت هفته زمین پاک در جریان برگزاری کارگاه آموزشی «مدیریت پسماند ویژه مسئولین محیط زیست صنایع شهرستان میبد»، ضمن اشاره به حساسیت وضعیت فعلی کوه زمین، گفت: زمین اکنون دچار تب شدید است و نیاز به مراقبت‌های ویژه دارد و لذا باید با مدیریت مصرف و به‌ویژه صرفه‌جویی در انرژی، آن را یاری کنیم. وی با بیان این که افزایش دو درجه‌ای دمای زمین باعث افزایش ۲ تا ۳ درصدی مصرف انرژی می‌شود، تأکید کرد: باید

اجرای ۱۲۰ عنوان برنامه طی هفته کار و کارگر در یزد

مدیرکل تعاون، رفاه و امور اجتماعی یزد گفت: در هفته کار و کارگر بیش از ۱۲۰ عنوان برنامه متنوع فرهنگی، ورزشی و تخصصی در شهرستان‌ها و مرکز استان در حال برگزاریست.

فرهاد شیخی، در گفت و گو با ایرنا به جزئیات برنامه‌ها هفته یاد شده اشاره و افزود: عطر افشانی و اهدای گل به مقام شامخ شهید، نشست با خانواده کارگران، برگزاری کمیسیون کارگری، برپایی المپیاد ورزشی و برگزاری میز خدمت از جمله برنامه‌های این هفته است. وی اظهار کرد: برگزاری یادواره شهدای کارگر، اجرای طرح یادمان ۱۶۰ شکوفه میناب، افتتاح طرح پشتیبان خانگی در ابرکوه، افتتاح ۲ خانه بهداشت کارگری در میبد، نواختن زنگ ورزش و بهره‌وری در شهرک صنعتی، اجرای مانور ایمنی و شیفت ایثار و ویزیت رایگان پزشکان در واحدهای تولیدی از دیگر برنامه‌های هفته مذکور است.

مدیرکل تعاون، رفاه و امور اجتماعی یزد هدف از اجرای این برنامه‌ها را تجلیل از جامعه کارگری، کارفرمایان و خانواده شهدای کارگر و معرفی کرامت کار و کارگر عنوان کرد.

شیخی افزود: سال جاری که به نام اقتصاد مقاومتی در سایه وحدت ملی و امنیت ملی نامگذاری شده است، فرصت مناسبی است تا از جامعه پر تلاش، سخت‌کوش، خوش‌فکر و خوشنام کارگران تجلیل کنیم، این قشر در همه عرصه‌های انقلاب اسلامی، چه در دفاع مقدس و جنگ تحمیلی سوم و چه در عرصه تولید و کار، پیشقراوان بوده‌اند.

وی خاطرنشان کرد: در شرایط خاص کشور، با توجه به جنگ اقتصادی و مبارزه با استکبار جهانی، کارگران و کارفرمایان در خط تولید، صنایع و معادن نقش اساسی ایفا کرده‌اند و پایداری اقتصادی، چرخه تولید و استقلال کشور مرهون تلاش این قشر است.

وی با بیان اینکه مسوولیت ما تنها به این هفته محدود نمی‌شود و جایگاه کار و کارگر باید در طول سال حفظ شود، گفت: هفته کارگر، نمادی از ارزش و کرامت جامعه کارگری است.



روزنه

بازگشت به آغوش خانواده با تداوم امید در زندان‌های یزد

در حالی که فضای عمومی کشور تحت تأثیر تحولات منطقه‌ای و تنش‌های ناشی از تجاوزات آمریکایی و صهیونیستی قرار دارد، در استان یزد روایتی متفاوت و امیدبخش در جریان است و پرونده آزادی زندانیان غیرعمد با قوت و با تکیه بر همت خیرین و تشکل‌های مردمی در حال پیگیری است.

به گزارش ایرنا، در ماه فروردین جاری ۱۰ نفر از زندانیان غیرعمد در زندان‌های مختلف استان پس از پرداخت دیه یا تسویه حساب، آزاد شدند و به آغوش گرم خانواده‌های خود بازگشتند و این آمار اگرچه در مقیاس کل کشور ممکن است کوچک به نظر برسد اما در بستر شرایط سخت اقتصادی و امنیتی فعلی نشان‌دهنده پویایی و اثرگذاری شبکه‌های مردمی در استان است. نقش کلیدی خیرین و تشکل‌های مردمی تحلیل‌ها نشان می‌دهد که در شرایطی که بودجه‌های دولتی تحت تأثیر تحریم‌ها و اولویت‌های امنیتی قرار دارند نقش خیرین و تشکل‌های مردمی به عنوان یک بازوی توانمند و چابک بیش از پیش احساس می‌شود و این گروه‌ها با شناسایی سریع پرونده‌های نیازمند، جمع‌آوری کمک‌های خرد و بزرگ و پیگیری‌های حقوقی توانسته‌اند گره‌ای از کار زندانیان غیرعمد باز کنند. کارشناسان معتقدند که برای تحقق اهداف بیشتر در این زمینه باید افزایش آگاهی عمومی نسبت به اهمیت موضوع آزادی زندانیان غیرعمد و نقش آن در کاهش فشار بر سیستم قضایی و خانواده‌ها، آگاهی‌رسانی بیشتری صورت گیرد و هم‌افزایی بیشتر تشکل‌های مردمی می‌تواند با ایجاد برنامه‌های شفاف برای جمع‌آوری کمک‌ها اعتماد عمومی را جلب و مشارکت مردمی را افزایش دهند.

نتیجه‌گیری آزادی زندانیان غیرعمد در یزد نمونه‌ای بارز از توانمندی مردم‌سالاری دینی و نقش موثر نهادهای مردمی در حل معضلات اجتماعی است و این موفقیت‌ها در سایه شرایط سخت منطقه‌ای پیامی روشن دارد که با تکیه بر همت خیرین و پیگیری‌های مستمر می‌توان بر چالش‌ها غلبه کرد و امید را در دل‌ها زنده نگه داشت و امید است با تداوم این روند تعداد بیشتری از این عزیزان در ماه‌های آینده به خانواده‌های خود بازگردند. مدیر نمایندگی ستاد مردمی دیه استان یزد از آزادی تعداد ۱۰ محکوم مالی جرائم غیر عمد در فروردین ماه سال جاری به همت ستاد مردمی دیه و با مشارکت نیکوکاران یزدی خبر داد. محمدعلی شاه حسینی افزود: بدهی این زندانیان آزاد شده مبلغ ۶۸۰ میلیارد ریال بود که با قبولی دادخواست اعسار، اخذ گذشت رضایت مندانه از شکات و آورده محکومین، مبلغ ۶۵۰ میلیارد ریال تامین گردید و مابقی این مبلغ از منابع این ستاد مردمی شامل کمک‌های خیرین و نیکوکاران نودوست و تسهیلات بانک‌های عامل به حساب سپرده دادگستری واریز و زمینه آزادی این ۱۰ نفر و بازگشت آنها به آغوش گرم خانواده فراهم گردید.

معاون گردشگری اداره کل میراث فرهنگی و صنایع دستی استان یزد:

۶۱ بقعه و امامزاده در استان یزد به‌طور قطعی ثبت ملی شده‌اند



معاون گردشگری
یزد در تشریح
قدمت و ارزش
پژوهشی این
ابنیه ضمن
اشاره به این‌که
تنوع قدمت این
آثار، از سده‌های
نخستین اسلامی
تا دوران معاصر،
براهمیت
پژوهشی و
باستان‌شناختی
آن‌ها می‌افزاید،
خاطر نشان
کرد: از منظر
تاریخی، این
بقاع دوره‌های
مختلفی را شامل
می‌شوند.

معاون گردشگری اداره کل میراث فرهنگی گردشگری و صنایع دستی استان یزد ضمن بیان این‌که ۶۱ بقعه و امامزاده در استان یزد به‌طور قطعی در فهرست آثار ملی ایران به ثبت رسیده است، گفت: در سال گذشته این اماکن مقدسه میزبان سه میلیون زائر و گردشگر مذهبی بوده‌اند.

سید علیرضا سالار حسینی در گفت‌وگو با میراث‌آریا گفت: گردشگری مذهبی به عنوان یکی از اصیل‌ترین و پایدارترین الگوهای سفر در تمدن ایرانی، نقش بنیادینی در پیوند میان هویت معنوی، میراث تاریخی و توسعه اجتماعی ایفا می‌کند. بقاع متبرکه و امامزادگان، به عنوان کانون‌های استقرار یافته در بطن جغرافیای زیستی، فراتر از کارکردهای عبادی، مراکزی برای بازشناسی پیشینه تاریخی و تقویت پیوندهای ناملموس میان نسلی شناخته می‌شوند.

معاون گردشگری یزد ضمن اشاره به این‌که این اماکن به دلیل ظرفیت بالای جذب جمعیت، همواره محرک پویایی اقتصادی و تبادلات فرهنگی در سطوح محلی و ملی بوده‌اند، گفت: استان یزد، به عنوان نخستین شهر خشتی جهان که در فهرست میراث جهانی یونسکو به ثبت رسیده، شبکه‌ای گسترده و منسجم از این بقاع را در دل خود جای داده است. او با اشاره به پراکندگی جغرافیایی این بقاع در سطح استان تصریح کرد: امامزادگان این خطه، با پراکندگی هوشمندانه در تمامی شهرستان‌ها از جمله یزد، میبد، اردکان، تفت، ابرکوه، بافق، خاتم، مروست، مهریز، اشکذر و بهاباد، گویای عمق نفوذ باورهای آیینی در جغرافیای کویر هستند. سالار حسینی افزود: بر اساس مستندات رسمی میراث فرهنگی، تاکنون ۶۱ بقعه و امامزاده در استان یزد به‌طور قطعی در فهرست آثار ملی ایران به ثبت رسیده است که این حجم از آثار ثبتی، نشان‌دهنده غنای تاریخی و تقدس والای این بناها در نگاه قانون‌گذار و کارشناسان است. معاون گردشگری استان یزد در ادامه به آمارهای خیره‌کننده زائران در سال گذشته اشاره کرد

و گفت: بررسی داده‌های آماری حاکی از آن است که در سال گذشته، این اماکن مقدسه میزبان سه میلیون زائر و گردشگر مذهبی بوده‌اند. او افزود: این حجم قابل‌توجه از تردد زائر، نه تنها جایگاه محوری این بقاع در نظام گردشگری کشور را تثبیت می‌کند، بلکه نشان‌دهنده کارکرد این اماکن در توزیع عادلانه سفر در مناطق مختلف استان، از مرکز شهرها تا روستاهای دورافتاده است.

معاون گردشگری یزد در تشریح قدمت و ارزش پژوهشی این ابنیه ضمن اشاره به این‌که تنوع قدمت این آثار، از سده‌های نخستین اسلامی تا دوران معاصر، بر اهمیت پژوهشی و باستان‌شناختی آن‌ها می‌افزاید، خاطرنشان کرد: از منظر تاریخی، این بقاع دوره‌های مختلفی را شامل می‌شوند.

سالار حسینی اضافه کرد: از سده‌های میانی اسلامی نظیر بقعه چهل‌دختران تفت متعلق به قرن پنجم هجری که از کهن‌ترین اسناد حضور بقاع مذهبی در منطقه است، تا دوران ایلخانی و تیموری با آثاری ارزشمند همچون بقعه سید رکن‌الدین، سید شمس‌الدین و سید گل‌سرخ که اوج شکوه تمدنی یزد را روایت می‌کنند. او ضمن اشاره به این‌که در عصر صفوی نیز نمونه‌هایی چون امامزاده سید محمد هفتادر و امامزاده احمد ابرکوه بازتاب‌دهنده رسمیت یافتن و گسترش نهادهای مذهبی هستند، گفت: در دوران متأخر شامل قاجار و پهلوی، آثاری مانند بقعه ملاعبدالله بهاباد و بقعه سید فتح‌الدین رضا که در مجاورت بافت‌های تاریخی تعریف شده‌اند، این زنجیره را تکمیل می‌کنند.

معاون گردشگری استان یزد در پایان تصریح کرد: این توزیع گسترده جغرافیایی و تاریخی، امامزادگان یزد را به مجموعه‌ای بی‌بدیل از میراث ملموس و ناملموس تبدیل کرده است که امروزه به عنوان اسنادی زنده، استمرار ارادت مردمان کویر به سلاله ائمه اطهار (ع) را در کنار صیانت از تاریخ تمدنی ایران به نمایش می‌گذارند و بستری ایمن برای توسعه گردشگری زیارتی و فرهنگی فراهم آورده‌اند.

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 مچ پا را به هم چسبانده نباید فاصله ای بین زانوها برقرار باشد که اگر باشد به آن به اصطلاح، زانوی پرانتری 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

استاندار یزد گفت: شرایط اعزام حجاج استان به حج تمتع امسال با همکاری بخش های مختلف فراهم است.

به گزارش ایرنا، «محمد رضا 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

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

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

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.