مزمن و دردناک مثل آرتروز

در صفحه سلامت درباره آرتروز و راه‌های درمانش مطلب بنویسید. فیلی‌ها به این بیماری مبتلا هستند و چون درمان‌های متنوعی دارد، نمی‌دانند چه کنند؟

آنچه شما خواستار

همه‌چیز درباره بیماری آرتروز که در میان‌سالی به سراغ آدم‌ها می‌آید و هر فرد برای درمان آن یک نسخه متفاوت می‌پیچد

پزشکی

آرتریت دسته‌بزرگی از بیماری‌هاست که باعث درد، تورم یا التهاب مفاصل می‌شود. آرتروز یکی از انواع آرتریت است که باعث سفتی، تورم و دردناک شدن مفاصل می‌شود و بیشتر صبح‌ها خود را نشان می‌دهد. همچنین صدای «قرچ» یا «تق‌تق» مفاصل می‌تواند یکی از نشانه‌های مهم آرتروز باشد. آرتروز زمانی رخ می‌دهد که غضروف صاف و لغزنده‌ای که مفصل را می‌پوشاند، با گذشت زمان دچار ساییدگی شود و شروع به از بین رفتن کند. هرچه سن بالاتر برود احتمال این که آرتروز به سراغ‌مان بیاید بیشتر است. این بیماری می‌تواند تقریبا تمام مفصل‌ها را تحت تاثیر قرار دهد اما هم اکنون بیشتر خودش را در زانو، لگن و مفاصل کوچک دست و انگشتان نشان می‌دهد اما آرتروز را چطور بشناسیم و آیا درمانی برای آن وجود دارد؟

سر و کله آرتروز از کجا پیدا می‌شود؟

همان‌طور که بالاتر گفتیم آرتروز وقتی خودش را نشان می‌دهد که غضروف انتهای استخوان‌ها دیگر کارایی قبلی خود را ندارد. علت دقیق این بیماری شناخته نشده است اما عوامل متعددی باعث بروز آن در فرد می‌شود. غیر از چاقی و سن بالا که از دلایل اصلی بروز آرتروز است، آسیب‌های مفصلی، آرتروز ثانویه مانند روماتیسم مفصلی یا نقرس، عفونت، شغل‌هایی که در آن مفاصل دایم باید خم و راست شود و سابقه خانوادگی از دلایل دیگری است که می‌تواند منجر به آرتروز شود. همچنین گفته می‌شود زنان بالای ۴۵ سال نیز با خطر بالاتری از پیشرفت آرتروز مواجه هستند و دلیل آن تغییرات هورمونی در سال‌های یائسگی است. شاید برخی عوامل مانند ژنتیک، سن و جنسیت را نتوان کنترل کرد اما مراقبت از بدن و قتی ورزشکار هستید یا در شغل‌تان با فعالیت بدنی بالا سروکار دارید، مراقبت از وزن، داشتن رژیم غذایی سالم شامل پروتئین، سبزیجات و میوه‌ها و همچنین استراحت کافی می‌تواند تا حدی جلوی بروز آرتروز را بگیرد. همچنین بهتر است در صورت داشتن نشانه‌های آرتروز به پزشک مراجعه کنید تا هم جلوی پیشرفت آن را بگیرید و هم درمان‌تان موثر واقع شود.

آرتروز چطور درمان می‌شود؟

حتما می‌خواهید بدانید درمان قطعی آرتروز چیست؟ محققان می‌گویند آرتروز یک بیماری درازمدت است که درمان مشخصی ندارد، لزوما در طول زمان بدتر نمی‌شود و گاهی ممکن است رو به بهبودی باشد. نشانه‌های خفیف آرتروز ممکن است با ورزش مداوم، کاهش وزن در صورت داشتن اضافه‌وزن، پوشیدن کفش‌های مناسب در حین ورزش و پیاده‌روی و استفاده از وسایل خاص برای کاهش فشار بر مفاصل درمان شود. موسسه ملی بهداشت و بهبود مراقبت انگلستان می‌گوید انجام ورزش منظم و مداوم حتی اگر ابتدا باعث درد شود، برای مفاصل بیمار مفید است. همچنین استفاده از رژیم غذایی سالم و متعادل شامل پروتئین حیوانی و گیاهان دارای آنتی اکسیدان بالا و دارای خواص ضدالتهابی مانند ماهی، آجیل، دانه‌ها، میوه و سبزیجات، لوبیا، روغن زیتون و غلات کامل می‌تواند به درمان آرتروز کمک کند. البته کسانی که آرتروز شدید دارند بنا به مشورت با پزشک باید مصرف دارو را شروع کنند و شاید مجبور به عمل جراحی و تعویض مفصل شوند.

گول «درمان‌های معجزه‌آسا» را نخورید

اگر خودتان یا اطرافیان‌تان درگیر آرتروز باشید به احتمال زیاد با محصولات بدون نسخه‌ای که برای درد و آرتروز تبلیغ می‌شوند، مواجه شده‌اید. سازمان غذا و داروی آمریکا می‌گوید: «بسیاری از محصولات بدون نسخه که برای درد و آرتروز تبلیغ می‌شوند حاوی مواد بالقوه مضری‌اند که در برچسب به آن‌ها اشاره نمی‌شود؛ موادی مانند استروئیدها، شل‌کننده‌های عضلانی و داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی.» این ترکیبات ممکن است برای افرادی که داروهای دیگری هم استفاده می‌کنند تداخل دارویی ایجاد کند و خطرناک باشد. کارشناسان توصیه می‌کنند به سراغ محصولات دارویی که نمی‌توانید ترکیبات آن را بخوانید، نروید و بهتر است از هر محصولی که «درمان‌های معجزه‌آسا» ارائه می‌دهد، دوری کنید.

بیشتر بدانیم

زمینه‌های بروز خروپف چیست؟

خروپف نه تنها آزاردهنده است، بلکه ۷۵ درصد از افرادی که خروپف می‌کنند دچار آپنه انسدادی خواب هستند (زمانی که تنفس در خواب برای مدت کوتاهی مختل می‌شود)، این اتفاق خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می‌دهد. شرایط زیر می‌تواند بر راه هوایی تاثیر بگذارد و باعث خروپف شود:

۱. آناتومی دهان: داشتن سقف دهان (سق) نرم و ضخیم می‌تواند راه هوایی شما را باریک کند. افرادی که اضافه وزن دارند ممکن است بافت‌های اضافی در پشت گلوی خود داشته باشند که می‌تواند باعث باریک شدن راه‌های هوایی آن‌ها شود.

۲. مشکلات بینی: احتقان مزمن بینی یا انحراف تیغه بینی ممکن است باعث خروپف در فرد شود.

۳. کم خوابی: نداشتن خواب کافی می‌تواند منجر به شل شدن بیشتر گلو شود.

۴. وضعیت خواب: خروپف معمولا هنگام خوابیدن به پشت بیشترین و بلندترین حالت را دارد، زیرا تاثیر جاذبه زمین روی گلو، راه هوایی را باریک می‌کند.

۵. تغذیه: گاهی نوع تغذیه فرد، ماهیچه‌های گلو را شل می‌کند و دفاع طبیعی را در برابر انسداد راه هوایی کاهش می‌دهد.

سلامت پوست

ضد آفتاب بزرگسالان و کودکان چه تفاوت‌هایی دارند؟

برای آن که در هر سنی به بهترین شکل از پوست محافظت کنید بهتر است تفاوت ضد آفتاب کودکان و بزرگسالان را بدانید. برخی از منابع به این موضوع اشاره می‌کنند که ضد آفتاب بزرگسالان و کودکان در واقع تفاوت چندانی ندارند. با این حال در ادامه برخی تفاوت‌های ضد آفتاب کودک و بزرگسال را بررسی می‌کنیم.

۱ مواد تشکیل‌دهنده

ضد آفتاب کودکان: به طور معمول، ضد آفتاب‌های کودکان از مسدودکننده‌های معدنی (یا فیزیکی) مانند اکسید روی و دی اکسید تیتانیوم استفاده می‌کنند. این مواد روی پوست قرار می‌گیرد و اشعه ماوراء بنفش را انعکاس می‌دهد که باعث می‌شود کمتر به تحریک یا واکنش‌های آلرژیک بینجامد و برای پوست‌های حساس، ایمن‌تر باشد.

ضد آفتاب بزرگسالان: ضد آفتاب‌های بزرگسالان اغلب حاوی مسدودکننده‌های شیمیایی مانند اکسی بنزون، آووبنزون و اکتینوکسات هستند. این مواد اشعه ماوراء بنفش را جذب کرده، به گرما تبدیل و سپس از پوست خارج می‌کند. ضد آفتاب‌های شیمیایی روی پوست سبک‌تر و شفاف‌تر هستند.

۲ فرمولاسیون

ضد آفتاب کودکان: این محصولات معمولاً به گونه‌ای ساخته می‌شوند که ملایم باشند و کمتر پوست یا چشم را تحریک کنند. آن‌ها اغلب به صورت کرم یا لوسیون هستند که به راحتی روی پوست کودک اعمال می‌شود. ضد آفتاب‌های کودکان عمدتاً فاقد عطر و ضد حساسیت هستند.

ضد آفتاب بزرگسالان: فرمولاسیون‌های مخصوص بزرگسالان می‌تواند شامل انواع مختلف ژل، اسپری، لوسیون و روغن ضد آفتاب باشد. آن‌ها ممکن است حاوی مواد اضافی برای مراقبت از پوست مانند آنتی اکسیدان‌ها، مرطوب‌کننده‌ها یا اجزایی با خاصیت ضدپیری باشند. برخی از فرمولاسیون‌های ضد آفتاب بزرگسالان به گونه‌ای طراحی شده‌اند که در برابر آب یا عرق مقاوم یا برای پوست‌های مستعد آکنه مناسب باشند.

۳ سطح SPF

ضد آفتاب کودکان: ضد آفتاب‌های مخصوص کودکان عموماً دارای SPF بالا، اغلب SPF ۳۰ یا بالاتر هستند تا از محافظت کافی از پوست جوان که بیشتر در معرض آفتاب سوختگی و آسیب است، اطمینان حاصل شود.

ضد آفتاب بزرگسالان: ضد آفتاب‌های بزرگسالان طیف وسیع‌تری از SPF را شامل می‌شوند. بزرگسالان می‌توانند رقم اس‌پی‌اف مد نظر خود را بر اساس فاکتورهایی مانند لباسی که پوشیده‌اند یا میزان فعالیت در فضای باز انتخاب کنند.

نکات کاربردی برای انتخاب کرم ضد آفتاب

برای کودکان: به دنبال کرم‌های ضد آفتاب با طیف وسیع با SPF ۳۰ یا بالاتر باشید که از مسدودکننده‌های معدنی در آن‌ها استفاده شده است. اطمینان حاصل کنید که محصول ضد حساسیت، بدون عطر و دارای برچسب مخصوص کودکان باشد.

برای بزرگسالان: یک ضد آفتاب با طیف وسیع با SPF مناسب برای سطح فعالیت خود انتخاب کنید. نوع پوست خود و هرگونه نیاز اضافی به مراقبت از پوست مانند آب‌رسانی یا کنترل چربی را در نظر بگیرید.

تازه‌ها

از خود در برابر پرتوهای فرابنفش حفاظت کنید

مدیر برنامه بهداشت پرتوهای وزارت بهداشت در واکنش به اخباری مبنی بر افزایش شدت تابش پرتوهای فرابنفش خورشید، طی روزهای پیش‌رو، ضمن ارائه توصیه‌هایی جهت حفاظت مقابل این تابش‌ها گفت: «تابش پرتوهای فرابنفش، پدیده‌ای طبیعی است و در چنین شرایطی باید آموزش‌های لازم درباره چگونگی حفاظت مقابل پرتوهای فرابنفش در اختیار مردم قرار گیرد».

شاخص محدوده پرتوهای فرابنفش خورشیدی

وی با بیان این که شاخصی برای پرتوهای فرابنفش خورشیدی لحاظ شده، ادامه داد: «شاخص پرتوهای فرابنفش از عدد یک آغاز می‌شود و این شاخص بیش از عدد ۱۱ است. از عدد یک تا ۳ به عنوان «محدوده ایمن» شناخته می‌شود اما از عدد ۳ به بعد، یک تهدید به حساب می‌آید.»

۱۰ تا ۱۶؛ اوج تابش پرتوهای فرابنفش

مدیر برنامه بهداشت پرتوهای وزارت بهداشت با اشاره به شدت تابش پرتوهای بنفش خورشیدی در کشور خاطرنشان کرد: «اختلاف میان شدت تابش پرتوهای بنفش خورشیدی از ساعت ۱۰ صبح تا ۱۶ به عدد ۱۰ و حتی گاهی اوقات به بیش از ۱۰ می‌رسد. سازمان بهداشت جهانی درباره مواجهه با پرتوهای فرابنفش توصیه‌هایی ارائه داده و بر این توصیه‌ها تاکید می‌کند. سازمان بهداشت جهانی توصیه می‌کند نباید در معرض تابش نور خورشید قرار گرفت».

توصیه‌هایی برای حفاظت در برابر نور خورشید

گورانی توضیح داد: «استفاده از کلاه لبه‌دار با لبه ۷ سانتی متر و عینک UV دار توصیه می‌شود. برخی عینک‌ها UV ندارند و فقط فضا را تاریک می‌کنند؛ نکته مهم و اساسی این است که مردمک چشم در فضای تاریک باز می‌شود و این موضوع سبب افزایش میزان پرتوهای فرابنفش خواهد شد». وی افزود: «استفاده از کرم ضد آفتاب و آشنایی و اطلاع با مواردی مانند میزان SPF کرم، مقدار استفاده، مدت زمان استفاده و میزان ماندگاری کرم بر پوست اهمیت دارد. نوشیدن آب فراوان نیز جزو توصیه‌های دیگر به حساب می‌آید».

بیشتر بدانیم

نکات تغذیه‌ای برای رفع یبوست کودکان

معمولاً تغییر در رژیم غذایی کودک می‌تواند به رفع یبوست کمک زیادی کند. با روش‌های زیر به کودک خود کمک کنید که فیبر بیشتری مصرف کند و یبوست او رفع شود.

* افزودن میوه و سبزیجات بیشتر به رژیم غذایی کودک.
* بهترین صبحانه برای رفع یبوست کودکان با افزودن غلات کامل و نان بیشتر است. بر چسب‌های مواد تشکیل دهنده روی بسته‌بندی مواد غذایی را برای انتخاب غذاهایی که فیبر بیشتری دارند، بررسی کنید.
* از کودک خود بخواهید مایعات بیشتری بنوشد.
* محدود کردن فست‌فودها و غذاهای ناسالم که اغلب سرشار از چربی هستند. به جای آن وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌های متعادل‌تری فراهم کنید.
* محدود کردن نوشیدنی‌های حاوی کافئین، مانند نوشابه و چای.
* محدود کردن شیر. کاملاً طبق دستور پزشک مصرف شود.
* غذاهای ممنوع برای کودکان زیر دو سال نیز قند و شکر زیاد (در انواع شیرینی‌ها)، غذاهای پرنمک مانند برخی از غذاهای کنسروشده، گوشت‌های فراوری‌شده (مانند سوسیس، هات داگ و ژامبون) است.
* همچنین از کودک خود بخواهید که وعده‌های غذایی خود را در یک برنامه منظم بخورد. خوردن یک وعده غذایی اغلب باعث نیاز به دفع در عرض ۳۰ تا ۶۰ دقیقه می‌شود. صبحانه را زود آماده کنید. این کار به کودکان فرصت می‌دهد تا قبل از رفتن به مدرسه در خانه مدفوع خود را دفع کنند.

دانستنی‌ها

علایم اولیه نازک شدن مو

بیشتر علایم نازک شدن مو به قدری آرام و به‌تدریج شروع می‌شود که ممکن است آن‌ها را نادیده بگیرید اما پنج نشانه شایعی که باید مراقب آن‌ها باشید، عبارت‌اند از:

دم اسبی باریک‌تر| اگر موهایتان را به شیوه دم اسبی پشت سر جمع می‌کنید، به مقدار مویی که از کش می‌گذرانید، توجه کنید. به گفته دکتر ناتان، اگر متوجه شدید که کش مو را بیشتر از قبل دور موهایتان می‌پیچانید، ممکن است نشانه‌ای از کاهش حجم موهایتان باشد.

دیده شدن پوست کف سر| این پدیده هم در مردان و هم در زنان اتفاق می‌افتد، اما در نقاط مختلف سر. مردان معمولا با خط موی عقب‌رفته و نازک شدن موها در بالای سر مواجه می‌شوند. حال آن که این موضوع برای زنان ممکن است به صورت وسیع‌تری اتفاق بیفتد. این تغییر به‌تدریج رخ می‌دهد، بنابراین ممکن است بلافاصله متوجه آن نشوید.

موهای ریز و نازک| ظهور موهای کوتاه و نازک ممکن است از علایم نازک شدن مو باشد، زیرا وجود این موها نشان‌دهنده این است که فولیکول‌های مو کوچک شده‌اند. دکتر ناتان هشدار می‌دهد از آن جا که این مورد اغلب با شکستگی مو اشتباه گرفته می‌شود، باید به آن دقت ویژه داشت.

رشته‌های شکننده و آسیب‌پذیر مو| زمانی که آسیب دیدن موها شروع می‌شود، متوجه کاهش حجم آن‌ها خواهید شد. به گفته دکتر ختارپال، موهای شکننده و آسیب‌پذیری که ناگهانی ظاهر می‌شود، نشانه‌ای از علتی‌اند که باید به سرعت شناسایی شود.

ریزش بیش از حد| واضح‌ترین علامت نازک شدن مو ریزش بیش از حد است. در حالی که از دست دادن ۱۰۰ تا ۱۵۰ تار مو در روز طبیعی است و جای نگرانی ندارد، اگر متوجه شدید موهایتان بیشتر از حالت عادی می‌ریزد، باید هوشیار باشید.