



تاریخ	۱۹
مرداد	۱۴۰۰
سه‌شنبه	

## هر شماره؛ معرفی یک بیماری و پیشگیری و درمان آن

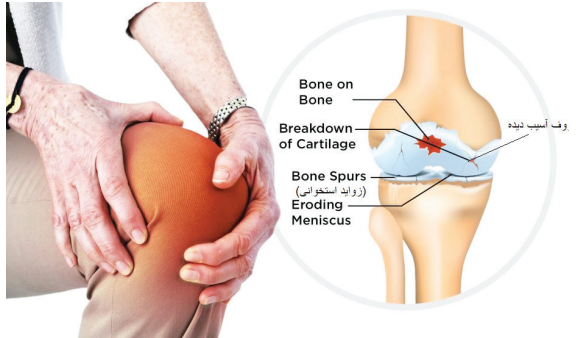
### این شماره: بیماری ساییدگی مفصل زانو

# سلامت

صفحه	۶
شماره	
سال	۳۱۴۴
بیست و هفتم	

### ساییدگی زانو یا آرتروز مفصل زانو

دکتر پاکمنش



۴- کم شدن دامنه حرکت مفصل؛ با پیشرفت آرتروز یا ساییدگی زانو بیمار قادر نخواهد بود زانو را به طور کامل خم و راست کند.  
۵- احساس سایش یا ترق تروق دردناک موقع خم و راست کردن زانو  
۶- بر جستگی های استخوانی ؛ که ممکن است اطراف مفصل لمس شوند.  
۷- تغییر شکل زانوها؛ که شایعترین آنها فاصله گرفتن زانوها از یکدیگر(ژنو واروم) است.  
۸- تغییر آگوی راه رفتن؛ ممکن است با درگیری دو طرفه و شدید زانوها ، راه رفتن اردک وار شود.( نوسان زیاد تنه به چپ و راست موقع راه رفتن)  
**تشخیص ساییدگی زانو**  
تشخیص آرتروز زانو یا ساییدگی زانو با شرح حال و معاینه بالینی است که پزشک انجام می دهد.گاهی پزشکان برای تایید تشخیص و یا رد سایر علل درد مفصل ، از گرافی ساده ، آزمایش خون و در موارد پیچیده تر از ام آر آی استفاده می کنند.

#### درمان ساییدگی زانو

در حال حاضر فرایند زمینه‌ای ساییدگی زانو ، قابل ترمیم و برگشت نمی باشد، اما علائم ساییدگی زانو را می توان به مقدار زیادی کنترل کرد و از پیشرفت آن جلوگیری به عمل آورد.  
ورزش و کنترل وزن در مجموع مهمترین راه برای کنترل علائم ساییدگی مفصل زانو هستند. بیماران باید در سبک زندگی خود نیز تغییراتی بدهند، به طور مثال، از دو زانو ، چهار زانو و سر دو پا نشستن خودداری کنند و به جای آن از صندلی استفاده کنند. استفاده از پله را محدود کنند و در صورت امکان از توالت فرنگی استفاده کنند.گاهی لازم است از عصا



کمک بگیرند، یا از کفی و یا زانوبندهای ویژه استفاده کنند.

#### دارو:

۱-استامینوفن: این دارو برای کنترل دردهای ملایم تا متوسط در اثر ساییدگی زانو یا آرتروز مفصل زانو مفید باشد . مصرف زیاد آن می تواند آسیب کبدی ایجاد کند.  
۲-داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی:داروایی مانند دیکلوفناک ، بروفن و ناپروکسن از این دسته هستند که در کنترل درد و التهاب در اثر ساییدگی زانو یا آرتروز زانو مفید هستند. این داروها عوارض زیادی از جمله عوارض گوارشی ، قلبی و کلیوی دارند و لذا مصرف آنها باید به توصیه و زیر نظر پزشک باشد.  
۳-دولوگترین: نشان داده شده است که این دارو در کنترل درد آرتروز زانو یا ساییدگی زانو می تواند مفید باشد.  
**فیزیوتراپی و آب درمانی ( ورزش در آب )**  
هدف آن تقویت عضلات اطراف زانو ، افزایش دامنه حرکت و کاهش درد است. در مواردی که به دلیل درد زیاد ورزش در خشکی قابل تحمل نباشد ، آب درمانی می تواند جایگزین مناسبی باشد.

#### کاردمانی

می تواند بیمار را در انجام درست فعالیت‌های شغلی ، روزمره و تفریحی کمک کند.  
**تایچی و یوگا**  
مطالعاتی کارایی آنها را در کاهش درد و بهبود عملکرد ثابت کرده است( به شرط آنکه زیر نظر مربی آگاه و آموزش دیده انجام شود).  
**تزریق کورتیکو استروئید در زانو:**  
می تواند در کنترل درد کمک زیادی کند، خصوصاً زمانی که التهاب هم وجود دارد.

#### تزریق مواد لوبریکان

تزریق هیالورونیک اسید در مفصل می تواند کمک کننده باشد هر چند پاره ای از مطالعات اثر آن را در حد دارونما می دانند.  
**جراحی**  
بعنوان آخرین درمان ساییدگی زانو و در صورت شکست درمانهای دیگر به کار می رود .  
**درمان‌های مکمل:**  
طب سوزنی: در کاهش درد آرتروز زانو می توندت کمک کننده باشد مکمل‌های غضروف ساز:نتایج مطالعات در خصوص کارایی آنها متفاوت می باشد و اغلب مطالعات اثراتی در حد دارو نما گزارش کرده‌اند. این مکملها روی سطح قند خون اثر سوئی ندارند ولی ممکن است با بعضی داروها از جمله وارفارین تداخل نمایند.  
عصاره غیر صابونی شده آووکادو و سویا: می تواند در کند کردن سیر بیماری ساییدگی زانو مفید باشد.

ساییدگی زانو (knee Arthritis) که به نام آرتروز زانو نیز شناخته می شود یکی از عوامل مراجعه مکرر به پزشک ارتوپد می باشد. آرتروز به التهاب مفاصل بدن اطلاق می شود و علائمی مانند تورم، درد و سفت شدن مفصل از علائم اصلی آن است. تمام مفاصل بدن می توانند به بیماری آرتروز مفصل مبتلا شوند اما یا آرتروز زانو شایع تر از بقیه است.  
ساییدگی زانو رایجترین مسبب تولید درد در زانو است. این عارضه به دلایل مختلفی ایجاد شده و ممکن است براساس شرایط و علائمی که برای فرد ایجاد می کند، درمان آن نیز متغیر باشد.  
هر آنچه که باید در مورد ساییدگی زانو و درمان آن بدانید در این مطلب با استناد به منابع علمی برای شما جمع آوری شده است.  
**آگاهی از آناتومی زانو راهی برای شناخت درمان ساییدگی زانو**  
قبل از آشنایی با ساییدگی زانو و درمان آرتروز زانو بهتر است آناتومی مفصل زانو را شناخته تا درک صحیح تری از بیماری ساییدگی زانو داشته باشید، چرا که لازمه شناخت بیماری ها و درمان آن ها، آگاهی در مورد بدن است.

زانو قویترین و مستحکم ترین مفصل بدن است، در واقع زانو از انتهای استخوان ران یا femur (فemor) و بالای استخوان درشت نی ساق پا یا تیبیا (tibia) و استخوان خشکک یا پاتلا (patella) تشکیل شده است که این ۳ استخوان مفصل زانو را شکل می دهند. قاعدتاً باید جلو اصطکاک این استخوان ها گرفته شود پس انتهای این سه استخوان با غضروف شیشه ای یا هیالین (Hyaline cartilage) پوشانده می شود. دو غضروف دیگر به نام مینیسک داخلی و مینیسک خارجی نیز مانع از تماس مستقیم استخوان های مفصل زانو به یکدیگر می شوند. استخوان ها توسط رباط (لیگمان) صلیبی قدامی و رباط خلفی نیز به یکدیگر متصل شده و در نهایت غشای سینوویال این ساختارها را می پوشاند.  
غضروف ماده ای محکم و انعطاف پذیر است که هنگام خم شدن و یا صاف کردن زانو از استخوان های زانو محافظت کرده و مانع از ساییدگی مفصل زانو می شود. تحلیل بافت غضروفی و آسیب مینیسک ها عوامل ایجاد کننده ساییدگی زانو هستند.

#### چرا زانو ساییده می شود؟

در ساییدگی زانو، غضروف مفصل زانو دچار تخریب شده و به تدریج از بین می رود. سپس استخوان ران و استخوان ساق با یکدیگر برخورد می کنند. اصطکاک یا تماس به مرور زمان باعث فرسایش یا ساییدگی زانو می شود.  
ساییدگی زانو دقیقاً مانند ساییدگی یک جسم روی جسم دیگر است! اما این بار استخوان های بدن درگیر اصطکاک و ساییدگی شده اند. در اینجا راهکارهای درمان ساییدگی زانو را پیگیری می کنیم.  
برای اطمینان از علت درد زانوی خود به متخصصین ما در کلینیک **ریسک فاکتورها و علل ایجاد ساییدگی زانو**

عوامل مختلفی سبب تخریب غضروف و مایع مفصلی شده و مفصل زانو را از حالت طبیعی خارج می کنند:

#### جنسیت

استو آرتريت و یا ساییدگی زانو در بانوان شدید تر و شایع تر است. همچنین محتمل تر است که زنان در سن پایتتری نسبت به مردان به این بیماری مبتلا شوند. همچنین ۷۰ درصد مبتلایان از جامعه بانوان هستند.

#### اضافه وزن

چاقی مشکلی است که در بسیاری از بیماری ها عوارض خود را آشکار می کند. اضافه وزن سبب افزایش فشار به مفاصل شده و ساییدگی زانو و دژنراتیو و یا تخریب غضروف مفصلی را سرعت می بخشد.

#### ساییدگی زانو بی تأثیر از دلایل وراثتی یا ژنتیک نیست

هرچند آرتروز بیماری ارثی نیست اما اگر در خانواده فردی مبتلا به آرتروز و یا استئو آرتريت است، احتمال مبتلا شدن سایر اعضای خانواده افزایش می یابد. محققین مارکر های ژن های مرتبط با آرتروز را پیدا کرده اند. این ژن ها با سیستم ایمنی و التهاب مزمن مرتبط هستند.

#### سن از عوامل مؤثر در ابتلا به ساییدگی زانو

با افزایش سن، غضروف های موجود در کپسول مفصلی زانو حالت انعطاف پذیری خود را از دست داده و باعث ساییدگی زانو می شود. سن ابتلا به بیماری آرتريت روماتوئید بطور میانگین در میانسالی است یعنی بین ۳۰ تا ۶۰ سالگی

#### بیماری های زمینه ای

داشتن بیماری زمینه ای که سبب التهاب و آسیب به مفصل و غضروف می شود مانند روماتسم مفصلی می تواند ساییدگی زانو را سبب شود. در این بیماری غشای سینوویال اطراف مفصل متورم شده و ملتهب می گردد. در نهایت عملکرد مفصل را دچار اختلال می کند.

#### اثرات محیطی و رفتاری و تأثیر آن در ابتلا به ساییدگی زانو

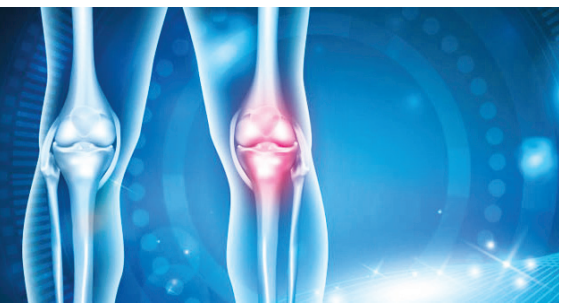
عوامل خطر محیطی و رفتاری نیز نقش مهمی درافزایش خطر ابتلا به آرتروز زانو دارند. مثلا افراد سیگاری علائم شدیدتری از آرتروز را تجربه می کنند. مثالهایی که از عوامل خطر آفرین محیطی و رفتاری هستند عبارتند از:

#### داروهای ضد بارداری

استفاده از داروهای ضد بارداری خوراکی و یا هورمون درمانی میتوانند خطر ابتلا به آرتروز را افزایش دهد. همچنین ممکن است رابطه ای بین سابقه قاعدگی نامنظم و آرتروز وجود دارد. زنانی که زایمان کرده اند

### علائم آرتروز و ساییدگی مفصل زانو چیست؟

دکتر میر



و یا به کودک خود شیر داده اند احتمالاً با خطر ابتلا کمتری در ابتلا به آرتروز روبرو هستند.

آسیب و یا ترومای وارد شده به زانو میتواند منجر به ساییدگی زانو شود پارگی مینیسک زانو و یا شکستگی استخوان و یا پارگی و کشیدگی رباط زانو می تواند از عوامل بروز ساییدگی مفصل باشد. پارگی لیگمان های صلیبی می توانند زمینه را برای ابتلا به آرتروز زانو فراهم آورند. لیگمان های صلیبی که در اطراف زانو قرار گرفته اند. همچنین ترومای عاطفی یا استرس روانی اثری کمتر از آسیب جسمی ندارد.

#### جراحی زانو زمینه ساز ساییدگی زانو

جراحی و اقدام تهاجمی که در آن غضروف آسیب دیده و یا ملتهب را برداشته اند نیز زمینه ساز ساییدگی زانو است.

#### فشار به زانو

فشار بیش از حد به زانو به علت شغل به مرور زمان سبب ساییدگی مفصل زانو را می شود. مشاغلی که نیاز به راه رفتن بیش از حد داشته و یا زانو بیش از حد توان دچار فشار و کشش است از عوامل خطر ساز ساییدگی زانو می باشد.

#### در معرض آلودگی های محیطی قرار گرفتن

شغل هایی که در آن افراد در معرض روغن های معدنی و یا سیلیس هستند.

قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا

قرار گرفتن در معرض حشره کش ها

#### فعالیت سنگین

ورزش سنگین و نادرست به مدت طولانی نیز به غضروف و مفصل زانو آسیب می زند. این می تواند زمینه ساییدگی زانو را فراهم آورد. ورزشکارانی که در مدت زمان فعالیتشان چندین بار پارگی غضروف مینیسک را تجربه کرده اند مستعد ابتلا به ساییدگی در زانو می باشند.

#### آیا علائم ساییدگی زانو را می دانید؟

با آگاهی داشتن از علائم بالینی ساییدگی زانو می توانید به موقع درمان آرتروز را شروع کنید. بیشترین علائم گزارش شده توسط اکثر افراد مبتلا به آرتروز زانو شامل موارد زیر است:

#### درد

درد از نشانه های همیشگی و اولیه ساییدگی زانو می باشد.

#### سفتی و خشکی مفاصل

سفت و سخت شدن مفصل زانو سبب می شود فرد به سختی زانوی خود را به حرکت در آورد. به بیان ساده تر روان نبودن حرکت زانو از نشانه های دیگر ابتلا به آرتروز زانو است.

#### تورم مفصل زانو

تورم زانو نیز از دیگر نشانه های شایع ساییدگی زانو می باشد که افراد مبتلا به آرتروز زانو از آن شکایت می کنند.

#### ضعف عملکردی مفصل زانو از علائم اولیه ساییدگی زانو

ضعیف شدن مفصل زانو و کاهش کارکرد مفصل: به گونه ای که کوچکترین صدمه ای می تواند باعث رنجش شدید فرد گردد. و یا شکستگی و پارگی مینیسک را منجر شود. چرا که غضروف ها ملتهب شده و مینیسک ها بافت طبیعی خود را از دست داده. بنابراین با ضربه و ترومای وارد شده سریعاً دچار پارگی می شوند.

#### قرمزی زانو

گرما و قرمزی مفصل زانو نیز در ساییدگی زانو مشاهده می شود. البته بسته به نوع آرتريت زانو، قرمزی و گرمای مفصل متغیر می باشد. به طور کلی ساییدگی زانو را می توان از یک پیاده روی دردناک و آزار دهنده تشخیص داد. البته تورم و سفتی مفصل نیز از دیگر مشکلات شایعی است که فرد در ساییدگی زانو تجربه می کند.

#### خلاصه ای مفید از درمان ساییدگی زانو

درمان ساییدگی زانو به طور کلی به سه دسته زیر تقسیم بندی می شود: برخی از عوامل خطر ابتلا به این بیماری با تغییر شیوه زندگی قابل اصلاح و یا قابل مدیریت هستند عاداتهای غلطی چون سیگار کشیدن را ترک کنید، اضافه وزن خود را کاهش دهید و همچنین کاهش استرس در زندگی شما می تواند خطر ابتلا به بیماری را کاهش دهد.

#### سبک زندگی یا لایف استایل صحیح:

تغییر سبک زندگی یکی از موارد تأثیر گذار در درمان ساییدگی زانو می‌باشد. چرا که عدم حرکت های نادرست و یا حرکات صحیح زانو می‌تواند به درمان ساییدگی و آرتروز زانو کمک شایانی نماید. پرهیز از ورزش های سنگین و یا بهبود وضعیت شغلی باید در اولویت درمان ساییدگی زانو قرار گیرد. اگر فرد اقدام به استفاده از دارو و جراحی نماید اما سبک زندگی پرخطری داشته باشد، بهبوده به زیر تیغ جراحی رفته است!

## آگهی

### آگهی احضار متهم

نظر به اینکه آقای سعید پیشانی دار فرزند اکبر به اتهام مشارکت در تحصیل مال نامشروع به مبلغ ۴۵/۰۰۰/۰۰۰ میلیون تومان موضوع شکایت خانم ضحیه مستقیمه از طرف این دادسرا در پرونده کلاسه ۹۹۰۰۱۸۱/ب/۲ شعبه دوم بازپرسی دادسرای کازرون تحت تعقیب می باشد و ابلاغ اوراق احضاریه بواسطه نامعلوم بودن محل اقامت او میسر نگردید بدینوسیله در اجرای ماده ۱۷۴ قانون آیین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور کیفری مصوب ۱۳۹۲ مراتب به نامبرده ابلاغ تا ظرف مهلت یک ماه از انتشار این آگهی به منظور پاسخگویی و دفاع از اتهام اتنسایب در شعبه دوم بازپرسی دادسرای عمومی و انقلاب شهرستان کازرون حاضر شوید. در غیر این صورت بازپرس شعبه پس از انقضای مهلت مقرر به موضوع رسیدگی و اظهار عقیده می نماید. ۳۶۴۲۱/۱۹۴۴۶۹ ۱۹۰ م الف

دفتر شعبه دوم بازپرسی دادسرای عمومی و انقلاب شهرستان کازرون

## روزنامه طلوع آگهی و مشترک

### می‌پذیرد

۰۷۱-۳۲۳۴۴۷۷۲