



تاریخ
۲۸
فروردین
۱۴۰۱
یکشنبه

هر شماره؛ معرفی یک بیماری و پیشگیری و درمان آن

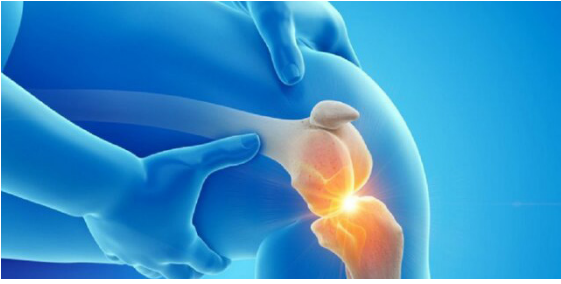
این شماره: غضروف

سلامت



صفحه
۶
شماره
۳۳۳۴
سال
بیست و هشتم

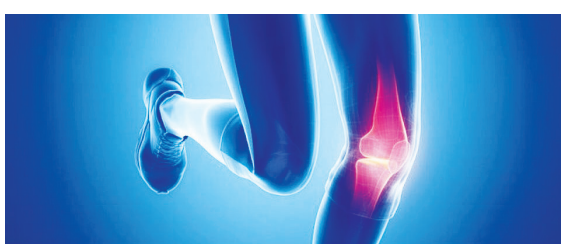
ترمیم غضروف آسیب‌دیده با تزریق سلول‌های بنیادی ممکن می‌شود



گروهی از پژوهشگران چینی و آمریکایی، مجموعه‌ای از سلول‌های بنیادی قابل تزریق را ارائه داده‌اند که می‌تواند به ترمیم غضروف آسیب‌دیده کمک کند.

به گزارش ایسنا و به نقل از فیز، پژوهشی که حاصل همکاری میان پروفیسور کیو یو ژانگ، پژوهشگر دانشگاه پلی‌تکنیک نورث وسترن (NWPU) چین، پروفیسور کی بوم لی، پژوهشگر دانشگاه رانگروز آمریکا و پروفیسور لیانگ کونگ، پژوهشگر دانشگاه پزشکی نیروی هوایی چین است، یک مجموعه از سلول‌های بنیادی غیرآلی تزریقی با الگوی نانو ساختار را ارائه می‌دهد و آن را برای بازسازی نقص‌های غضروف که در وضع بحرانی قرار دارند، به کار می‌برد. صدمات غضروفی اغلب ویرانگر هستند و بیشتر آنها به دلیل ظرفیت پایین بازسازی بافت‌های غضروفی، هیچ درمانی ندارند. ظهور سیستم‌های سه‌بعدی کشت سلول‌های بنیادی، پیشرفت‌هایی را در حوزه زیست‌شناسی رشد، مدل‌سازی بیماری‌ها و پزشکی ترمیمی به همراه داشته است. به عنوان نمونه، سلول‌های بنیادی پس از پیوند موفقیت‌آمیز، ابتدا می‌توانند فاکتورهای تغذیه‌ای را برای کاهش التهاب در محل‌های آسیب غضروف ترشح کنند و سپس برای ترمیم، به سلول‌های غضروفی تبدیل شوند. با وجود این، موانع مهمی وجود دارد که باید پیش از تحقق پتانسیل درمان با سلول‌های بنیادی، بر آنها غلبه کرد. کنترل محدود بر روند تبدیل شدن سلول‌های بنیادی بدن به غضروف، اغلب به پیامدهای ترمیمی منجر شده است. علاوه بر این، به دلیل شیوع استرس اکسیداتیو و التهاب در ریزم محیط محل‌های آسیب‌دیده، سلول‌های بنیادی اغلب پس

مرگ غضروف‌ها، آهسته و بی صدا



آرتروز نوعی فرسایش و ساییدگی مفصلی است که غضروف ضخامت خود را از دست می‌دهد و در این راستا انعطاف پذیری اش کاهش پیدا می‌کند و در انتها غضروف از بین می‌رود.

به گزارش خبرنگار حوزه سلامت ایرنا، آرتروز از شایع‌ترین بیماری‌های مربوط به مفاصل است و آمارهای جهانی نشان می‌دهد ۱۴ درصد افراد بالای ۲۵ سال در دنیا به آرتروز مبتلا هستند و از عوامل شایع ایجاد درد در افراد بالاتر از چهل سال است.

بر اساس گزارش مرکز روماتیسم ایران، ۲۰ درصد مبتلایان به آرتروز هم‌اکنون زیر ۵۰ سال هستند، نشان‌دهنده کاهش سن چشمگیر این بیماری است زیرا به گفته متخصصان ارتوپدی اکثر نوجوانان و جوانان تا سن ۳۰ سالگی به نوعی با این بیماری درگیر شده‌اند و علت این امر هم رعایت نکردن اصول ارگونومی، عادات و نحوه زندگی غلط، چاقی و کم‌تحرکی است.

برخی از متخصصان ارتوپد بر این باورند آرتروز یک بیماری تخریبی در مفصل است که از آن به بیماری مفصلی پیشرونده یاد می‌شود، از این بیماری به نام‌های استئوآرتروز و استئوآرتروز نیز یاد می‌کنند. با توجه به اینکه بیماری با افزایش سن پیشرفت می‌کند به آرتروز پیری نیز معروف است و علاوه بر سن، علل ژنتیکی، نوع شغل و حرفه، چاقی، عوامل هورمونی و نژاد نیز می‌تواند در بروز این بیماری دخیل باشند.

به گفته این متخصصان، مهمترین مشخصه آرتروز، تخریب تدریجی غضروف مفصلی است، قسمت دو انتهای هر استخوان، از غضروف که بافتی است انعطاف پذیر ساخته شده و با شروع بیماری آرتروز زانو، غضروف انتهای تحتانی استخوان فمور(زان) و غضروف قسمت فوقانی استخوان درشت نی به تدریج دچار تغییرات تخریبی(دژنراتیو) شده و به همین ترتیب درگیری و آسیب غضروف کشکک به آرتروز این ناحیه منجر می‌شود. بنابراین آرتروز مفصل زانو در دو ناحیه تیبیوفمورال (مفصلی که بین استخوان ران و ساق ایجاد می‌شود) و مفصل کشککی-رانی می‌تواند ایجاد شود.

مسعود عسگری متخصص ارتوپد در گفت و گو با خبرنگار ایرنا می‌گوید: آرتروز یک بیماری تحلیل برنده مفاصل، شایع‌ترین فرم آرتروز بوده و در واقع یک بیماری مفصلی مزمن است که در آن غضروف مفاصل تحمل کننده وزن بدن، تحلیل می‌رود و شایع‌ترین مفاصل درگیر در این بیماری مفاصل دست، ستون فقرات و مفاصل تحمل کننده ی وزن مانند لگن و زانو است. در صورتی که ابتلا به این بیماری ناشی از صدمات فیزیکی یا بیماری‌ها نباشد، استئوآرتروز اولیه نامیده می‌شود که این بیماری اغلب به دلیل افزایش سن ایجاد می‌شود.

وی تاکید می‌کند: توصیه می‌شود در محیط‌های کاری به خصوص رایانه‌ها را در یک موقعیت مناسب قرار بدهند و هم سطح گردن باشد، به طوری که فرد برای نگاه کردن به رایانه گردن را خم نکند یا از صندلی‌های گردان یا میزهای شیب دار استفاده کنند و به خصوص کسانی که آرتروز گردن دارند، برای دیدن تلویزیون درست روی تلویزیون قرار بگیرند و از پهلو به آن نگاه نکنند.

مسعود عسگری متخصص ارتوپد در گفت و گو با خبرنگار ایرنا می‌گوید: آرتروز یک بیماری تحلیل برنده مفاصل، شایع‌ترین فرم آرتروز بوده و در واقع یک بیماری مفصلی مزمن است که در آن غضروف مفاصل تحمل کننده وزن بدن، تحلیل می‌رود و شایع‌ترین مفاصل درگیر در این بیماری مفاصل دست، ستون فقرات و مفاصل تحمل کننده ی وزن مانند لگن و زانو است. در صورتی که ابتلا به این بیماری ناشی از صدمات فیزیکی یا بیماری‌ها نباشد، استئوآرتروز اولیه نامیده می‌شود که این بیماری اغلب به دلیل افزایش سن ایجاد می‌شود.

وی اظهار می‌دارد: بیماران می‌توانند از زانویند و گردن بند در مواردی که پزشک شان صلاح می‌داند، استفاده کنند، امروزه می‌دانیم که استفاده بی‌رویه و مفرط از زانویند و گردن بند منجر به تحلیل عضلات می‌شود و در نتیجه شدت روند آرتروز پیشرفت خواهد کرد، در حالی که تمام سعی ما بر این است که مفاصل اطراف ناحیه آرتروز را به نحوی درست تقویت کنیم. این پزشک می‌گوید: برخی از مواقع بیماران متوجه می‌شوند که گرما یا سرمای موضعی می‌تواند دردشان را تسکین دهد، بیماران بیشتر تمایل به استفاده از گرمای موضعی دارند و در دردهای حاد، سرمای موضعی می‌تواند التهاب ناحیه آسیب دیده را کاهش دهد، در استفاده از گرمای موضعی باید بدانیم که گرما باید بین ۴۰ تا ۴۵ درجه و بین ۳ تا ۳۰ دقیقه باشد. در مفاصلی که خونریزی کرده اند، استفاده از گرمای موضعی صحیح نیست. استفاده از کفی‌های داخل کفش و استفاده از کفش مناسب، کمک زیادی به کنترل علائم آرتروز می‌کند.

عسگری ادامه می‌دهد: با این زین رقتن عملکرد غضروف، ما بین استخوان‌ها اصطکاک ایجاد می‌شود که سبب درد و محدودیت و خشکی در حرکت شده و التهاب غضروف موجب تحریک استخوان سازی می‌شود که حاصل این فرآیند ایجاد خارهای استخوانی یا استئوفیت‌ها است.

چاقی منجر به آرتروز می‌شود

این متخصص ارتوپد تصریح می‌کند: چاقی خطر ابتلا به آرتروز را افزایش می‌دهد و به طور کلی هر چقدر وزن بالاتر باشد مفاصل بزرگ(مثل زانوها) باید بار و فشار بیشتری را تحمل کنند و در نتیجه خطر ابتلا به آرتروز در آنها بیشتر می‌شود، چاقی حتی احتمال بروز آرتروز در دست‌ها را هم افزایش می‌دهد.

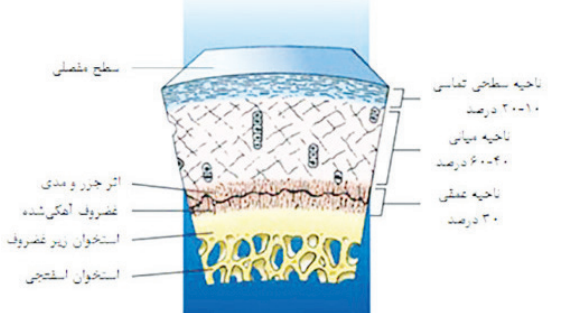
وی می‌گوید: متأسفانه این بیماری با گذشت زمان بدتر می‌شود و هنوز درمان قطعی برای آن یافت نشده است اما با کمک برخی روش‌های درمانی می‌توان درد ناشی از این بیماری را کاهش داده و کیفیت زندگی بیمار را بهبود بخشید، حدود یک سوم بیماران مبتلا به آرتروز ممکن است دچار نقایص‌های شدیدی شوند و گاهی درد و ناراحتی مفصل آنقدر شدید می‌شود که بیمار نمی‌تواند از آن مفصل استفاده کند.

عسگری اظهار می‌دارد: در موارد بسیار شدید آرتروز جراحی تعویض مفصل توصیه شده اما قبل از جراحی معمولاً روش‌های مختلفی پیشنهاد می‌شود که تا حد امکان کار به جراحی ختم نشود که یکی از آنها استراحت دادن به مفصل دردناک است. بیمار باید در هر ساعت دست کم ۱۰ دقیقه به مفصل خود استراحت بدهد و سعی کند تا حد امکان فعالیت‌های بدنی خود را طوری تنظیم کند که مفصل مبتلا کمتر فعال باشد. و روش دیگر ورزش

نهال نوروزی متخصص تغذیه نیز در این زمینه ادامه می‌دهد: رژیم ضدالتهابی یک مداخله موثر در این بیماری است، به بیماران دچار آرتروز توصیه می‌شود که مصرف میوه و سبزی به خصوص رنگ‌های تیره و زرد و نارنجی، غلات کامل، مصرف روغن‌های حاوی امگا ۳ همچون روغن زیتون، بذریک، گردو، دانه‌های کنوئینل، ماهی‌های چرب آب‌های سرد نظیر سالمون، ساردین، ادویه‌هایی مانند زنجبیل، زردچوبه و زردماری و ماهی و مرغ را افزایش دهند

عسگری اظهار می‌دارد: در موارد بسیار شدید آرتروز جراحی تعویض مفصل توصیه شده اما قبل از جراحی معمولاً روش‌های مختلفی پیشنهاد می‌شود که تا حد امکان کار به جراحی ختم نشود که یکی از آنها استراحت دادن به مفصل دردناک است. بیمار باید در هر ساعت دست کم ۱۰ دقیقه به مفصل خود استراحت بدهد و سعی کند تا حد امکان فعالیت‌های بدنی خود را طوری تنظیم کند که مفصل مبتلا کمتر فعال باشد. و روش دیگر ورزش

دلایل آسیب‌های غضروفی زانو و درمان انواع آن



عوامل زیادی در بروز آسیب‌های غضروفی زانو نقش دارند، آنها عبارتند از: سن شروع تخریب غضروف در بیمار، میزان فعالیت بیمار، وزن و وجود آسیب‌دیدگی کلی در رباط، عدم تحرک نیز می‌تواند در طولانی مدت موجب آسیب‌دیدگی غضروف شود.

هرچند ممکن است آسیب‌دیدگی غضروف، سال‌ها در یک محل وجود داشته باشد، اما گاهی با یک صدمه ناگهانی، علائم آن آشکار می‌شود. چنانچه هیچ آسیب ناگهانی رخ ندهد، بعد از چندین سال فرسودگی و استهلاک و سائیده‌شدن استخوان بر روی استخوان، به ورم مفصل و آرتروز استخوان منتهی می‌گردد. این مسئله باعث به‌وجود آمدن علائم بی‌شماره‌ای بیماری برای فرد بیمار می‌شود.

درجات آسیب غضروفی

آسیب غضروفی از خفیف تا شدید درجه‌بندی می‌شود و همه درجات آن می‌توانند مشخصه‌های آرتروز استخوان را داشته باشند.

درجه ۰: غضروف طبیعی

درجه ۱: در این مرحله ابتدایی، غضروف، شروع به نرم شدن و تورم می‌کند.

درجه ۲: این مرحله، یک نقص به شکل ضخیم‌شدن جزئی غضروف همراه با تشکیل لیاف یا رشته‌ها (با ظاهری شبیه به تکه‌های ریز) یا وجود شکاف‌هایی بر روی سطح غضروف که به استخوان نمی‌رسد یا قطر آن از ۵/۱ سانتیمتر تجاوز نمی‌نماید را نشان می‌دهد.

درجه ۳: در این مرحله، تشکیل لیاف (فیبریلایون) و ایجاد شکاف افزایش یافته و در سطحی با قطر بیش از ۱/۵ سانتیمتر به ناحیه استخوان زیر غضروف می‌رسد. در این وضعیت، بیماران اغلب از صدای زانو در هنگام خم کردن آن و دردناکی یا مشکل بودن ایستادن از وضعیت نیم‌خیز (اسکات)، شکایت دارند.

درجه ۴: این مرحله استخوان زیر غضروف را بدون پوشش نشان می‌دهد که به معنی این است که غضروف ممکن است بطور کامل سائیده و تخریب شده باشد. هنگامی که ناحیه بزرگی درگیر باشد، معمولاً درد، تشدید شده و موجب محدودشدن فعالیت می‌شود.

علائم آسیب غضروف مفصلی

علائم آسیب غضروفی ناشی از صدمه‌دیدن غضروف مفصلی، مانند علائم کشیدگی رباط صلیبی قدامی (ACL) یا پاره شدن مینیسک زانو

بطور آشکار نمایان نمی‌شود. علائم این آسیب، همانند سایر شرایط آرتروزی، بصورت خفیف شروع شده و با گذشت زمان پیش‌روی می‌نماید.

علائمی که با آسیب غضروف مفصلی زانو - در ابتدای ظاهر شدن آنها- همراه می‌شوند شامل:

دردی که با راه رفتن طولانی مدت یا با بالا رفتن از پله همراه باشد. خم شدن یا ول‌شدن زانو هنگامی که وزن بطور کامل به زانو وارد می‌شود.

قفل شدن یا گرفتگی زانو

تورم متناوب (این مورد اغلب، تنها علامت است)

زانو ممکن است در زمان حرکت، صدا تولید کند.

نحوه تشخیص آسیب

تشخیص آسیب غضروفی می‌تواند دشوار باشد. در بسیاری از موارد، معاینه یک زانوی متورم نشان می‌دهد که زانو در وضعیت طبیعی قرار دارد. تصویربرداری با اشعه ایکس، MRI یا انجام معاینه به روش آرتروسکوپی می‌تواند به تشخیص تحلیل رفتن غضروف که نتیجه آن کاهش فاصله بین سطح استخوانی می‌باشد، کمک نماید.

اقدامات درمانی برای صدمات غضروف زانو

برای انجام اقدامات درمانی روش‌های بالقوه متعددی وجود دارد. تکه‌های جدا شده از غضروف را می‌توان با انجام جراحی آرتروسکوپی خارج نمود، این کار به کاهش علائم مکانیکی آسیب (علائم درد ناشی از تماس یا برخورد اجزای بدن با یکدیگر) کمک نموده و ممکن است مشکل قفل شدن یا گرفتگی زانو را برطرف نماید. با انجام فرآیندی بنام کندروپلاستی (جراحی ترمیمی غضروف) می‌توان تکه‌های ورقه‌ای جدا شده از غضروف مفصلی را خارج کرده و ناهمواری‌های سطحی را به صورت مکانیکی (با کمک ابزار ویژه)، صاف و هموار نمود.

آگهی

آگهی احضار متهم

نظر به اینکه متهم عاطفه رئیسی فرزند علی به اتهام کلاهبرداری اینترنتی به میزان ۵۴/۰۰۰/۰۰۰ میلیون تومان موضوع شکایت آقای نجف صنفی آزاد فرزند ابراهیم از طرف این دادسرا تحت تعقیب می باشد و ابلاغ اوراق احضار به واسطه نامعلوم بودن محل اقامت ایشان میسر نگردیده، بدینوسیله دراجرای ماده ۱۷۴ قانون آئین دادرسی کیفری مصوب سال ۱۳۹۲ مراتب به نامبرده ابلاغ تا ظرف مدت یک ماه پس از انتشار این آگهی به منظور پاسخگویی و دفاع از اتهام انتسابی در شعبه اول بازپرسی دادسرای عمومی و انقلاب کازرون حاضر گردد. در این صورت این مرجع پس از انقضای مهلت مقرر به موضوع رسیدگی و اظهار عقیده می نماید.

۳۷۹۷۴ ۱۳ م الف

بازپرسی شعبه اول دادسرای عمومی و انقلاب کازرون عبدالخالق رنجبر

آگهی مناقصه عمومی
۱۴۰۱-۲۶

نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۱/۲۸ طلوع

شهرداری منطقه پنج شیراز در نظر دارد عملیات لوله گذاری شهرک دستغیب را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه پیمانکاران دارای حداقل پایه ۵ رشته آب یا راه و ترابری از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور دعوت بعمل می آید با توجه به موارد ذیل جهت اخذ اسناد مناقصه به آدرس شیراز بلوار رحمت روبروی بوستان سدی شهرداری منطقه پنج مراجعه نمایند. ضمناً در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر شماره تلفن: ۳۷۳۶۷۸۶۰ آماده پاسخ گویی می‌باشد.

-مبلغ برآورد: ۲۱.۹۸۶.۳۲۰ ریال
-مدت قرارداد: ۸ ماه

-مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۱۰.۹۹۶.۳۱۸.۵۱۷ ریال بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی نقدی بحساب سپرده ۱۰۰۸۰۵۵۰۴۷۴۲ بانک شهربنام شهرداری شیراز

-برندگان اول و دوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.

-در زمان انعقاد قرارداد ۵٪ مبلغ پیشنهادی بعنوان ضمانت حسن اجرای تعهدات بصورت ضمانت نامه بانکی اخذ می گردد.

-آخرین مهلت تسلیم پیشنهادات ساعت ۱۳ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۱۹ می باشد.

-تاریخ بازگشایی پاکات ساعت ۱۴:۱۵ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۲۱ می باشد.

-هیچگونه وجهی بابت پیش پرداخت داده نخواهد شد.

-تعديل: تعديل آحاد بها براساس بخشنامه شماره ۱۷۳۰۷۳/۱۰۱ مورخ ۸۲/۹/۱۵ سازمان برنامه و بودجه پرداخت خواهد شد شاخص مبنای پیمان سه ماهه چهارم سال ۱۴۰۰ پرداخت خواهد شد.

-بدهی: بدهی است هزینه آگهی معبده برنده مناقصه خواهد بود.

- شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار میباشد در اینصورت سپرده ها مسترد می گردد.

-شرکت در مناقصه و دادن پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف شهرداری موضوع ماده ۱۰ آئین نامه معاملات شهرداری می باشد.

-سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه مندرج است.

-پیشنهاد دهندگان و یا نمایندگان آنها مجاز به حضور در کمیسیون مناقصه می باشند.

- جهت اخذ اسناد مناقصه، از طریق مراجعه به سایت معاملات شهرداری شیراز به آدرس PMIS.SHIRAZ.IR یا از طریق مراجعه حضوری و ارائه معرفی نامه معترض، کارت شناسایی به آدرس:(بلوار رحمت، روبروی بوستان سدی، واحد قراردادها منطقه پنج) اقدام گردد

-آگهی و اطلاعات مربوط به مناقصه از طریق سامانه شفافیت شهرداری شیراز قابل مشاهده می باشد.

۳۷۹۷۶ ۱۳۰۰۱۴۱

روزنامه طلوع آگهی و مشترک می‌پذیرد

۰۷۱ - ۳۲۳۴۴۷۷۲

اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز