



تاریخ
۲۶
فروردین
۱۴۰۳
یکشنبه

درد زانو و کمبود ویتامین



خون باشد. آزمایش خون می تواند سطح ویتامین شما را تعیین کند و هر گونه کمبودی را که ممکن است به درد زانو شما کمک کند را شناسایی کند. با تشخیص دقیق علت اصلی درد، متخصصان مراقبت‌های بهداشتی می توانند یک برنامه درمانی مناسب ایجاد کنند.

گزینه های درمانی برای زانو درد ناشی از کمبود ویتامین

کمبود ویتامین رابطه مستقیمی با درد های زانو دارد کمبود ویتامین K،D،A،E،B ، کلسیم، امگا۳ و ریز مغذی ها تاثیر به سزایی در دردهای زانو دارد.

هنگامی که کمبود ویتامین به عنوان علت درد شما شناسایی شد، می توان گزینه های درمانی را بررسی کرد. رویکرد اولیه، رفع کمبود مواد مغذی خاص از طریق تغییرات رژیم غذایی و مکمل‌سازی است. برای کمبود ویتامین D، افزایش قرار گرفتن در معرض نور خورشید و مصرف غذاهای غنی از ویتامین D، مانند ماهی های چرب و محصولات لبنی غنی شده، می تواند به بازایی سطح کافی کمک کند. ویتامین C را می توان از طریق مرکبات، انواع توت ها و سبزیجات برگ دار به دست آورد. ویتامین B۱۲ را می توان از طریق محصولات حیوانی مانند گوشت، تخم مرغ و لبنیات تامین کرد. در نهایت، ویتامین E را می‌توان در مغزها، دانه ها و روغن های گیاهی یافت.

برای کمبود کلسیم بهتر است مصرف لبنیات و به خصوص کشک را در برنامه غذایی خود قرار دهید و برای کمبود امگا۳ استفاده از انواع ماهی و سبزیجات را مصرف کنید.

برای کمبود هر کدام مواد معدنی یا پروتئین ها قرص ها و مکمل‌های غذایی نیز وجود دارد که با توجه به میزان نیاز شما به هر کدام از ویتامین ها می توانید از این مکمل ها استفاده کنید.

پیشگیری از زانو درد از طریق یک رژیم غذایی متعادل و مکمل

برای جلوگیری از زانو درد ناشی از کمبود ویتامین، حفظ یک رژیم غذایی متعادل بسیار مهم است.

ترکیب انواع غذاهای غنی از مواد مغذی می تواند به شما در دریافت ویتامین ها و مواد معدنی ضروری کمک کند. علاوه بر این، اگر در معرض خطر کمبود ویتامین هستید، مکمل را تحت راهنمایی یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی در نظر بگیرید. ورزش منظم و مدیریت وزن نیز می تواند کمک کند برای سلامت کلی مفاصل و کاهش خطر زانو درد.

چه زمانی برای زانو درد به پزشک مراجعه کنیم؟

برای پیشگیری و تضمین سلامت زانو هایتان حتما از مواد مغذی و ویتامین ها به خوبی استفاده کنید تا بدن دچار کمبود ویتامین نشود. اگر درد زانوهایتان سطحی بود یا درمان های خانگی و مصرف ویتامین بهتر می شوید اما اگر درد زانو هایتان شدید بود و هر کدام از علائم زیر را داشتید توصیه می کنیم در اسرع وقت به پزشک متخصص ارتوپدی مراجعه کنید.

زانو درد شدید

عدم تعادل

نا توانی در جمع کردن و بلند شدن

صدای مفاصل به همراه درد شدید در هنگام حرکت زانو

تورم زانو

تغییر شکل در ناحیه زانو

۵ ویتامینی که برای کاهش زانو درد معجزه می کنند

دکتر سید علیرضا امین جواهری



ویتامین دی برای جذب کلسیم و حفظ تعادل مواد معدنی در بدن ضروری است. کمبود این ویتامین باعث اختلال در جذب کلسیم و تضعیف استخوان‌ها می‌شود و همین عامل دلیل مهمی برای درد مفاصل و به صدا در آمدن آن‌ها است.

ویتامین سی

ویتامین سی (اسیداسکوربیک) نقش مهمی نوعی در تولید کلاژن دارد. کلاژن ماده‌ای اساسی در تاندون‌ها، رباطها و استخوان‌ها است. کمبود این ویتامین منجر به تضعیف بافت، درد، تورم و صدا دادن مفاصل می‌شود.
ویتامین آ
بدن ما برای انجام فرایندهای مختلف ازجمله رشد استخوان‌ها و تمایز سلولی به ویتامین آ نیاز دارد. به‌همین دلیل، کمبود ویتامین آ باعث صدمه به بافت هم‌بند، درد مفاصل و صدا دادن آن‌ها می‌شود. ازسوی‌دیگر، استفاده بیش‌ازحد از مکمل‌های این ویتامین، بروز درد مجدد مفاصل را به همراه خواهد داشت.

مهم‌ترین دلیل زانودرد در بزرگسالی

تأثیر کمبود ویتامین دی در بروز دردهای مزمن زانو بسیار زیاد است.

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

از جنبه‌های مختلف

این شماره: زانودرد

صفحه
۶
شماره
۳۸۹۱
سال
سی ام

متأسفانه امروزه کمبود ویتامین دی در افراد زیادی به چشم می‌خورد و همین عامل آن‌ها را در معرض ابتلا به زانودرد و مشکلات مربوط به مفاصل قرار می‌دهد.

۸۰ تا ۹۰ درصد از ویتامین دی موردنیاز بدن ازطریق تابش نور خورشید به پوست تأمین می‌شود. ازاین‌رو حتی با داشتن رژیم غذایی مناسب و حاوی ویتامین دی نمی‌توان مقدار زیادی از آن را دریافت کرد. درواقع بهترین منابع غذایی حاوی ویتامین دی نیز نمی‌توانند نیاز روزانه شما به این ویتامین را فراهم کنند.کمبود ویتامین‌دی با علائم زیر همراه است: استخوان‌درد شدید مخصوصاً در فصل‌های سرد سال

داشتن اضافه وزن

بروز مشکلات گوارشی مکرر

سردرد و سرگیجه

عفونت‌های مکرر

عرق کردن بیش‌ازحد

احساس افسردگی

ریزش مو

گرفتگی عضلات

اگر مشکوک به کمبود ویتامین دی در بدن خود هستید، با پزشک مشورت کنید؛ زیرا او با آزمایش ساده خون می‌تواند کمبود این ویتامین را تشخیص دهد.

پزشکان برای جلوگیری از زانودرد، مصرف روزانه ۱۲۰۰میلی‌گرم کلسیم را توصیه می‌کنند. کلسیم به استخوان‌ها و مفاصل بدن کمک می‌کند تا در مقابل فشارها و استرس‌های مضاعفی که به آن‌ها وارد می‌شوند، مقاوم باشند.

مفصل زانو بزرگ‌ترین مفصل بدن است که وظیفه انتقال وزن بالاتنه به ساق پا را برعهده دارد. بنابراین بیشتر از سایر مفصل‌ها در معرض آسیب‌دیدگی و فشار قرار می‌گیرد. درنتیجه، تقویت مفصل زانو در بهبود ساختار حرکتی انسان بسیار مؤثر است.

مصرف مواد معدنی مانند کلسیم در استحکام استخوان‌ها و پیشگیری از بروز دردهای مفصلی بسیار مفید است. وجود کلسیم علاوه بر تقویت و استحکام استخوان‌ها، در تنگ و گشاد کردن رگ‌ها، انقباض صحیح عضلات، انتقال پیام‌های عصبی توسط اعصاب و ترشح هورمون نیز اهمیت زیادی دارد.

حدود ۹۹ درصد از کلسیم مورد نیاز بدن در استخوان‌ها و دندان‌ها وجود دارد که برای استحکام آن‌ها بسیار ضروری است. چونکه بدن قابلیت تولید کلسیم را ندارد، درصورت عدم دریافت کلسیم کافی در رژیم غذایی، بدن از ذخیره استخوانی خود برای ثابت نگه داشتن کلسیم خون استفاده می‌کند. عدم مصرف کلسیم کافی می‌تواند فرد را در معرض یوکی استخوان و بروز بیماری‌های استخوانی قرار دهد. درواقع بیشتر بیماریانی که به کمبود کلسیم دچار هستند، در معرض انواع دردها در بخش‌های مختلف بدن خود ازجمله زانو قرار دارند.

افراد مستعد زانودرد

افرادی که ویژگی‌های زیر را دارند، در معرض خطر بالای ابتلا به زانودرد هستند:

اضافه‌وزن

اضافه‌وزن یا چاقی باعث افزایش فشار روی مفاصل زانو حتی در حین فعالیت‌های معمولی مانند راه رفتن یا بالا و پایین رفتن از پله‌ها می‌شود. همچنین چاقی با سرعت بخشیدن به تجزیه غضروف مفاصل، افراد را در معرض افزایش خطر ابتلا به آرتروز قرار می‌دهد.

عدم انعطاف یا قدرت عضلانی

کمبود قدرت و انعطاف‌پذیری می‌تواند خطر آسیب‌دیدگی زانو را افزایش دهد. داشتن عضلات قوی به تثبیت و محافظت از مفاصل کمک می‌کند. این کار از وارد شدن بار ناگهانی به مفصل درحین افراد مؤثر است.

ورزش یا مشاغل خاص

برخی از ورزش‌ها مانند اسکی، دو و بسکتبال نسبت به ورزش‌های دیگر، فشار بیشتری بر زانو‌ها وارد می‌کنند. ازطرفی مشاغلی مانند ساخت و ساز یا کشاورزی که فشارهای مکرری را به زانو‌ها وارد می‌کنند نیز می‌توانند خطر ابتلا به زانودرد را افزایش دهند.

پیشگیری و درمان زانودرد با ویتامین‌ها

در این قسمت به بررسی نقش و اهمیت مصرف ویتامین‌ها در پیشگیری و درمان زانودرد به‌صورت جداگانه می‌پردازیم:

ویتامین دی

یکی دیگر از بهترین ویتامین‌ها برای زانو درد ویتامین دی است.

سلامت



صفحه
۶
شماره
۳۸۹۱
سال
سی ام

ویتامین دی به حمایت از سلامت استخوان‌ها می‌پردازد. برخی تحقیقات نشان می‌دهند مصرف مکمل ویتامین دی به کاهش درد آرتروز نیز کمک می‌کند. ویتامین دی همچنین به‌طور طبیعی به حفظ کلسیم، که برای سلامت مفاصل مفید است، کمک می‌کند. البته قبل از مصرف مکمل ویتامین دی حتماً با پزشک خود مشورت کنید؛ زیرا ممکن است با داروهای دیگر تداخل داشته باشد.

کلسیم

مورد بعدی در لیست مکمل‌ها و ویتامین‌های موردنیاز برای درد زانو کلسیم است. کلسیم ماده‌ای معدنی است که استخوان‌های شما را قوی و سالم نگه می‌دارد. اگر کمبود کلسیم داشته باشید، در معرض خطر ابتلا به یوکی استخوان هستید که می‌تواند باعث راشیتیسم شود.

راشیتیسم می‌تواند باعث درد و تغییر شکل در مفاصل شما شود و می‌تواند یکی از دلایل زانو درد به‌خصوص در کودکان باشد.

استخوان‌های ضعیف همچنین شما را در معرض خطر آسیب‌های مفصلی قرار می‌دهند که منجر به درد مزمن در زانو‌ها می‌شوند. اگر در رژیم غذایی خود کلسیم کافی دریافت نمی‌کنید، مکمل کلسیم می‌تواند به جلوگیری از کمبود آن کمک کند.

اسیدفولیک

اسیدفولیک یکی از ویتامین‌های گروه ب است که وجود آن برای رشد سلول‌ها و سوخت‌وساز بدن اهمیت دارد. اسیدفولیک، بدن را در مقابل نارسایه‌های قلبی، بیماری‌های مادرزادی و نرمی استخوان محافظت می‌کند.

هنگامی که علت درد زانوی شما بیماری آرتريت روماتوئید باشد، باید مکمل‌های اسیدفولیک را به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید. به‌علاوه، این نوع مکمل‌ها برای درمان دردها و مشکلات مربوط به آرتروز نیز مورد استفاده قرار می‌گیرند.

ویتامین سی

ویتامین سی یا اسید اسکوربیک، از ویتامین‌های محلول در آب است که نقش بسیار مهمی در حفظ سلامتی بدن ایفا می‌کند.

برای تقویت کلاژن‌سازی باید سبزیجاتی را مصرف کنید که حاوی مقدار زیادی ویتامین سی، ویتامین کا و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. درواقع برای حفظ سلامت استخوان‌ها و زانو‌های‌تان می‌توانید سبزیجاتی مانند بروکلی، کلم‌ها، اسفناج، چغندر، بادمجان و گل کلم را در برنامه غذایی خود قرار دهید. این مواد غذایی با تولید ویتامین‌ها و مواد معدنی متعدد به‌خصوص ویتامین سی به ساخت کلاژن و سلامت مفاصل و پوست کمک می‌کنند.

مصرف مناسب ویتامین سی موجب کم شدن ضایعات استخوانی می‌شود و خطر ابتلا به ساییدگی یا آرتروز زانو را کاهش می‌دهد.

ویتامین آ

ویتامین آ یکی از ویتامین‌های محلول در چربی و نوعی آنتی‌اکسیدان بسیاری قوی است که روند پیری را به تعویق می‌اندازد. این ویتامین علاوه بر تقویت بینایی و حفظ عملکرد طبیعی دستگاه عصبی، در کاهش التهابات بدن و جلوگیری از التهاب مفصل‌ها نیز تأثیر دارد.

کمبود ویتامین آ در بدن می‌تواند باعث عدم مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین آ و اختلالاتی که مانع از جذب این ویتامین می‌شوند، رخ دهد.

برای داشتن استخوان‌ها و مفاصل سالم، حتما ویتامین آ را در رژیم غذایی خود بگنجانید؛ زیرا بدن بعد از جذب این ویتامین، آن را به اسید رتینوئیک تبدیل می‌کند. وجود چنین ماده‌ای برای سلامت استخوان‌ها ضروری است.یکی دیگر از فواید ویتامین آ در کمک به زانودرد، مبارزه با عفونت است. این ویتامین با تأثیری که در رشد گلبول‌های سفید یا لنفوسیت دارد، به مبارزه با عفونت کمک کرده و از ابتلای بیمار به آرتريت و عفونت استخوان پیشگیری می‌کند.

ویتامین کا

بالبینکه افراد توجه زیادی به مصرف ویتامین کا ندارند، مصرف این ویتامین برای در بیماران مبتلا به آرتروز و زانودرد مفید است.

طبق مطالعات، بیماریانی که درد شدیدی در زانوی خود دارند، بعد از مصرف بیشتر ویتامین کا به‌طور قابل‌توجهی بهبود یابفتند.

ویتامین ای

یکی دیگر از ویتامین‌های توصیه‌شده برای زانودرد، ویتامین ای است. ویتامین ای، آنتی‌اکسیدانی طبیعی است و برخی تحقیقات نشان می‌دهند پیشرفت آرتروز را کاهش می‌دهد و حتی باعث رشد سلول‌های غضروفی جدید می‌شود. بااین‌حال ویتامین ای می‌تواند با رقیق‌کننده‌های خون تداخل داشته باشد.

۳ علت اصلی ضعف زانو

دکتر محمد حسین ابراهیم زاده

ران از درد زانو، از دست‌دادن غضروف و پاریک‌شدن فضای مفصل تییبیوفمورال جلوگیری می‌کند.

ضعف عضلات چهارسر ران و تشخیص آرتروز اغلب با اختلال در ثبات زانو و ضعف زانو همراه است. اگرچه ضعف مداوم عضله چهار سر ران اغلب با آرتروز همراه است، اما این تنها دلیل ضعف آن نیست. اینها ممکن است شامل صدمات وارده به زانو، آسیب به مفصل ران، بیماری لایم و فلج اطفال نیز باشد.

یکی دیگر از علل شایع ضعف عضلات چهارسر ران ممکن است مهار عضله آتروژنئیک باشد. این وضعیتی است که با مهار عصبی عضلات مشخص می‌شود و از فعال شدن کامل آنها جلوگیری می‌کند. ممکن است در اثر تغییر در تخلیه گیرنده های حسی، همانطور که در زانوی آسیب‌دیده، مشاهده می‌شود، ایجاد شود. زانوی آسیب‌دیده ممکن است دچار التهاب، ترشح، شل شدن و تخریب ساختارهای داخلی باشد. این عارضه ممکن است منجر به ضعف عضلانی و آتروفی تدریجی عضله شود که به نوبه خود بر قدرت کلی آن و تعادل مفصل زانو تأثیر می‌گذارد.

۳. استفاده بیش از حد از زانو یکی از دلایل اصلی ضعف در زانو

صدمات ناشی از استفاده بیش‌ازحد یکی دیگر از علل شایع ضعف زانو است و معمولاً در ورزشکاران و متخصصان تناسب اندام دیده می‌شود. این صدمات ناشی از میکروتروما در زانو است که به طور مکرر رخ می‌دهد و ممکن است منجر به تراز غیر طبیعی مفصل شود.این آسیب‌های ناشی از استفاده بیش‌ازحد بر روی مفصل زانو و بافت‌های اطراف آن به‌دلیل ارتباط نزدیک مفصل زانو با تاندون‌ها و عضلات اطراف از طریق نقاط اتصال متعدد تأثیر می‌گذارد.