

خبر خوب از مازندران! مرکز تحقیقات پوکی استخوان، مدال نقره جهانی را به خانه آورد.

مرداد 20، 1403



دانشگاه علوم پزشکی مازندران به عنوان مرکز فعال در زمینه درمان پوکی استخوان توسط سازمان جهانی بهداشت تایید شد

****ساری - کیا پرس:**** دانشگاه علوم پزشکی مازندران با همکاری معاونت تحقیقات خود، از دو سال پیش فعالیت خود را در زمینه شناسایی و درمان بیماران مبتلا به پوکی استخوان آغاز کرده است. این مرکز که تحت مسئولیت دکتر مسعود شایسته آذر اداره میشود، اخیراً موفق به کسب تاییدیه سازمان جهانی بهداشت (WHO) به عنوان یک مرکز فعال در این حوزه شده است.

به گزارش خبرنگار کیا پرس، سازمان جهانی بهداشت با اهدای نشان نقره، از تلاشهای این مرکز در ارتقاء سلامت جامعه و مبارزه با بیماری پوکی استخوان تقدیر کرده است. این مرکز در بیمارستان امام خمینی ساری مستقر بوده و با بهره‌گیری از دانش و تجهیزات پیشرفته، به ارائه خدمات تشخیصی و درمانی به بیماران مبتلا به پوکی استخوان می‌پردازد.

دکتر مسعود شایسته آذر، مسئول این مرکز، ضمن ابراز خرسندی از این

دست‌آورد مهم، از تلاش‌های همکاران خود و حمایت‌های مسئولین دانشگاه علوم پزشکی مازندران قدردانی کرد. وی همچنین بر اهمیت پیشگیری و درمان به موقع پوکی استخوان تاکید کرد و از عموم مردم دعوت کرد تا با مراجعه به این مرکز، از خدمات آن بهره‌مند شوند.

پایگاه خبری کیا پرس با انتشار این خبر، امیدوار است که آگاهی عمومی در مورد بیماری پوکی استخوان افزایش یافته و افراد بیشتری به اهمیت تشخیص و درمان زودهنگام این بیماری پی ببرند.**

**#دانشگاه_علوم_پزشکی_مازندران #پوکی_استخوان
#سازمان_جهانی_بهداشت WHO# #دکتر_مسعود_شایسته_آذر
#بیمارستان_امام_خمینی_ساری**

علایم هشداردهنده «آرتریت پسوریا تیک»

مرداد 20، 1403



کیا پرس / آرتریت پسوریاتیک زمانی اتفاق می‌افتد که سیستم ایمنی بدن باعث التهاب مفاصل و ساختارهای اطراف (آنتزها) که به استخوان متصل است، شود.



کیا پرس از ایسنا آرتریت پسوریاتیک زمانی اتفاق می‌افتد که سیستم ایمنی بدن باعث التهاب مفاصل و ساختارهای اطراف (آنتزها) که به استخوان متصل است، شود.

حدود یک سوم افرادی که پسوریازیس دارند به آرتریت پسوریاتیک مبتلا میشوند. علایم ممکن است شدید بوده و به سرعت بدتر شوند یا میتوانند خفیف باشند و طی سالیان و به آهستگی وخیم شوند.

علایم این بیماری میتواند شامل موارد زیر باشد:

(۱) درد و سفتی مفاصل: آرتریت پسوریاتیک میتواند این قسمت‌های بدن را تحت تاثیر قرار دهد:

- مچ پا

- زانو

- انگشتان

- انگشتان پا

- پاییین کمر

همچنین احتمال سفت شدن مفاصل در اول صبح یا بعد از مدتی استراحت بیشتر است.

(۲) گرمی و تورم مفاصل: همراه با درد، التهاب میتواند مفاصل شما را متورم کند.

(۳) مشکلات ناخن: آرتریت پسوریاتیک معمولاً باعث ایجاد تغییراتی در ناخن‌ها میشود از جمله سوراخ شدن، شکستن یا حتی جدا شدن ناخن.

(۴) درد پاییین کمر: برای حدود ۲۰ درصد از افراد مبتلا به آرتریت پسوریاتیک، التهاب باعث ایجاد مشکلاتی در مفاصل بین مهره‌ها میشود؛ وضعیتی به نام «اسپوندیلیت». همچنین باعث التهاب مفصل «خاجی‌تهیگاهی» میشود.

(۵) آماس انگشت: این زمانی است که کل انگشتان دست یا پا متورم میشوند. علایم آماس انگشت میتواند به پزشکان کمک کند تا آرتریت پسوریاتیک را از آرتریت روماتوئید تشخیص دهند.

(۶) مشکلات چشمی: در برخی موارد، افراد مبتلا به آرتریت پسوریاتیک مشکلات چشمی را تجربه میکنند. همان فرآیند التهابی که باعث مشکلات

مفصلی می شود می تواند به سایر نواحی بدن مانند چشم ها نیز آسیب برساند.

(۷) درد پا: دو مورد از رایج ترین قسمت های بدن برای یافتن آرتریت پسوریاتیک در تاندون آشیل است که بین ماهیچه ساق پا و پاشنه یا پایین پای شما قرار دارد.

(۸) درد آرنج: التهاب ناشی از آرتریت پسوریاتیک می تواند باعث درد در آرنج نیز شود.

(۹) خستگی: حدود نیمی از افراد مبتلا به آرتریت پسوریاتیک احساس خستگی می کنند که بر فعالیت های روزانه آنها تأثیر می گذارد. این وضعیت ناشی از التهاب ناشی از آرتریت پسوریاتیک است.

(۱۰) مشکل در حرکت دادن دست و انگشتان: تورم و درد مفاصل که ممکن است با آرتریت پسوریاتیک همراه باشد، می تواند حتی کارهای ساده و روزمره را سخت کند.

به گزارش «وب ام دی»، اگر هر یک از علائم بالا را دارید، به خصوص اگر پسوریازیس دارید یا در خانواده شما شایع است، با پزشک یا روماتولوژیست خود در مورد آنچه در حال وقوع است، صحبت کنید.

**پویش همگانی پوکی استخوان با
شعار «استخوان های بهتری
بسازیم» در سال ۱۴۰۲ اجرا
می شود**

مرداد ۲۰، ۱۴۰۳

استخوان‌های بهتری بسازیم



اختصاصی - کیا پرس - شیوه نامه اجرای پویش همگانی پوکی استخوان در سال ۱۴۰۲ توسط وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی منتشر شد. بر اساس این شیوه نامه، شعار سال ۱۴۰۲ برای این پویش «استخوان‌های بهتری بسازیم» است. این شعار اشاره به انجام فعالیت بدنی از یک سو و نیز اقدامات پیشگیرانه، حمایتی، درمانی و تشخیص به موقع برای حفظ سلامتی استخوان‌ها می‌باشد.

کل مفاد آموزشی تهیه شده طی سال جاری و سال‌های پیشین که به عنوان رفرانس محتوایی آموزش عمومی تلقی می‌شود؛ عبارتند از:

- کتابچه راهنمای رژیم غذایی سالم برای استخوان‌ها، استئوپروز در مردان، همه‌گیری کرونا و پوکی استخوان، راهنمای جامع پوکی استخوان، پیشگیری و درمان و بررسی خطر ابتلا به پوکی استخوان
- گزاره برگ و پمفلت: برای داشتن استخوان‌های قوی‌تر قدم برداریم، چگونه خانه خود را برای جلوگیری از زمین خوردن ایمن کنیم، خطر سقوط و شکستگی‌های خود را کاهش دهید، سوالاتی که باید از مراقبین بهداشتی- درمانی خود در مورد سلامت استخوان و پوکی استخوان بپرسید، راهنمای خودمراقبتی برای پیشگیری از سقوط، همه‌گیری کرونا و ویتامین D

- پوستر: آیا اخیراً قدتان کوتاه شده است، آیا پشتتان خمیده شده است، بعد از ۵۰ سالگی دچار شکستگی شده‌اید؟ آیا در خانواده‌تان سابقه شکستگی استخوان داشته‌اید؟ اجازه ندهید پوکی استخوان آینده شما را بشکند، شکستگی استخوان استقلال او را سلب کرد، هنگامی که یک عطسه می‌تواند استخوان‌های شما را بشکند، هنگامی که زمین خوردن روی سطح لغزنده زندگی شما را تغییر می‌دهد، استخوان لگن او بعد از سر خوردن روی فرش شکست، قد او کوتاه شده و همانند شیشه شکننده است، با حمایت خانواده و مراقبت پزشکی مناسب بدون شکستگی استخوان است، او اکنون به خانواده‌اش وابسته شده است، او برای انجام کارهای روزانه نیاز به کمک دارد، برای مهار پوکی استخوان کاملاً مصمم بودم و اجازه ندادم تأثیر منفی بر من داشته باشد، برای سلامت استخوان‌های خود اقدام کنید، ۸۰ درصد از بزرگسالان دچار شکستگی استخوان غربالگری نشده و درمان دریافت نکرده‌اند، از پیشرفت پوکی استخوان با مراقبت از عضلات و استخوان‌هایتان جلوگیری کنید، سلامت استخوان‌هایتان را با تغذیه مناسب حفظ کنید، ۹۰ درصد از شکستگی‌های

استخوان به دنبال سقوط رخ می‌دهد، شکستگی لگن در زنان از سرطان پستان شایع‌تر است

بر اساس این شیوه نامه، اقدامات زیر برای اجرای پویش همگانی پوکی استخوان در سال ۱۴۰۲ انجام خواهد شد:

• آموزش عمومی در مورد پوکی استخوان از طریق رسانه‌های عمومی و شبکه‌های اجتماعی

• ارائه مشاوره و خدمات درمانی به افراد مبتلا به پوکی استخوان

• غربالگری افراد در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان

این پویش با همکاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، سازمان‌های بیمه‌گر، انجمن‌های علمی و سایر نهادهای مرتبط برگزار خواهد شد.

پوکی استخوان یک بیماری مزمن است که باعث کاهش تراکم استخوان و افزایش خطر شکستگی می‌شود. این بیماری بیشتر در زنان بالای ۵۰ سال دیده می‌شود.

برای پیشگیری از پوکی استخوان، انجام فعالیت بدنی منظم، داشتن رژیم غذایی سالم و مصرف مکمل‌های کلسیم و ویتامین D ضروری است. کلمات کلیدی:

پوکی استخوان (Osteoporosis)، آموزش عمومی (Public education)، غربالگری (Screening)، وزارت بهداشت (Ministry of Health)، سازمان‌های بیمه‌گر (Insurance organizations)، انجمن‌های علمی (Scientific societies)، فعالیت بدنی (Physical activity)، رژیم غذایی سالم (Healthy diet)، مکمل‌های کلسیم و ویتامین D (Calcium D)، شکستگی استخوان (Bone fracture)، استقلال (Independence)، زندگی (Life)، خطر (Risk)، پیشگیری (Prevention)، قوی (Strong)، سلامت (Health).

#پوکی_استخوان

#آموزش_عمومی

#غربالگری

#وزارت_بهداشت

#سازمان_های_بیمه_گر

#انجمن_های_علمی

#فعالیت_بدنی

رژیم_غذایی_سالم

مکمل_های_کلسیم_و_ویتامین_D

شکستگی_استخوان

استقلال

زندگی

خطر

پیشگیری

قوی

سلامت

پوکی_استخوان_یک_بیماری_خاموش_که_با_اقدامات_پیشگیرانه_قابل_کنترل_است

پوکی_استخوان_را_جدی_بگیرید

استخوان_های_قوی_تر_زندگی_سالم_تر

پوکی_استخوان_یک_بیماری_خاموش_است_که_می_تواند_استقلال_شما_را_سلب_کند. # آموزش_عمومی_و_غربالگری_می_تواند_به_پیشگیری_از_این_بیماری_کمک_کند.

پوکی_استخوان_را_جدی_بگیرید. با # فعالیت_بدنی_منظم، # رژیم_غذایی_سالم_و_# مکمل_های_کلسیم_و_ویتامین_D_استخوان_های_خود_را_قوی_نگه_دارید.

استخوان_های_قوی_تر_زندگی_سالم_تر. با اقدامات_پیشگیرانه_از_پوکی_استخوان،_از_شکستگی_های_استخوان_و_عواقب_آن_جلوگیری_کنید.

پیش‌بینی افزایش تعداد مبتلایان به استئوآرتریت تا سال ۲۰۵۰

مرداد ۲۰، ۱۴۰۳



به گفته محققان، آرتروز مفصلی بر ۱۵ درصد از جمعیت بالای ۳۰ سال تأثیر می‌گذارد، بنابراین تا سال ۲۰۵۰ این رقم به حدود یک میلیارد نفر می‌رسد.

به گزارش کیا پرس: به گفته محققان، آرتروز مفصلی بر ۱۵ درصد از جمعیت بالای ۳۰ سال تأثیر می‌گذارد، بنابراین تا سال ۲۰۵۰ این رقم به حدود یک میلیارد نفر می‌رسد.

به گزارش کیا پرس به نقل از مدیسین نت، افزایش طول عمر جمعیت جهان و چاقی هر دو از عوامل اصلی این امر هستند.

«جیمی اشتاینمتر»، نویسنده این مطالعه از مؤسسه سنجش و ارزیابی سلامت در سیاتل، گفت: «با توجه به عوامل کلیدی زندگی طولانی‌تر مردم و افزایش جمعیت جهان، ما باید این شرایط را در بیشتر کشورها پیش‌بینی کنیم.»

وی در ادامه افزود: «در حال حاضر هیچ درمان مؤثری برای آرتروز وجود ندارد، بنابراین بسیار مهم است که ما بر استراتژی‌های پیشگیری، مداخله زودهنگام، و مقرون به صرفه تر کردن درمان‌های گران قیمت و مؤثر مانند تعویض مفاصل در کشورهای با درآمد کم و متوسط تمرکز کنیم.»

این تحقیق بخشی از مطالعه بار جهانی بیماری در سال ۲۰۲۱ بود و از داده‌های ۳۰ ساله استئوآرتریت مفصلی، از سال ۱۹۹۰ تا ۲۰۲۰، در بیش از ۲۰۰ کشور استفاده کرد.

این مطالعه نشان داد که موارد ابتلاء به این بیماری در سه دهه گذشته به دلیل افزایش سن، رشد جمعیت و چاقی به سرعت افزایش یافته است.

در حالی که در سال ۱۹۹۰ حدود ۲۵۶ میلیون نفر به آرتروز مبتلا بودند، این تعداد در سال ۲۰۲۰ به ۵۹۵ میلیون نفر رسید که افزایش ۱۳۲ درصدی را نشان می‌دهد.

این مطالعه نشان داد که چاقی عامل حدود ۲۰ درصد از ناتوانی‌های آرتروز در سال ۲۰۲۰ است.

برای افراد ۷۰ ساله و بالاتر، استئوآرتریت دلیل هفتم زندگی با ناتوانی در سال‌های عمر است.

انتظار می‌رود این بیماری تا سال ۲۰۵۰ به میزان ۷۴.۹ درصد در زنانها، ۴۸.۶۵ درصد در دست‌ها، ۷۸.۶ درصد در لگن و ۹۵.۱ درصد در سایر مفاصل از جمله آرنج و شانه افزایش یابد.

استئوآرتریت زنان را بیشتر از مردان تحت تأثیر قرار می‌دهد و پیش‌بینی می‌شود که این موضوع همچنان صادق باشد.

در سال ۲۰۲۰، ۶۱ درصد از موارد استئوآرتریت در زنان و ۳۹ درصد در مردان بود.

به گفته نویسندگان، اگر موضوع چاقی به طور مؤثر در جمعیت جهانی حل شود، بار استئوآرتریت حدود ۲۰ درصد کاهش می‌یابد.

رفتارهایی که زنان آنها را

دوست ندارد

مرداد 20, 1403



کیا پرس / فیزیوتراپیست و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: رفتارهایی وجود دارند که زانو تمایلی به آنها ندارد به عبارتی آنها را دوست ندارد.

دکتر علی ملوکی در برنامه طبیب اظهار داشت: نشستن چهارزانو به مدت طولانی، استفاده از تردمیل علیرغم درد زانو از جمله این رفتارها است.

وی در پاسخ به این صحبت که برخی ها افراد می گویند که توالی فرهنگی بهتر از توالی ایرانی ، آیا این موضوع اساس و پایه علمی دارد؟ ، گفت: برای کسانی که مشکل دارند مانند زانو درد، کمردرد یا کسانی که سن شان بالاست، توالی فرنگی توصیه می شود اما نمی توان گفت که در هر سنی توالی ایرانی بدرد نمی خورد.

وی ادامه داد: زمانی غضروف تغذیه می شود که کاملاً بچرخد و تمام سطح اش فشرده شود.

ملوکی ادامه داد: اگر نشینیم و زانو کاملاً خم نشود، قسمت عقب غضروف عصبی اصلاً تغذیه نمی شود و در معرض تخریب قرار می گیرد.

وی اظهار داشت: زمانی که پای افراد بمدت یک تا ۲ ماه بی حرکت است مانند زمان شکستگی، این غضروف در معرض تخریب قرار می گیرد.

وی در پاسخ به این سوال که آیا درست که می گویند مدت زمان طولانی به صورت چهارزانو نشینیم؟، گفت: زمانی که طولانی مدت به صورت چهارزانو می شینیم، ممکن است پا بخواب برود. در این حالت عروق فشرده می شود و به اندام تحتانی خون نمی رسد. خون برگشت وریدها هم ممکن است مشکل پیدا کند.

وی با اشاره به اینکه بیشترین فشاری که به کشکک وارد می شود در زوایایی ۹۰ تا ۱۳۰ درجه است به مردم توصیه کرد کمتر در این وضعیت قرار گیرند.

وی در پاسخ به این سوال کسی که مشکل زانو دارد تردمیل استفاده کند یا نه ، گفت: این افراد از تردمیل استفاده نکنند.

وی به این افراد توصیه کرد بجای استفاده از تردمیل، بر روی زمین یا سطح صاف حرکت کنند.

مراقب باشید، آرتروز زودرس به سراغ تان نیاید/ چاق ها آرتروز می گیرند

مرداد 20, 1403



کیا پرس / به پیری مفصل، آرتروز گفته می شود معمولا زمانی که سن افراد افزایش می یابد اعضا و جواره اش پیر می شوند و در این مسیر مفاصل هم پیر می شوند.

پیری یا آسیب در مفاصل عمدتاً در مفاصلی رخ می دهد که خیلی کار می کنند به عبارتی بیشتر فعالیت دارند.

تخریب مفصل معمولاً در سنین بالا (در سن حدود ۷۰ سالگی) رخ دهد اما اگر این موضوع در سن حدود ۴۰ سالگی رخ داده به آن آرتروز زودرس گفته می شود.

متخصص ارتوپدی و فلوشیپ جراحی زانو در این مورد گفت: این بیماری معمولاً برای سالمندان است و به همین دلیل انتظار نداریم در فرد حدود ۴۰ سال بیماری آرتروز مشاهده کنیم، در صورت ابتلا اینگونه افراد، گفته می شود آنان مبتلا به آرتروز زودرس شده اند.

دکتر ابوالفضل باقری فرد اظهار داشت: افراد کمتر در اندام فوقانی دچار آرتروز می شوند؛ هرچند این موارد را داریم اما خیلی زیاد نیست.

وی با اشاره به اینکه آرتروز شانه و آرنج داریم اما زیاد نیست، گفت: آرتروز در اندام تحتانی در زانو، لگن و مچ پا داریم اما در زانو بیشتر دیده می شود، چون زانو دامنه حرکتی بیشتری دارد و فشار بیشتری به زانوها وارد می شود.

باقری فرد بیان داشت: هرچند آرتروز یک پدیده ای است که براساس سن اتفاق می افتد اما یکسری عوامل افراد جوان را هم مستعد آرتروز می کنند.

کدام عوامل افراد را مستعد آرتروز زودرس می کنند

وی ادامه داد: یکسری عوامل مستعد کننده آرتروز زودرس وجود دارند که ضربه به زانو، تصادف، آسیب دیدگی قسمتی از زانو و آسیب دیدگی یا پاره شدن مینیسک از جمله عواملی که فرد را مستعد آرتروز زودرس می کند.

وی ادامه داد: افرادی که تومورهای خوش خیم یا کیست های داخل زانو پیدا می کنند، معمولاً غضروف شان زودتر سائیده شود و این افراد مستعد این عارضه می شوند.

وی ادامه داد: کسانی که مبتلا به بیماری روماتیسمی هستند، مفاصل شان هر چند گاهی ورم می کند به اصطلاح آب می آورد، آن را درمان می کنند اما دوباره عود می کند، این تغییرات در زانو سبب می شود تا غضروف زودتر از حالت طبیعی خود خارج و فرد مستعد ابتلا به آرتروز

زودرس شود.

باقری فرد افزود: افرادی که در بچگی دچار عفونت مفصل شدند اما خوب درمان نشدند، این افراد در جوانی ممکن است دچار آتروز زانو شوند.

چاق ها آرتروز می گیرند

وی ادامه داد: چاقی و وزن بیش از حد، بدون هیچ ضربه ای می تواند فرد را دچار آرتروز زودرس کند.

وی افزود: بر اثر چاقی فشار چند برابر به مفاصل وارد می شود و این موضوع باعث می شود تا مفصل کار بیشتری را انجام دهد، پس زودتر سائیده شده و از کار بیافتد.

درمان قطعی آرتروز تغییر مفصل است

به گزارش کیاپرس از برنامه طبیب، باقری فرد گفت: تا به امروز درمان قطعی آتروز، تغییر مفصل است. تزریق پی آر پی، ژل، اوزون تراپی و حتی از سلول های بنیادی هم برای این کار بهره گرفته می شود اما هیچکدام از این روش ها درمان قطعی آتروز نیستند.

وی افزود: علایم آتروز زودرس هم بدتر و هم درمان اش سخت تر است، چون عمدتاً در افراد جوان رخ می دهد و این افراد می خواهند فعالیت خود را ادامه دهد.

آرتروز یا همان بیماری دژنراتیو یا فرسایش در مفصل را شامل می شود که به طور معمول نتیجه حرکت های اضافه و نیروهای مخربی می باشد که در پی فعالیت های روزانه در مفصل می تواند ایجاد شود که به تدریج باعث از بین رفتن غضروف مفصلی شده و می تواند در سنین میانسالی تظاهر نموده با بالا رفتن سن افزایش یابد.

ابداع روشی جدید برای درمان موثرتر آرتروز زانو

مرداد 20، 1403



کیا پرس / محققان پژوهشکده سرطان معتمد جهاد دانشگاهی با همکاری دانشگاه علوم پزشکی تهران موفق به درمان پیشرفته زانو با استفاده از سلول‌های بنیادی شدند.

به گزارش کیا پرس از روابط عمومی پژوهشکده سرطان معتمد جهاد دانشگاهی، محققان پژوهشکده سرطان معتمد جهاد دانشگاهی با همکاری اساتید دانشگاه علوم پزشکی تهران موفق شدند با استفاده از سلول‌های بنیادی و تصویربرداری مداخله‌ای برای اولین بار در جهان، "روش جدید سلول درمانی هدفمند آرتروز پیشرفته زانو" را ابداع کنند.

آرتروز، شایع‌ترین بیماری مفصلی است که می‌تواند منجر به درد مزمن و ناتوانی شدید بیمار شود. ایدهٔ درمان استئوآرتریت با استفاده از تزریق داخل شریانی سلول‌های مزانشیمی ایدهٔ جدید بوده و مطالعات زمینه‌ای در حیطة کارآزمایی بالینی در این زمینه از تعداد زیادی برخوردار نیست و بیشتر مطالعات در زمینهٔ حیوانی صورت گرفته است. با توجه به درمان کامل بیماران مبتلا به آرتروز شدید زانو و جمعیت بالای افرادی که به این بیماری در ایران مبتلا هستند، این روش را می‌توان به سایر پزشکان و مراکز درمانی ذیربط توصیه کرد.

مآئده روزبهرانی دانشجوی پزشکی و مبدع این ایده و دبیر کمیته تحقیقات دانشجویی پژوهشکده سرطان معتمد جهاد دانشگاهی با بیان این‌که این ایده ابتکاری در زمینه درمان آرتروز از سوی پژوهشکده

سرطان معتمد و همراهی استاد قناعتی، رییس دانشگاه علوم پزشکی تهران همچنین به رهبری پروفسور اردشیر قوام زاده انجام شد و از سلول‌های بنیادی بانک سلول‌های بنیادی مرکز تحقیقات هماتولوژی، آنکولوژی و پیوند سلول‌های بنیادی بیمارستان شریعتی بر روی ۳۰ بیمار مبتلا به آرتروز زانو با موفقیت آزمایش شد، خاطرنشان کرد: در روش ابتکاری به جای تزریق مستقیم سلول‌های بنیادی به مفصل، آن را به شریان زانویی مفصل تزریق می‌کنیم که باعث اثربخشی بیشتر و سریعتر درمان می‌شود.

وی با بیان این که آرتروز یکی از بیماری‌های شایع مفصلی می‌باشد، ادامه داد: OA یا استئوآرتروز از زیرمجموعه‌های این بیماری است که عدهٔ بسیار زیادی از زنان و مردان در بازهٔ ۶۰ تا ۶۵ سال را در برمی‌گیرد.

روzbهانی در ادامه تصریح کرد: با استفاده از این روش که هیچ گونه عارضه جانبی به دنبال ندارد، طی چند روز درد و خشکی مفصل به میزان چشمگیری کاهش پیدا می‌کند.

چگونه از شر پوکی استخوان راحت شویم؟

مرداد ۲۰، ۱۴۰۳



کیا پرس / اگر به پوکی استخوان مبتلا هستید، باید تا جایی که می‌توانید آن دسته از مواد مغذی را که استخوان‌ها یتان را محکم و قوی می‌کنند مصرف کنید.

به گزارش کیا پرس از بهداشت نیوز، با پیروی از رژیم غذایی تقویت‌کننده استخوان‌ها می‌توانید از استخوان‌هایی قوی و سالم بهره‌مند شوید و به پوکی استخوان مبتلا نشوید.

اگر هم دچار این بیماری هستید، باز هم می‌توانید با مصرف خوراکی‌های مناسب و البته در کنار ورزش، این مشکل را حل کنید.

۱. سبزیجات

سبزیجات حاوی ویتامین C هستند که با تحریک سلول‌های استخوانی، بافت‌های استخوانی تشکیل داده و استخوان‌ها را محکم می‌کنند. سبزیجات سبز و زرد می‌توانند تراکم مواد معدنی استخوان‌ها را افزایش دهند.

۲. پروتئین

مصرف پروتئین به مقدار کافی برای داشتن استخوان‌های سالم بسیار مهم است. در حقیقت ۵۰ درصد استخوان‌ها از پروتئین تشکیل شده است. مصرف کم پروتئین از جذب کلسیم می‌کاهد و استخوان‌ها را ضعیف و شکننده می‌کند. البته مصرف بیش از حد پروتئین هم موجب افزایش بیش از حد کلسیم در استخوان‌ها و نشت آن به درون خون و اسیدیته شدن بدن می‌شود. هر روز باید در برابر هر کیلو وزن بدن، ۲ گرم پروتئین مصرف شود.

۳. کلسیم

کلسیم مهم‌ترین ماده معدنی استخوان است و بیشتر مردم باید روزانه ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم مصرف کنند که البته این مقدار در زنان مسن به ۱۲۰۰ میلی‌گرم در روز می‌رسد. دانه‌ها، پنیر، ماست، ماهی‌های ساردین و سالمون، حبوبات و عدس، بادام، برخی سبزیجات برگ‌دار مانند اسفناج و کلم‌پیچ و ریواس مملو از کلسیم هستند.

۴. مصرف مقدار کافی ویتامین‌های D و K

وجود این دو ویتامین برای داشتن استخوان‌های قوی بسیار ضروری است. ویتامین D به جذب کلسیم در استخوان‌ها کمک می‌کند و کمبود آن موجب کمبود کلسیم و ضعف در استخوان‌ها می‌شود. ماهی‌های پرچرب مانند سالمون، ساردین، شاه‌ماهی و خال‌مخالی، گوشت قرمز، جگر و زرده

تخم مرغ برای تامین ویتامین D مفیدند. ویتامین K هم با افزایش تولید پروتئین استئوکلین، به تشکیل بافت‌های استخوانی کمک می‌کند. کلم پیچ، اسفناج، بروکلی، جگر گاو، مرغ، لوبیا سبز و آووکادو سرشار از ویتامین K هستند.

۵. منیزیم و روی

علاوه بر کلسیم، منیزیم و روی برای تقویت استخوان‌ها مهم هستند. منیزیم موجب فعال شدن ویتامین D و افزایش جذب کلسیم می‌شود. شکلات تلخ، آووکادو، آجیل، حبوبات، توفو، غلات کامل و برخی از ماهی‌های چرب مملو از منیزیم هستند. همچنین مقدار کمی روی برای تشکیل مواد معدنی استخوان‌ها لازم است. گوشت قرمز، دانه‌ها، آجیل، شکلات تلخ، لبنیات، تخم مرغ، غلات کامل، برخی از سبزی‌ها مانند کلم پیچ و لوبیا سبز حاوی روی هستند.

مضرات مصرف بیش از حد نمک

با مصرف مواد غذایی اشاره شده در این مطلب می‌توانید استخوان‌هایتان را تقویت کنید. البته فراموش نکنید که برای درمان یا پیشگیری از پوکی استخوان باید از غذاهای پر نمک پرهیز کنید. مصرف بیش از حد نمک بدن را وادار به رهاسازی کلسیم می‌کند که برای استخوان‌ها مضر است؛ بنابراین از مصرف مقدار بالای سدیم پرهیز کنید. همچنین کافئین، مصرف افراطی ویتامین A و مصرف بیش از حد حبوبات و عدس برای افراد مبتلا به پوکی استخوان مضر است.

۱+۵ رفیق صمیمی استخوان

مرداد ۲۰، ۱۴۰۳



کیا پرس / تا حدود ۳۰ سالگی استخوان‌های قوی داریم، اما کم کم تراکم استخوان‌ها کم می‌شود؛ با رعایت نکات تغذیه‌ای می‌توان جلوی پوکی استخوان را گرفت.

به گزارش کیا پرس به نقل از روزنامه خراسان، همه ما دوست داریم برای فعالیت بدنی، کارهای روزمره و پیشگیری از شکستگی، استخوان‌هایی قوی داشته باشیم، اما هیچ راه فراری از بالا رفتن سن وجود ندارد و هرچه سن بالاتر برود، تراکم استخوان‌ها هم کمتر می‌شود و در معرض پوکی استخوان خواهیم بود.

بیشتر آدم‌ها از ۳۰ سالگی در معرض کاهش تراکم بافت استخوان هستند، در خانم‌ها با رسیدن به یائسگی این روند جدی‌تر هم می‌شود. اما راه چاره چیست؟ شاید بد نباشد با رفقای صمیمی استخوان آشنا شویم تا روند پوکی استخوان را کند کنیم.

شیر؛ رفیق صمیمی

استخوان رفقای زیادی دارد اما در بین آن‌ها رفاقتش با شیر از همه ضروری‌تر است. کلسیم موجود در شیر باعث قوی شدن استخوان می‌شود. درحالی که بدن ما به‌روزی هزار میلی‌گرم کلسیم نیاز دارد، هر لیوان حدود ۲۵۰ گرمی شیر در نهایت ۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم دارد که با این اوضاع گرانی شیر، بسیاری از ما متاسفانه همان روزی یک لیوان را هم مصرف نمی‌کنیم.

ماست و پنیر

هرچند جدا کردن لاکتوز شیر باعث کاهش کلسیم نمی‌شود اما باز هم ممکن است خیلی‌ها شیر را حتی بدون لاکتوز دوست نداشته باشند، برای همین بد نیست ماست و پنیر را هم در برنامه‌تان بگذارید. بد نیست بدانید یک پیمانه ۲۵۰ گرمی ماست حدود ۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم دارد. ماست و پنیر هم که مشکل حساسیت به لاکتوز را ندارند.

ماهی ساردین و قزل‌آلا

استخوان های ریز ساردین‌ها به ساخته شدن استخوان در بدن شما کمک می‌کنند. خوردن حدود ۸۵ گرم ماهی ساردین بیشتر از یک فنجان شیر به بدن شما کلسیم می‌رساند. ماهی قزل‌آلا و دیگر ماهی‌های پرچرب هم حاوی مواد مغذی تقویت کننده عضلات هستند. این ماهی‌ها ویتامین D دارند که برای جذب کلسیم در بدن استفاده می‌شود. در ضمن این ماهی‌ها مقادیر زیادی اسید چرب امگا ۳ هم دارند که برای استخوان مفید است.

سبزیجات

بله سبزیجات هم کلسیم دارند پس کلم‌پیچ و شلغم بخورید تا استخوان‌های‌تان تقویت شود. به طور مثال یک فنجان شلغم پخته شده حدود ۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم دارد.

محصولات سویا

نصف فنجان پنیر سویا که با کلسیم غنی شده باشد بیشتر از ۴۰۰ میلی‌گرم کلسیم دارد. شیر سویا هم معمولاً با ۳۰۰ میلی‌گرم در هر فنجان کلسیم تقویت شده است. سویا مزایای دیگری هم برای استخوان دارد. پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد مواد شیمیایی که بر پایه گیاهان

ساخته شده‌اند (ایزوفلاون) استخوان را تقویت می‌کنند. ایزوفلاون‌ها در محصولات سویا مانند پنیر سویا فراوان یافت می‌شوند. به همین دلیل سویا برای دور کردن بیماری‌های استخوان در زمان بعد از یائسگی در زنان مفید است.

نور خورشید

درست است که نور خورشید غذا نیست؛ اما وقتی در معرض نور خورشید هستیم ویتامین D جذب می‌کنیم. بدون ویتامین D، بدن ما نمی‌تواند کلسیم موجود در غذا را به خوبی جذب کند. البته باید مراقب پوست باشید برای همین بعضی افراد با نظر پزشک به‌جای در معرض خورشید قرار گرفتن، از مکمل ویتامین D استفاده می‌کنند.