

شیوع آرتروز، سلامت عمومی را تهدید می کند

تخریب مفاصل با سبک زندگی غلط

۲۰۰۹ بیش از ده درصد کل سال های از دست رفته زندگی را به علت ناتوانی ناشی از این بیماری ها اعلام کرده است. یکی از این بیماری ها آرتروز است. آخرین بررسی های انجام شده در کشور حاکی از این است که حدود ۱۵ درصد مردم بالای ۱۵ سال در کشور دچار آرتروز به ویژه آرتروز زانو هستند.

آن ها می توان به حفظ انرژی و عملکرد مفاصل کمک کرد. این اصول توصیه شده بسیار ساده است، اما باید به نحوه سریع حرکات توجه کرده و سیگنال های بدن تان (مانند درد) را تشخیص دهید. حالت و مکانیک مناسب بدن بسیار حائز اهمیت است زیرا محافظت از مفاصل شما عاملی در پیشگیری از آرتروز است.

• از وارد کردن استرس مکرر بر روی مفاصل خودداری کنید

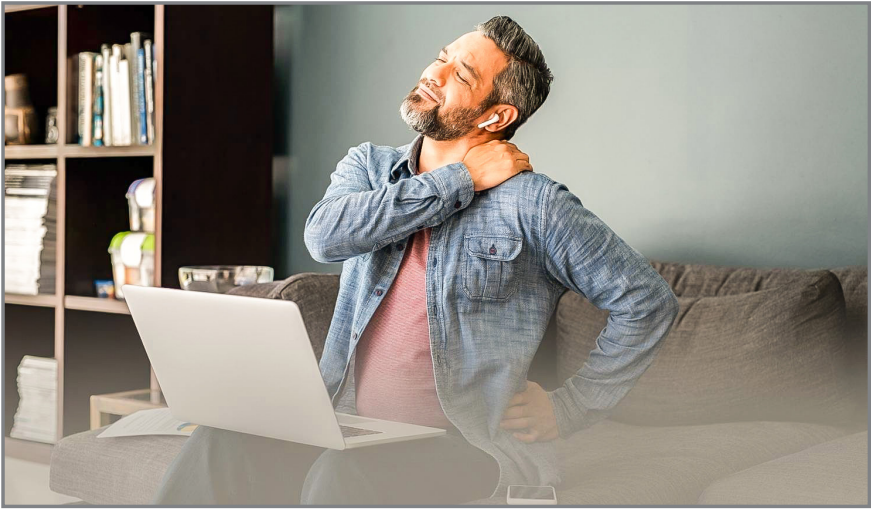
علائم استرس تکراری شامل تکرار بیش از حد یک فعالیت و حرکت، حرکات عجیب و غیرطبیعی، فشار بیش از حد به بدن، حالت نامناسب بدن و خستگی ماهیچه است. علائم استرس مکرر معمولاً به واسطه شغل شما به وجود می آید بنابراین سعی کنید راه حل هایی برای جلوگیری از طولانی شدن استرس بر روی مفاصل خود پیدا کنید.

• به درد خود توجه کنید

با اینکه این توصیه بسیار آسان به نظر می رسد، اما افراد همیشه این کار را نمی کنند. این امر را یاد بگیرید که درد نشانه و سیگنالی است که به شما می گوید دارید زیاد به خودتان فشار می آورید، در نتیجه به استراحت نیاز دارید. برقراری تعادل بین استراحت و فعالیت برای داشتن مفاصل سالم نیازی ضروری است. این کار بخشی از خودمدریتی است که در آن شما یاد می گیرید بیش از حد از مفاصل خود استفاده نکنید و از مرزهایی که برای خود تعیین کرده اید فراتر نروید. پس این موضوع را در نظر بگیرید که درد یک علامت برای توقف است.

• از آسیب رساندن به مفاصل خودداری کنید

آسیب های مفصلی سابق بر این به عنوان یکی از دلایل اصلی آرتروز شناخته می شدند. در مفصلی که به دلیل تحمیل نامتوازن وزن بر روی شان، دچار آسیب شده اند، غضروف مفصلی از بین رفته و آرتروز شروع به توسعه پیدا می کند. تا جایی که در توان دارید از آسیب رساندن به مفاصل خودداری و در صورت آسیب دیدگی خیلی زود به پزشک مراجعه کنید.



راه های پیشگیری از آرتروز

• وزن ایده آل بدن خود را حفظ کنید

تخمین زده می شود که هنگام راه رفتن ۳ تا ۶ برابر وزن بدن، نیرو به زانو اعمال می شود. به عبارت دیگر، داشتن ۱۰ پوند اضافه وزن باعث افزایش ۳۰ تا ۶۰ پوندی نیرو بر روی زانو با هر قدم زن در هنگام پیاده روی می شود. در همین حین وزنی که به باسن تحمیل می شود سه برابر وزن بدن است. در نتیجه واضح است کاهش وزن باعث کاهش استرس در مفاصل شما می شود.

• به طور منظم ورزش کنید

برای سلامتی مطلوب مفاصل، توصیه می شود افراد حداقل پنج روز در هفته ۳۰ دقیقه ورزش نسبتاً سنگین انجام دهند. طبق نتایج مطالعات ثابت شده که ورزش منظم مزایای زیادی را برای سلامتی به همراه دارد.

• از مفاصل خود محافظت کنید

چندین اصل محافظت از مفاصل وجود دارد که در صورت رعایت

آسیب خیلی شدید نیست و مفاصل به طور کامل تخریب نشده، می توان با اصلاح سبک زندگی، جلوگیری از انجام فعالیت هایی که باعث ایجاد فشارهای شدید به سطح مفاصل می شود، استفاده نکردن از دستشویی های قدیمی و پرهیز از چاقی به میزان قابل توجهی از پیشرفت این بیماری جلوگیری کرد. علامت آرتروز بسیار پرسروصداست و با این افراد مستعد ایجاد آرتروز در مفصل آسیب دیده در آینده هستند. بنابراین مهم ترین نکته در درمان آرتروز پیشگیری از ایجاد آن است که باید به صورت آموزش هایی برای جوانان و نوجوانان انجام شود. همچنین پیشگیری از چاقی در سنین جوانی، پرهیز از نشستن های طولانی روی زانو ها و بالا پایین رفتن های مکرر از پله ها جزو مواردی هستند که از بروز این بیماری جلوگیری می کنند.»

این جراح و متخصص بیماری های استخوان و مفاصل یادآوری می کند: «اگر در مراحل اولیه آرتروز بیمار به پزشک مراجعه کند می توان با درمان های موجود سرعت پیشرفت بیماری را کند و یا متوقف کرد؛ درغیراین صورت نیاز به درمان های تهاجمی تر و نهایت جراحی است.»

او در مورد درمان آرتروز می گوید: «در موارد اولیه که



دکتر ایمان محمدپور، جراح و متخصص بیماری های استخوان و مفاصل در گفت و گو با خبرنگار «آتیه نو» می گوید: «هرچه میانگین سنی جامعه به سمت کهنسالی می رود درصد ابتلای افراد به آرتروز بیشتر می شود. در اثر مرور زمان فشارهای زیادی به مفاصل وارد می شود که اثرات مخربی را به دنبال دارد. مفاصل اندام های تحتانی مانند باسن، لگن، مچ پا، زانو و پا به خاطر تحمل وزن بدن بیشتر از مفاصل اندام های فوقانی مانند شانه، آرنج و مچ دست درگیر آرتروز می شوند.»

سبک زندگی نامناسب

محمدپور با بیان این موضوع که سبک زندگی فرد آسیب هایی به مفاصل وارد می کند، می گوید: «از آسیب های دیگر می توان به تصادفات و آسیب های ورزشی اشاره کرد. برای مثال شیوع آرتروز در افرادی که چاق هستند، فعالیت های شغلی سنگین و پرفشار دارند یا در ورزشکاری که دچار آسیب های ورزشی شده اند و درمان های مناسب برای آنان صورت نگرفته بیشتر است. این افراد مستعد ایجاد آرتروز در مفصل آسیب دیده در آینده هستند. بنابراین مهم ترین نکته در درمان آرتروز پیشگیری از ایجاد آن است که باید به صورت آموزش هایی برای جوانان و نوجوانان انجام شود. همچنین پیشگیری از چاقی در سنین جوانی، پرهیز از نشستن های طولانی روی زانو ها و بالا پایین رفتن های مکرر از پله ها جزو مواردی هستند که از بروز این بیماری جلوگیری می کنند.»

این جراح و متخصص بیماری های استخوان و مفاصل یادآوری می کند: «اگر در مراحل اولیه آرتروز بیمار به پزشک مراجعه کند می توان با درمان های موجود سرعت پیشرفت بیماری را کند و یا متوقف کرد؛ درغیراین صورت نیاز به درمان های تهاجمی تر و نهایت جراحی است.»

او در مورد درمان آرتروز می گوید: «در موارد اولیه که

خاطره



نخستین مریض خانه دولتی

پژوهشی به قلم فرزانه ابراهیم زاده

تا سال ها یک تهران بود و یک شفاخانه که درست در مرکز شهر ساخته شده بود. این شفاخانه برای سال ها در گوشه جنوب شرقی ارگ روبه روی جلوخان مسجد شاه سابق (مسجد امام) در زمینی به مساحت بیش از هزار متر مربع شکل دارالشفا ی تهران ساخته شده بود. در این شفاخانه در زمان شاه های اولیه قاجار به مداوای سنتی بیماران تهران مشغول بودند. حکیم باشی اول شهر به همراه گروهی از دستیارانش این شفاخانه را اداره می کردند. اما تهران مریض خانه ای مدرن می خواست که به شیوه های مدرن بیماران را مداوا کند. مریض خانه ای که یکی از رؤیاهای میرزاتقی خانی بود و سرانجام در روزهایی که او نبود پا گرفت. او این مریض خانه را در زمانی که در روسیه و عثمانی بود، دیده بود و می دانست طبیبان یونیورسیتة چطور با خب و سوزن بیماران سخت را شفا می دادند. او تصمیم گرفت در کنار دارالفنون جایی را برای حضور طبیبان فرنگی و طبیبان فرنگ رفته تأسیس کند که در کنار تدریس در مدرسه مبار که بیماران را هم درمان کنند.

بعد از امیر کبیر و افتتاح مدرسه دارالفنون، با توجه به بیماری های واگیرداری که هر ازچندگاهی شیوع پیدا می کرد، انجمنی به نام «مجلس حافظالصحة» متشکل از طبیبان خارجی و داخلی وابسته به دارالفنون تشکیل شد که وظیفه آن پیشگیری از وبا، طاعون، آبله و سایر امراض واگیردار بود. شعبه طب دارالفنون تا مدت ها تنها به تدریس علوم نظری اکتفا می کرد و به جز یک اسکلت وسیله دیگری برای تدریس در اختیار نداشت. برای نخستین بار در سال ۱۲۳۲ شمسی به دنبال مرگ مشکوک یکی از افراد بیگانه مقیم تهران، دکتر پولاک معلم طب اجازه کالبدشکافی گرفت. بعدها پروفیسور بارثونه معلم زبان دارالفنون پیش از مرگ جسد خود را به مدرسه فروخت و با بهای آن کتابخانه ای تأسیس کرد. پس از مرگ جسدش به مدرسه تحویل داده شد.

در سال ۱۲۵۲ شمسی که ناصرالدین شاه از مسافرت فرنگستان مراجعت کرد دستور داد مریض خانه ای به سبک بیمارستان های کشورهای خارج دایر شد. مشیرالدوله صدراعظم و علی قلی میرزا اعضاءالسلطنة وزیر علوم همت به انجام این مهم گذاشتند و در سال ۱۲۵۵ شمسی مریض خانه موردنظر تأسیس شد که نام آن را مریض خانه دولتی گذاردند.

اعتمادالسلطنة در «المآثر والاثار» نوشته است: «انشاء و احداث مریض خانه و بیمارستان در دارالخلافه طهران، در سنه ۱۲۹۳ ز هجرت سال پنجم جلوس همایون.» او به دکتر پولاک و ناظم الاطبا که پیش از این درخواست ساخت بیمارستان را داده بود، اجازه داد در زمین کنار میدان مشق بنای دارالشفا تازه ای را بگذارد. این زمین آنچنان که دکتر پولاک طبیب مخصوص شاه در سفرنامه خود نوشته است به شاهزاده ای به اسم ضیاءالسلطنة تعلق داشت. به گفته دکتر پولاک، این شاهزاده خانم از او خواست تا اطمینان دهد که در این بیمارستان کسی نخواهد مرد؛ تضمینی که البته پولاک نتوانست به او بدهد.

این دارالشفا به نام مریض خانه دولتی در سال ۱۲۹۵ کار خود را آغاز کرد. در این مریض خانه به پیشنهاد ناظم الاطبا پزشکان تربیت شده ایرانی استخدام شدند. این دانشجویان همزمان در مریض خانه دولتی و تحت نظر پزشکان غربی به کارآموزی می پرداختند. دکتر پولاک نیز سرپرستی طبیبان این بیمارستان را برعهده گرفت. این بیمارستان ۱۳۰ ساله تهران درست در میانه خیابان سپه، در اول خیابان سی تیر در منطقه ۱۲ به عنوان یکی از مهم ترین بیمارستان های تهران مشغول به کار است؛ بیمارستانی که به نام مهم ترین پزشک ایرانی همه ادوار تاریخ به اسم بیمارستان سینا نام گذاری شده است.

کزارش

افسردگی یک اختلال روحی و روانی است. اختلالی که در برخی سالمندان نیز مشاهده می شود. افسردگی معمولاً با احساس ناخوشایند غم، اندوه و خشم همراه است و کیفیت زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می دهد. در بعضی موارد شدت افسردگی به حدی است که زندگی عادی فرد را

علائم افسردگی

فردی که دچار افسردگی شده درگیر احساسات ناخوشایندی می شود که عبارت اند از: احساس غم، خواب آلودگی، بی انگیزی و پوچی، ناامیدی و یأس، اضطراب و دلهره بی علت، احساس بی ارزشی، احساس تنهایی و بی حمایتی، اختلال در میل به غذا، احساس خستگی مفرط و عدم توانایی در تمرکز و یادگیری.

علت افسردگی در سالمندان

افسردگی معمولاً در اثر یک اتفاق ناگوار در زندگی یا شرایط بد زندگی رخ می دهد، اما برخی از علل محیطی و یا بیماری ها خطر ابتلا به افسردگی در سالمندان را افزایش می دهد. برخی از مواردی که در ادامه به آن اشاره خواهیم کرد، دلایلی هستند که ممکن است علت اصلی بروز افسردگی در سالمندان باشد که در هر سالمند با توجه به شرایط زندگی و وضعیت جسمی متفاوت اند. با استفاده از مشاوره روانشناسی می توان با شرح حالات روحی و جسمی بیمار دلیل اصلی ابتلا به افسردگی را فهمید. این دلایل عبارت اند از:

– عوارض مصرف برخی از داروها
– داشتن سابقه خانوادگی (اگر اقوام نزدیک مبتلا به افسردگی بوده باشند احتمال ابتلا به افسردگی بیشتر از حالت معمولی خواهد بود) و عدم برخورداری از محبت و حمایت اطرافیان و اعضای خانواده.

– قطع عضو یا از کار افتادن عضو به دلیل بیماری (به عنوان مثال قطع عضو بر اثر ابتلا به دیابت، یا از کار افتادن عضو بر اثر سکته مغزی)

– ابتلا به برخی بیماری های مزمن و دردناک
– از دست دادن شریک زندگی و تنها بودن سالمند
– از دست دادن فرزندان و دلتنگی

– مؤث بودن سالمند (افسردگی در زنان سالمند بیشتر به چشم می خورد)
گاهی وجود یک بیماری نهفته در سالمند ممکن است علت اصلی بروز افسردگی باشد. بنابراین برای بررسی وضعیت جسمی سالمند توصیه می شود در طول سال به طور مرتب آزمایش چکاپ سلامت سالمندان انجام شود و شرایط سالمند به دقت بررسی شود.

روش های کنترل پیشرفت افسردگی در سالمندان

بررسی های انجام شده حاکی از این است که حدود ۲۰ درصد از سالمندان مشکلاتی از قبیل ضعف حافظه، اختلالات خواب، احساس طردشدگی و از کار افتادگی و انزوا را تجربه می کنند. این احساسات در زنان سالمند بیشتر است. سالمندانی که شریک زندگی خود را از دست داده اند و تنها زندگی می کنند، مشکلات مالی دارند و برای مخارج اولیه زندگی در تنگنا هستند و یا سالمندانی که به دور از فرزندان زندگی می کنند بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی هستند. توجه به سالمندان و حمایت عاطفی و مالی آنان می تواند بسیاری از مشکلات سالمندان را برطرف کند و خطر ابتلا به افسردگی را کاهش دهد.

برای کاهش افسردگی راهکارهایی وجود دارد مثلاً ملاقات سالمند با دوستان و نزدیکان، تغییر سبک زندگی، یافتن راه حلی برای برطرف کردن مشکلات، انجام تمرینات ورزشی منظم با استفاده از خدمات فیزیوتراپی در منزل، استفاده از فناوری و لوازم دیجیتال، انجام فعالیت های مفید ذهنی و فکری، ارتباط بیشتر با فرزندان و گذراندن اوقاتی خوش با آن ها، پیاده روی و گردش روزانه در پارک یا سطح شهر، داشتن یک سرگرمی مداوم مانند باغبانی، حمایت مالی فرزندان و کمک به هزینه های درمان و هزینه های منزل، بر خورد صحیح فرزندان و نزدیکان با توجه به شرایط جسمی و روحی سالمند.



می خواهید که با روانشناس درباره مسائل ساده ای گفت و گو کنید. روانشناس به خوبی می داند چگونه باید با سالمندانی که در برابر درمان از خود مقاومت نشان می دهند برخورد کند. هرگز جوری برخورد نکنید که سالمند احساس کند ناتوان است و نمی تواند کارهای منزل را به تنهایی انجام دهد. اگر کارهای او را انجام می دهید دقت داشته باشید به گونه ای رفتار کنید که انکار دارید با او مشارکت می کنید. اگر سالمندان دوست دارد ساعات طولانی در روز را در رختخواب بگذرانند هرگز او را سرزنش نکنید. برنامه ای بچینید تا سالمند را تشویق کند از رختخواب بیرون بیاید و به میل خود این کار را انجام دهد. به عنوان مثال، یک برنامه آشپزی دوفره بچینید و از سالمند بخواهید تا با شما همکاری کند.

روش هایی برای مراقبت از سالمند مبتلا به افسردگی

اگر احساس می کنید سالمند عزیزتان دچار افسردگی شده و دیگر انگیزه و انرژی لازم برای انجام امور روزمره را ندارد، می توانید با انجام چند کار ساده به او کمک کنید تا بتواند احساسات منفی را کنار بگذارد و بهتر زندگی کند. با سالمندان وقت بگذرانید و با او درباره مسائل موردعلاقه اش صحبت کنید. اگر سالمندان دچار بی خوابی است محیط خانه را آرام و شرایطی را فراهم کنید تا سالمند بتواند در زمان استراحت خواب عمیقی داشته باشد. هرگز به سالمند خود نگویید که افسرده است و باید به دکتر مراجعه کند. اگر می خواهید با مشاوره روانشناسی تلفنی تماس بگیرید، به او بگویید تنها