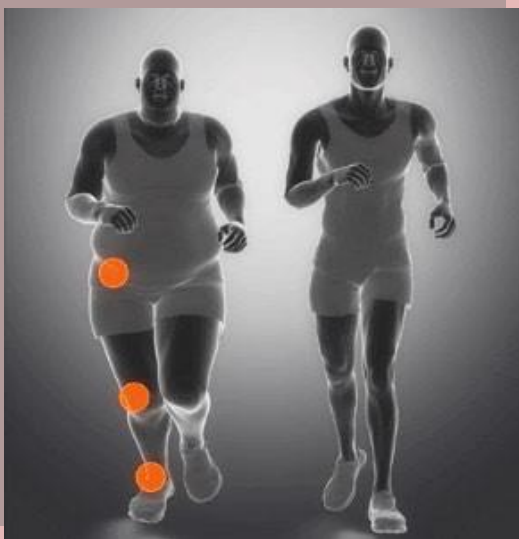


## عواملی که خطر بروز این بیماری را در شما زیاد می‌کنند:

- سن
- چاقی
- آسیب فیزیکی مفصل در گذشته
- آسیب شغلی مفصل
- ژنتیک
- تغییر شکل استخوان
- برخی بیماری‌های متابولیک



اگر مبتلا به **اضافه وزن و چاقی** هستید باید بدانید که یکی از بیماری‌هایی که طی گذر از سال‌های میانسالی ممکن است برای شما درد و ناتوانی ایجاد کند، استئوآرتریت یا ساییدگی مفصل است. در واقع طی ۱۰ سال، بین ۴۵ سالگی تا ۵۵ سالگی به تدریج از توان عضلات و تاندون‌های شما کاسته می‌شود و اگر باری اضافه نیز روی آنها باشد احتمال رخداد درد و ساییدگی افزوده خواهد شد.

استئوآرتریت بیماری است که میلیون‌ها نفر را در سطح دنیا تحت تاثیر خود قرار داده است. وقتی غضروف مفصلی از بین می‌رود دو سطح استخوان به هم نزدیک شده و درد شروع می‌شود. این روند در بسیاری از مفاصل امکان رخداد دارد ولی زانو شایع‌ترین مفصل درگیر در بین بانوان است.

## استئوآرتریت چه علائمی دارد؟

- درد
- خشکی مفصل
- حس درد در صورت لمس مفصل
- کاهش محدوده حرکتی و کاهش انعطاف-پذیری آن مثلا در سجده کردن یا خم شدن



## درد مفاصل و اضافه وزن



اداره بهداشت و سلامت

دانشگاه الزهرا

سال ۱۴۰۲

## 📌 راه‌های جلوگیری از استئوآرتریت

- ✓ **مدیریت اضافه وزن** اولین کاری است که باید برای آن برنامه‌ریزی کنید.
- ✓ **رژیم غذایی** مناسبی داشته باشید و ورزش کنید.
- ✓ **ورزش** منجر به تقویت عضلات و تاندون‌ها شده و مفاصل شما قدرت بیشتری خواهند داشت.



## 📌 رژیم غذایی توصیه شده در درد مفاصل

### ناشی از آرتروز

۱. سه عدد انجیر خشک (حدود ۷۰ کالری) خیسانده در گلاب از شب قبل را با ۱۰ عدد بادام درختی (حدود ۵۰ کالری) که در آب جوش خیسانده‌اید و پوست قهوه‌ای آن را جدا کرده‌اید، ۱۵ عدد مویز (حدود ۳۰ کالری) که هسته‌هایش را جدا کرده‌اید، یک ق.غ. پودر سنجد (۱۰ کالری)، کمی پودر دارچین، یک ق.غ. کنجد (۵۰ کالری) را میکس کنید با کمی آب در مخلوط‌کن بزنید و به عنوان صبحانه میل کنید. این ترکیب در صورت مداومت در تقویت مفاصل و استخوان‌ها بسیار موثر است. بهتر است یک ق.م. عسل نیز اضافه کنید که حدود ۳۰ کالری دارد.

۲. استفاده از زیتون و روغن زیتون به این صورت که یک ق.غ. روغن زیتون به سالاد کاهو و بروکلی و هویج و جوانه خود اضافه کنید.

۳. عصاره حاصل از جوشیدن پای مرغ یا پاچه گوسفند در ترمیم غضروف مفصلی موثر است.



۴. برگ‌های سبز و قرمز و تکه‌های چغندر در سوپ و آش برای درد مفاصل مفید هستند.



منبع: مجله دکتر بانوکا - دکتر الهام اختری