

روز جهانی آرتروز

۱۲ اکتبر ۲۰۲۳



• WORLD •

ARTHRITIS DAY

• OCTOBER 12 •



▪ آرتريت يك اختلال التهابی مفصل است که بر روی بافت‌های اطراف مفاصل و سایر بافت‌های همبند تأثیر می‌گذارد افرادی که این بیماری را دارند اغلب از علائمی مانند درد، التهاب، سفتی و کاهش تحرک در مفاصل رنج می‌برند.

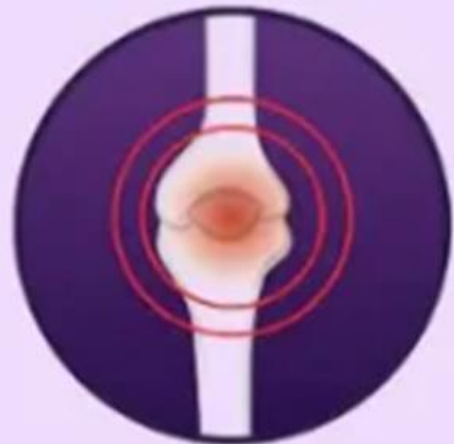
▪ آرتريت تقريباً افراد در تمام گروه‌های سنی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و انواع مختلفی از آرتريت وجود دارد که هر نوع آن از نظر علائم و علل متفاوت است.

▪ در بين انواع آرتريت، آرتريت روماتوئيد و استئوآرتريت شایع‌ترین هستند.

▪ استئوآرتريت زمانی ایجاد می‌شود که غضروف مفصل آسیب دیده باشد و منجر به التهاب و تورم شود.

▪ از طرف دیگر آرتريت روماتوئيد یک بیماری خودایمنی است که در آن سیستم ایمنی به غشاهای مفصلی حمله می‌کند و در نهایت استخوان و غضروف داخل مفصل را از بین می‌برد.

▪ درمان خاصی برای آرتريت وجود ندارد، گزینه درمانی بر اساس انواع متفاوت است، بنابراین درک علائم و نشانه‌های آرتريت و تشخیص زودهنگام برای داشتن درمان مناسب ضروری است.



WORLD ARTHRITIS DAY

OCTOBER 12th

نکاتی برای داشتن مفاصل سالم

✓ رژیم غذایی متعادل:

غذاهای ضد التهابی مانند سبزیجات برگ سبز، انواع توت ها، آجیل، حبوبات، زنجبیل و فیبر را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

ویتامین D و کلسیم برای سلامت مفاصل ما مهم هستند، از دریافت کافی مطمئن شوید.

✓ بررسی وزن:

همیشه شاخص توده بدنی خود را بررسی کنید، وزن اضافی بدن به مفاصل شما فشار وارد می کند.

✓ فعالیت بدنی منظم:

ورزش های کم تاثیر مانند شنا، پیاده روی و دوچرخه سواری استرس مفاصل را کاهش می دهد. همچنین می توانید یوگا و مدیتیشن را برای افزایش آرامش عضلانی انجام دهید.

✓ سیگار را ترک کنید:

سیگار نه تنها برای ریه های شما مضر است، بلکه برای مفاصل و سلامت اسکلتی عضلانی شما نیز مضر است.