تغذیه معجزه‌آسای باروری از دیدگاه ابن‌سینا

متخصص طب سنتی گفت: خواب زودهنگام، تغذیه گرم و طبیعی و پرهیز از استرس از مهم‌ترین اصول طب سنتی برای تقویت باروری و حفظ سلامت زنان است. ملیحه تبرایی متخصص طب ایرانی طب سنتی و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفتگو با مهر گفت: در شرایط آلودگی هوا، مصرف مواد غذایی خاصی می‌تواند به بدن کمک کند تا سموم جذب‌شده را دفع کند. در این بین یکی از ترکیبات مفید، مصرف مخلوطی از شیر گرم، پودر گردو و روغن حیوانی است. این ترکیب با خواص تغذیه‌ای خود به تقویت بدن در برابر تأثیرات مضر آلودگی کمک می‌کند. البته افراد باید به حساسیت‌های خود نسبت به شیر یا سایر مواد غذایی توجه داشته باشند و در صورت نیاز از جایگزین‌های مناسب استفاده کنند.

نقش خواب در باروری: به گفته تبرایی: طب سنتی بر اهمیت خواب زودهنگام تأکید ویژه‌ای دارد. خوابیدن در ساعات ابتدایی شب باعث تنظیم هورمون‌ها، کاهش خشکی بدن و بهبود کیفیت تخمک‌ها می‌شود. در مقابل خواب دیر هنگام می‌تواند منجر به خشکی، افزایش سودا و یائسگی زودرس شود. همچنین خواب صبحگاهی تجمع بلغم در بدن را افزایش داده و می‌تواند به افزایش وزن و کاهش سلامت کلی منجر شود.

تغذیه مناسب برای افزایش باروری: وی افزود: در تغذیه باروری، اصلاح عادت‌های غذایی نقش مهمی دارد. کاهش مصرف غذاهای نیمه‌آماده فست‌فودها، مواد افزودنی و ترشیجات از جمله مواردی است که باید رعایت شود. همچنین، مواد غذایی زیر برای تقویت باروری توصیه می‌شوند که برای وعده صبحانه از مربای هویج، مربای زنجبیل، مربای زردک، تخم‌مرغ، شیره انگور و بادام استفاده شود و برای وعده ناهار از نخود آب، آبگوشت، پلوهای سنتی مانند زردک‌پلو و گندم پخته با شیر نیز استفاده شود. تبرایی درباره میان وعده و شام گفت: برای شام از تاس‌کباب، شیر برنج با زعفران، کوکوی نخود آش جو و خوراک کدوحلوایی و برای میان وعده از شیر بادام، شیر دارچین، شیر عسل، انجیر، خربزه، انار، گلابی و انگور نیز مصرف شود.

ادویه‌های موثر در باروری: به گفته وی؛ ادویه‌هایی مانند زعفران، دارچین گل سرخ، زنجبیل، میخک و پودر سیر به دلیل خواص تقویت‌کننده خود در طب سنتی توصیه می‌شوند که این مواد به بهبود گردش خون و تنظیم عملکرد تخمدان و رحم کمک می‌کنند.

نقش روحیه و فعالیت جسمی: تبرایی گفت: ابن‌سینا تأکید دارد که روحیه شاد و فعالیت جسمی منظم می‌تواند به‌طور مستقیم بر باروری تأثیر بگذارد. حالت روانی مطلوب با افزایش خون‌رسانی به تخمدان‌ها و رحم، احتمال باروری را افزایش می‌دهد و طب سنتی با ارائه راهکارهای ساده اما کاربردی مانند اصلاح سبک زندگی و تغذیه، می‌تواند تأثیرات مثبت قابل توجهی بر باروری و سلامت کلی بدن داشته باشد. برای استفاده از این توصیه‌ها، مراجعه به متخصص طب سنتی و بررسی شرایط بدنی فرد ضروری است. به گفته این کارشناس، بسیاری از غذاهایی که در طب سنتی توصیه می‌شود، نه‌تنها برای افرادی که به دنبال تقویت باروری هستند، بلکه برای تمام اعضای خانواده مفید است. یکی از این غذاها نخود آب است که با ترکیبات ساده‌ای چون نخود، برنج و گوشت تهیه می‌شود و با اضافه کردن ادویه‌هایی همچون زعفران، زیره، دارچین و زردچوبه می‌توان طعم آن را بهبود بخشید. این غذا برای کودکان در حال رشد، زنان با مشکلات قاعدگی، افرادی با مشکلات مفاصل بسیار مفید است.

عادت‌های بدی که دلیل بسیاری از بیماری‌های میانسالی هستند

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد پیامدهای منفی ناشی از عادت‌های بد ممکن است خیلی زود و حتی از حدود ۳۶ سالگی در جسم و روان افراد آشکار شود.

به گزارش ایسنا، دکتر «تیا ککالاین» نویسنده اصلی این مطالعه می‌نویسد که نتایج به‌دست‌آمده اهمیت مقابله زودهنگام با عادت‌های پرخطر مانند سیگار کشیدن مصرف الکل و بی‌تحرکی را برجسته می‌کند تا شاید از انباشته و مزمن شدن آسیب‌های ناشی از آن جلوگیری شود.

مطالعه جدید دانشگاه علوم کاربردی لوریا در فنلاند نشان می‌دهد افرادی که در جوانی به کشیدن سیگار و نوشیدن الکل عادت می‌کنند از دهه ۳۰ زندگی با مشکلات جسمی و روانی مواجه می‌شوند.

طبق یافته‌های متخصصان، خطر مشکلات سلامت و افسردگی با عادت‌های بدی مانند مصرف سیگار و الکل و همچنین بی‌تحرکی افزایش می‌یابد. این مطالعه مشخصا نشان داد که سیگار کشیدن و سلامت روانی تاحدودی مرتبط هستند. همچنین تمرینات بدنی کمتر از یک بار در هفته هم با کاهش سلامت جسمی مرتبط است و الکل نیز همزمان بر سلامت روانی و جسمی تاثیر منفی می‌گذارد.

به گفته دکتر ککالاین: تقریبا سه‌چهارم مرگ‌ومیرهای جهانی بر اثر بیماری‌های غیرمسری مانند بیماری قلبی و سرطان است. این درحالی است که با پیروی از سبک زندگی سالم، می‌توان خطر ابتلا به این بیماری‌ها و احتمال مرگ زودهنگام را کاهش داد.

بر اساس مطالعات و داده‌های بنیاد خیریه «تغییر الکل انگلیس»، مصرف‌کننده سنگین الکل در میان مردان به کسی گفته می‌شود که در سال حدود ۷۳۵ بطری ۳۵۰ میلی‌لیتری آبجو با الکل ۵ درصد مصرف می‌کند و این معیار برای زنان ۵۱۵ بطری آبجو با الکل ۵ درصد است، اما این رده‌بندی با توجه به نوع نوشیدنی تغییر می‌کند.

به گزارش ایندیپندنت، متخصصان در این مطالعه سلامت روانی و جسمی صدها نفر را که در سال ۱۹۵۹ در شهر یووسکوله در جنوب فنلاند به دنیا آمده بودند، پیگیری کردند. داده‌های شرکت‌کنندگان در ۲۷ سالگی (۱۹۸۶)، ۳۶ سالگی (۱۹۹۵)، ۴۲ سالگی (۲۰۰۱) ۵۰ سالگی (۲۰۰۹) و ۶۱ سالگی (۲۰۲۰-۲۰۲۱) آنان جمع‌آوری شد. این مطالعه با ۳۲۶ شرکت‌کننده آغاز شد و در نهایت با ۲۰۶ شرکت‌کننده به پایان رسید. نتایج این بررسی‌ها از کاهش سلامت جسمی و روانی مصرف‌کنندگان سنگین الکل و سیگار حکایت می‌کردند.

دکتر ککالاین می‌گوید پیشگیری از عادت‌های بد در اوایل بزرگسالی و میانسالی مانع خطرات احتمالی در آینده می‌شود. او تاکید می‌کند افراد در هر زمانی می‌توانند با ایجاد عادت‌های مثبت بر سال‌های باقی‌مانده عمرشان تاثیر مثبت بگذارند.

عسل، از خواص تا درمان

اگر می‌خواهید به راز و رمز زیباسازی عسل پی ببرید مواردی که درباره عسل می‌گوییم را امتحان کنید.

به گزارش ایسنا، بر طبق فرهنگ لغت عسل ماده‌ای شیرین و زرد رنگ است که زنبورهای مختلف از شهد گل‌ها تهیه می‌کنند. عسل از قدیمی‌ترین و نخستین شیرین کننده‌هایی است که انسان استفاده کرده است و شامل قندهایی چون گلوکز، فروکتوز، مواد معدنی همچون منیزیم، پتاسیم، کلسیم، کلریدسدیم، گوگرد، آهن و فسفات است. عسل یک ضدعفونی کننده طبیعی است. و ویتامین‌هایی همچونB و C نیز براساس کیفیت و نوع عسل به نسبت‌های متفاوت در آن دیده می‌شود و علاوه بر موارد ذکر شده در حد کمی مس، ید و روی نیز در عسل وجود دارد. اما جدا از اینکه عسل به عنوان یک ماده غذایی به شمار می‌آید، آیا می‌دانستید که عسل یکی از قدیمی‌ترین و موثرترین مواد برای کمک به زیبایی است؟

عسل شامل موم و شکر و مواد معدنی است و یک مرطوب کننده طبیعی به شمار می‌آید و همانند یک ماده ضد سوزش برای پوست‌های حساس عمل می‌کند. عسل می‌تواند در خیلی از محصولات زیبایی یافت شود، شما می‌توانید این محصولات را در مغازه‌های محلی یا مغازه‌هایی که دارای محصولات زیبایی مطلوب هستند بیابید. جالب اینکه خیلی از این محصولات می‌توانند بسیار گران قیمت باشند اما تعدادی از این محصولات هم می‌توانند در منزل ساخته شوند.

ویژگی‌های شیمیایی عسل

محسن پویان، پژوهشگر گیاهان دارویی در خراسان جنوبی به ایسنا گفت: مقدار رطوبت عسل از اهمیت خاصی برخوردار و میزان آن در انواع عسل متفاوت است و به طور تقریبی حدود ۱۷ درصد تخمین زده می‌شود. وی با اشاره به اینکه میزان رطوبت در تخمیر و در تبلور عسل تأثیر بسزایی دارد، افزود: عسلی که به طور طبیعی در کندو رسیده باشد درصد رطوبت آن کمتر از ۱۸/۶ درصد است و عسل‌های حاوی رطوبت بیشتر استاندارد نیستند. پژوهشگر گیاهان دارویی در خراسان جنوبی ادامه داد: رطوبت عسل با اندازه‌گیری ضریب شکست نور انجام می‌شود، در صورتی که رطوبت عسل زیادتر از حد طبیعی باشد مخمرهای خاصی فعال شده و باعث تخمیر عسل می‌شود.

پویان تصریح کرد: مقدار مواد معدنی موجود در عسل به طور متوسط ۱۷ درصد است که شامل کلسیم، گوگرد پتاسیم، سدیم، منگنز، آهن و فسفر است. وی اظهارکرد: میزان پروتئین عسل یک درصد برآورد شده است که منشأ گیاهی و حیوانی دارد، از جمله اسیدهای آمینه موجود در عسل آسپارتیک اسید، گلوتامیک اسید پرولین، اورنیتین هیستیدین، آرژنین، میتونین و لوسین است.

پژوهشگر گیاهان دارویی در خراسان جنوبی گفت: در عسل آنزیم‌های فراوانی وجود دارد، آنزیم‌ها مواد پیچیده‌ای هستند که در سلول‌های زنده تشکیل شده و در واکنش‌های مهم حیاتی نقش موثری دارند. پویان ادامه داد: اسیدهای موجود در عسل در مزه‌ی آن دخالت و اسیدی بودن عسل احتمالاً در عدم رشد میکروب‌ها در آن تأثیر دارد. وی با اشاره به اینکه حدود ۵۴ درصد وزن عسل را قندها تشکیل می‌دهند، اظهارکرد: تاکنون ۲۰ نوع قند در عسل شناسایی شده که قندها عمدتاً از نوع قندهای ساده یا منو ساکاریدها هستند. پژوهشگر گیاهان دارویی در خراسان جنوبی افزود: علاوه بر قندهای ساده قندهای دیگری چون مالتوز، ساکارز و لاکتوز که از دو قند ساده تشکیل شده‌اند، نیز در عسل وجود دارد. قندهای مذکور توسط آنزیم انورتاز به قندهای ساده تبدیل می‌شوند.

وی تصریح کرد: هیچ میکروبی در عسل قادر به رشد نیست این واقعیت را قرن‌ها پیش انسان کشف کرده است. مصریان باستان در مومیای مردگان و برای حفظ و نگهداری مواد غذایی، میوه‌ها، دانه‌ها و مخصوصاً گوشت از عسل استفاده می‌کردند. پژوهشگر گیاهان دارویی در خراسان جنوبی با بیان اینکه در عسل چند نوع آنتی بیوتیک خوراکی وجود دارد، ادامه داد: میکروب‌ها در عسل قادر به رشد نبوده و سریعاً از بین می‌روند و دیاستاز موجود در عسل نیز در انهدام میکروب‌ها و محیط اسیدی عسل نیز در عدم رشد باکتری‌ها موثر است. پویان افزود: عسل به دلیل خاصیت ضد قارچ هیچگاه فاسد نمی‌شود، زنبور عسل به آن یک ماده ضد عفونی طبیعی می‌افزاید که ضرر و زیان مواد ضد عفونی کننده شیمیایی را ندارد، این ماده اسید فرمیک است. وی اظهارکرد: از عجایب ذاتی عسل این است که هیچ گاه فاسد نمی‌شود و در صورت خوب نگهداری کردن هیچ گاه ترش نشده و کپک نمی‌زند و تغییر ماهیت نمی‌دهد.

پژوهشگر گیاهان دارویی در خراسان جنوبی در خصوص اینگه چرا مصرف عسل برای کودکان زیر یک سال منع شده است؟ گفت: این مسئله به بیماری بوتولیسم کودکان ارتباط دارد که در دهه ۱۹۷۰ در آمریکا مورد مطالعه قرار گرفته است، عامل این بیماری در طبیعت وجود دارد و مطالعات انجام شده نشان دادند که عسل و شربت ذرت تنها مواد غذایی هستند که احتمال دارد حاوی اسپور این عامل بیماری زا باشند، به این دلیل مصرف عسل برای کودکان زیر یک سال احتیاط دارد. پویان تصریح کرد: عسل یکی از ارزشمندترین ترکیبات طبیعی برای سلامت پوست و رفع نارسایی‌های پوستی ناشی از تغذیه، عوامل محیطی و صدمات پوست و بیماری‌های مختلف عفونی به شمار می‌آید. وی ادامه داد: استفاده از عسل برای سلامت و شادابی پوست قدمتی به درازای تاریخ زندگی اجتماعی انسان دارد.

پژوهشگر گیاهان دارویی خراسان جنوبی در خصوص تاثیرات عسل در درمان سوختگی گفت: عسل ضمن درمان سوختگی، اثر سوختگی روی پوست را نیز از بین می‌برد.

وی اظهارکرد: عسل برای ناراحتی‌های پوستی مانند کهیر، پوست تخریب شده، خون‌ریزی پوست و خارش پوست مناسب است. پژوهشگر گیاهان دارویی یادآور شد: عسل به علت خاصیت جذب آنی، ترشحات پوستی را جذب کرده و به بافت‌های پوششی یا اپی تلیال غذارسانی می‌کند و ناهمواری‌های آن را برطرف کرده باعث صاف شدن پوست می‌شود. پویان ادامه داد: برای از بین بردن زگیل عسل طبیعی به همراه موم را گرم کنید و با برگ چغندر یا برگ گشنیز تازه بر روی یک پارچه تمیز قرار داده و محکم بر روی زگیل یا دمل ببندید و تا سه روز آن را باز نکنید تا دمل یا زگیل از ریشه ساقط شود، در صورت نیاز این عمل را تکرار کنید.

درمان بیش‌فعالی بدون نگرانی

نگران مصرف داروهای اختلال بیش فعالی که برایتان تجویز شده هستید، زیرا فکر می کنید ممکن است به سلامت قلب شما آسیب برسانند؟ طبق یک بررسی شواهد جدید، نیازی به نگرانی نیست.

به گزارش مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان گزارش دادند که داروهای اختلال بیش فعالی عموماً تأثیر کمی بر فشار خون، ضربان قلب و فعالیت الکتریکی قلب فرد دارند.

علاوه بر این، محققان دریافتند که هیچ تفاوت معنی‌داری بین داروهای محرک اختلال بیش فعالی مانند متیل فنیدات و آمفتامین و داروهای غیرمحرک مانند اتوموکستین و ویلوکسازین وجود ندارد.

دکتر «ساموئل کورتس»، محقق ارشد و استاد روانپزشکی کودک و نوجوان در دانشگاه ساوت‌همپتون در بریتانیا، در یک بیانیه خبری گفت: «به طور کلی، نسبت خطر به فایده برای افرادی که داروهای اختلال بیش فعالی مصرف می‌کنند، اطمینان‌بخش است.»

برای این مطالعه، محققان نتایج ۱۰۲ آزمایش بالینی شامل بیش از ۲۲۷۰۰ فرد مبتلا به اختلال بیش فعالی را جمع‌آوری کردند. آنها دریافتند که همه داروهای اختلال بیش فعالی عموماً با افزایش اندک فشار خون و ضربان قلب همراه هستند. نتایج نشان داد که فقط داروی گوانفاسین، منجر به کاهش فشار خون و ضربان قلب شد.

محققان نتیجه گرفتند که یافته‌های جدید نشان می‌دهد که مزایای این داروها از خطرات آن بیشتر است. کورتس گفت: «مطالعات دیگر مزایای واضحی را از نظر کاهش خطر مرگ و میر و بهبود عملکرد تحصیلی و همچنین افزایش اندک خطر فشار خون نشان می‌دهند، اما سایر بیماری‌های قلبی عروقی را نشان نمی‌دهند.» با این حال این یافته‌ها همچنین تأکید می‌کنند که پزشکان باید فشار خون و ضربان قلب را در افرادی که داروهای اختلال بیش فعالی مصرف می‌کنند، چه داروها محرک باشند و چه نباشند، زیر نظر داشته باشند. محققان افزودند افرادی که بیماری‌های قلبی دارند باید قبل از شروع درمان، عوارض جانبی داروهای اختلال بیش فعالی را با یک متخصص قلب در میان بگذارند. آنها افزودند که برای درک بهتر اثرات طولانی مدت این داروها مطالعات بیشتری لازم است. کورتس گفت: «اگرچه در حال حاضر شناسایی افراد در معرض خطر بالاتر امکان‌پذیر نیست، اما امیدواریم تلاش‌های مبتنی بر رویکردهای پزشکی دقیق، بینش‌های مهمی را در آینده ارائه دهد.»

۸ سبزی مفید برای کنترل دیابت نوع دو

یک انتخاب سالم برای جلوگیری از نوسانات قندخون در مبتلایان به دیابت نوع دو، مصرف سبزیجات کم کربوهیدرات است. این سبزی‌ها حاوی ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر و در عین حال کم کالری هستند.

به گزارش ایسنا، ۸ نوع سبزی مفید برای حال دیابتی‌های نوع دو شامل موارد زیر است:

اسفناج: این سبزی کم کربوهیدرات انتخاب عاقلانه‌ای برای مبتلایان به دیابت نوع دو و حاوی فولات، بتاکاروتن و ویتامین K است. محققان حتی اعلام کرده‌اند که رژیم غذایی سرشار از سبزیجات برگ سبز تیره مانند اسفناج خطر ابتلا به دیابت را تا حدود زیادی کاهش می‌دهد.

گوجه فرنگی: حاوی ویتامین ث و یک منبع عالی از ویتامین A و پتاسیم محسوب می‌شود. هر فنجان آب گوجه فرنگی تنها ۳۲ کیلوکالری دارد. گوجه فرنگی حاوی لیکوپن و آنتی اکسیدان‌های قوی است که در برابر بیماری‌های قلبی، سرطان پروستات و ... محافظت ایجاد می‌کند ضمن اینکه برای دیابتی‌ها یک خوراکی کم کربوهیدرات است.

کلم بروکلی: علاوه بر این که کربوهیدرات کمی دارد، سرشار از ویتامین‌های A، Cو K، فیبر و آهن است.

خیار: یک فنجان خیار خرد شده تنها ۵ گرم کربوهیدارت دارد و شما در صورتی که مبتلا به دیابت باشید، بدون هیچ گونه نگرانی می‌توانید مقادیر زیادی از آن را مصرف کنید. خیار یک منبع عالی از ویتامین K، پتاسیم و ویتامین C نیز محسوب می‌شود.

کلم: خوردن کلم یک راه ارزان برای اضافه کردن ویتامین های K و C به رژیم غذایی است؛ البته به علاوه آنتی اکسیدان‌ها، فیبر منگنز و ویتامین B۶.

کلم بروکسل: این نوع کلم نیز سرشار از ویتامین A، C و فولات و فیبر است و محققان بر این باورند که علاوه بر فوایدش برای دیابتی‌ها، می‌تواند خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها را دفع کند.

گل کلم: این نوع سبزی سرشار از ویتامین C، فیبر، پتاسیم و فولات است. به علاوه مصرف روزانه ۱۲۲ گرم از این سبزی در روز تا ۱۴ درصد خطر ابتلا به دیابت نوع دو را کاهش می‌دهد.

مارچوبه: بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، این گیاه نیز در هر فنجان تنها ۲۷ کالری و ۵ گرم کربوهیدرات دارد و سرشار از ویتامین‌های A و K است. هنگام خرید مارچوبه تلاش کنید ساقه‌های سبز روشن آن را انتخاب کنید. مصرف منظم مارچوبه سبب کنترل میزان قند خون و افزایش تولید انسولین در بدن می‌شود.

رفع کم‌خونی با مصرف تخم شربتی

محقق طب اسلامی در چهارمحال و بختیاری گفت: تخم شربتی برای کسانی که از کم خونی رنج می‌برند و یا دارای کمبود آهن و غلظت خون هستند، فوق‌العاده عالی است.

محمدامین افرا در گفت و گو با ایسنا، اظهار کرد: تخم شربتی، بذر ریحان، بارهنگ، اسفرزه از جمله بذرهایی هستند که موسیلاژ تولید می‌کنند و لعاب‌دار هستند و جزء یک خانواده محسوب می‌شوند.

وی افزود: در فصول گرم سال، تخم شربتی به صورت شربت و نوشیدنی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

افرا گفت: تخم شربتی به دلیل موسیلاژ بالا، رطوبت کافی بدن را نگه می‌دارد که لازم است به صورت طبیعی و با آب حدودا چهار تا پنج درجه استفاده شود، زیرا مصرف آن با یخ عامل فساد بدن می‌شود، همچنین می‌توان برای خنک کردن طبیعی از کوزه استفاده کرد. وی بیان کرد: تخم شربتی به دلیل داشتن کلسیم بالا، برای کسانی که از کم خونی رنج می‌برند و یا دارای کمبود آهن و غلظت خون هستند، فوق‌العاده عالی است که می‌توانند آن را جوشانده و با شکر سرخ یا عسل میل کنند.ا فرا با اشاره به اینکه مصرف شربت تخم شربتی با یخ عامل ایجاد کبد چرب است، تصریح کرد: جوشانده و خنک شده آن به همراه عسل برای درمان کبد چرب مناسب است. وی در ادامه با اشاره به اینکه خاکشیر گیاهی است که برای تمامی مزاج‌ها مناسب است، گفت: افرادی که دچار گرمازدگی شده‌اند می‌توانند خاکشیر را به صورت خنک استفاده کنند و افرادی که احساس نفخ شکم می‌کنند و یا سرمازده شده‌اند به صورت جوشانده میل کنند.

حقایق عجیب درباره تعویض مفصل زانو!

یک متخصص فیزیوتراپی گفت: در مراحل ابتدایی آسیب، فیزیوتراپی می‌تواند مؤثر باشد، اما در موارد شدیدتر و آسیب‌های درجه چهار، جراحی تعویض مفصل زانو ضروری است تا کیفیت زندگی بیمار بهبود یابد.

محمد اکبری، استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران و متخصص فیزیوتراپی، در گفت‌وگو با مهر، به توضیح در مورد روش‌های درمان آسیب‌های مفصل زانو و تعویض کاسه زانو پرداخت و گفت: آسیب به مفصل زانو معمولاً در چهار درجه طبقه‌بندی می‌شود. در درجه صفر، مفصل سالم است، اما در درجات یک تا چهار، میزان آسیب و شدت آن تعیین‌کننده نوع درمان است. وی ادامه داد: اگر آسیب غضروف مفصلی زانو به درجه سه برسد و به سمت درجه چهار پیش رود، در این مرحله فرد کاندیدای جراحی و تعویض مفصل زانو می‌شود. اما در مراحل اولیه (درجات یک و دو)، نیازی به جراحی نیست و تنها فیزیوتراپی و تقویت عضلات زانو می‌تواند تا حد زیادی از پیشرفت آسیب جلوگیری کند.

اکبری گفت: زمانی که آسیب به حدی رسید که به درجه چهار رسید، جراحی تعویض مفصل لازم می‌شود. پس از جراحی، بیمار باید به مدت چند روز استراحت کند و سپس فیزیوتراپی برای بازتوانی عضلات و بهبود حرکت مفصل آغاز شود.

این متخصص فیزیوتراپی اضافه کرد: امروزه، تعویض مفصل زانو نتایج خوبی دارد و اکثر افراد پس از جراحی توانایی انجام فعالیت‌های روزمره خود را به دست می‌آورند و پس از تعویض مفصل، معمولاً خم شدن کامل زانو (۱۲۰ درجه یا بیشتر) امکان‌پذیر نیست و مفصل معمولاً به حدود ۱۱۰ درجه خم می‌شود که برای زندگی طبیعی کافی است.

وی افزود: در افراد بالای ۶۵ سال، جراحی تعویض مفصل معمولاً توصیه می‌شود، چراکه طول عمر پروتز زانو بین ۱۰ تا ۱۵ سال است و پس از این مدت، پروتز ممکن است دچار شل شدگی شود، در این صورت نیاز به تعویض پروتز جدید خواهد بود.

عوامل مؤثر در موفقیت جراحی تعویض مفصل زانو

اکبری ادامه داد: در برخی موارد، مانند تصادفات یا بیماری‌های روماتیسمی، ممکن است نیاز به تعویض مفصل زانو در سنین پایین‌تر وجود داشته باشد؛ با این حال، برای موفقیت جراحی، باید عواملی چون سلامت استخوان، جلوگیری از عفونت‌ها، تقویت عضلات و جلوگیری از فشار و ضربه غیرطبیعی به مفصل مورد نظر رعایت شود.

وی در پایان گفت: هدف از جراحی تعویض مفصل، بهبود کیفیت زندگی بیمار است، اما بیمار باید پس از عمل، از فشار غیرضروری به مفصل جدید جلوگیری کند و تمرینات فیزیوتراپی را برای بازگشت به عملکرد طبیعی مفصل انجام دهد.