



۲۰۲۱/۰۷/۱۲



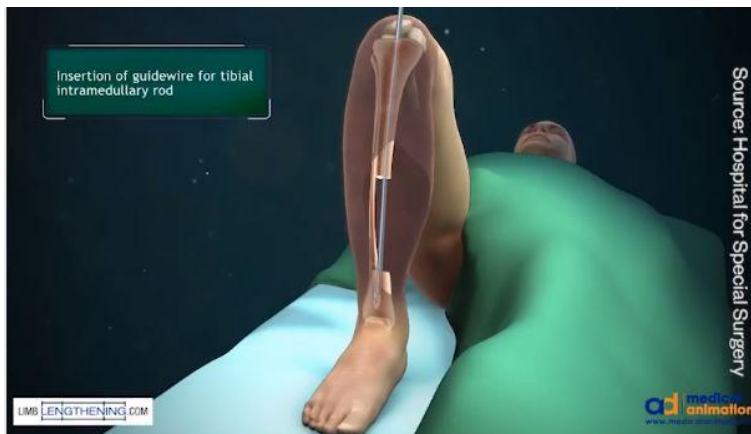
داکتر راضیه بهار قریشی

معلومات طبي راجع به «درد زانو» در قاموس کبیر افغانستان

قاموس کبیر افغانستان در کنار ارائه بسی مطالب مهم اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و طبیعی، به مسائل صحتی نیز توجه کرده، امراض و علائم آنها را معرفی می نماید، مخصوصاً که طی 40 سال اخیر بر اثر ادامه جنگ، بیماریهای مختلف در افغانستان گسترش یافته و مردم را دچار مشکلات فراوان کرده. ازینرو کوشش به عمل می آید تا راههای پیشگیری و معالجه این ناجوریاها از طریق تداوی طب مکتبی و طب یونانی به دسترس هموطنان گذاشته شود. در این سلسله به معرفی بیماری **درد زانو** پراخته می شود.

انگلیسی	معلومات ماکملتر	معنی	نوعیت کلمه	ریشه لغت	اسم یا کلمه
Knee pain	درد زانو داشتند	قبل از اینکه راجع به درد زانو چیزی بفهمیم بهتر است تا معلومات مختصر از ساختمان های داخل مفصل زانو را بدانیم. مفصل زانو بزرگترین مفصل در بدن است که بسیار به آسانی مصدوم میشود. این مفصل متشکل از استخوان، غضروف، اربطه، و تاندون است. استخوان مفصل زانو. چهار استخوان قابل مشاهده است در این مفصل که عبارت اند از استخوان صابونک (رضفه)، استخوان ران (فخذ)، استخوان بزرگ ساق (قصبه) و استخوان کوچک ساق (شظیه) غضروف مفصل زانو: نهایت هر دو استخوان ران و ساق توسط غضروف پوشیده شده است این غضروف کمک میکند تا استخوانها بالای همدیگر بصورت بسیار آسان و راحت در حرکت باشند. مینسک: دو غضروف نیمه حلقه در دو نهایت علوی عظم بزرگ ساق قرار دارد که وظیفه مهم آن جذب فشار دوطرف استخوان بالای همدیگر هستند. داکتر راضیه بهار قریشی	اسم - صفت	ترکیب دری و دری	درد زانو

قبل از اینکه راجع به درد زانو چیزی بفهمیم بهتر است تا معلومات مختصر از ساختمان های داخل مفصل زانو را بدانیم.



مفصل زانو بزرگترین مفصل در بدن است که بسیار به آسانی مصدوم میشود. این مفصل متشکل از استخوان، غضروف (استخوان هی نرم)، **اربطه**، و **تاندون** است.

استخوان مفصل زانو. چهار استخوان قابل مشاهده است در این مفصل که عبارت اند از استخوان صابونک (رضفه)، استخوان ران (فخذ)، استخوان بزرگ ساق (قصبه) و استخوان کوچک ساق (شظیه)

غضروف مفصل زانو: نهایت هر دو

استخوان ران و ساق توسط غضروف پوشیده شده است این غضروف کمک میکند تا استخوانها بالای همدیگر بصورت بسیار آسان و راحت در حرکت باشند.

مینسک: دو غضروف نیمه حلقه در دو نهایت علوی عظم بزرگ ساق قرار دارد که وظیفه مهم آن جذب فشار دوطرف استخوان بالای همدیگر هستند.

اربطه ویا هم لیگامنت. به ساختمان گفته میشود که محل اتصال هر دو نهایت آن استخوان باشد و در زانو ما شش اربطه داریم که چهار آن در جوانب مفصل زانو قرار دارد و دو دیگر آن در داخل مفصل زانو میباشد.

تاندون. به ساختمان گفته میشود که محل اتصال آن از یک طرف به عضله و از طرف دیگر به استخوان وصل باشد بزرگترین تاندن ناحیه زانو هم کوادرسیپس است که عضله قدامی ران را به استخوان صابونک زانو وصل میسازد.

درد زانو از جمله اعراض است که مردم را در هر سن و سال متأثر میسازد. درد زانو شاید ناشی از ترضیضات مثل پاره شدن رابطه ها بین مفصل زانو و یا هم پاره شدن غضروف بعضی از مشکلات دیگر مثل التهاب مفصل، نقرص، انتانات هم میتواند که سبب درد در ناحیه زانو شوند.

اکثر درد های خفیف زانو با تدوای های خانگی و یا هم تدوای فزیوتراپی و استفاده بریس های زانو خوب میشوند لیکن در بعضی موارد شما ضرورت دارید تا عمل جراحی را هم جهت خوب شدن زانو خود انجام بدهید. اعراض:

موقعیت و شدت درد ارتباط مستقیم به مشکل ناحیه دارد که بعضی آنها را اینجا یادآور میشویم.

#پنیدگی و سختی ناحیه

#سرخی و گرم شدن ناحیه

#ضعیفی و نامتوازن بودن ناحیه

#ناتوانی در استفاده زانو از حالت قبض و برعکس آن.

چی زمانی باید داکتر را ملاقات کنید؟

#عدم تحمل وزن بدن بالای زانو

#پنیدگی مفصل زانو

#عدم توانایی برای بسط و قبض کردن زانو

#در صورت مشاهده کدام سوشکل در مفصل زانو

###داشتن تب در ناحیه، سرخی ناحیه،

احساس نامتوازن بودن زانو و یا احساس بیرون زدن زانو.

اسباب درد زانو:

درد زانو ممکن از باعث ترضیضات، مشکلات میخانیکی، و یا هم انواع التهاب مفصل بوجود بیاید.

ترضیضات:

ترضیض مفصل زانو میتواند رابطه های زانو و یا هم ساختمان های داخل مفصل را متأثر بسازد که اینجا از بعضی مشکلات معمول زانو یادآور میشویم.

ترضیض رابطه قدامی بین المفصلی زانو: (ACL)

ترضیض رابطه قدام بین المفصلی زانو سبب میشود تا ثبات زانوی شما را از قدام برهم بزند شاید هم سوال پیدا شود که این رابطه چیست؟ تعریف کوتاه اگر برای رابطه بکنیم این است که محل اتصال آن در هر دو طرف استخوان است و رابطه قدامی هم بین المفصلی زانو یکی از این رابطه هاست که استخوان ران را با استخوان بزرگ ساق وصل میسازد. انشاءالله در بحث های دیگر خود بطور اختصاصی در مورد آن نوشته خواهیم کرد. این رابطه اکثرا نزد سپورت مین ها دچار مصدومیت میشود و مصدومیت این رابطه را نزد سایر افراد فعال هم میشود که دید.

شکستگی:

استخوان های زانو به شمول استخوان صابونک (پتیل) ممکن دچار مصدومیت شده و بشکند و همچنان افراد که دچار بوکی استخوان هستند اکثرا با این مشکل مواجه میشوند.

پاره شدن مینسک:

مینسک از یک غضروف رابر مانند و سخت تشکیل یافته که اکثرا به حیث جذب کنند شاک بین دو کاندیل عمل میکند این ساختمان در هنگام که زانوی شما بصورت آنی تدور کند و وزن شما هم زیاد باشد سبب پاره شدن آن میشود که در بحث های آینده بخیر به آن بصورت اختصاصی میپردازیم.

بورسیت زانو:

ترضیضات زانو بعضی اوقات سبب التهابی شدن کیسه بورس ها میشود. بورس عبارت از یک کیسه کوچک ملوع از مایع است که خارج از مفصل زانوی شما قرار داشته و وظیفه آن مساعد ساختن حرکات رابطه و تاندون های زانوی شما بالای استخوان میباشد.

د پانو شمیره: له 2 تر 5

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ maqalat@afghan-german.de

یادونه: دلیکنی د لیکنيزې ښې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیولو مخکې په څیر و لولئ

التهاب تاندون استخوان صابونک:

التهاب تاندون به التهاب یک و یا چند تاندون گفته میشود که ضخیم و مخرش شده باشد. تعریف کوچک اگر از تاندون داشته باشیم اینست که تاندون محل اتصال آن از یک طرف به عضله و از طرف دیگر به استخوان میباشد. التهاب تاندون هم نزد افراد سپورت مین و همچنان افراد فعال قابل دید است. بعضی از مثال های مشکلات میخانیکی را اینجا یاد اور میشودیم.

جسم اجنبی:

بعضی اوقات تغییرات در ساختمان استخوان و یا غضروف سبب میشود که تا یک توته آن داخل مفصل زانو شناور شود.

شناور شدن جسم اجنبی بعضی اوقات مزاحم حرکات فعال زانو شده و سبب میشود که نزد مریض درد را بوجود بیاورد.

بیجاشدگی استخوان صابونک:

استخوان صابونک همان استخوان است که در قدام زانوی ماوشما قرار دارد که به عربی رضفه و به لاتین پتیبلا برایش میگویند. در بعضی از موارد بنابر ترضیضات بیجا شده که سبب درد ناحیه زانو میشود. درد مفصل هانش و یا درد پا:

بعضی اوقات با داشتن درد در ناحیه مفصل هانش و یا هم پا سبب میشود که تا زانوی خود را کج گرفته راه برویم که این راه رفتن سبب درد زانو میشود.

انواع التهابات مفصل زانو:

بیشتر از صد نوع التهاب زانو تاحال شناسایی شده که اینجا از چند نوع معمول آن نام میبریم.

#اوستیوآرتریت (ارتروز): بعضی اوقات بنام التهاب دیجنیرتیف مفصل هم یاد میکنند که نوع خیلی معمول التهاب مفصل زانو است. ارتروز اکثرا از باعث پاره شدن و یا هم تخریبات غضروف سطح مفصل بوجود میاید که ارتباط قابل ملاحظه با استفاده زانو و سن دارد.

#التهاب مفصل ناشی از روماتیویید:

یکی از بدترین نوع التهاب مفصل زانو است. التهاب مفصل ناشی از روماتیویزم یک مریضی خود ایمینی است که میتواند هر مفصل شما را متأثر بسازد به شمول مفصل زانو. همچنان روماتیویید ارتریت یک مریضی مزمن است بعضی اوقات تشدد یافته و بعضی اوقات هم خاموش میباشد.

#نقرص:

یک نوع دیگر از التهاب مفصل است که از باعث تشکیل کریستال های یوریک اسید در مفصل بوجود میاید. نقرص بصورت معمول انگشت بزرگ پارا مصاب میسازد و این نوع التهاب ممکن در زانو هم بوجود بیاید.

#نقرص اشتباهی:

این نوع التهاب اکثرا با نقرص بصورت اشتباهی گرفته میشود و سبب ان جمع شدن کریستال های حاوی کلسیم در مایع مفصل میباشد. این نوع التهاب زیاتر در مفصل زانو قابل مشاهده است.

#التهاب قیحی مفصل زانو:

بعضی اوقات ممکن زانوی شما منتن شده و پندیدگی، درد، و سرخی پیدا کند. بصورت معمول سبب آن ترضیض شناخته نشده و این نوع التهاب اکثرا با تب نزد مریض همراه است.

مشکلات دیگر مفصل

سندروم درد استخوان صابونک و ران یکی از اصطلاحات عمومی است که درد ناشی از استخوان صابونک و استخوان ران را بیان میکند. این نوع درد نزد پهلوانان، جوانان فعال و ورزشکار و همچنان نزدیکاهلان که از التهاب زانو رنج میبرند.

فکتور های ریسک:

یکتعداد از فکتور ها سبب میشود تا ریسک مشکلات زانو را افزایش دهند:

#**اضافه وزنی.** اضافه وزنی از جمله فکتور های ریسک برای درد زانو است خصوصا که فعالیت های زیاد داشته باشید. اضافه وزنی سبب میشود تا غضروف بین المفصلی شما تخریب شده و سبب التهاب و درد شود.

د پانو شمیره: له 3 تر5

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ maqalat@afghan-german.de یادونه: دلېکنې د لېکنيزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هيله من یو خپله لیکنه له رالیولو مخکې په خیر و لولی

#عدم انعطاف پذیری و یا کاهش قدرت عضلات: فقدان قدرت و انعطاف پذیری یکی از علل اصلی آسیب زانو است. عضلات سخت و یا ضعیف زانو کمتر میتوانند که مفصل زانو را حمایت کنند این مشکلات عضلات سبب شده است که استرس بر روی مفصل جذب نشوند.

#بعضی از ورزشها: بعضی از ورزشها استرس بزرگ را در زانوی ایجاد میکند که به مرور زمان و بعضی اوقات بصورت آنی سبب ایجاد مشکل شده و درد را بوجود میآورد. که این سپورت ها مانند سکی خصوصا خیز زدن در سکی، باسکیت بال، مکرر شدن سو وضعیت در هنگام دویدن و یا خیز زدن سبب میشود تا زانوی شما دچار مصدومیت شده و درد کند.

#ترضیضات گذشته: ترضیضات گذشته سبب میشود که بعضی اوقات سبب تخریبات ساختمان های داخل مفصل زانو شده و درد را بوجود بیاورد.

اختلالات

بعضی از ترضیضات زانو و یا هم مشکلات مریضی مانند ارتروز سبب میشود تا درد زانو، عدم توانایی مفصل زانو، و یا هم معیوبیت را در زانو شما بوجود بیاورد.

اگر زمانی شما در مفصل زانوی خود دچار مصدومیت میشود باوجودیکه ضربه کم هم باشد باید شما جدی مراقب زانو خود باشید که طولانی شدن درد زانو و عدم توجه شما سبب میشود تا مفصل شما دچار مصدومیت جدی بعدی شود.

وقایه

#وقایه درد زانو همیشه ممکن نیست لیکن بعضی از موارد استندکه سبب میشود تا زانو بهتر و خوبتر داشته باشید.
#داشتن وزن مناسب.

#مراقبت وضعیت زانو هنگام سپورت.

#تمرینات مناسب برای تقویه مفصل زانو و عضلات اطراف آن.

تشخیص

هنگام معاینه فزیکلی داکتر شما متوجه مشکلات ذیل میباشد:

#نفیتیش زانوی شما از نظر پندیدگی، درد، حساس بودن مفصل زانو، گرمی مفصل زانو، و کبودی قابل مشاهده.

#کنترول حرکات نارمل زانوی شما که تغیر کرده است و یا نه.

#کنترول زانوی شما از نظر حرکات به قدام، خلف و جنب بخاطر فهمیدن ثابت بودن مفصل.

معاینات تصویری:

بعد از معاینات فزیکلی داکتر شما بخاطر فهمیدن بیشتر مشکلات زانوی شما بعضی از معاینات تصویری را بنا بر تشخیص احتمالی خود نزد شما توصیه میکند که انجام آن خیلی ضروری است. در کشورهای سرمایه دار تلاش صورت میگیرد تا تمام معاینات تصویری مدرن در مفصل نزد مریض اجرا شود چون کوچکترین اشتباه در تشخیص سبب میشود که مریض مشکلات زیاد را در آینده تحمل نماید.

معاینات تصویری که باید شما انجام دهید عبارت اند از:

اکسری، سی تی سکن، الٹراوسوند، ام ار ای

معاینات لابراتواری

اگر داکتر شما مشکوک انتان، نقرص و یا هم نقرص اشتباهی شوند نزد شما معاینات لابراتواری توصیه میکنند.

تداوی

تداوی ارتباط مستقیم به مشکل زانوی شما دارد.

ادویه

جهت کاهش درد شما داکتر برای شما بعضی از ادویه هارا توصیه میکند .

درمان

جهت تقویه مفصل زانو شما داکتر شما بعضی از تمرینات را نزد شما توصیه میکند که بعضی اوقات سبب میشود تا شما را به احیای مجدد معرفی کنند تا شما تمرینات را انجام دهید .

زررق داخل مفصلی:

در بعضی مواقع داکتر شما تصمیم میگیرد که نزد شما بعضی از ادویه جات در داخل مفصل زرق کند که نقش اصلی آن برای خوب شدن در مشکلات بزرگ مفصل هنوز واضح نشده است لیکن در بعضی از مواقع خاص

د پانو شمیره: له 4 تر5

افغان جرمن آنالین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ maqalat@afghan-german.de

پادونه: دلپکني د ليکنيزې بڼې پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليرلو مخکې په خير و لولئ

داکتر شما تصمیم به زرق داخل مفصلی میگیرد که شرایط زرق بسیار مهم بوده و همه این موارد توسط داکتر اورتوپیدی باید انجام شود چونکه متخصص اورتوپیدی از پیامد زرق و همچنان از وقایه مداخله انتان حین زرق به صورت کافی دانش دارد .

عملیات جراحی در مفصل زانو:

#جراحی ارتروسکوپیک: با پیشرفت علم و تکنالوژی امروز داکتران قادر شدند که اکثر مشکلات بین المفاصل را توسط ماشین های اختصاصی تداوی کنند. مشکلات مثل پاره شدن اوتار داخل مفصلی و یا هم موجودیت جسم اجنبی در شرایط فعلی ایجاب تداوی صد فیصد ارتروسکوپ را میکند. عملیات های باز بخاطر مشکلات که فعلا با ماشین ارتروسکوپ قابل تداوی است کاملا متروک شده است چون ضرر آن به مراتب بیشتر است.

متاسفانه که در وطن عزیز ما، ما یک پایه ماشین ارتروسکوپ فعال که امروز در سطح دنیا مورد استفاده قرار میگیرد نداریم چون این ماشین خیلی هم قیمت است و کسی نتوانسته در این راستا سرمایه گذاری کنند.

#تعویض مفصل زانو. بنابر استطباق قطعی متخصص اورتوپیدی نزد شما تعویض مفصل را توصیه میکند که شما باید بصورت جدی متوجه مهارت جراح، دانش مسلکی جراح، و همچنان مفصل مصنوعی که قرار است نزد شما کار شود باشید.

چون سال گذشته زمانیکه افغانستان امده بودم یکی از داکتران مشهور خارجی که حالا هم تعویض مفصل انجام میدهد از اساسات اندازه گیری زوایا مفصل چیزی نمیفهمید که خیلی تعجب آور است. و از طرف استفاده وسایل بدون کیفیت سبب میشود تا مریض به عاقبت بد بعد از عملیات مواجه شود که حالا بنابر پیشرفت تکنالوژی سبب شده تا انکشافات بیشتر در این راستا انجام شود و وسایل باکیفیت برای مردم پیشکش بکنند .

قبل از انجام تعویض مفصل از کیفیت مفصل مصنوعی باید مطمئن شوید.

تداوی خانگی درد مفصل زانو:

استراحت زانو

تُگر سرد

بلند نگاه داشتن زانو

بستن با بنداز

د پانو شمیره: له 5 تر 5

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنی د لیکنیزی بنی پازوالی د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیرو لو مخکې په څیر و لولئ