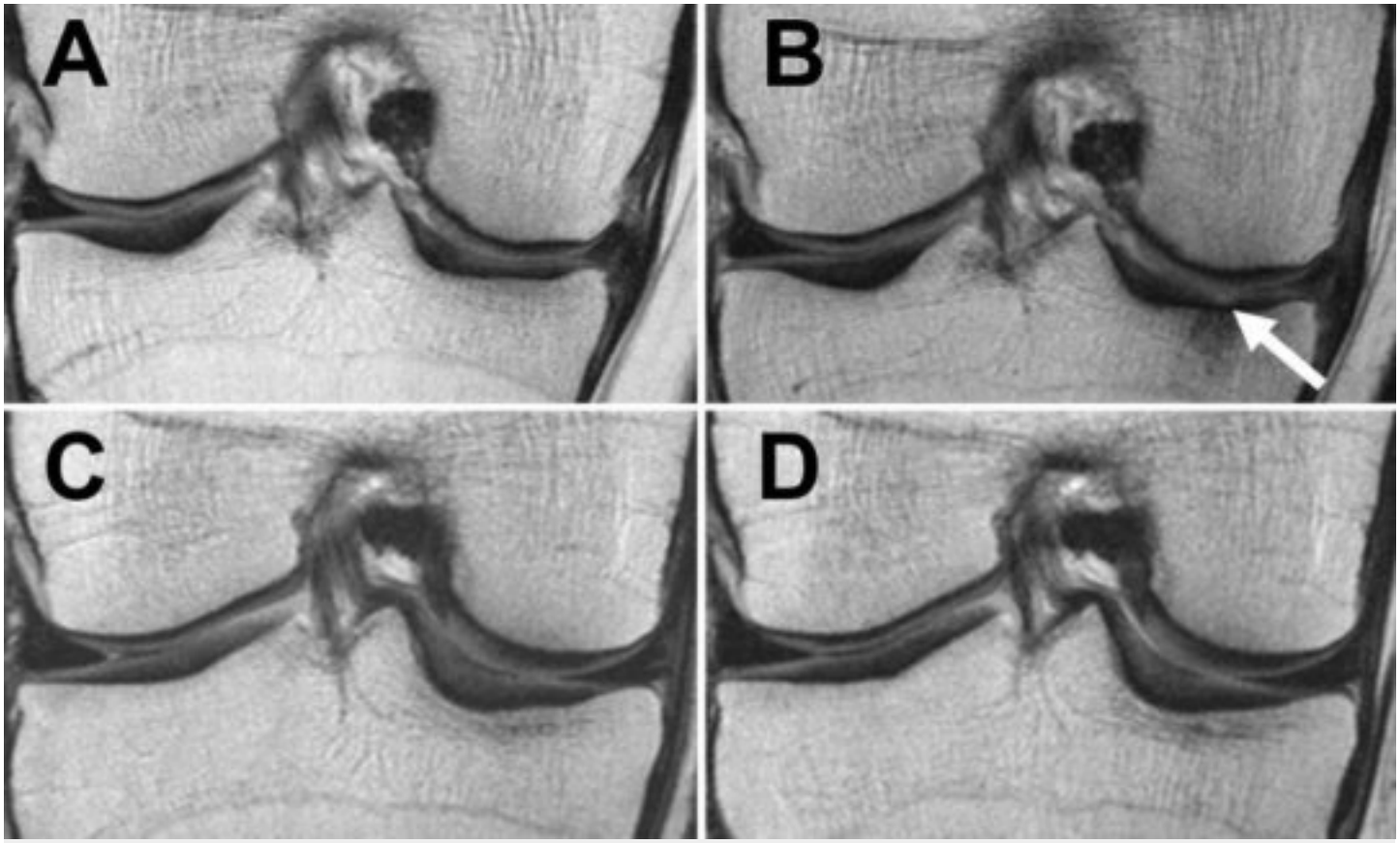
تخفيف الوزن يبطئ تنكس مفصل الركبة

التاريخ: 2 أيار/مايو 2017. المصدر: المجمع الشعاعي في أمريكا الشمالية (Radiological Society of North America).

الخلاصة: بحسب دراسة جديدة، فقد انخفض معدل تنكس غضروف الركبة عند الأفراد البدينين وذوي الوزن الزائد عند خسارة مقدار مهم من وزنهم خلال مدة 48 شهرًا.



صورة إكليلية بالرنين المغناطيسي MRI للركبة اليمنى، حَصلَ عليها متوالية تثبيط الإشارة الدهنية بتقنية التصوير بالصدى المغزلي السريع الذي يقيس كثافة البروتون. القيمة القاعدية A، C والقيم B، D بعد 48 شهرًا. المرضى: مريضة بدينة تبلغ من العمر 65 سنة بوزن ثابت وتعاني من ألم معتدل بالركبة (A و B)، ومريضة بدينة تبلغ من العمر 64 سنة وتعاني من ألم معتدل بالركبة وفقدت وزنًا مهمًا خلال 48 شهرًا (انخفض BMI عندها بمقدار 10.9% تقريبًا). الصورة محفوظة لـ (Radiological Society of North America).

حسب دراسة جديدة نُشِرَت على الإنترنت في دورية **Radiology**، فقد انخفض تنكس غضروف الركبة عند الأفراد البدينين وذوي الوزن الزائد لدى خسارتهم مقدارًا مهمًا من أوزانهم خلال مدة 48 شهرًا.

وبحسب المعاهد الوطنية للصحة **National Institutes of Health**، تعدّ البدانة عامل خطورة للفُصال العظمي **osteoarthritis**، فقد يضيف الوزن الزائد أو البدانة ضغطًا إضافيًا على المفاصل والغضروف **cartilage** مما يسبب إنهاكها. كما يعاني أصحاب الدهون الزائدة والمتراكمة من مستويات دموية أعلى لمواد تسبب الالتهاب في المفاصل مما يزيد خطورة الفُصال العظمي أيضًا.

تقول المؤلفة الرئيسة للدراسة ألكساندرا جيرسنغ **Alexandra Gersing**، وهي طبيبة من قسم الأشعة والتصوير الطبي البيولوجي في جامعة كاليفورنيا **University of California** في سان فرانسيسكو **San Francisco**: "لهذا البحث قمنا بتحليل الاختلافات بين مجموعتين، إحداهما تعاني من زيادة في الوزن والأخرى دون زيادة في الوزن، ودرسنا تنكس بُنى مفصل الركبة عند جميع المشاركين مثل الهلالة **menisci** والغضروف المفصلي ونقي العظم".

وقد فحص الفريق البحثي الارتباط بين خسارة الوزن وتطور التغيرات الغضروفية على صورة الرنين المغناطيسي خلال مدة 48 شهرًا عند 640 مريضًا كان يعاني من البدانة وزيادة الوزن (بمشعر لكتلة الجسم **BMI** على الأقل 25 كغ/م2) لديهم عوامل خطورة للفصال العظمي أو دليلًا على فصال عظمي خفيف إلى متوسط بحسب صور الرنين المغناطيسي. وقد جُمِعَت البيانات من مبادرة الفصال العظمي، وهي دراسة بحثية شاملة للبلاد تُركِّز على منع وعلاج الفصال العظمي في الركبة، وعلى هذا فقد صُنِّف المرضى إلى ثلاث مجموعات:

- تضم المجموعة الأولى: من فقد أكثر من 10% من وزنهم.
- تضم المجموعة الثانية: من فقد 5–10% من وزنهم.
- والمجموعة الثالثة: هي مجموعة شاهد تضم من بقي وزنهم ثابتًا.

وقد أظهرت النتائج أن المرضى الذين فقدوا 5% من أوزانهم قد انخفضت معدلات التنكس الغضروفي عندهم أثناء مقارنتهم بالمشاركين ذوي الوزن الثابت، كما انخفضت معدلات التنكس أكثر عند المجموعة التي فقدت أكثر من 10% من الأوزان.

ولم يتوصل الباحثون إلى أن نقص الوزن يبطئ تنكس الغضروف المفصلي فحسب، بل وجدوا تغيرات بالهلالة أيضًا، والهلالة رِفادة/وسادة ليفية غضروفية ذات شكل هِلالي تحمي المفصل وتسنده.

تقول الدكتورة **Gersing**: "كان تباطؤ التنكس في الغضروف المفصلي أمرًا مثيرًا في بحثنا، لكن ما كان أكثر إثارةً هو تباطؤ التنكس بالهلالة بشكل كبير عند الأفراد ذوي الوزن الزائد أو البدينين ممن فقدوا أكثر من 5% من أوزانهم، أي أن التأثيرات أكبر عند الأفراد ذوي الوزن الزائد والذين فقدوا مقدارًا كبيرًا من وزنهم".

كما ويُنصَح بالتمارين الخفيفة إلى المعتدلة للحماية ضد التنكس الغضروفي في الركبة.

وتقول الدكتورة **Gersing**: "تؤكد دراستنا على أهمية استراتيجيات المعالجة الفردية والتدخل/التغيير بنمط الحياة في منع التنكس البنيوي في مفصل الركبة بشكل أبكر مما يمكن عند المرضى البدينين وذوي الوزن الزائد والخطورة بتطوير الفصال العظمي أو ممن يعانون من أعراضه".

- التاريخ: 2018-09-23
- التصنيف: أمراض مزمنة

#الوزن الزائد #طب #آلام الركبة

المصادر

- science daily
- الورقة العلمية
- الصورة

المساهمون

- ترجمة
  - لمى زهر الدين
- مُراجعة
  - راما السلامة
- تحرير
  - رأفت فياض
  - شذى رزوق
- تصميم
  - إحسان نبهان
- نشر
  - يقين الدبعي