زانو درد شبانه را جدی بگیرید

26 آبان 1403

همه ما ممکن است شب‌ها با کمی درد مثل سوزش عضلات یا حتی سر درد از خواب بیدار شویم. حتی گاهی اوقات مجبور می‌شویم از داروهای مسکن استفاده کنیم تا بتوانیم به خواب مان ادامه دهیم، اما از کجا بفهمیم که این درد به دلیل یک مشکل بزرگتر اتفاق افتاده است و چگونه باید با آن رفتار کنیم؟
اگر احساس کردید که شب‌ها قسمتی از بدن تان درد می‌گیرد و شما را آزار می‌دهد، احتمالاً نباید آن را نادیده بگیرید، زیرا خبر از یک مسئله مهم می‌دهد.

زانو درد هنگام شب و آنچه هشدار می‌دهد

زانو درد برای بعضی از افراد می‌آید و می‌رود؛ اما اگر احساس کردید که هنگام شب بیشتر اتفاق می‌افتد، حتماً باید به پزشک مراجعه کنید، زیرا ممکن است نتیجه یک مشکل بزرگ‌تر باشد چراکه زانو درد هنگام شب می‌تواند علامت پوکی استخوان باشد.
زانو درد معمولا به دلیل آرتروز و پوکی استخوان بیشتر اتفاق می‌افتد. اگر زانو نرمال و طبیعی باشد، نباید شب هنگام درد بگیرد. پوکی استخوان معمولاً به دلیل ساییدگی غضروف‌ها یعنی همان بافت محافظ استخوان و مفصل اتفاق می‌افتد. علائم دیگر پوکی استخوان در زانو، ورم، احساس گرما در مفصل و یک نوع صدا در زانو هنگام حرکت است.

پوکی استخوان می‌تواند نتیجه مشکلات متفاوت باشد

پوکی استخوان رایج‌ترین نوع آرتروز است، پوکی استخوان در زانو معمولاً هنگام شب بیشتر خودش را نشان می‌دهد و خواب شما را به هم می‌ریزد و بهره وری شما را کاهش خواهد داد. همچنین باعث افزایش وزن هم می‌شود.
پوکی استخوان زانو همچنین می‌تواند تا چند مرحله پیشرفته‌تر هم باشد. البته جراحی موازن سازی استخوان و یا جابجایی کل زانو می‌تواند به شما کمک کند. علاوه بر آن در دوره‌ای ممکن است که این درد افزایش پیدا کند و می‌تواند عاملی برای اضطراب و افسردگی باشد.

عوامل ایجاد پوکی استخوان

عواملی که احتمال پوکی استخوان را در سنین پایین‌تر افزایش می‌دهند، شامل وزن بالا، ژنتیک، مونث بودن، آسیب‌های مکرر، ورزش‌های سنگین و بعضی از بیماری‌ها مثل روماتیسم یا آرتروز و یا اختلالات متابولیک است، البته ممکن است دلایل دیگری برای مشکلات زانو هنگام شب هم وجود داشته باشد.

علل دیگر درد زانو در هنگام شب

پوکی استخوان بیشترین احتمال زانو درد هنگام شب است، اما احتمالات دیگری هم وجود دارد. به عنوان مثال تاندونیت وضعیتی است که به دلیل التهاب در تاندون زانو اتفاق می‌افتد و باعث می‌شود که فرد درد بیشتری را هنگام شب احساس کند و هنگام استراحت بیشتر از حین حرکت، درد داشته باشد.
هنگامی که افراد حرکات خود را آرام و آهسته‌تر می‌کنند، درد را بیشتر احساس می‌کنند. اگر این وضعیت درمان نشود، بدتر خواهد شد پس به هر حال در صورت احساس زانو درد، حتما به متخصص

مراجعه کرده و آن را نادیده نگیرید.