

طبيبة أخصائية تكشف عن أسباب "طققة المفاصل"



اعلنت الدكتورة ناتاليا ستيبانوفا أخصائية الروماتيزم أن "أسباب طققة المفاصل متعددة ولكنها في معظم الحالات لا تشكل أي خطورة".

وتشير الخبيرة، إلى أن "السائل المفصلي (السائل الزليلي) يحتوي على غازات مثل ثاني أكسيد الكربون، وعند الحركة يتغير الضغط على السائل لذلك يمكن أن تتشكل فقاعات تنفجر لاحقاً مسببة صوتاً مميزاً. ويطلق على هذه الظاهرة "التكهف".

وتقول: "تتكون المفاصل من الغضاريف التي يمكن أن لا تنطبق ببعضها بصورة كاملة، وعندما يتحرك الشخص يمكن أن يحصل بينها احتكاك نسمعه على شكل طققة. كما أن الروابط والأوتار أثناء الحركة يمكن أن تتحرك وتعود إلى مكانها ما قد يسبب نفس الصوت. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن مع التقدم بالعمر أن تتآكل الغضاريف، ما يؤدي إلى هشاشة العظام وأمراض أخرى، ما يسبب ظهور الصوت المميز".

وتشير الطبيبة إلى أن "طققة المفاصل ليست دائماً علامة لمرض ما، لأنها في معظم الحالات لا تشكل أي

خطورة".

ووفقا لها، يجب من أجل التأكد أن الطقطقة ليست ناجمة عن مرض ما، استشارة الطبيب وإجراء الفحص اللازم، خاصة إذا كان للشخص استعداد للإصابة بالتهاب المفاصل- إذا كان في العائلة أحد يعاني من المرض.

كما يجب الانتباه إلى التغيرات الحاصلة في المفصل - ظهور الألم والوذمة والاحمرار أو محدودية الحركة.

وكما يجب أيضا الحفاظ على النشاط البدني، ولكن مع تجنب الإرهاق والنشاط المكثف والإصابات. وبالإضافة إلى ذلك، من الضروري اتباع نظام غذائي صحي غني بالمواد الضرورية لصحة المفاصل، مثل الكالسيوم وفيتامين D.