

**Cleveland Clinic Basın Bülteni**

**Yaşlılığın kabusu eklem iltihabı ile başa çıkmanın püf noktası**

***Yaşlanan bir vücudun sızı ve ağrıları çok defa, eklem iltihabının en sık görülen şekli olan kireçlenmeye bağlanabilir.***

Cleveland Kliniği Dr. M.Elaine Husni’ye göre, sadece Amerika da 27 milyondan fazla kireçlenme problemi yaşamakta olan hasta vardır.. Bu hastalık tipik olarak insanların dizleri, kalçaları ve ayakları gibi ağırlık kaldıran eklemlerine etki etmektedir.

Dr. M. Elaine Husni’ye göre, “Bu, bir tür yıpranma ve aşınma eklem iltihabıdır. Yani, tıpkı söylendiği gibi, kıkırdağın zaman içerisinde kaybolarak ne yazık ki kemiğin kemiğe sürtmeye başladığı noktada tüm kireçleme belirtilerine sebep olmakta”.

Sedefe bağlı eklem iltihabından veya romatizmadan farklı olarak kireçlenme, genel olarak iltihapsız bir eklem iltihabı olarak görülür. Dr. Husni, kireçlenmenin, iltihaplı olmadığı için, tipik olarak zaman içerisinde artan yavaş büyüyen bir acı olduğunu belirtmektedir.

**Yükü hafifletmek**

Özellikle, sporla ilgili yaralanma tarihçesi olan veya meslekleri gereği çok miktarda tekrarlayan hareket yapmak zorunda kalan kişiler erken yaşta kireçlenme görülmesine yatkındırlar. Yoga ve düzenli güçlenme egzersizleri gibi şeyler yapmak bu hastalardaki kireçlenme ağrılarını azaltmaya yardımcı olabilir.

Fazladan ağırlık taşımak kişinin ağırlık taşıyan eklemlerinde ağrı yaşaması ihtimalini arttırabilir ancak Dr. Husni, bu ağırlığı bir kaç kilogram azaltmanın bile bazen yardımcı olabileceğini aktardı ve şöyle dedi; “İki kilo bile verseniz aslında dizlerinize binen yükü değiştirebilirsiniz.”

Dr. Husni, konu acıya geldiğinden doğrusunun vücudunuzun kılavuzluk yapmasına izin vermek olduğunu belirtmektedir. İlk ağrı işaretinde aktiviteyi bırakmayı tavsiye etmektedir. Şayet ağrı tekrarlanırsa, doktora gidilmeli ve kontrol yaptırılmalıdır.

**Dr. M. Elaine Husni Hakkında**

Dr. M. Elaine Husni (MPH), Romatoloji Bölümü Başkan Yardımcısı olup, Artrit ve Kas-İskelet Merkezi Müdürü unvanı taşımaktadır. Cleveland Clinic bünyesindeki Ortopedi ve Romatoloji Enstitüsünde Uzman Doktor olarak görev yapmaktadır. Dr. Husni, aynı zamanda Case Western Reserve Üniversitesi kapsamında yer alan Cleveland Clinic Lerner Tıp Fakültesi bünyesinde Yardımcı Doçentlik görevini üstlenmektedir.

Dr. Husni'nin ilgi alanını oluşturan araştırmalar, bilhassa kardiyovasküler hastalık kaynaklı vakalar olmak üzere, romatoid artrit, psoriatik artrit, ankilozan spondilit ve osteoartrit hastalarının sağlık sonuçlarının incelenmesini içerir. Bu çalışmasıyla, American College of Rheumatology tarafından verilen Klinik Araştırmacı Ödülüne layık görülmüş olup, halen bu ödülün son sahibidir. Cleveland Clinic bünyesindeki bir dizi romatoloji klinik deneyinde rol almış olup, halen PRECISION denemesi yürütme kurulunda görev yapmaktadır.

 Odaklanmış olduğu ilgi alanları arasında, aynı zamanda ortopedik sonuçlar yer almakta olup, bilhassa tam eklem artroplastisi işlemine tabi tutulan hastalarda klinik yolların kullanımı kendisi için bir araştırma alanıdır. Bu araştırmasıyla, American College of Rheumatology tarafından verilen Doktor Bilim İnsanı Gelişim Ödülüne layık görülmüştür. Kendisi, halen, Kas-İskelet Sonuçları araştırması Müdürü olup, Romatoloji Departmanı uzman doktorlar komitesinde yöneticilik görevini sürdürmektedir. Kendisi, halen Northeastern Ohio Chapter Artrit Vakfı tıbbi ve bilimsel komitesinde yer almaktadır. Ayrıca, Artrit Vakfı ve Ulusal Sedef Hastalığı Vakfı tıbbi kurulunda yer almaktadır. Dr. Husni, hem romatoloji hem ortopedi araştırma stajyerlerine danışmanlık yapma fırsatı bulmuş, ve bu kendisi için en tatminkar tecrübelerden biri olmuştur.



**M. Salih Yildirim, M.B.A.**

International Relations Program Manager

Hakki Yeten Cad. No: 10/C | Selenium Plaza, Kat 5

Fulya | Besiktas, 34349 | Istanbul | Turkey

O:+90 (212) 381-8748 | M:+90 (533) 135-7788 | F:+90 (212) 381-8686

E: yildirs@ccf.org