

آرتريت چيست؟



آرتريت يا التهاب مفصل حالي است كه سبب ايجاد درد و سفتي در مفصل مي شود و تورم، قرمزي و گرمي در اطراف مفصل ايجاد مي كند. در موارد شديد ممكن است تغيير شكل مفصل نيز ديده شود.

انواع مختلفی از آرتريت وجود دارد كه دو نوع شايع تر آن، استئوآرتريت و آرتريت روماتويد است. هر دو نوع در زنان بيشتر از مردان مشاهده مي شود.

چگونه آرتريت ايجاد مي شود؟

استئوآرتريت بيماري در غضروف مفاصلي است كه به دليل فرسايش و سايدگي غضروف ايجاد مي شود. غضروف، قسمت نرم مفصل است كه انتهاي استخوانها را مي پوشاند و حركت استخوانها را روي هم آسان مي كند.

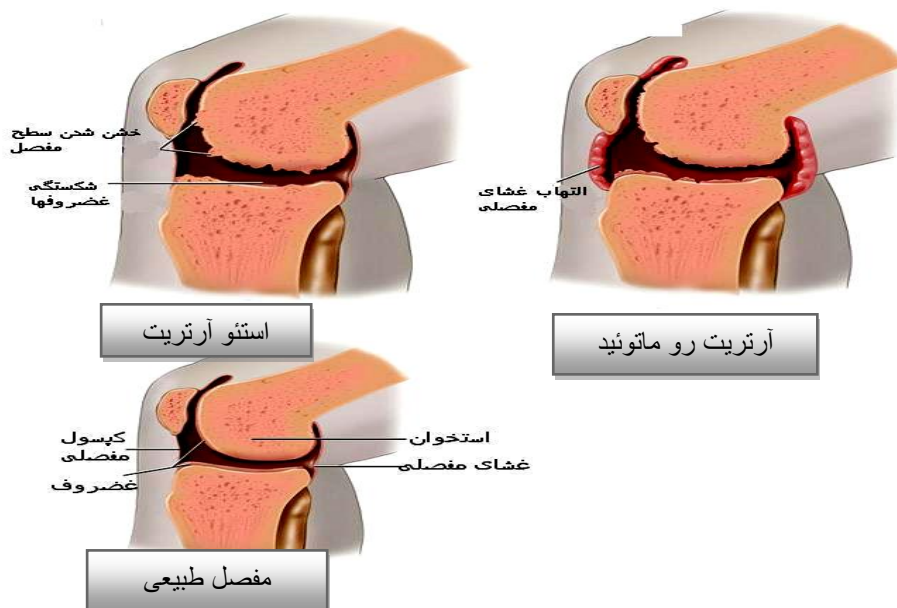
اگر غضروف، سايده يا فرسوده شود، استخوانها بر روي هم سايده مي شوند و در نتيجه مفصل تحريك شده و متورم و

گاهی این تحریکات باعث رشد غیر طبیعی استخوان می شود و برآمدگیهایی روی استخوان ایجاد می کند که سبب تورم استخوان می شود. استئوآرتریت بیشتر در زانوها، کمر، لگن و انگشتان دیده می شود.

علائم بیماری اغلب در دهه چهارم و پنجم عمر شروع می شود و شامل درد، محدودیت حرکتی و سرو صدای مفصل می باشد، اما گاهی ممکن است که هیچ علامتی دیده نشود.

آرتریت روماتوئید، یک بیماری خود ایمنی است (این بدین معنی است که دفاع بدن در مقابل بافت طبیعی خود بدن واکنش نشان می دهد و به آن حمله می کند.) آرتریت روماتوئید سبب آسیب سطح داخلی مفصل می شود.

آرتریت روماتوئید، در ابتدای سن بزرگسالی یا میانسالی شروع می شود و باعث قرمزی، تورم و بدشکلی مفاصل می شود و معمولاً مفاصل دست، زانو و پاها را تحت تأثیر قرار می دهد.



علائم آرتریت چیست؟

- ✓ قرمزی و تورم مفاصل
- ✓ محدودیت حرکتی یا سختی مفاصل بخصوص موقع صبح
- ✓ بدشکلی مفاصل

پزشک با بررسی شرح حال، معاینه بیمار، آزمایش خون و گرافی از مفاصل می تواند بیماری را تشخیص دهد.

درمان:

- ✓ هدف از درمان، حفظ کارکرد طبیعی مفاصل به وسیله تسکین درد، کنترل التهاب و کاهش صدمه به مفصل است. از داروهای مسکن برای تسکین درد با نظر پزشک استفاده کنید. مصرف داروی مسکن بدون دستور پزشک بخصوص برای افراد بالای 65 سال زیان آور است.
- ✓ مصرف بعضی از داروها همراه با کم شدن تحرک شما، ممکن است باعث افزایش وزن شود. اضافه وزن باعث فشار بیشتر بر روی مفاصل می شود و مفاصل را آزرده می کند. برای مصرف یک رژیم غذایی متعادل و محدود از نظر انرژی، با کارشناس تغذیه مشورت کنید.
- ✓ بعضی حرکات ورزشی باعث کنترل وزن شما می شود. تمام حرکات باید زیر نظر کارشناس و با دستور پزشک انجام شود. ورزش بیش از حد یا در زمان نامناسب، می تواند وضعیت را بدتر کند.
- ✓ ورزش به شما کمک می کند تا عضلات خود را قوی کنید و سفتی آنها را کاهش دهید. عضلات قوی به مفاصل کمک می کند تا آسانتر و با درد کمتر حرکت کنند. تمرینات را در زمانی که درد ندارید انجام دهید.
- ✓ گاهی برای استراحت دادن به مفصل و حفظ آن از صدمه، نیاز به استفاده از آتل یا بریس هست. آتل، عصا و واکر فشار وارده به مفصل را کم می کند و درد را کاهش می دهد. آتل زانو، باید در حالت باز بودن کامل زانو و آتل مچ دست در وضعیت خم شدن مچ دست، کمی سمت پشت دست بسته شود.
- ✓ بلندی عصبایی که استفاده می کنید، باید به اندازه ای باشد که آرنج شما کمی خم شود.
- ✓ استفاده از روشهای گرما درمانی و سرمادرمانی هر دو مؤثر است. گرما و سرما هر دو باعث مهار درد می شوند و عضلات را شل می کنند. اما باید تحت نظر پزشک صورت گیرند.

✓ گرمای سطحی با استفاده از حمام در وان آبگرم یا دوش آبگرم و کمپرس گرم و مرطوب می تواند خشکی مفاصل و گرفتگی عضلات را برطرف کند. پس از کاربرد حرارت، ورزشهای درمانی راحت تر و مؤثرتر انجام می شود.

✓ در مواردی که مفصل آسیب جدی دیده است، ممکن است جراحی نیاز باشد. در جراحی، بافت ملتهب را خارج می کنند و گاهی حتی مفصل را تعویض می کنند. در این جراحی یک مفصل مصنوعی را جایگزین مفصل آسیب دیده می کنند.

پگونه باید از خود مراقبت کنید؟

داروها را طبق دستور پزشک و در زمان تعیین شده مصرف کنید.

اگر اضافه وزن دارید، با برنامه منظم غذایی وزن خود را کاهش دهید.

طبق توصیه پزشک و زیر نظر کارشناس، تمرینات حرکتی را انجام دهید. تمریناتی مانند پیاده روی، شنا یا دوچرخه سواری، باعث بهبود سلامتی و کمک به کنترل وزن می شود.

از مصرف مسکنهای گوناگون بدون دستور پزشک خودداری کنید. بعضی از مسکنها خطر حمله قلبی و مغزی را افزایش می دهند و بعضی باعث مشکلات گوارشی می شوند.

در مورد عوارض احتمالی داروهایی که برای درمان شما توصیه شده با پزشک صحبت کنید و راههای مقابله با آن را یاد بگیرید.

مراقب ایمنی محیط زندگی خود باشید. روی سطوح لغزنده راه نروید. فرشهای کوچک و سبک که احتمال سر خوردن شما را زیاد می کنند، از سر راه بردارید. هنگام نشستن، ایستادن و خوابیدن، وضعیت طبیعی مفاصل خود را حفظ کنید.

بیماری آرتریت احتمالاً تا پایان عمر با شما می ماند و شما هر چند وقت یک بار علائمی در مفاصل خود دارید.

گاهی درد و مشکلات مفصلی به دنبال استفاده نادرست از یک مفصل و فشار زیاد بر آن ایجاد می شود. زمانی که

علامتی ندارید، با مراقبت مداوم و استفاده درست از مفاصل از بروز مجدد علائم جلوگیری کنید.