

آرتریت چیست؟

آرتریت یا التهاب مفصل حالتی است که سبب ایجاد درد و سفتی در مفصل می شود و تورم، قرمزی و گرمی در اطراف مفصل ایجاد می کند. در موارد شدید ممکن است تغییر شکل مفصل نیز دیده شود.

انواع مختلفی از آرتریت وجود دارد که دو نوع شایع تر آن استئوآرتریت و آرتریت روماتوئید است. هر دو نوع در زنان بیشتر از مردان مشاهده می شود.

چگونه آرتریت ایجاد می شود؟

استئوآرتریت بیماری در غضروف مفاصلی است که به دلیل فرسایش و سائیدگی غضروف ایجاد می شود.

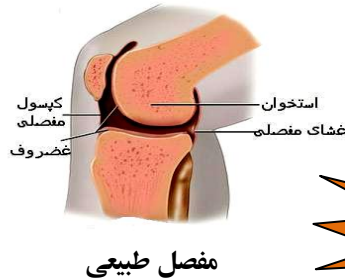
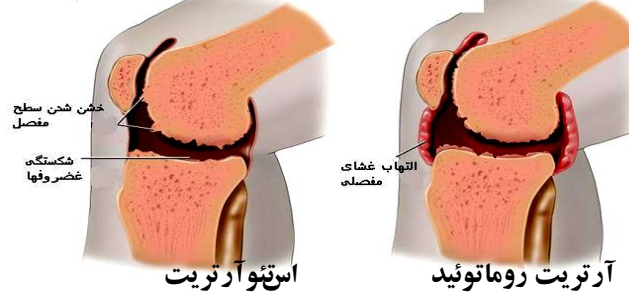
غضروف، قسمت نرم مفصل است که انتهای استخوانها را می پوشاند و حرکت استخوانها را روی هم آسان می کند.

اگر غضروف، سائیده یا فرسوده شود، استخوانها بر روی هم سائیده می شوند و در نتیجه مفصل تحریک شده و متورم و ملتهب می شود.

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 زانو، 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 بدن 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 مفصل می شود و معمولاً مفاصل دست، زانو و پاها را تحت تأثیر قرار می دهد.



علائم کدامند؟

- ۱) قرمزی و تورم مفاصل
- ۲) محدودیت حرکتی یا سختی مفاصل بخصوص موقع صبح
- ۳) بدشکلی مفاصل

پزشک با بررسی شش 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 ۶۵ سال زیان آور است. مصرف بعضی از داروها همراه با کم شدن تحرک شما ممکن است باعث افزایش وزنتان 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.

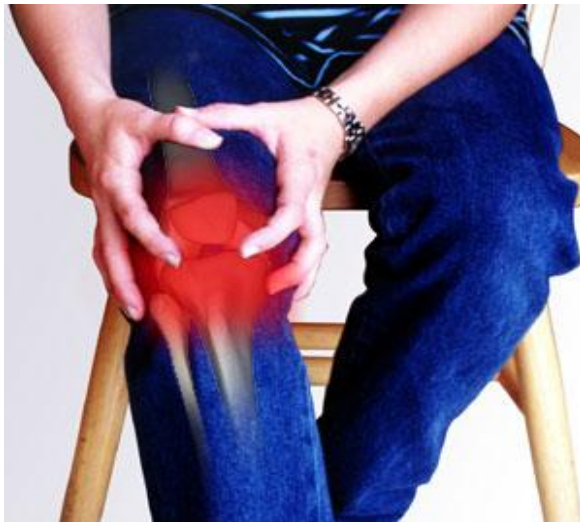
بعضی حرکات ورزشی باعث کنترل وزن شما می شود. تمام حرکات باید زیر نظر کارشناس و با دستور پزشک انجام شود. ورزش بیش از حد یا در زمان نامناسب می تواند وضعیت را بدتر کند.

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

دردهای مفصلی، آرتروز و مراقبت از مفاصل



باز بینی: ۱۳۹۱

طبق توصیه پزشک و زیر نظر کاشتارشناس، 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 خ طر 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.

توجه کنید:

بیماری آرتروز احتمالا 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.

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 عصایی 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 مفصل اصل 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.

چگونه 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.