

ورم مفصل یا آرتريت، اصطلاحی کلی برای معرفی گروهی از بیماری‌های متنوع است

درد و درمان آرتريت



ورم مفاصل یا آرتريت، یک واژه کلی درباره گروهی از تقریباً ۱۰۰ نوع بیماری است. کلمه آرتريت به معنی ورم و التهاب مفاصل است. التهاب یکی از واکنش‌های طبیعی بدن به بیماری و آسیب‌های فیزیکی است که به صورت درد، ورم و خشکی خود را نشان می‌دهد. التهابی که بهبود آن زمان‌بندی را بطلاند یا پس از بهبود مجدداً عود کند می‌تواند به بافت‌های بدن هم آسیب برساند. مفصل در واقع نقطه اتصال دو استخوان در بدن است، مانند مفصل زانو یا مفصل ران. آن نظر آناتومی هر مفصل از کیسول لیف‌مانندی تشکیل شده که دو انتهای دو استخوان را در خود جا می‌دهد. داخل مفصل یک لایه غضروفی اسفنج‌مانند روی سر هر دو استخوان کشیده شده که موجب می‌شود مفصل هنگام حرکت در نداشتن باشد و استخوان‌ها به نرمی حرکت کنند. دور تا دور مفصل را لایه «سینویال» پوشانده که مایع لغزنده «سینویال» را درون فضای مفصلی ترشح می‌کند. نقش این مایع تغذیه سلول‌های مفصلی و جلوگیری از سایش مفصلی است. دو سر استخوان‌ها توسط رشته‌های الیاف‌مانندی به نام الیگامان، به هم متصل شده که استخوان‌ها را در دو طرف مفصل به هم وصل می‌کند و مفصل را در جای خود ثابت نگه می‌دارد. وظیفه عضلات و تاندون‌ها هم نگه داشتن مفصل و کمک به حرکت آن است. وقتی که قسمتی از داخل یا اطراف مفصل دچار التهاب می‌شود، موجب درد، خشکی مفصل و کاهش سختی حرکت خواهد شد. انواع دیگر آرتريت‌ها علاوه بر مفاصل‌ها به سایر قسمت‌های بدن هم اثر آسیب می‌رسانند، مانند ارگان‌های داخلی بدن یا پوست در بیماری لوپوس.

هدف از درمان آرتريت این است که درد بیمار را کاهش دهد، مفاصل را تقویت و حرکت آن را تسهیل کند و در نهایت بیماری را تا جایی که امکان دارد تحت کنترل در بیاورد. درمان بیماری شامل درمان دارویی، ورزش، کمپرس گرم و سرد، استفاده از وسایل محافظتی مفاصل مانند اسپلینت‌ها و بالاخره جراحی است. اگر بیماری زود تشخیص داده شود می‌توان میزان درد و ناتوانی ناشی از بیماری را به حداقل رساند. به علاوه تشخیص زودهنگام ممکن است جلوی آسیب‌های بافتی را به‌خصوص در بیماری روماتیسم مفصلی بگیرد.

هدف از درمان آرتريت این است که درد بیمار را کاهش دهد، مفاصل را تقویت و حرکت آن را تسهیل کند و در نهایت بیماری را تا جایی که امکان دارد تحت کنترل در بیاورد. درمان بیماری شامل درمان دارویی، ورزش، کمپرس گرم و سرد، استفاده از وسایل محافظتی مفاصل مانند اسپلینت‌ها و بالاخره جراحی است. اگر بیماری زود تشخیص داده شود می‌توان میزان درد و ناتوانی ناشی از بیماری را به حداقل رساند. به علاوه تشخیص زودهنگام ممکن است جلوی آسیب‌های بافتی را به‌خصوص در بیماری روماتیسم مفصلی بگیرد.

درمان دارویی: معمولاً نوع دارو به نوع آرتريت بستگی دارد ولی داروهایی که معمولاً برای این بیماران تجویز می‌شود شامل:

داروهای مسکن، داروهای غیراستروئیدی و ضدالتهابی، پمادها، داروهای بیولوژیک (داروهایی که با مهندسی ژنتیک اصلاح شده و مولکول‌های پروتئینی سیستم ایمنی را نشان می‌گیرند) و کورتیکواستروئیدهاست.

تغذیه: هیچ نوع رژیم غذایی خاصی نمی‌تواند موجب درمان بیماری شود ولی رژیم غذایی مدیترانه‌ای که حاوی ماهی، غلات، میوه و سبزیجات، زیتون و آجیل‌ها می‌شود می‌تواند کمک موثری به حفظ سلامت مفاصل بکند. در نتیجه این بیماران بهتر است از خوردن برخی مواد غذایی مانند گوچه‌فرنگی که حاوی ماده شیمیایی «سولانین» است، خودداری کنند. همچنین مواد غذایی که موجب التهاب بیشتر می‌شود، مانند غذاهای حیوانی یا موادی که حاوی قند اشباع هستند، مصرف نکنند.

محدودیت بیماری: هر چند غیرممکن است که بتوان جلوی بروز بیماری را گرفت، اما می‌توان با انجام اقداماتی جلوی پیشرفت بیماری و آسیب‌های مفصلی را گرفت، از جمله:

وزن خود را کنترل کنید.

ورزش کنید. با انجام تمرینات ورزشی منظم عضلات پیرامون مفاصل قوی‌تر می‌شوند و بیشتر از مفصل محافظت می‌کنند. بیمار ممکن است در شروع فعالیت‌ها احساس درد بیشتری داشته باشد ولی با ادامه ورزش از شدت درد کاسته خواهد شد. ورزش‌هایی که برای این بیماران توصیه می‌شود با توجه به اینکه ممکن است مشکلات دیگری از جمله بیماری قلبی هم داشته باشند، شامل پیاده‌روی، شنا و دوچرخه‌سواری است.

از وسایل کمکی برای محافظت از مفصل کمک بگیرید. همچنین روش‌های ایستادن و کار کردن خود را تصحیح کنید. اگر خم شدن یا بلند کردن وسیله یا ایستادن درست انجام شود کمترین آسیب را به مفصل وارد می‌کند. **تغذیه مناسب داشته باشید.** تغذیه متعادل و سالم موجب تقویت استخوان‌ها و عضلات استراحت کافی و مناسب داشته باشید.

فیزیوتراپی را فراموش نکنید. ممکن است پزشک برای کاهش درد بیمار و کمک به نرم شدن حرکات مفصل فیزیوتراپی را پیشنهاد کند که می‌تواند به صورت ورزش در استخر آب گرم، ورزش‌های خاصی که می‌تواند همراه با دارو یا گذاشتن بسته‌های یخ یا بسته‌های گرم باشد یا ممکن است پزشک کاردرمانی را توصیه کند.

منبع: WebMd – Medical News Today

به آرتريت به‌خصوص اوستوآرتريت می‌شود. ژنتیک، برخی آرتريت‌ها در بعضی خانواده‌ها بیشتر اتفاق می‌افتد و حداقل بخشی از بیماری می‌تواند ارثی باشد.

ماتولیسم غیرطبیعی بدن که منجر به نفرس می‌شود.

اختلال در عملکرد سیستم ایمنی بدن که منجر به انواع روماتیسم مفصلی و بیماری پرستی لوپوس می‌شود.

صدمات فیزیکی که منجر به آرتريت دژنراتیو می‌شود.

عفونت‌ها مانند بیماری Lyme (عامل این بیماری باکتری بورلیاس که توسط نوعی کنه منتقل می‌شود، علائم عفونت به صورت قرمزی گسترده پوستی در اطراف ناحیه گزیدگی آشکار می‌شود و در صورت درمان نشدن منجر به درد مفاصل، سردرد، گرفتگی گردن می‌شود و گاهی فرد دچار فلج یکطرفه یا دو طرفه صورت می‌شود).

بلافاصله به آرتريت با افزایش سن زیادتر می‌شود. جنس، احتمال ابتلا به بیماری در زنان بیشتر از مردان است.

چاقی، داشتن اضافه وزن به معنای وارد آوردن فشار بیشتر به مفاصل زانو و ران است که باید وزن فرد را تحمل کنند. وارد آوردن فشار اضافه به مفصل احتمال ساییدگی آن را بیشتر می‌کند.

شغلی، شغلی‌هایی که نیازمند انجام حرکات تکراری یا بلند کردن اجسام سنگین است خطر مدهمه مفصلی را بیشتر می‌کند و منجر به آرتريت با افزایش سن زیادتر می‌شود.

جنس، احتمال ابتلا به بیماری در زنان بیشتر از مردان است.

چاقی، داشتن اضافه وزن به معنای وارد آوردن فشار بیشتر به مفاصل زانو و ران است که باید وزن فرد را تحمل کنند. وارد آوردن فشار اضافه به مفصل احتمال ساییدگی آن را بیشتر می‌کند.

شغلی، شغلی‌هایی که نیازمند انجام حرکات تکراری یا بلند کردن اجسام سنگین است خطر مدهمه مفصلی را بیشتر می‌کند و منجر به آرتريت با افزایش سن زیادتر می‌شود.

تاثیر متفاوت آرتريت بر افراد مختلف است. عوامل متعددی در این امر نقش دارند، از جمله:

- ژنتیک: برخی آرتريت‌ها در بعضی خانواده‌ها بیشتر اتفاق می‌افتد.
- چاقی: داشتن اضافه وزن به معنای وارد آوردن فشار بیشتر به مفاصل زانو و ران است.
- شغل: شغلی‌هایی که نیازمند انجام حرکات تکراری یا بلند کردن اجسام سنگین است خطر مدهمه مفصلی را بیشتر می‌کند.
- عفونت: عفونت‌ها مانند بیماری Lyme (عامل این بیماری باکتری بورلیاس که توسط نوعی کنه منتقل می‌شود) می‌تواند منجر به آرتريت دژنراتیو شود.
- صدمات: صدمات فیزیکی می‌توانند به آسیب به مفاصل منجر شوند.
- بیماری‌ها: بیماری‌هایی مانند لوپوس، بیماری‌های خودایمنی و بیماری‌های عصبی-عضلانی می‌توانند به آرتريت منجر شوند.

عوامل بروز بیماری آرتريت

واقعیت این است که هنوز دانشمندان عامل اصلی بیماری آرتريت را پیدا نکرده‌اند. عواملی که به نظر آنها محتمل می‌آید ژنتیک و شیوه زندگی فرد است. آنها عواملی را هم به‌عنوان عوامل خطر می‌شناسند که احتمال ابتلا به بیماری را افزایش می‌دهد و فرد را مستعد ابتلا به نوع خاصی از بیماری می‌کند که عبارتند از:

- سن، احتمال

علائم بیماری

انواع مختلف آرتريت علائم گوناگونی هم دارند. همچنین با توجه به شدت بیماری ممکن است علائم بیماری در افراد مختلف به شکل‌های گوناگون ظهور کنند. نشانه‌های انواع آرتريت‌ها به صورت تب، خشکی، جوش و التهاب مفصل، درد، تورم، خشکی مفصل، قرمزی، گرم بودن ناحیه مفصلی و تغییر شکل مفصل ظاهر می‌شود. بیماری روماتیسم مفصلی با این علائم شناخته می‌شود: خشکی مفاصل هنگام برخاستن از خواب که معمولاً تا ۱ ساعت طول می‌کشد، درد اغلب در یک مفصل در هر دو طرف بدن، محدودیت حرکت مفصلی و احتمالاً بدشکلی مفصل، تنفس با درد به دلیل بروز پلورزی (التهاب) و تحریک پرده جنب، خشکی چشم و دهان، سوزش چشم و خارش. در حالت پیشرفته بیماری ممکن است ندول‌های زیر پوست بیمار مشاهده شود و بی‌حسی دست و پا و سوزش کف دست و کف پا در فرد دیده شود.

اوستوآرتريت بر تری‌پارگی و ساییدگی مفصل بروز می‌یابد. معمولاً مفاصلی گرفتار می‌شوند که بیش از اندازه به آنها فشار وارد شده است. علائم بیماری تقریباً مشابه انواع بیماری به‌صورت درد و خشکی مفصل، صدادار شدن مفصل هنگام حرکت، خشکی مفصل هنگام صبح و دردی که موجب مختل شدن خواب فرد می‌شود،

تاثیر متفاوت آرتريت بر افراد مختلف است. عوامل متعددی در این امر نقش دارند، از جمله:

- ژنتیک: برخی آرتريت‌ها در بعضی خانواده‌ها بیشتر اتفاق می‌افتد.
- چاقی: داشتن اضافه وزن به معنای وارد آوردن فشار بیشتر به مفاصل زانو و ران است.
- شغل: شغلی‌هایی که نیازمند انجام حرکات تکراری یا بلند کردن اجسام سنگین است خطر مدهمه مفصلی را بیشتر می‌کند.
- عفونت: عفونت‌ها مانند بیماری Lyme (عامل این بیماری باکتری بورلیاس که توسط نوعی کنه منتقل می‌شود) می‌تواند منجر به آرتريت دژنراتیو شود.
- صدمات: صدمات فیزیکی می‌توانند به آسیب به مفاصل منجر شوند.
- بیماری‌ها: بیماری‌هایی مانند لوپوس، بیماری‌های خودایمنی و بیماری‌های عصبی-عضلانی می‌توانند به آرتريت منجر شوند.

تاثیر متفاوت آرتريت بر افراد مختلف است. عوامل متعددی در این امر نقش دارند، از جمله:

- ژنتیک: برخی آرتريت‌ها در بعضی خانواده‌ها بیشتر اتفاق می‌افتد.
- چاقی: داشتن اضافه وزن به معنای وارد آوردن فشار بیشتر به مفاصل زانو و ران است.
- شغل: شغلی‌هایی که نیازمند انجام حرکات تکراری یا بلند کردن اجسام سنگین است خطر مدهمه مفصلی را بیشتر می‌کند.
- عفونت: عفونت‌ها مانند بیماری Lyme (عامل این بیماری باکتری بورلیاس که توسط نوعی کنه منتقل می‌شود) می‌تواند منجر به آرتريت دژنراتیو شود.
- صدمات: صدمات فیزیکی می‌توانند به آسیب به مفاصل منجر شوند.
- بیماری‌ها: بیماری‌هایی مانند لوپوس، بیماری‌های خودایمنی و بیماری‌های عصبی-عضلانی می‌توانند به آرتريت منجر شوند.

تاثیر متفاوت آرتريت بر افراد مختلف است. عوامل متعددی در این امر نقش دارند، از جمله:

- ژنتیک: برخی آرتريت‌ها در بعضی خانواده‌ها بیشتر اتفاق می‌افتد.
- چاقی: داشتن اضافه وزن به معنای وارد آوردن فشار بیشتر به مفاصل زانو و ران است.
- شغل: شغلی‌هایی که نیازمند انجام حرکات تکراری یا بلند کردن اجسام سنگین است خطر مدهمه مفصلی را بیشتر می‌کند.
- عفونت: عفونت‌ها مانند بیماری Lyme (عامل این بیماری باکتری بورلیاس که توسط نوعی کنه منتقل می‌شود) می‌تواند منجر به آرتريت دژنراتیو شود.
- صدمات: صدمات فیزیکی می‌توانند به آسیب به مفاصل منجر شوند.
- بیماری‌ها: بیماری‌هایی مانند لوپوس، بیماری‌های خودایمنی و بیماری‌های عصبی-عضلانی می‌توانند به آرتريت منجر شوند.

تاثیر متفاوت آرتريت بر افراد مختلف است. عوامل متعددی در این امر نقش دارند، از جمله:

- ژنتیک: برخی آرتريت‌ها در بعضی خانواده‌ها بیشتر اتفاق می‌افتد.
- چاقی: داشتن اضافه وزن به معنای وارد آوردن فشار بیشتر به مفاصل زانو و ران است.
- شغل: شغلی‌هایی که نیازمند انجام حرکات تکراری یا بلند کردن اجسام سنگین است خطر مدهمه مفصلی را بیشتر می‌کند.
- عفونت: عفونت‌ها مانند بیماری Lyme (عامل این بیماری باکتری بورلیاس که توسط نوعی کنه منتقل می‌شود) می‌تواند منجر به آرتريت دژنراتیو شود.
- صدمات: صدمات فیزیکی می‌توانند به آسیب به مفاصل منجر شوند.
- بیماری‌ها: بیماری‌هایی مانند لوپوس، بیماری‌های خودایمنی و بیماری‌های عصبی-عضلانی می‌توانند به آرتريت منجر شوند.

داروخانه دکتر احمدی
DR. AHMADI DRUGSTORE

لوازم آرایشی، بهداشتی و ارتوپدی
 ساخت انواع داروهای ترکیبی (با مواد اولیه مرغوب)
 ارائه کننده داروهای ویژه

اقدسیه، خیابان ارگل، نرسیده به میدان ارگل، پلاک ۳۵
 تلفن: ۰۲۱۴۴۴۴۹۹ - ۰۲۱۴۴۴۴۹۹

داروخانه شبانه‌روزی طسوج

Tasooj

خیابان سید جمال الدین اسدآبادی (یوسف آباد) نرسیده به خیابان
 ششم پلاک ۴۲۲ تلفن: ۸۸۰۵۲۷۹۶ فکس: ۸۸۰۶۹۴۶۱