

آرتروز چیست؟

آرتروز شایع ترین شکل ورم مفاصل میلیون ها نفر در سراسر جهان را تحت تاثیر قرار داده است. آرتروز زمانی رخ می دهد که غضروف بالا و پایین استخوان شما از بین می رود. هرچند آرتروز می تواند به هریک از مفاصل بدن آسیب برساند، اما بیشتر اوقات این بیماری دست ها، گردن، پشت، زانوها و لگن را تحت تاثیر قرار می دهد. در گذر زمان آرتروز شدیدتر شده و شفایی هم برایش وجود ندارد، با این حال درمان آرتروز می تواند فرآیند پیشرفت بیماری و درد ناشی از بیماری را کم کرده و همچنین عملکرد مفاصل را بهبود می بخشد

نشانه های آرتروز معمولاً به آرامی خود را نشان می دهند و در گذر زمان شدیدتر می شوند. علائم و نشانه های آرتروز شامل:

مفاصل شما در هنگام حرکت و یا بعد از حرکت دادن درد می گیرد

ممکن است مفاصل شما نسبت به فشاری حتی کم بر روی آنها حساس شوند مفاصل شما بعضی از اوقات بخصوص در صبح ها و یا بعد از مدتی بی حرکتی سفت و خشک می شوند

بعد از ابتلا به این بیماری مفاصل شما انعطاف پذیری خود را از دست داده و مانند قبل باز و بسته نمی شوند.

در صورتیکه شما بیشتر از چند هفته است که در مفاصل خود احساس درد و خشکی می کنید، می بایست به پزشک مراجعه نمایید.



دلایل ابتلا به آرتروز

چندین فاکتور وجود دارد که می توانند خطر ابتلا به آرتروز را افزایش دهند، این عوامل شامل:

افزایش سن: خطر ابتلا به آرتروز با افزایش سن افزایش می یابد.

جنسیت: زنان بیشتر از مردان در خطر ابتلا به این بیماری قرار دارند.

وراثت: بعضی از افراد بصورت مادرزاد دچار مشکلات استخوانی هستند، که خطر ابتلای آنها به آرتروز را افزایش می دهد.

آسیب دیدن مفاصل: زمانی که مفاصل هنگام ورزش و یا سایر تصادفات آسیب می بینند، خطر ابتلای مفصل آسیب دیده به آرتروز افزایش می یابد.

چاقی: حمل وزن بیشتر توسط بدن باعث فشار بیش از حد بر مفاصل می شود.

مشاغل خاص: اگر شغل افراد از نوعی است که فشار مداوم بر روی مفاصل می شود، خطر ابتلای شما به آرتروز افزایش می یابد.

سایر بیماری ها: ابتلا به دیابت، کم کاری تیروئید، نقرس یا بیماری پاژه خطر ابتلا به آرتروز را افزایش می دهد.

عوارض ابتلا به آرتروز

آرتروز از انواع بیماری مزمن بوده که با گذر زمان شدیدتر می شود. درد و خشکی مفاصل ممکن است آنقدر شدید شود که انجام وظایف روزانه را سخت کرده و یا ناممکن سازد. در موارد شدید آرتروز پزشکان ممکن است با جراحی تعویض مفصل بیماری را بهبود بخشند.

درمان آرتروز

هرچند درمان کامل و شفادهنده ای برای آرتروز هنوز کشف نشده، اما با انجام بعضی از درمان ها می توان درد را کاهش داده و انعطاف و حرکت را به مفاصل برگرداند.

تغییر در سبک زندگی و استفاده از راهنمایی های زیر برای درمان خانگی می تواند، در بهبود زندگی با آرتروز به شما کمک کند.

استراحت در صورتیکه در مفصل خود احساس درد و یا التهاب دارید سعی کنید بین ۱۲ تا ۲۴ ساعت به مفصل مربوطه استراحت دهید و فشار زیاد و مکرری به مفصل



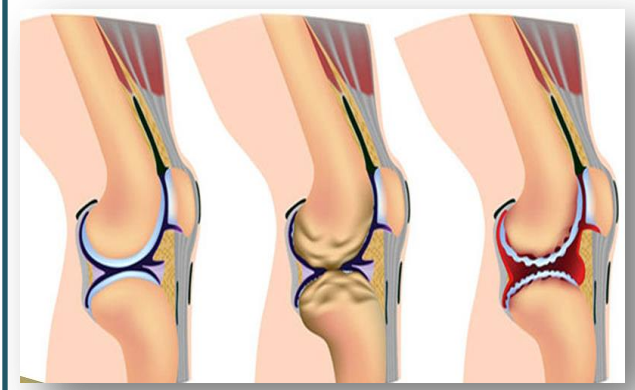
ورزش: ورزش می تواند تحمل شما را بالا برده و با تقویت ماهیچه های دور مفاصل، مفاصل را پایدارتر کند. ورزش های نرم از جمله پیاده روی، دچرخه سواری و شنا می تواند به شما کمک کند. در صورتیکه موقع ورزش احساس درد جدیدی در سایر مفاصل کردید، بدانید که ورزش برای شما مناسب نبوده و یا بیش از حد به خود فشار آورده اید.

کاهش وزن: چاقی فشار روی مفاصل شما بخصوص مفاصل زانو و لگن را افزایش می دهد، با کاهش وزن می توان فشار بر روی مفاصل را کاهش داده و درد شما را آرام تر کند.

استفاده از کمپرس ها: کمپرس سرد باعث کاهش درد و گرفتگی عضلات شده و استفاده از کمپرس های گرم در درمان خشکی مفصل موثر است. هر دو کمپرس ها در درمان درد موثر هستند.

استفاده از کرم های کاهش درد: این کرم ها و ژل ها که در داروخانه ها یافت می شوند، می توانند درد را کاهش دهند.

استفاده از وسایل کمکی: استفاده از وسایل کمکی فشار را بر مفاصل کاهش داده و از این طریق درد مفاصل را کاهش می دهند. این وسایل شامل عصا، واکر و ... می باشد.



منابع:

- مجله مفاهیم پزشکی
- کتاب بروئر-سودا
- آدرس سایت بیمارستان امام رضا (ع)
<http://imamreza.tbzmed.ac.ir>



دانشگاه علوم پزشکی تبریز
مرکز آموزشی درمان و تحقیقاتی امام رضا (ع)

بیماری آرتروز



تهیه و تنظیم:

رویا صفری

کارشناس پرستاری- واحد کلینیک

زیر نظر دکتر علی اصغر ابراهیمی وبا تشکر از مسئول

درمانگاه آقای حسینی اصل

تاریخ بازبینی: ۱۴۰۱