

بیماری آرتریت

عبارتست از التهاب یک یا چند مفصل. مهم ترین علامت آرتریت شامل درد و خشکی مفاصل است که با افزایش سن بدتر می شود. دو نوع مهم آرتریت عبارتند از استئوآرتریت و روماتوئید آرتریت. استئوآرتریت معمولاً در اثر فرسایش و استهلاک ایجاد می شود، در حالی که روماتوئید آرتریت یک اختلال خودایمنی می باشد. انواع دیگر آرتریت ها می تواند توسط کریستال های اسید اوریک، عفونت ها و حتی بیماری های زمینه ای مانند پسونیازیس و یا لوپوس بوجود آیند. درمان بستگی به نوع آرتریت دارد. یکی از اهداف اصلی درمان آرتریت عبارت است از کاهش علائم و بهبود کیفیت زندگی فرد بیمار.

علائم

شایع ترین علائم آرتریت در مفاصل بدن دیده می شود. بسته به نوع آرتریت، علائم و نشانه ها ممکن است شامل درد، سفتی، ورم، قرمزی و کاهش محدوده حرکت مفاصل باشد.

علت

استئوآرتریت: شایع ترین نوع آرتریت می باشد که در اثر استهلاک و فرسایش غضروف مفصل بوجود می آید. غضروف در انتهای استخوان دارای پوششی سفت و براق می باشد. آسیب موجب ساییدن استخوان می شود و می تواند باعث درد و محدود شدن حرکات گردد. این استهلاک و فرسودگی می تواند در عرض چندین سال رخ دهد و یا باعث عفونت و آسیب مفصل گردد. **روماتوئید آرتریت:** سیستم ایمنی بدن به پوشش مفصل حمله می کند و باعث ملتهب و متورم شدن مفصل می گردد. با پیشرفت این آرتریت، در نهایت موجب تخریب غضروف و استخوان می گردد.

عوامل خطر

سابقه خانوادگی: برخی از انواع آرتریت ها، در خانواده ارثی می باشند. بنابراین اگر والدین شما مبتلا به این بیماری است، شانس ابتلای شما به این بیماری زیاد است. زن ها می توانند شما را در معرض عوامل محیطی که باعث تشدید آرتریت می شوند نیز قرار دهند.

سن: خطر ابتلا به انواع مختلف آرتریت از قبیل استئوآرتریت، روماتوئید آرتریت و نقرس با افزایش سن بیشتر می شود.

جنس: زنان بیشتر از مردان به آرتریت روماتوئید مبتلا می شوند، در حالی که بیشتر افراد مبتلا به نقرس، مرد می باشند.

صدمه به مفصل: افرادی که دچار آسیب مفصل می شوند، مانند کسانی که در ورزش مفصلشان آسیب می بیند، به احتمال زیاد مبتلا به آرتروز می گردند.

چاقی: وزن زیاد روی مفاصل فشار وارد می کند و از بین مفاصل بدن بیشتر مفاصل زانو، لگن و ستون فقرات آسیب می بینند. افراد چاق در معرض خطر بالای ابتلا به آرتروز می باشند.

عوارض

آرتریت شدید، بر روی دست ها و بازوها تاثیر می گذارد و باعث می شود به سختی کارهای روزانه خود را انجام دهید. در برخی موارد، مفاصل پیچ می خورند و تغییر شکل می دهند.



درمان

درمان آرتریت بر اساس تسکین علائم و بهبود عملکرد مفاصل است. بیمار ممکن است چندین دارو و یا ترکیبی از داروها را مصرف کند.

فیزیوتراپی: ورزش باعث بهبود دامنه حرکت و قدرت عضلات و مفاصل می گردد. در برخی موارد، نیاز به آتل می باشد.

جراحی: اگر با این اقدامات بهبود نیافت، جراح تعویض مفصل و یا جوش دادن مفاصل را تجویز می کند. عدم درمان می تواند بیمار را زمین گیر کند.

اما با درمان به موقع می توان از ۸۰٪ عوارض بیماری پیش گیری کرد.

تلفیقی از درمان های دارویی و توانبخشی جهت جلوگیری از ابتلا به عواقب ثانوی مانند: ناتوانی حرکتی ضرورت دارد.

ابتدا بیماران مبتلا به آرتریت روماتوئید می بایست با یک متخصص روماتولوژیست ارتباط داشته و توصیه های او را دنبال نمایند.

همکاری مشترک متخصصین مختلف نظیر پزشکان و فیزیوتراپیست ها در درمان این بیماری الزامی است. همچنین برای درمان این بیماران اغلب کاردرمانها همکاری نزدیکی با فیزیوتراپیست ها دارند. به این ترتیب از بروز آسیب های احتمالی در مفاصل و ناتوانی متعاقب آن جلوگیری به عمل آمده و یا به حداقل می رسد.





بسمه تعالی

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

بیماری آرتریت روماتوئید



تهیه و تنظیم:
رویا صفری
کارشناس پرستاری
واحد کلینیک

زیر نظر دکتر علی اصغر ابراهیمی وباتشکر از مسئول
محترم درمانگاه آقای حسینی اصل

تاریخ بازبینی: ۱۴۰۱

توصیه های کلی

- از انواع گروه های غذایی باید استفاده کرد.
- فعالیت فیزیکی مناسب برای بهبود وضعیت وزنی باید انجام شود.
- غلات، سبزیجات و میوه جات باید به مقدار کافی مصرف شود.
- رژیم غذایی باید کم چرب باشد و چربیهای اشباع و کلسترول محدود گردد.
- مواد قندی در حد اعتدال مصرف شوند.
- مصرف الکل ممنوع است.



منابع:

- داخلی جراحی برونر
- آدرس وب سایت بیمارستان امام رضا(ع):
<http://imamreza.tbzmed.ac.ir>

درمان های خانگی

- **کاهش وزن:** اگر چاق هستید، با کاهش وزن می توانید فشار روی مفاصل را کم کنید. با کاهش وزن تحرکات بدنی خود را افزایش می دهید و صدمه به مفاصل را به تاخیر می اندازید.
- **ورزش کردن:** ورزش منظم می تواند مفاصل را انعطاف پذیر نماید. شنا کردن و یا ورزش های آبی از بهترین ورزش ها برای افراد دچار آرتریت می باشد، چرا که آب فشار روی مفاصل را کم می کند.
- **گرم و سرد کردن:** گرم و سرد کردن مفاصل، درد ناشی از آرتریت را کم می کند.
- **وسایل کمکی:** عصا، چوب زیر بغل، واکر، توالت فرنگی و وسایل کمکی دیگر از مفاصل محافظت می کنند و توانایی انجام کارهای روزانه را بالا می ببرید.

داروهای ضد درد و آرتریت

- داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی می تواند باعث افزایش بروز بیماری های قلبی شود و بر قلب، رگ ها و فشار خون اثر دارند و این داروها موجب احتباس مایعات بدن می شوند، پس افراد مبتلا به نارسایی قلبی باید از این داروها اجتناب کنند.
- این را باید بدانید که فقط دارو موجب کاهش درد آرتریت نمی شود، بلکه شما می توانید با تغییرات شیوه زندگی و درمان های خانگی این درد را کاهش دهید. اگر شما نیاز به دارو برای کنترل درد آرتریت دارید، دوز داروی مصرفی را کم و مدت زمان کوتاهی آنها را تحت نظر پزشک مصرف کنید. به طور مرتب، فشار خونتان را بررسی کنید.
- از نوشیدن الکل اجتناب کنید.
- مکمل های گیاهی، تغذیه ای و سایر داروهایی که مصرف می کنید را به پزشکتان بگویید.