



۲۰ مهرماه برابر با ۱۲ اکتبر مصادف با روز جهانی آرتروز است.

آرتروز (Osteoarthritis) به معنی التهاب مفاصل است. التهاب یکی از واکنش های طبیعی بدن نسبت به بیماری ها و یا آسیب هاست و شامل ورم، درد، خشکی و گرفتگی می شود. التهاب هایی که برای مدت طولانی باقی می مانند و یا به صورت مکرر عود می کنند (از جمله در آرتروز) می توانند منجر به آسیب دیدن بافت های بدن شوند.

در بیماری آرتروز، یک یا چند منطقه از یک مفصل ملتهب شده که باعث بروز درد، سفتی و گاهاً اختلالات حرکتی می شود. برخی از انواع آرتروز ها بر سایر بخش های بدن از جمله پوست و ارگان های داخلی تاثیر می گذارند.

دلایل ابتلا به آرتروز:

افزایش وزن به دلیل فشار زیادی که به مفاصل وارد می کند می تواند منجر به آرتروز شود. چندین فاکتور وجود دارد که می توانند خطر ابتلا به آرتروز را افزایش دهند، این عوامل شامل:

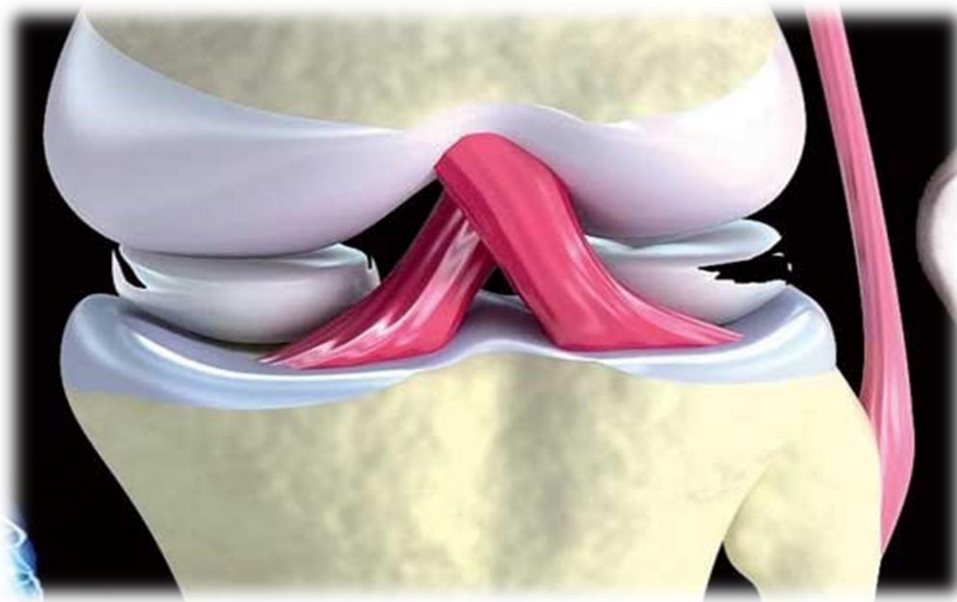
- افزایش سن: خطر ابتلا به آرتروز با افزایش سن افزایش می یابد.
- جنسیت: زنان بیشتر از مردان در خطر ابتلا به بیماری آرتروز قرار دارند.
- وراثت: بعضی از افراد بصورت مادرزاد دچار مشکلات استخوانی هستند، که خطر ابتلای آنها به آرتروز را افزایش می دهد.
- آسیب دیدن مفاصل: زمانی که مفاصل هنگام ورزش و یا سایر تصادفات 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 که به نوعی منجر به بیماری آرتروز می شود.
- مشاغل خاص: اگر شغل افراد از نوعی است که باعث 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.

علائم آرتروز چه چیزهایی هستند؟

آرتروز از انواع بیماری مزمن بوده که با گذر زمان شدیدتر می شود. بیش از ۱۰۰ نوع آرتروز وجود دارد. انواع مختلف آرتروز، علائم متفاوتی دارند و این علائم در افراد مختلف شدت های متفاوتی دارد. به طور کلی بیماری آرتروز هیچ علائمی را خارج از خود مفصل ایجاد نمی کند. برخی از انواع آرتروز می توانند باعث احساس خستگی، تب، بثورات جلدی و علائم التهاب مفصل شوند.

علائم آرتروز یا التهاب مفصل به خودی خود می تواند شامل موارد زیر باشد:

- ❑ درد
- ❑ ورم
- ❑ سفتی
- ❑ حساسیت به لمس
- ❑ قرمزی
- ❑ داغ شدن



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 کارهای 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 شفادهنده‌ای برای آرتروز هنوز کشف نشده، اما با انجام بعضی از درمان‌ها می‌توان درد آرتروز را کاهش داده و انعطاف و حرکت را به مفاصل برگرداند، این درمان‌ها شامل:

♦ درمان دارویی برای آرتروز

داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی می‌توانند درد آرتروز را کاهش دهند. برای درمان درد آرتروز می‌توان از داروهای زیر استفاده کرد:

○ استامینوفن: استامینوفن می‌تواند درد آرتروز را کاهش دهد اما تاثیری بر روی التهاب و ورم ندارد. مصرف بیش از حد استامینوفن می‌تواند باعث آسیب رساندن به کبد شود.

○ داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی (NSAIDs): این داروها می‌توانند درد و التهاب آرتروز را تا حدودی کاهش دهند، این داروها شامل ایبوپروفن، ناپروکسن و ... می‌شوند. مصرف این داروها برای کاهش درد آرتروز ممکن است باعث ناراحتی معده، مشکلات قلبی، احساس صدا درگوش، مشکلات قلبی، خونریزی و مشکلات کبد و کلیه شوند. مصرف این داروها در افراد مسن می‌تواند خطرناک تر باشد.

○ داروهای مخدردار: در موارد شدید بیماری آرتروز، ممکن است داروهای مخدر دار تجویز شوند.

♦ درمان های غیر دارویی برای درمان آرتروز

○ فیزیوتراپی.

○ کار درمانی.

♦ استفاده از جراحی برای درمان آرتروز

○ استئومی: درمان آرتروز از طریق برش استخوان و جدا کردن و خارج کردن قسمتی از استخوان .

0 تعویض مفاصل: در این روش درمان آرتروز، پزشک مفصل آسیب دیده را خارج کرده و با پروتزهای پلاستیکی و آهنی جایگزین می‌کند.

♦ درمان آرتروز با طب سنتی یا جایگزین

استفاده از طب سوزنی برای کاهش درد آرتروز مفید است. این درمان ها برای کاهش درد آرتروز بجای درمان‌های دارویی استفاده می‌شوند که شامل:

☐ طب سوزنی: یکی از روشها برای کاهش درد آرتروز استفاده از طب سوزنی است. در واقع از طب سوزنی برای کاهش درد مفصل و بهبود عملکرد مفصل استفاده می‌شود.

☐ تای چی و یوگا: این درمان‌های ورزشی ممکن است بتوانند تاثیری بر درد آرتروز داشته باشند.

♦ درمان خانگی آرتروز

استفاده از کمپرس های گرم در درمان خشکی مفصل و آرتروز موثر است. تغییر در سبک زندگی و استفاده از راهنمایی های زیر برای درمان خانگی آرتروز می‌تواند، در بهبود زندگی با آرتروز به شما کمک کند:

☐ استراحت: در صورتی که در مفاصل 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 مربوط وارد نکنید.

☐ ورزش: ورزش می‌تواند تحمل شما را بالا برده و با تقویت ماهیچه‌های دور مفاصل، مفاصل را پایدارتر کند و باعث کاهش درد آرتروز شود. ورزش های نرم از جمله پیاده‌روی، دوچرخه سواری و شنا می‌تواند به شما کمک کند. در صورتیکه موقع ورزش احساس درد جدیدی در سایر مفاصل کردید، بدانید که ورزش برای درمان آرتروز شما مناسب نبوده و یا بیش از حد به خود فشار آورده‌اید.

☐ کاهش وزن: کاهش وزن می‌تواند به بهبود آرتروز کمک کند. چاقی فشار روی مفاصل شما بخصوص مفاصل زانو و لگن را افزایش می‌دهد، با کاهش وزن می‌توان فشار بر روی مفاصل را کاهش داده و درد شما را آرام‌تر کند.

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

❑ استفاده از گرم‌های کاهش درد: این گرم‌ها و ژل‌ها که در داروخانه‌ها یافت می‌شوند، می‌توانند درد آرتروز را کاهش دهند.

❑ استفاده از وسایل کمکی: استفاده از وسایل کمکی می‌تواند برای کاهش درد آرتروز موثر باشد زیرا این وسایل فشار را بر مفاصل کاهش داده و از این طریق درد را کاهش می‌دهند. این وسایل شامل عصا، واکر و ... می‌باشد.

آیا می‌توان از آرتروز پیشگیری کرد؟

برای پیشگیری از ابتلا به آرتروز ورزش کنید. هر چند پیشگیری از ابتلا به آرتروز امکان پذیر نیست اما می‌توانید با رعایت نکات زیر خطر ابتلا به بیماری آرتروز را کم کنید:

- برای پیشگیری از آرتروز سعی کنید وزن متعادل داشته باشید.
- برای جلوگیری از ابتلا به آرتروز ورزش کنید. عضلات قوی می‌توانند حفاظت و حمایت بهتری از استخوان‌ها انجام دهند.
- برای پیشگیری از ابتلا به بیماری آرتروز در محیط کار از لوازم استاندارد استفاده کنید و سعی کنید در نشستن، ایستادن و بلند کردن اجسام از تکنیک‌ها و حالت‌های درست استفاده کنید.
- رژیم غذایی سالم داشته باشید. رژیم غذایی متعادل و مغذی می‌تواند به تقویت استخوان‌ها و عضلات کمک کند و از ابتلا به آرتروز پیشگیری کند.