آرتروز

 و راه هاي پيشگيري از آن



آرتروز نام یک بیماری مفصلی است و شایعترین بیماری مفصلی در انسان است . علائم بیماری آرتروز معمولا از سنین 40 سالگی به بعد دیده می شود . هرچه سن بالاتر رود، شیوع آرتروز زیادتر می شود . چنانچه از افراد مسن تر از 40 سال عکس برداری بوسیله اشعه ایکس ) رادیوگرافی ( به عمل آید ، در بیش از 40 در صد در یک یا چند مفصل ، نشانه های آرتروز دیده می شود . بیماری در سنین پائین تر از 40 سال در مردان شایع تر از زنان است ولیِ بعد از این سن، در زنان بیشتر از مردان دیده می شود. آرتروز در تمام نقاط دنیا و در تمام نژادها ، بعنوان یک بیماری شایع مفصلی وجود دارد.

 در بیماری آرتروز ، اشکال اصلی در غضروف مفصل است که دچار سائیدگی و تخریب می شود. با آنکه التهاب هم در مفاصل بوجود می آید ، ولی مشکل اولیه التهاب مفصل نیست و با بقیه بیماری های آرتریت دهنده مثل آرتریت روماتوئید ، فرق دارد.هر مفصلی ممکن است دچار آرتروز شود ولی مفاصل ران ، زانوها ، ستون فقرات ، مفاصل انگشتان دست و شست پا ها بطور شایع مبتلا می شوند.

**نشانه های بیماری آرتروز**

آرتروز یک بیماری مزمن است که در طول سالها ایجاد می شود و علائم آن نیز معمولا به آهستگی و طی مدت زمان طولانی بتدریج بیشتر می شود.

در اوائل بیماری ، بیمار اول صبح که از خواب بیدار می شود متوجه خشکی مختصر مفصل برای چند دقیقه می شود که با شروع فعالیت این ناراحتی از بین می رود. این علامت بعد از نشستن طولانی نیز ممکن است احساس شود .

 اگر بیماری به پیشرفت خود ادامه دهد، پس از فعالیت ، درمفاصل مبتلا درد پیدا می شودکه با استراحت کردن از بین میرود. بیمار متوجه می شود که قادر نیست بعضی از کارها را با سرعت انجام دهد ، مانند کار با دست ها یا راه رفتن تند و بالا وپائین رفتن از پله ها. این علائم ممکن است خودبخود از بین بروند ومدتی بعد دوباره ظاهر شوند. با پیشرفت بیماری ، معمولا برگشت علائم بیشتر شده و بتدریج دائمی می شود. بعضی بیماران متوجه صداهای غیرطبیعی در مفاصل مبتلا می گردند که در موقع حرکت مفصلی احساس می شود. درمفصل زانو گاهی علائم بطور ناگهانی بشکل ورم و جمع شدن مایع در مفصل پیدا می شود. اینگونه علائم بعد از یک فعالیت نسبتا شدید مانند راه رفتن طولانی، کوهنوردی و بالا رفتن از تعداد زیادی پله ، بوجود می آید. در این موارد گفته می شود که مفصل دچار التهاب شده است.

**علل پیدایش آرتروز**

وراثت

چاقی

ضعف عضلات

صدمات و اضافه کاری مفصل

**چگونگی تشخیص آرتروز**

 پزشک با توجه به شرح حال و معاینات بالینی می تواند آرتروز را تشخیص دهد، ولی ممکن است برای رد کردن سایر بیماریهای مفصلی و دیدن تغییرات ساختمانی و میزان آسیب های مفصل، دستور انجام آزمایش های خون و عکسبرداری با اشعه ایکس ) رادیوگرافی (را بدهد.

**پيشگيري و درمان آرتروز**

آرتروز یک بیماری است که هنوز علاج قطعی ندارد ، ولی می توان علائم آن را کنترل کرده، تا اندازه زیادی از پیشرفت آن جلوگیری کرد و عملکرد مفصل را بهبود بخشید .

* **آموزش بیمار**
* **کنترل وزن**
* **استراحت و کاهش فشار بر روی مفصل**
* **نرمش و ورزش** نرمش های تقویت کننده عضلات ، نرمش های اروبیک ، نرمش های دامنه حرکات مفصل

**راه های تسکین درد )غیرداروئی( :** گرما و سرما ، تحریک الکتریکی اعصاب ، ماساژ

د**رمان داروئی آرتروز :** بیشتر افراد مبتلا به آرتروز به روش های درمانی غیر داروئی که در بالا ذکر شد جواب می دهند . بنا براین دارو در مواقعی تجویز می شود که با روش های فوق هنوز درد برطرف نشده باشد. در صورت لزوم براي کنترل درد مي توان زير نظر پزشک درمان دارويي را شروع کرد .

**مکمل های غذائی :** بعضی مکمل های غذائی برای درمان آرتروز مانند گلوکوزامین وکوندروئیتین وجود دارند ولي در مورد اثرات درمانی این مکمل ها ، هنوزنمیتوان بطور قطع اظهار نظرکرد . مطالعات دیگری نیز در مورد مصرف ویتامین های D ، C ، E ، بتا کاروتن و چای سبز انجام شده یا در جریان است که هنوز نمیتوان در مورد تاثیر آنها در آرتروز اظهار نظر قطعی کرد.

**طب سوزنی**

**درمان جراحی در آرتروز :** در موارد مقاوم به درمان توصيه مي شود .

**منبع :** انجمن روماتولوژی ایران 

**مرور مقاله : دکتر مريم زيادي لطف آبادي – کارشناس سالمندان – گروه تخصصي سلامت جمعيت ، خانواده و مدارس – معاونت بهداشتي دانشگاه علوم پزشکي مشهد**