

آرتروز چیست؟

آرتروز یک بیماری مفصلی با شروعی تدریجی، مزمن و پیشرونده است که در آن غضروف مفصلی آسیب دیده و استخوان نزدیک مفصل تغییراتی پیدامی کند. برجستگی های کوچک استخوانی بنام استئوفیت در اطراف مفصل بوجود می آید. نام دیگر آن استئوآرتروز است. بدلیل اینکه مفصل زانو بیش از هر مفصل دیگر درگیر می شود، در این پمفیلت بیشتر در این مورد توضیح می دهیم. آرتروز زانو در اثر سائیدگی مفصل زانو بوجود می آید. ترمیم غضروف سائیده به علت نداشتن رگهای خونی بسیار سخت می شود و در صورت عدم درمان، علاوه بر غضروف، بافت های اطراف مفصل مثل کپسول مفصلی و پرده سینوویال را درگیر میکند و در استخوانها نیز خارهایی موسوم به استئوفیت بوجود می آید که باعث بی تحرکی و دردناک شدن مفصل می شود.

علائم آرتروز چیست؟

اولین علامت آرتروز، درد عمقی مفصل است. این درد با فعالیت بدنی بدتر شده و با استراحت بهتر می شود. هنگام بیدار شدن از خواب بیمار احساس می کند مفاصل او سفت و خشک شده اند و پس از ۱۰-۵ دقیقه این حالت از بین می رود. با پیشرفت بیماری آرتروز، به مرور زمان دامنه حرکات مفصل گرفتار، کمتر شده و ممکن است مفصل خشک و بی حرکت شود. بطوری که گاهی بیماران، ترس از زمین گیر شدن دارند. در آرتروز زانو نیز درد خصوصاً "موقع دو زانو و چهار زانو نشستن و بلند شدن و یا از پله بالا رفتن، خود را نشان می دهد (اما در مراحل پیشرفته بطور دائم درد زانو وجود دارد) گاهی زانو متورم شده و زانوها به شکل پرانتزی درآمده و بیمار احساس کشش در بافت های نرم و عضلات پشت اندام تحتانی دارد.

علل آرتروز؟

۱- سن بالا ۲- وزن بالا، بطوری که هر ۵ kg افزایش وزن بیش از حد نرمال، می تواند ۱۰ تا ۲۰٪ عمر زانو را کاهش دهد. ۳- شکستگی قبلی یا بیماری قبلی مثل آرتروز روماتوئید قبلی یا آرتروز عفونی ۴- آسیب مکانیکی (ضربه) که منجر به پاره گی منیسک یا بیماری استئوکندریت شود ۵- قرار گیری نامناسب استخوان ساق بر روی استخوان ران مثلاً "در پای پرا نتزی طول کشیده یا دفرمته ۶- دیابت ۷- فشار خون بالا ۸- اسید اوریک بالا ۹- مشاغل سخت ۱۰- ارث

آرتروز چند نوع است؟

آرتروز ۲ نوع است.

آرتروز اولیه: با افزایش سن در همه افراد بوجود می آید و همه مفاصل را مبتلامی سازد. آرتروز ثانویه: در مفصلی بوجود می آید که قبلاً به وسیله بیماری دیگری آسیب دیده و ساختار آن تغییر کرده است (مثلاً به علت بیماری نقرس یا آرتروز روماتوئید و یا شکستگی ها)

روشهای تشخیصی آرتروز:

تشخیص آرتروز با گرفتن عکس از مفصل با اشعه X (رادیوگرافی) می باشد و میزان آسیب آنرا نشان می دهد، باریک شدن غضروف نشانه آرتروز است (البته در مفصل زانو تا مراحل انتهایی بیماری قابل تشخیص نیست) در بسیاری از موارد زودرس ترین نشانه، تیز شدن یا خاردار شدن حاشیه های مفصل مخصوصاً "کشکک است، سپس غضروف باریک می شود (گاهی لایه رویی استخوان سفید رنگ شده و به صورت کدورت در عکس رادیوگرافی دیده می شود). آزمایش خون به تشخیص آرتروز کمکی نمی کند.

آیا آرتروز درمان پذیر است؟

آرتروز یک بیماری پیشرونده و مزمن است که بهبودی قطعی نداشته و اقدامات درمانی صرفاً جنبه تسکینی دارد. ولی می شود با آموزشهای لازم به بیمار درباره ماهیت بیماری، علل ایجادکننده و تشدید کننده بیماری، بیماری را کنترل کرد.

روشهای درمانی آرتروز:

۱- دارویی شامل الف- خوراکی ب- تزریق داخل مفصلی ج- موضعی. خوراکی: مثل استامینوفن- آسپرین- دیکلوفناک- ضدالتهابهای غیر استروئیدی: (ایبوپروفن- ایندومتاسین- ناپروکسن- سلکسیب) و قرصهای کندروئیتین و گلوکزامین. تزریقهای داخل مفصلی: مثل کورتن ۳- ۲ بار در سال (کورتیکواستروئیدها یا هیالورونیک اسید) و ... موضعی: ماساژ باکرهای ضد التهاب مثل عصاره کرفس و فلفل ۲- غیر دارویی: ۱- کاهش وزن ۲- آگاهی دادن به بیمار از جمله تغییر در وضعیت زندگی و فرم ورزش کردن ۳- استفاده از گرما برای کاهش درد (اگر ممنوعیت گرما نداشته باشید) به این طریق که: مفصل مبتلا را در آب گرم ۴۰-۳۸ درجه سانتی گراد قرار داده و آرام ماساژ دهید یا کیسه آبگرم را درون یک حوله گذاشته و آن را روی اندام دردناک قرار دهید. گاهی سرمای موضعی در دردهای حاد مفید می شود و التهاب ناحیه آسیب دیده را کم می کند ۴- کشش مناسب ۵- پرهیز از دو زانو و چهار زانو زدن و ایستادن طولانی مدت ۶- اجتناب از بالا و پایین رفتن از پله ها ۷- به جای نشستن روی زمین استفاده از صندلی ۸- ورزش و فیزیوتراپی و تقویت عضلات (انجام اشتباه حرکات ورزشی باعث بدتر شدن درد می شود) ۹- استفاده از زانو بند و گردنبند (استفاده بی رویه و مفرط از زانوبند و گردنبند منجر به

آرتروز



تهیه و تنظیم : فرح نسا فتحی پور

مرکز آموزشی درمانی و تحقیقاتی قلب و عروق شهید مدنی تبریز

واحد آموزش پرستاری

پاییز ۱۳۸۷

زانو بند و گردن بند ۱۲ - اجتناب از رانندگی طولانی مدت
۱۳- هفته ای دو بار شنا ۱۴- خوردن شیر حداقل ۳-۲ لیوان در
روز ۱۵- پرهیز از ایستادن طولانی (اگر مجبور هستید پشت سر
هم جایی بایستید یا بنشینید هر ساعت یکبار از جای خود حرکت
کرده و پنج دقیقه پیاده روی کنید و زانوهای خود را خم و راست
کرده و متناوباً "به روی پاشنه و پنجه پا بایستید و راه بروید)
۱۶- ورزشهای تقویتی و کشش مورد نیاز برای تقویت عضله چهار
سر ران و ورزشهای کششی برای عضلات پشت اندام تحتانی و
بافتهای نرم پشت زانو با تعداد کم (پنج عدد) و دو بار در طول
روز شروع کرده و سپس با بهبود وضعیت جسمانی تعداد و دفعات
آن را افزایش دهید و یا طبق دستور پزشک ۱۷- اجتناب از بی
تحركی کامل و ثابت نگه داشتن زانو ۱۸- هنگام خوابیدن ،
بالشتکی را زیر زانوهای خود قرار دهید افرادی که به هر دلیل
بستری هستند ، باید عضلات پاهای خود را برای چند دقیقه سفت
(انقباض ایزومتریک) کرده و نگه دارند (بی تحركی کامل و
استفاده نادرست از مفصل مبتلا به علت ترس از ایجاد درد منجر
به آتروفی عضله می شود).

منابع:

- ۱ - سایت ایران سلامت (دکتر حمید سجاد) - عنوان مقاله :
حفظ سلامت مفصل زانو و علل درد زانو
تاریخ گزارش گیری : ۱۳۸۷/۷/۲۸
- ۲ - سایت ایران سلامت (Iran healers) - عنوان مقاله :
علل بروز آرتروز و دردهای مفصلی
تاریخ گزارش گیری : ۱۳۸۷/۷/۲۰
- ۳ - سایت کانون گفتمان قرآن - عنوان مقاله : بیماری آرتروز و
نحوه برخورد با آن تاریخ گزارش گیری : ۱۳۸۷/۷/۲۶

تحلیل عضلات می شود و در نتیجه آرتروز بدتر می شود)
۱۰- رژیم غذایی مناسب مثل : سویا ، ویتامین D ، زنجبیل ، کرفس
و غضروف کوسه ۱۱- استفاده از عصا در صورت لزوم
۳- جراحی : جراحی برای اصلاح انحرافات داخل مفصل و یا
تعویض مفصل مبتلا و یا کاشت غضروف با استفاده از روشهای
آرتروسکوپی ، استئوتومی (برداشتن کشکک) ، آرتروپلاستی
(تعویض مفصل) ، آرتروزد (خشک کردن مفصل) و یا استفاده از
سلولهای بنیادی به صورت کشت و تکثیر سلولهای غضروفی در
بیرون از بدن و سپس پیوند دوباره به مفصل آسیب دیده است .
البته این زمانی موثر است که بیمار به موقع به پزشک مراجعه کند
در غیر این صورت کل مفصل باید تعویض شود.

آموزشهای لازم به بیمار و روشهای پیشگیری :

- ۱- کاهش وزن مهمترین و بهترین راه پیشگیری ۲- عدم دو زانو
و چهار زانو نشستن و چپا تمه زدن ۳- عدم انجام حرکات
ناگهانی و غیرمعمول زانو ۴- پیاده روی ۳۰ دقیقه ایی در روز
۵- عدم بالا و پایین رفتن از پله ها (بطوری که فشار وارد بر
زانوها موقع بالا رفتن از پله ها ۳ برابر وزن بدن و در موقع پایین
آمدن از پله ها ۸-۷ برابر وزن بدن است) و استفاده از سطوح
شیب دار بجای پله کان ۶- کفش مناسب و اندازه پای خود
بپوشید و از پاشنه بلند و یا کاملاً تخت و لیز خودداری کنید و در
صورت امکان کفش بنددار بپوشید ۷- دوری از اضطراب و
استرس ۸- پرهیز از غذاهای پر چرب ۹- عدم قوز کردن موقع
کار با کامپیوتر (کامپیوتر هم سطح گردن باشد ، Mouse
و Keyboard باید پایین تراز آرنج و نزدیک دستان شما باشد) و
از خم نگه داشتن گردن پرهیز کرده و نرمش های حین کار فرا موش
نشود ۱۰- استفاده از توالت فرنگی ۱۱- عدم افراط در استفاده از