

## آرتروز و درمان آن

دکتر محمدحسین کریمی  
متخصص ارتوپدی بیمارستان بانک ملی

بیماری آرتروز یکی از شایع‌ترین مشکلات مفاصل در بین خانم‌ها و آقایان ایرانی است که البته در اکثر مواقع در سنین بالا بروز می‌کند...  
حتما در اطراف خود زنان و مردان زیادی را دیده‌اید که از درد زانو شکایت دارند و هنگام بالا رفتن از پله‌ها مدام ناله می‌کنند. این بیماران عمدتا آرتروز دارند.

### آرتروز چیست و چه بخش‌هایی از بدن را درگیر می‌کند؟

آرتروز یا استئوآرتريت شایع‌ترین بیماری از دسته التهاب مفاصل است. در این بیماری غضروف مفصل صدمه دیده و کم‌کم از بین می‌رود. آرتروز ممکن است هر مفصلی را درگیر کند اما مفاصل بزرگ که وزن بدن را تحمل می‌کنند مثل مفاصل زانو و ران و ستون فقرات بیشتر در معرض ابتلا هستند.

### اصلی‌ترین علائم این بیماری چیست؟

آرتروز علائم زیادی دارد ولی ۳ علامت آن شایع‌تر و مشخص‌تر هستند؛  
اولی که شایع‌ترین است درد است. که در زمان فعالیت تشدید می‌شود.  
دومی خشکی پس از استراحت است، به این معنی که گاهی اوقات وقتی مفصل به مدت طولانی بی‌حرکت مانده باشد و بخواهد فعالیت کند درد خواهد داشت. شاید دیده باشید که بیماران مبتلا به آرتروز زانو صبح‌ها که از خواب بیدار می‌شوند به سختی راه می‌روند اما بعد از مدتی کم‌کم راه رفتن آنها به حالت عادی باز می‌گردد. خشکی مفاصل بعد از یک دوره طولانی عدم فعالیت بسیار شایع است ولی به ندرت بیشتر از نیم ساعت طول می‌کشد.  
سومین علامت کاهش انعطاف پذیری است؛ به همین دلیل بیماران مبتلا به آرتروز نمی‌توانند به راحتی مفاصل خود را خم و راست کنند.  
توصیه می‌شود کسانی که بیشتر از دو هفته چنین علائمی را در مفاصل خود دارند حتما به پزشک مراجعه کنند.

### چه اتفاقی می‌افتد که کسی به آرتروز مبتلا می‌شود؟

علت ایجاد این بیماری هنوز به طور واضح شناخته نشده است ولی چند عامل وجود دارد که می‌تواند زمینه ساز ابتلا به آرتروز باشد، یکی سن بالا است که این بیماری معمولا در افراد بالای ۴۰ سال دیده می‌شود. مورد دوم جنس، چون آرتروز در خانم‌ها بیشتر از آقایان بروز می‌کند ولی دلیل آن هنوز به درستی مشخص نشده است، مورد بعدی ناهنجاری‌های مادرزادی استخوانی و یا صدمه به مفصل است. آرتروز در ورزشکاران حرفه‌ای که مدام در معرض ضربه خوردن هستند بسیار شایع است مثلا در فوتبالیست‌ها. صدمات غیر ورزشی مثل تصادفات رانندگی هم زمینه را برای آرتروز مهیا می‌کند.

### آیا چاقی هم در ابتلا به آرتروز تأثیر دارد؟

چاقی خطر ابتلا به آرتروز را افزایش می‌دهد. به طور کلی هر چقدر وزن بالاتر باشد مفاصل بزرگ (مثل زانوها) باید بار و فشار بیشتری را تحمل کنند و در نتیجه خطر ابتلا به آرتروز در آنها بیشتر می‌شود. چاقی حتی احتمال بروز آرتروز در دست‌ها را هم افزایش می‌دهد.

### این بیماری چه عوارضی دارد؟

متأسفانه این بیماری با گذشت زمان بدتر می‌شود و هنوز درمان قطعی برای آن یافت نشده است اما با کمک برخی روش‌های درمانی می‌توان درد ناشی از این بیماری را کاهش داده و کیفیت زندگی بیمار را بهبود بخشید. حدود یک سوم بیماران مبتلا به آرتروز ممکن است دچار ناتوانی‌های شدیدی شوند. گاهی درد و ناراحتی مفصل آنقدر شدید می‌شود که بیمار نمی‌تواند از آن مفصل استفاده کند.

### چه روش‌هایی برای کاهش درد و مشکلات بیمار وجود دارد؟

در موارد بسیار شدید آرتروز جراحی تعویض مفصل توصیه می‌شود اما قبل از جراحی معمولاً روش‌های مختلفی پیشنهاد می‌شود که تا حد امکان کار به جراحی ختم نشود که یکی از آنها استراحت دادن به مفصل دردناک است. بیمار باید در هر ساعت دست کم ده دقیقه به مفصل خود استراحت بدهد و سعی کند تا حد امکان فعالیت‌های بدنی خود را طوری تنظیم کند که مفصل مبتلا کمتر فعال باشد. روش دیگر ورزش کردن است که باید حتماً با نظارت و اجازه پزشک انجام شود تا مشکل مفصل را تشدید نکند یا باعث بروز درد جدیدی نشود. ورزش‌های سبک و مفرح مثل پیاده‌روی و شنا بیشتر توصیه می‌شوند. با ورزش کردن، عضلات اطراف مفاصل تقویت شده و ثبات مفصل افزایش پیدا می‌کند. البته ورزش کردن نباید باعث بروز درد در مفصل شود و اگر چنین اتفاقی رخ داد فوراً ورزش را متوقف کنید. در افرادی که اضافه وزن دارند کم کردن وزن باید حتماً مدنظر قرار گیرد. البته رژیم گرفتن و ورزش کردن برای کاهش وزن باید تحت نظر پزشک انجام شود. برای کاهش درد ناشی از آرتروز هم می‌توان از کیسه یخ استفاده کرد. در اغلب موارد پزشک برای بیمار داروهای ضد درد و ضد التهاب تجویز می‌کند که در کاهش درد مفصل مؤثر است.

### روش‌های جراحی برای درمان آرتروز به چه شکلی هستند؟

این روش‌ها از پاکسازی فضای مفصلی تا تعویض کامل مفصل متفاوت هستند و جراح بر حسب شدت بیماری از یکی از این روش‌ها استفاده می‌کند. بیماران توجه داشته باشند که جراحی زمانی توصیه می‌شود که درمان‌های دیگری که به تعدادی از آنها اشاره شد مؤثر واقع نشده باشند و بیمار قادر به انجام فعالیت‌های عادی روزمره خود نباشد.

### برای بیماران مبتلا به آرتروز چه توصیه‌هایی دارید؟

مهمترین نکته برای بیماران مبتلا به آرتروز به کارگیری روش‌هایی است که باعث کاهش درد و ناراحتی‌شان شود. مثل تمام بیماری‌های دیگر داشتن یک رژیم غذایی مناسب و سالم مفید خواهد بود. بیمار باید به حد کافی مواد مورد نیاز بدن خود را از طریق غذا تأمین کند چون اگر تغذیه نامناسب باشد بدن هم ضعیف می‌شود و به تبع آن مقابله با بیماری دشوارتر می‌شود.

اگر پزشک برای شما داروی ضد درد تجویز کرده حتماً سر وقت آن را بخورید چون اگر درد شروع شود و بعد شما تازه مسکن مصرف کنید درد دیرتر و سخت‌تر کنترل می‌شود اما مصرف مرتب و طبق دستور پزشک باعث می‌شود شدت حملات درد کاهش یابد. سعی کنید از مفصل بیمار خود کمتر کار بکشید. مثلاً اگر مفاصل انگشتان

يك خانم مشكل دارد بهتر است از كیفی استفاده كند كه روی شانه می‌افتد نه كیفی كه باید با انگشتان دایما در دست گرفته شود. اگر دست شما مشكل دارد سعی كنید برای برداشتن اجسام از دست سالم خود بیشتر استفاده كنید تا فشار كمتری روی مفصل دردناك وارد شود. بیمارانی كه در مفصل زانو یا ران دچار مشكل هستند بهتر است در صورت صلاح دید پزشك از عصا موقع راه رفتن استفاده كنند.

سعی كنید بدنتان در هنگام راه رفتن یا نشستن، در وضعیت صحیحی قرار داشته باشد. آب درمانی، هم به عنوان ورزش و هم به عنوان عاملی جهت تصحیح وضعیت ایستادن و راه رفتن می‌تواند به شما كمك كند. پزشك ، شما را درباره وضعیت صحیح و غلط قرارگیری بدن راهنمایی خواهد كرد.