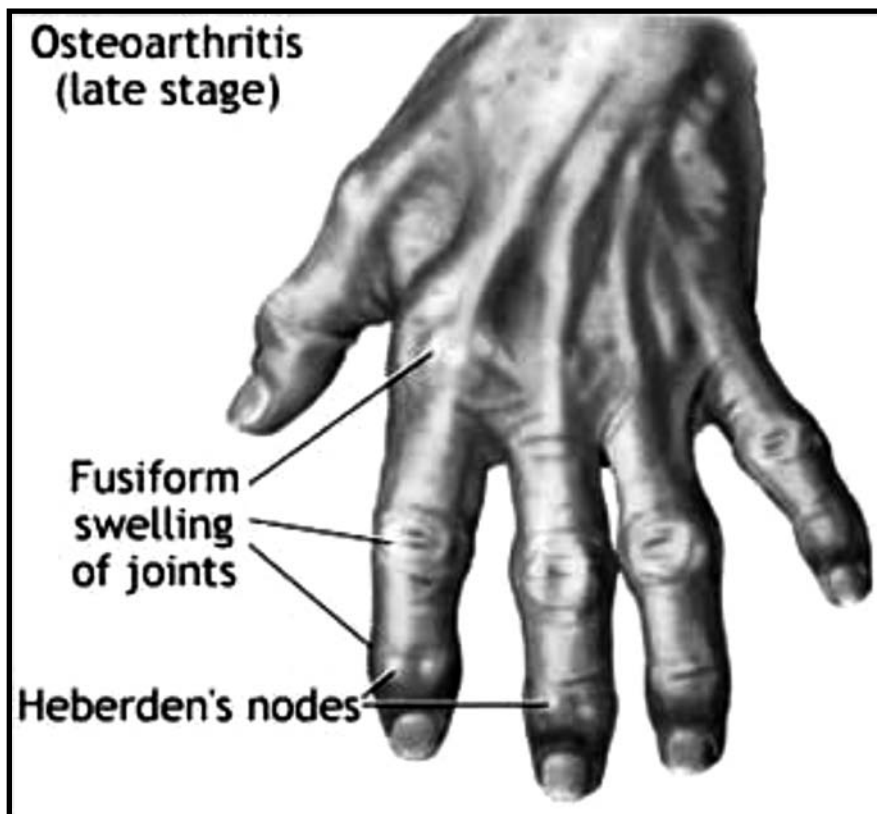


استئوآرتریت

Osteoarthritis



دکتر روزبه شریف

استئوآرتریت (Osteoarthritis; OA) یا آرتروز، شایعترین بیماری مفصلی و عمده ترین علت از کارافتادگی در افراد مسن است. مطالعات صورت گرفته نشان می دهند که در عکس رادیوگرافی ۷۰ درصد افراد بالای ۷۰ سال، شواهدی از استئوآرتریت وجود دارد.

با وجود شیوع بسیار بالای این بیماری و مطالعات فراوان در این زمینه، هنوز ابهامات زیادی درباره علل و عوامل و درمان قطعی آن وجود دارد. هدف از این مقاله بررسی علل، علائم و درمان های بیماری آرتروز است.

• استئوآرتریت (آرتروز) چیست؟

استئوآرتریت (Osteoarthritis; OA) بیماری مزمن تخریب و فرسایش مفاصل است که در افراد میانسال و مسن دیده می شود. علت ایجاد آن، تخریب غضروف است که باعث افزایش فشار و فرسایش استخوان ها می شود. علائم اصلی شامل درد، خشکی و تورم مفاصل و محدودیت حرکتی می باشد. معمولاً آرتروز، مفاصل دست، ستون فقرات و همچنین مفاصلی که وزن بدن را تحمل می کنند، مانند مفاصل لگن و زانوها را درگیر می کند.

• چه کسانی در خطر ابتلا به استئوآرتریت هستند؟

این بیماری غالباً در افراد بالای ۴۰

• چگونه می توان استئوآرتریت را تشخیص داد؟

معمولاً استئوآرتریت براساس علائم بالینی و معاینه پزشک تشخیص داده می شود. در برخی موارد، مطالعات تصویربرداری به تشخیص و در عین حال در تعیین شدت بیماری و بررسی سایر علل احتمالی مشکلات مفصل کمک می کند.

• استئوآرتریت چگونه درمان می شود؟

سال بروز می کند. اگر چه برخی ریسک فاکتورها باعث بروز زودتر آن می شوند. آرتروز در همه نژادها و در هر دو جنس زن و مرد دیده می شود.

• چه عواملی می توانند باعث بروز آرتروز شوند؟

- ۱- سن بالا
- ۲- سابقه خانوادگی
- ۳- چاقی و اضافه وزن
- ۴- سابقه ضربه به مفاصل



هموطنان عزیز:

یکی از اهداف انجمن پزشکی ایرانیان مقیم آمریکا شعبه تگزاس، ارتقاء سطح اطلاعات عمومی، آموزش و کمک‌های پزشکی به ایرانیان عزیز است. جامعه پزشکی ایرانی همانند بسیاری از جوامع مهاجر در آمریکا، دارای نیازهای خاص فرهنگی، اجتماعی و پزشکی است. پاسخ‌گویی به این نیازهای خاص است که باعث ایجاد گروه‌ها و انجمن‌های مختلف از جمله انجمن پزشکی و پیراپزشکی ایرانیان مقیم تگزاس شده است. در راستای ایفای این نقش، اعضای انجمن با همکاری ماهنامه عاشقانه تعهد نموده‌اند که هر ماه مطالبی در رابطه با مسائل مهم و شایع پزشکی، با متنی ساده، برای هم میهنان عزیز تهیه نمایند. از خوانندگان این مقالات خواهشمندیم که نظریات و سؤالات خود را به آدرس انجمن IAMA، P.O.Box 570233, Houston, TX 77257 بفرستید و یا از طریق تلفن ۲۴ ساعته، با شماره:

281-773-3900 انجمن با ما در میان بگذارید. نظریات شما مطمئناً به کیفیت این مقالات کمک بسیار خواهد کرد.

دکتر شروین اساسی

رئیس انجمن پزشکی ایرانیان

مقیم آمریکا؛ شعبه تگزاس

tx@iama.org

هدف اصلی درمان استئوآرتروز، کاهش درد و بهبود عملکرد بیمار است. برای رسیدن به این هدف، ترکیبی از فیزیوتراپی، درمان دارویی و در برخی موارد جراحی نیاز است.

(Lidocaine) و ژل دیکلوفناک را می‌توان به طور مستقیم روی مفصل درگیر مالید. داروهای خوراکی مانند استامینوفن، و داروهای ضدالتهاب غیر استروئید (NSAID) معمولاً در مراحل اولیهٔ ابتلا به بیماری تجویز می‌شوند.

برای دردهای شدیدتر ممکن است به داروهای ضد درد مخدر مثل نارکوتیک‌ها نیاز باشد. تزریق استروئید داخل مفاصل مبتلا و یا نوعی روان‌کننده (Lubricant) به نام هیالورونیک اسید (Hyaluronic Acid) نیز در برخی بیماران موثرند.

جراحی:

آرتروسکوپی یا جراحی جایگزینی مفصل (Joint Replacement)، در مواردی که بیمار درد بسیار شدید دارد و یا عملکرد بیمار مختل شده است، در نظر گرفته می‌شود.

سایر درمان‌های تکمیلی:

برای درمان استئوآرتروز بسیاری از داروهای Over-the Counter نیز پیشنهاد شده است. با این وجود، اغلب پژوهش‌های صورت گرفته تأیید کنندهٔ بی‌خطر بودن و یا موثر بودن این داروها در درمان آرتروز نیستند. برخی از این داروها عبارتند از: گلوکزآمین - کندروتین سولفات (/Glucosamine)

هدف اصلی درمان استئوآرتروز، کاهش درد و بهبود عملکرد بیمار است. برای این منظور، ترکیبی از فیزیوتراپی، درمان دارویی و در برخی موارد جراحی نیاز است که در ذیل به شرح این موارد می‌پردازیم:



فیزیوتراپی و درمان فیزیکی: ورزش، ابزار نگهدارنده (Supportive Device) و گرما درمانی (Thermal Therapy) در درمان استئوآرتروز بسیار مهم هستند. برخی درمان‌های غیرطبیعی مانند اسپا (Spa)، ماساژ و طب سوزنی می‌توانند باعث کاهش موقت درد شوند، اما این اقدامات معمولاً گران و نیازمند تکرار هستند.

درمان دارویی: داروهای موجود شامل داروهای خوراکی و موضعی می‌شوند:

داروهای موضعی نظیر کرم کاپسیسین (Capsaicin) و لیدوکائین



درمانی مناسب با توجه به شرایط بیمار باشد.

۳- هدف مهم درمانی در استئوآرتریت، کاهش درد و بهبود عملکرد بیمار است.

۴- در حال حاضر، هیچ گونه درمان قطعی برای استئوآرتریت در دسترس نیست که باعث جلوگیری از روند تخریب مفاصل و غضروف ها شود، با این حال مطالعات زیادی در دست بررسی است.

چهارسر ران (Quadriceps) می شوند باعث کاهش میزان درد و کارافتادگی های متعاقب آرتروز می شوند.

انجام حرکات ورزشی تحت نظرفیزیوتراپیست می تواند باعث بهتر انجام دادن حرکات و ورزش های مناسب شود.

کاهش وزن، عامل مهم دیگری در کاهش میزان درد و جلوگیری از تشدید بیماری است. رسیدن به وزن مناسب و نگه داشتن آن باعث بهبود قابل توجه علائم می شود.

خلاصه و نتیجه گیری:

استئوآرتریت نوعی بسیار شایع از آرتريت است که می تواند با سایر انواع بیماری های روماتولوژیک همراه باشد.

۲- ارزیابی توسط پزشک معالج می تواند باعث تشخیص و تعیین برنامه

کلسیم و ویتامین D و اسیدهای چرب امگا-۳. برای اطمینان از بی خطر بودن داروها و جلوگیری از تداخل اثر با سایر داروها، حتماً با پزشک معالج و داروساز خود مشورت نمائید، بخصوص زمانی که به طور همزمان تحت درمان با داروهای دیگر هستید و یا سابقه بیماری های دیگر دارید.

زندگی با استئوآرتریت

درمان قطعی برای استئوآرتریت وجود ندارد. با این حال، بیمار می تواند تأثیر این بیماری را بر شیوه زندگی خود کنترل کند. برای مثال درست نگهداشتن موقعیت گردن و کمر هنگام نشستن و خوابیدن، جا به جا کردن وسایل مثل بلند کردن صندلی، جلوگیری از ضربه و حرکات مداوم مفاصل، بخصوص خم شدن مداوم، شروع بسیار خوبی است. البته افزودن ورزش به فعالیت های روزمره که باعث تقویت عضلات می شود نیز کمک قابل توجهی خواهد کرد. ورزش هایی که باعث تقویت عضله

هزینه ماهانه برق خانه خود را کاهش دهید

به راحتی و مجاناً و با اطمینان کامل

احمد 713-463-7419 فریدون 281-804-8036

دی جی بار DJ YAR

Birthday Party Special \$100 Reg. \$250

با بهترین آهنگهای روز، هیجان جشنها و مهمانی های شما را چندین برابر می کنیم

713-367-0787

E-mail: Dj-Yar@hotmail.com

پارتنر خصوصی سالگرد ازدواج عروسی نامزدی تولد