

آرتروز چیست و چه بخش‌هایی از بدن را درگیر می‌کند؟

آرتروز یا استئوآرتریت 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 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 رفتنشان به حالت عادی بازمی‌گردد. خشکی مفاصل بعد از یک دوره طولانی عدم فعالیت بسیار شایع است ولی به ندرت بیشتر از نیم ساعت طول می‌کشد. دومین علامت کاهش انعطاف پذیری است؛ به همین دلیل بیماران مبتلا به آرتروز نمی‌توانند به راحتی مفاصل خود را خم و راست کنند و برای علامت بعدی هم می‌توان به درد در مفصل اشاره کرد. توصیه می‌شود کسانی که بیشتر از دو هفته چنین علائمی را در مفاصل خود دارند حتماً 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 معمولاً 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 مثلاً در فوتبال‌بست‌ها، 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.

به روش‌هایی برای کاهش درد و مشکل بیمار اشاره داشتید. این روش‌ها شامل چه مواردی هستند؟

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.