

روماتیسم بیماری ۱۰۰۰ چهره

روماتیسم بیماری ای است که در آن مفاصل متورم شده و دچار التهاب و درد می‌شوند. در گذشته‌های دور تصور می‌شد فقط افرادی که در نقاط مرطوب زندگی می‌کنند دچار این عوارض می‌شوند ولی امروزه در همه جا این بیماری دیده شده. براساس بررسی‌های علمی، وجود بیش از ۱۰۰ نوع بیماری روماتیسمی با علائم متفاوت در دنیا به اثبات رسیده است. این بیماری‌ها براساس محل و نوع درگیری بافت یا ارگان بدن، نام و علائم متفاوتی دارند و بالطبع درمان‌های خاص خود را می‌طلبند. هیچ نقطه‌ای از بدن از هجوم بیماری‌های روماتیسمی در امان نیست، چون این بیماری‌ها با اختلال در روند سیستم ایمنی بدن بروز و شیوع پیدا می‌کنند. هر جا که سیستم ایمنی بدن نفوذ داشته باشد بیماری‌های روماتیسمی نیز ورود پیدا کرده و موجب بروز علائم بیماری فرد می‌شوند.

فقط مفصل درگیر نیست!

لزوما هر بیماری روماتیسمی با درد مفاصل آغاز نمی‌شود و گاهی از سایر ارگان‌ها مانند پوست، چشم، قلب شروع می‌شود و علائم متغیر می‌شوند.

نکته مهم این است که تمام این بیماری‌ها قابل درمانند و اگر مراجعه به پزشک زودتر صورت گیرد، روزه‌های امید بسیار بیشتر است و خوشبختانه امروزه این توان درمانی در کشور وجود دارد. نقش وراثت و عامل ژن در ایجاد بیماری بسیار دخالت دارد.

خیلی از بیماری‌های روماتیسمی نقش وراثت دارد و با شناسایی افرادی که با این زمینه درگیر بیماری شده‌اند به آنان گوشزد می‌کنیم که خانواده خود را نیز برای بررسی ارجاع دهند. از جمله این بیماری‌ها «بیماری لوپوس» و بیماری «پسوریازیس» یا در اصطلاح «داءالصدف» که موجب پوسته‌ریزی صدفی شکل

نقاط مختلف پوست بدن می‌شود. این یک نوع بیماری پوستی است که در ۲۰ درصد موارد می‌تواند در ایجاد علائم روماتیسم مفصلی نقش اثرگذاری داشته باشد. بیماری «روماتیسم ستون فقرات» نیز جزء این دسته از مشکلات است.

با بررسی ژن در آزمایشگاه نه تنها به تشخیص قطعی بیماری پی خواهیم برد بلکه می‌توانیم حتی با شناسایی نوع ژن، علائم و پیش‌زمینه‌های علامتی بیماری را در تک‌تک افراد دارای آن ژن مشخص و معین کنیم. همچنین عوامل محیطی از جمله عفونت‌ها نقش موثری در بروز اینگونه بیماری‌ها دارند. متخصصان و پژوهشگران معتقدند، عوامل میکروبی و عفونت‌ها با نفوذ در سیستم ایمنی بدن قادر به ایجاد انواع اختلالات و بروز بیماری‌های روماتیسمی هستند و همچنین در یک زمینه ژنتیک مناسب، عوامل محیطی و فرصت‌طلب می‌توانند به ایجاد یک بیماری روماتیسمی دامن بزنند.

هشدار به سیگاری‌ها!

یکی از مهم‌ترین عوامل بروز بیماری‌های روماتیسمی به‌خصوص آرتریت روماتوئید، مصرف سیگار و دخانیات است.

از سوی دیگر، روماتیسم‌های ستون فقرات نیز با مصرف سیگار به شدت علائم بد و دردناکی در افراد مبتلا ایجاد می‌کنند. اگر کسی قصد هدیه دادن سلامت به خود و خانواده را دارد و اگر فردی در خانواده دچار بیماری‌های روماتیسمی است به شدت تاکید می‌کنم از سیگار و دخانیات بپرهیزد. یکی دیگر از عوامل تاثیرگذار در اینگونه بیماری‌ها عوامل تنش‌زای محیط، اضطراب و استرس است. برخی از روماتیسم‌ها با عوامل روحی و حتی استرس‌ها در ارتباط بسیار نزدیکی هستند. به‌عنوان مثال بیماری پسوریازیس با استرس بسیار تشدید می‌شود. بهتر است بگوییم استرس برای برخی از بیماری‌های روماتیسمی نقش بنزین را دارد.

استرس باعث ترشح موادی در خون می‌شود، این مواد باعث تحریک سیستم ایمنی شده و بدین طریق علائم بیماری در فرد شدت پیدا می‌کند.

در چه کسانی شایع تر است

بیماری‌های روماتیسمی هزار چهره‌اند و در هر نقطه و ارگان بدن می‌توانند اثر بگذارند و چهره خود را نمایان کنند. این بیماری‌ها در زنان شایع‌تر از مردان است. ولی برخی از انواع آن مثلاً روماتیسم ستون فقرات در مردان شایع‌تر است ولی از آنجایی که اختلالات سیستم ایمنی در خانم‌ها شایع‌تر است بیماری‌های روماتیسمی و حتی آرتروز در این جنس از افراد بیشتر دیده می‌شود مثل آرتрит روماتوئید، لوپوس و آرتروز. شیوع روماتیسم از نوزادی تا کهنسالی گزارش شده است اما در دهه دوم و چهارم زندگی شیوع بیشتری دارد حتی در جنین داخل رحم مادر نیز این بیماری‌ها گزارش شده است و فرم‌های خاصی از روماتیسم نوزادی و جنینی وجود دارد. درخصوص ورزش کردن باید گفت، کسانی که یک روز درمیان هر دفعه کمتر از ۳۰ دقیقه ورزش می‌کنند باید پیه خیلی از بیماری‌ها را به تن خود بمالند؛ فشارخون، دیابت، سکته، دردزانو، چاقی و...

نام سارکوئیدوز را شنیده‌اید؟

بیماری سارکوئیدوز هم یک بیماری روماتیسمی است اما اغلب ریه‌ها را درگیر خود می‌کند و موجب خشکی بافت ریه می‌شود. بیماری سارکوئیدوز به ترتیب چشم‌ها، پوست، ریه و مفاصل را درگیر خود می‌کند و باید برای درمان آن با مشورت متخصص مربوطه وارد عمل شد. سارکوئیدوز ریوی با تنگی نفس و سرفه خودنمایی می‌کند.

ارتباط بیماری های پوستی و مفصلی

شایع ترین نقطه ای از بدن به جز مفاصل و ستون مهره ها که درگیر روماتیسم می شود، پوست است. شاید بتوان گفت، اولین بروز علائم روماتیسمی از ناحیه پوست است و حتی اولین بروز آن با مشکلات پوستی و مقاومت به درمان های دارویی، همراه است. پوست، کلیه ها، ریه، مغز، چشم ها از خطر روماتیسم در امان نیستند. بسیاری از افرادی که دچار قرمزی یک طرفه چشم می شوند و تاری دید می گیرند و کم کم بهبود پیدا می کنند و بعد از مدتی دوباره دچار این علائم می شوند در معرض روماتیسم هستند. در این افراد می گوئیم این عارضه اولین علائم خود را از ناحیه چشم آغاز کرده است.

اینجا هم چاقی دردسر است!

باید به همه توصیه کرد چاقی ها و بزرگی شکم را مورد توجه قرار دهید؛ چربی جلوی شکم مانند یک غده درون ریز، موادی به داخل بدن ترشح می کند. وقتی بدن انسان به یک وزنی عادت کرد دیگر تغییر آن شرایط دشوار خواهد بود. برای پیشگیری از روماتیسم چندانصل را فراموش نکنید؛ تغذیه مناسب، مصرف غذاهای دریایی به خصوص ماهی و مصرف امگا ۳ به خصوص در بیماران مبتلا به لوپوس و روماتیسم ستون فقرات و پسوریازیس. امگا ۳ حتی جزو درمان ها هم محسوب می شود و نه تنها قادر به پیشگیری از روماتیسم است بلکه به درمان هم کمک می کند البته ترکیب جدیدی به نام کریل اویل (cril oil) که ۳۰ برابر امگا ۳ قوی تر است، سیستم ایمنی بدن را تعدیل می کند.

چند نکته درمورد دردهای عمومی زانو و مفاصل

در مراقبت از مفاصل و زانو باید توجه داشت که نشستن روی دو زانو یا حتی چهارزانو، استفاده نکردن از دستشویی فرنگی یا همچنین بالا و پایین رفتن از سربالایی، مثل کوه یا پله عوامل خطر ساز سلامت مفاصل زانو محسوب می‌شود. فراموش نکنیم که در کوه پیمایی و بالارفتن از پله‌ها، بیشترین آسیب به مفاصل زانو هنگام پایین آمدن رخ می‌دهد. درخصوص ورزش در باشگاه‌های بدنسازی باید دقت کرد که هر ورزشی باید زیر نظر مربیان دوره دیده و باتجربه انجام شود.

حتی اگر کمردرد ندارید ولی می‌خواهید کمر سالمی داشته باشید از این ۵ وضعیت پرهیز کنید:

۱- ایستادن طولانی در یک وضعیت

۲- نشستن طولانی در یک وضعیت

۳- حرکتهای چرخشی ناگهانی

۴- انجام کار سنگین به تنهایی

۵- خم شدن با کمر خمیده (دولا شدن با کمر خمیده)

همچنین به گودی کمر خود توجه کنید، زیرا بزرگی شکم موجب گودی کمر می‌شود و همچنین ایستادن‌های نامناسب درخصوص زانوها توصیه نمی‌شود. با یک توصیه ساده به فکر سلامت زانوهایتان بیفتید؛ به صورت ایستاده پاهای خود را جفت کرده و ببینید فاصله بین دو زانو چقدر است. اگر این فاصله از ۳ انگشت بیشتر بود به‌خصوص در خانم‌ها و دخترخانم‌ها باید به پزشک مربوط (ارتوپد) مراجعه کنند.

چطور باید پیشگیری کرد؟

نکته مهم دیگر، اینکه سیگار و دخانیات را از زندگی خود دور کنید. سیگار برخی از روماتیسم‌ها را به وجود می‌آورد و برخی را با علائم شدیدتر نشان می‌دهد. مصرف ویتامین D در رژیم غذایی بسیار مهم است و همچنین درخصوص عفونت حساس باشید. مصرف غذاهای خارج از منزل مثل سالاد و غذاهای غیربهداشتی و تنقلات می‌تواند به انتقال عفونت‌ها دامن بزند، پس غذای سالم مصرف کنید تا دچار عوارض بیماری‌های روماتیسمی نشوید. باید دانست سرما و رطوبت واکنش‌های التهابی را بیشتر می‌کند ولی نقشی در ایجاد روماتیسم ندارد ولی موجب درد در افراد مبتلا به بیماری‌های روماتیسمی می‌شود. درخصوص روماتیسم قلبی که به دلیل پیگیری نکردن مناسب درمان‌های آنتی‌بیوتیکی، گلودردهای چرکی رخ می‌دهد پس باید گفت، این عارضه با بیماری‌های روماتیسمی متفاوت است و سال‌هاست که به دلیل توجه به درمان‌های دارویی، عفونت‌های استرپتوکوکی تقریباً تحت کنترل درآمده است.

در چه کسانی ایجاد می‌شوند؟

برخی اوقات داروها در ایجاد این بیماری‌ها نقش دارند و گاهی برخی مواد غذایی می‌توانند علائم شبه روماتیسم را ایجاد کنند. اثر یکی از عوامل محیطی خیلی مهم که به صورت عینی در سال ۱۹۸۱ در اسپانیا گزارش شد، به دنبال مصرف نوعی روغن بود. ۲۰ هزار نفر در آن سال به دلیل مصرف نوعی روغن آلوده دچار بیماری «اسکلرودرمی» که نوعی بیماری پوستی بوده و موجب سفتی پوست می‌شود، شدند. بی‌شک تغذیه در بروز یا پیشگیری از بیماری‌های روماتیسمی نقش اساسی دارد. افرادی که فقر مصرف غذاهای دریایی و ماهی را دارند در برابر ایجاد این بیماری‌ها بسیار مستعدتر از دیگران هستند. کمبود ویتامین D زمینه‌ساز بسیاری از روماتیسم‌ها از جمله آرتریت روماتوئید، پسوریازیس و... است. ۶۰ درصد مردم کشورمان و بسیاری از کشورهای دنیا دچار فقر ویتامین D و کمبود این ویتامین وابسته به نور خورشید هستند، ولی باید دانست با مصرف غذاهای دارای آن یا قرار گرفتن در برابر نور مستقیم روزانه خورشید با مصرف فراورده‌های دارویی حاوی ویتامین D و کلسیم می‌توانیم از انواع روماتیسم پیشگیری کنیم.

نباید فراموش کرد ضربه‌ها نیز در ایجاد برخی از بیماری‌های روماتیسمی یا تشدید آن موثرند. به عنوان مثال در بیماری «بهجت» یا بیماری «پسوریازیس» هرگونه ضربه موجب تشدید علائم می‌شود. در افرادی که دچار بیماری بهجت شده‌اند اگر سوزن به یکی از نقاط بدن آنها وارد شود با علائمی چون تورم و التهاب آن ناحیه می‌توان به اثر عوامل محیطی مانند ضربه در تشدید این بیماری پی برد. مبتلایان به بهجت در پی هرگونه عمل جراحی به عنوان مثال جراحی چشم، مفصل و... دچار علائم شدید تورم و التهاب در ناحیه مربوطه می‌شوند و این به دلیل پاسخ سیستم ایمنی بدن به عوامل محیطی از جمله ضربه یا جراحی است. در پسوریازیس ضربه موجب جدا شدن سریع‌تر ضایعات پوستی فرد می‌شود.