

عوامل بروز آرتروز و راه‌های کنترل

برای آرتروز یا سائیدگی مفاصل، درمان قطعی وجود ندارد اما پزشکان روش‌هایی برای کنترل این بیماری و جلوگیری از پیشرفت آن توصیه کرده‌اند.



همشهری آنلاین: برای آرتروز یا سائیدگی مفاصل، درمان قطعی وجود ندارد اما پزشکان روش‌هایی برای کنترل این بیماری و جلوگیری از پیشرفت آن توصیه کرده‌اند.

به گزارش ایسنا از دویچه‌وله، چنانچه دلیل سائیدگی مفاصل مشخص باشد، می‌توان دردهای آرتروزی را به طرز محسوسی کاهش داد.

فعالیت‌های بدنی روزانه، گاه باعث می‌شوند مفاصل به‌طور مرتب در معرض ضربه قرار گیرند و این ضربه‌ها آسیب‌هایی به بافت غضروفی مفصل وارد می‌کنند.

بدن تا جایی که می‌تواند این آسیب‌ها را ترمیم می‌کند. گاه شدت آسیب‌های وارده به مفصل بیش از قدرت ترمیم بدن است و یا به دلایلی قدرت ترمیم بدن کاهش می‌یابد و نمی‌تواند آسیب‌های مکرر را ترمیم کند. در این شرایط بافت غضروفی بین مفاصل تخریب و آرتروز شروع می‌شود.

عوامل بروز آرتروز

هفت عامل بروز آرتروز عبارتند از: دلایل ژنتیکی، جنسیت (آرتروز در میان زنان شیوع بیشتری دارد)، فعالیت سخت بدنی که فشار زیادی به مفاصل وارد می‌کند، اضافه وزن، ورزش‌های سنگین، بیماری‌های متابولیک (همچون دیابت)

ابتلا به آرتروز الزاما ارتباطی با سن و سال ندارد. امروزه جوانان نیز از درد مفاصل شاکی هستند. آرتروز زمانی پدید می‌آید که بافت غضروفی بین مفاصل تخریب و استخوان‌ها روی هم سائیده شوند.

نشانه‌های آرتروز و امکانات درمانی

درد، کشش و خشکی مفاصل بعد از استراحت و کاهش انعطاف‌پذیری آنها در خم و راست شدن و مشکلات حرکتی غالباً اولین نشانه‌های آرتروز هستند. مشکلات حرکتی بیش از هر چیز به علت فرسایش بافت غضروف‌ها به‌وجود می‌آید. استهلاک و فرسودگی مفاصل دردهای آرتروزی را تشدید می‌کند.

اغلب افراد مبتلا به آرتروز از کاهش قابلیت تحرک و چابکی مفاصل شکایت دارند. هر حرکتی با صدای ناخوشایند تق تق مفاصل همراه است. رطوبت و سرما درد را شدت می‌بخشد. پیشرفت بیماری را می‌توان با پرهیز از تحمیل بار اضافی بر مفاصل کنترل کرد. ورزش‌هایی چون دوچرخه سواری و شنا که مفاصل را تقویت می‌کنند نیز مفید هستند.

روش‌های درمانی آرتروز

هدف از روش‌های درمانی آرتروز کاهش درد و افزایش میزان تحرک مفاصل است. این روش‌ها به دو دسته طبقه‌بندی می‌شوند: محتاطانه و اعمال جراحی.

در روش‌های محتاطانه، پزشک تلاش می‌کند از فشاری که بر مفاصل فرسوده وارد می‌شود بکاهد. تغییر عادات غذایی، تحرک و درمان‌های طبیعی از جمله درمان‌های محتاطانه هستند.

استفاده از داروهای ضدالتهاب حاوی کورتیزون که کاهش‌دهنده درد هستند نیز از درمان‌های محتاطانه به شمار می‌آیند. برخی دیگر از احتیاط‌ها عبارتند از:

* استفاده کمتر از پله و سطوح شیب‌دار تا حد امکان

*کاهش فعالیت‌های شدید بدنی

*بلند نکردن اجسام سنگین

*بلند کردن اجسام از روی زمین به شیوه درست

روش‌های محتاطانه

از مهم‌ترین روش‌های کاهش علائم آرتروز تغییر روش زندگی است.

*داروی معجزه‌گری برای درمان آرتروز وجود ندارد. اما برخی مواد غذایی در کاهش درد موثر هستند. میوه‌جات، سبزیجات و غلات و ماهی در تسکین التهاب تاثیر دارند و از سائیدگی بیشتر مفاصل جلوگیری می‌کنند.

*نکته مهم دیگر مصرف کافی مایعات، آب معدنی و چای‌های گیاهی مختلف برای کمک به دفع مواد سمی از کلیه‌هاست. این کار موجب بهبود سوخت‌وساز بدن می‌شود.

*انجام نرمش‌های کششی و تقویتی می‌تواند تا حد زیادی انعطاف مفاصل را افزایش داده و آنها را قوی نگه دارد. شنا و پیاده روی از ورزش‌های مناسب هستند.

*کاهش وزن تا حد زیادی، درد ناشی از آرتروز را کم کند. حتی چند کیلو کاهش وزن هم تاثیرات مهمی در کم کردن علائم بیماری دارد.

*استفاده از وسایلی مانند کفی‌های مخصوص کفش و بریس‌های زانو می‌تواند در کاهش درد موثر باشد. استفاده از عصا نیز می‌تواند تا حدی درد ناشی از این بیماری در مفصل ران و زانو را کم کند.

عمل جراحی

به گزارش دوپچه‌وله، عمل جراحی تنها زمانی توصیه می‌شود که هیچ یک از روش‌های محتاطانه موثر نباشد. پیوند غضروف، پروتز و آرتروسکوپی از روش‌های موجود برای درمان به‌وسیله اعمال جراحی است. تشخیص بهترین روش درمان فقط در صلاحیت پزشک متخصص است.