

مواظب مفصل هابتان باشید

بسیاری از مردم کم و بیش با بیماری روماتیسم مفصلی آشنا هستند و از آن هراس دارند؛ زیرا این بیماری بر جنبه‌های زیادی از زندگی افراد مبتلا به آن تاثیر گذاشته و طیفی از ناتوانی‌های جسمی و روانی برای آنان به بار می‌آورد.



جام جم آنلاین: بسیاری از مردم کم و بیش با بیماری روماتیسم مفصلی آشنا هستند و از آن هراس دارند؛ زیرا این بیماری بر جنبه‌های زیادی از زندگی افراد مبتلا به آن تاثیر گذاشته و طیفی از ناتوانی‌های جسمی و روانی برای آنان به بار می‌آورد. دکتر نسرین مقیمی، فوق تخصص روماتولوژی در این باره به جام‌جم می‌گوید: آرتریت روماتوئید یا روماتیسم مفصلی یک بیماری سیستمیک و مزمن است که سبب درگیری مفاصل و بروز سفتی، درد و تورم در آنها می‌شود. در این بیماری، بدن موادی علیه سلول‌های خود تولید می‌کند که موجب التهاب و تخریب آنها می‌شود.

روماتیسم مفصلی معمولا بیش از یک مفصل را درگیر کرده و اگر یک زانو یا دست مبتلا به آن شود، سایر مفاصل نیز ممکن است به صورت دوطرفه و پیش‌رونده گرفتار شوند. علل

هرچند که علت اصلی روماتیسم مفصلی هنوز به طور کامل مشخص نیست؛ اما دکتر مقیمی معتقد است؛ علل ژنتیکی، ویروس‌ها، هورمون‌ها، استرس عاطفی - که می‌تواند باعث تشدید بیماری شود - و همچنین برخی علل ناشناخته می‌توانند فرد را مستعد ابتلا به روماتیسم مفصلی کنند. وی سن شروع این بیماری را دوران میانسالی و بخصوص دهه‌های سوم تا پنجم می‌داند و می‌افزاید: شیوع روماتیسم در جهان حدود یک درصد بوده و در زنان 3 برابر بیشتر از مردان شایع است.

نشانه‌ها

بیماری شروع آهسته یا ناگهانی دارد و با علائم درد، تورم، گرمی، محدودیت حرکت و خشکی صبحگاهی مفاصل همراه است؛ درد مفاصل با استراحت و بی‌حرکتی تشدید شده و به مرور زمان طی روز و با کار کردن و فعالیت آرام تسکین پیدا می‌کنند.

این فوق تخصص روماتولوژی می‌گوید: التهاب به مرور زمان باعث تخریب غضروف مفصلی و ساییدگی استخوان و به دنبال آن تغییر شکل مفصل می‌شود؛ بیشتر مفاصل بین بندی انگشتان و مفاصل کف دست، مچ دست، آرنج، پا، مچ پا و گاهی اوقات مهره‌های گردنی نیز درگیر می‌شوند.

وی می‌افزاید: بیماران ممکن است علائم خارج مفصلی (سیستمیک) مانند تب، ضعف، خستگی زودرس، بی‌اشتهایی و کاهش وزن و برآمدگی‌های زیر پوست به نام ندول یا گره‌های روماتوئید داشته باشند. گاهی درگیری عروق و اعصاب پوست یا سایر اعضای بدن مثل کلیه، ریه، طحال، کبد و... و درگیری چشمی و خونی نیز دیده می‌شود.

عوارض

با توجه به این‌که علت اصلی روماتیسم مفصلی ناشناخته بوده یا به دلایل ژنتیکی بروز می‌کند، این بیماری قابل پیشگیری نیست. این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان، معلولیت عمومی بدن، پوکی استخوان، عوارض مفصلی و عضلانی، اختلالات چشمی و قلبی، اختلالات شدید مهره‌های گردنی، عوارض روحی و روانی و کم‌خونی را از عوارض شایع بیماری روماتیسم مفصلی می‌داند.

وی می‌افزاید: وارد ساختن فشار بیش از حد به مفصل می‌تواند باعث افزایش تورم یا آسیب مفصل شده و با تحریک انتهای اعصاب باعث ایجاد درد شود.

درمان

منظور از درمان در این بیماری کاهش درد و تورم، کاهش یا توقف روند تخریب مفاصل و در مجموع بهتر کردن کیفیت زندگی فرد است. این استادیار دانشگاه می‌گوید: روش‌های درمانی مورد استفاده در بیماری روماتیسم شامل تغییر در روش زندگی، استفاده از داروها، جراحی، روش‌های درمانی جایگزین یا تکمیلی نظیر فیزیوتراپی، کاردرمانی، وسایل کمک‌کننده به مفصل و وسایل کمک حرکتی

می‌باشند.

این پزشک متخصص در خصوص داروهای مورد استفاده برای درمان این بیماری نیز می‌گوید: داروهای ضدالتهابی مانند انواع کورتون‌ها، داروهای سرکوب‌کننده سیستم ایمنی و داروهای غیراستروئیدی برای درمان روماتیسم استفاده می‌شوند.

وی همچنین معتقد است؛ با توجه به این‌که این بیماری در اثر اختلال سیستم ایمنی ایجاد می‌شود و داروهای مصرف شده نیز سیستم ایمنی را ضعیف‌تر می‌کنند، افراد باید در مقابل بیماری‌های عفونی و ویروسی ایمن شوند.

توصیه‌ها

دکتر مقیمی در پایان با تأکید بر این‌که افراد مبتلا به روماتیسم باید به طور پیوسته مراقب مفاصل خود باشند، توصیه می‌کند: بیماران از انجام فعالیت‌های روزانه به صورت ناگهانی و در مدت کوتاه خودداری کنند، بایستی سعی شود به جای وارد کردن فشار به یک یا چند مفصل، آن را بین تعداد زیادتری مفاصل توزیع کرده و تا جای امکان از مفاصل بزرگ‌تر و قوی‌تر استفاده شود. همچنین افراد مبتلا باید تقسیم مناسب فعالیت روزانه، ورزش منظم و اصولی و استراحت در بین فواصل کاری، ایجاد تعادل بین میزان فعالیت و استراحت، کاهش استرس‌های روانی و استفاده از یک رژیم غذایی سالم را رعایت کنند و از حمل اجسام سنگین در حالتی که بخصوص مچ خم می‌شود، خودداری کنند.

سعید کریمی

جام جم