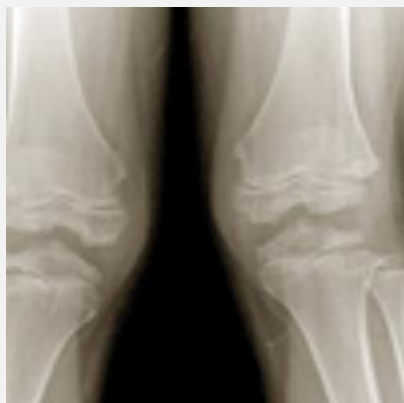


## دلایل کاهش سن ابتلا به آرتروز در ایران

«20 درصد مبتلایان به آرتروز زانو زیر 50 سال هستند.»...



«20 درصد مبتلایان به آرتروز زانو زیر 50 سال هستند.»

کارشناسان معتقدند استئوآرتریت که در عامه آرتروز به آن گفته می‌شود، شایع‌ترین بیماری مفصل در انسان بوده و در این میان آرتروز زانو علت عمده ناتوانی مزمن در میان افراد مسن است.

اما شنیدن این هشدار از سوی مرکز روماتیسم ایران که 20 درصد مبتلایان به این بیماری هم‌اکنون زیر 50 سال هستند، نشان‌دهنده کاهش سن چشمگیر آرتروز زانو است چون به گفته متخصصان ارتوپدی آرتروز زانو معمولاً از سنین بالای 50 سال آغاز می‌شود.

این در حالی است که به گفته برخی متخصصان ارتوپدی در حال حاضر اکثر نوجوانان و جوانان تا سن 30 سالگی به نوعی با این بیماری درگیر شده‌اند. به گفته این متخصصان علت این امر هم رعایت نکردن اصول ارگونومی، عادات و نحوه زندگی غلط، چاقی و کم‌تحركی است.

با وجود این دکتر فرهاد غریب دوست، رئیس مرکز روماتیسم ایران در نایب کاهش سن این بیماری می‌گوید: طی پژوهشی که روی 151 بیمار مبتلا به آرتروز زانو مراجعه‌کننده به این مرکز انجام شده، مشخص گردید که سن ابتلا به آرتروز زانو کاهش یافته است.

وی با ابراز تأسف از اینکه تغییر شکل و محدودیت حرکت زانو در 65 درصد بیماران دچار آرتروز مشاهده شده است، می‌افزاید: این افراد قادر به خم و راست کردن زانوی خود نبودند یا زانوی آنان تغییر شکل داده بود تا جایی که درمان‌های دارویی برای آنان مؤثر نبوده و نیاز به عمل جراحی داشتند.

رئیس مرکز روماتیسم ایران ادامه داد: 15/3 درصد بقیه این جمعیت دارای محدودیت حرکت بوده و 10/7 درصد آنان دچار تغییر شکل زانو شده‌اند که در مجموع این آمار 38/7 درصدی بسیار بالا و نگران‌کننده است.

دکتر غریب دوست افزایش سن (بالای 55 سال)، جنس (خانم‌ها به‌ویژه پس از یائسگی به‌دلیل تغییر هورمون)، عوامل شغلی (مانند مته کاران که بیش از سایرین به آرتروز آرنج مبتلا می‌شوند)، عوامل تغذیه‌ای (مانند کاهش مصرف برخی ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها)، افزایش وزن، مسائل ارثی و ژنتیک، موارد مادرزادی مانند پای پرنتری، پای قیچی، اختلالات آناتومیک، بیماری‌های مختلف روماتیسم مفصلی، قند، بیماری‌های کبدی، نقرس و... را از عوامل ایجاد آرتروز برشمرد.

### ایرانی‌ها زودتر تجربه می‌کنند!

دکتر سید محمد جزایری، جراح استخوان و مفاصل و عضو هیات علمی گروه ارتوپدی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در گفت‌وگو با همشهری با اشاره به اینکه در ایران این بیماری طی سال‌های اخیر شیوع بالایی داشته است، می‌گوید: آرتروزیس یا همان استئوآرتریت که به آن ساییدگی مفاصل هم می‌گویند، یک بیماری پیش‌رونده سطح غضروفی مفاصل است و در کشور ما که جزء کشورهای شرقی است، به‌دلیل وضعیت خاص نشستن و برخاستن مردم و استفاده از توالت‌های ایرانی زودتر آن را تجربه می‌کنند.

اما درحالی‌که برخی متخصصان معتقدند، آرتروز در کشور ما با برخی دردهای عضلانی و اسکلتی در دوران جوانی اشتباه گرفته می‌شود، این جراح استخوان و مفاصل، آرتروز را به 2 دسته تقسیم می‌کند و ادامه می‌دهد: آرتروز به‌طورکلی شامل آرتروز اولیه و ثانویه است؛

در نوع اولیه آن هیچ بیماری خاصی در مفصل وجود ندارد و آرتروز روی زمینه مفصل سالم سوار می‌شود.

مثلاً افراد چاق یا کسانی که زیاد از مفاصل کار می‌کنند، به این نوع آرتروز مبتلا می‌شوند اما نوع ثانویه این بیماری در اثر سایر بیماری‌های مفصلی ایجاد می‌شود، مثل: پارگی رباط که باعث شل شدن مفاصل می‌شود یا التهاب و عفونت مفاصل.

دکتر جزایری با بیان اینکه در نوجوانان و جوانان کشور ما اختلالی موسوم به نام «کندرومالاسی کشکک» شایع شده و تا سن 30 سالگی در اغلب افراد دیده می‌شود، تأکید می‌کند: این اختلال زمینه آرتروز در بزرگسالی را تشدید می‌کند و مربوط به آرتروز نوع ثانویه است.

پس ادعای اینکه سن ابتلا به آرتروز کاهش پیدا کرده، بی‌اساس نیست.

### آرتروز یک بیماری شغلی است!

«برخی از انواع آرتروز دردناک هستند و فرد را ناچار به مراجعه به پزشک می‌کند ولی برخی دیگر از انواع آرتروز به‌گونه‌ای است که فرد اصلاً متوجه آن نمی‌شود.»

در حالی که کارشناسان رابطه آرتروز با مشاغل سنگین را یک رابطه غیرقابل انکار می‌دانند، دکتر ابراهیم انتظاری، فیزیوتراپیست و دبیر انجمن فیزیوتراپی با بیان این عبارات به همشهری می‌گوید: کسانی که در مشاغل سنگین فعالیت می‌کنند، بیشتر مبتلا به آرتروز گردن و کمر هستند در عین حال افرادی که در نتیجه ورزش و راه رفتن و وزن زیاد، فشار زیادی به مفاصل‌شان می‌آورند، آرتروز زانو را بیشتر تجربه می‌کنند.

به گفته این متخصص علاوه بر افرادی که نحوه زندگی نادرست و عادات غلط نشستن و برخاستن دارند، آرتروز در کسانی که جراحی دیسک کرده یا مبتلا به بیماری‌های استخوانی هستند هم دیده می‌شود. ولی به عقیده این متخصص توانبخشی به‌طور کلی بخش اعظم این بیماری مرتبط با سن افراد است.

### **آرتروز، کشنده نیست!**

«آرتروز کشنده نیست، ولی ناتوان‌کننده است و در مواردی که در ستون فقرات، گردن و کمر و پشت اتفاق بیفتد، سیستم‌های عصبی و نخاع را درگیر کرده و منجر به فلج اعضا می‌شود.»

دکتر منصور رایگانی، دانشیار طب فیزیکی و مدیر گروه طب فیزیکی و توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این عبارات خاطرنشان می‌کند: آرتروز همه مفاصل را درگیر نمی‌کند. مثلاً: مفاصل شانه، آرنج و مچ پا درگیر این بیماری نمی‌شوند.

ولی شایع‌ترین مفصلی که آرتروز در آن دیده می‌شود، مفصل زانوست و بعد از آن ستون فقرات گردنی و کمری، لگن، مچ دست و انگشتان دست و پاست. به گفته وی درمان این بیماری طیف وسیعی از روش‌ها را در برمی‌گیرد.

«نکته‌ای که نباید فراموش کنیم این است که ما به هیچ وجه نمی‌توانیم مانع از بروز آرتروز شویم ولی می‌توانیم علائم و عوارض آن را کم کنیم. این کار از یک ورزش ساده شروع شده و در موارد شدیدتر به انجام عمل جراحی ختم می‌شود.»

به گفته این متخصص توانبخشی انجام ورزش، مراقبت برای جلوگیری از فشار، استفاده از بریس‌های مخصوص، تجویز داروهای ضدالتهاب خوراکی، تزریق داروهای درون مفصلی و استروئیدی که منجر به روان شدن مفصل می‌شوند، انواع فیزیوتراپی، در مواقعی که آرتروز خیلی پیشرفت نکرده باشد، مفید هستند اما در موارد پیشرفته‌تر که آرتروز اختلال جدی ایجاد کرده، جراحی تنها راه درمان است

سمیه شرافتی

همشهری آنلاین