

## دغدغه های مفاصل خسته

آرتریت روماتوئید بیماری مفصلی نسبتا شایعی است که تعدادی از مردم جامعه را درگیر می‌کند. این بیماری توام با درد و تغییر شکل مفاصل است و درجات پیشرفته آن ادامه زندگی را برای بیماران مشکل می‌کند؛ چراکه بیماری قابل درمان نیست و لازم است مبتلایان با آن کنار بیایند.



سلامت نیوز : آرتریت روماتوئید بیماری مفصلی نسبتا شایعی است که تعدادی از مردم جامعه را درگیر می‌کند. این بیماری توام با درد و تغییر شکل مفاصل است و درجات پیشرفته آن ادامه زندگی را برای بیماران مشکل می‌کند؛ چراکه بیماری قابل درمان نیست و لازم است مبتلایان با آن کنار بیایند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله سیب ؛ اما بهتر است اطلاعاتی را درباره فرآیند بیماری، چگونگی پیشرفت، تشخیص و درمان آرتریت روماتوئید بدانید تا اگر شما هم به آن مبتلا هستید، بهترین راه را برای مقابله با آن بیابید. آرتریت روماتوئید، بیماری التهابی مفاصل خود ایمنی است که تاکنون علت مشخصی برای بروز آن پیدا نکرده اند. التهاب مفاصل به شکل قرینه بوده و مفاصل محیطی بیشتر درگیر می شوند.

این بیماری در دهه چهارم و پنجم زندگی شایع است و شیوع آن در زنان سه تا چهار برابر بیش از مردان است و درگیری مفاصل به شکل پلی آرتریکولار است یعنی چند مفصل با هم آسیب می بینند.

### شیوع نسبتا بالا

میزان شیوع بیماری در جامعه از سه دهم تا دو دهم درصد است. البته آمار دقیق مبتلایان در کشور ما وجود ندارد. اگر در خانواده ای میزان شیوع را بررسی کنیم، می بینیم در افراد درجه اول فامیل نسبت ابتلا چهار برابر بیشتر از خانواده های سالم است. این موضوع در دو قلوهای تک تخمی نیز صدق می کند در صورتی که در یکی از دوقلوهای تک تخمی بیماری آرتریت روماتوئید اثبات شود، احتمال ابتلای قل بعدی 20 درصد است.

### تغییرات فیزیولوژیک مفصلی

لایه سینوویال داخل مفصل، نقش تغذیه مفصل و ترشح مایع را به عهده دارد و مواد سمی مفصلی را نیز خارج می کند، در بیماران مبتلا به آرتریت روماتوئید این روند دچار اختلال می شود. در اثر وقایع پیچیده ای، سینوویال آنقدر ضخیم شده که تمام فضای مفصلی را احاطه و شروع به ترشح مواد سمی و آنزیم می کند که موجب خورده شدن سطح غضروفی می شود.

این روند آنقدر ادامه می یابد که به استخوان ها می رسد و سرانجام سطح مفصلی به طور کامل از بین می رود. به این حالت آرتروز اطلاق می شود البته اگر خوردگی مفصل در اثر بیماری آرتریت روماتوئید باشد، آرتروز ثانوی نام می گیرد.

از بین رفتن مفصل و التهاب به وجود آمده در تاندون ها به شکل توامان، باعث دفرمیت (بدشکلی) در اندام درگیر می شود. در گذشته این بیماری را خوش خیم می دانستند، اما امروزه به این نتیجه رسیده اند که از زمان شروع بیماری تا برجای گذاشتن اثرات آن، زمان کوتاهی طول می کشد و باید هر چه سریع تر مانع پیشرفت بیماری شد.

### اهمیت عوامل خارجی

عوامل اتیولوژیک زیادی را بر شمرده اند؛ سیگار، بیماری های عفونی و ویروسی یا تکه های غضروف که داخل مفصل وجود دارد به شکل عاملی خارجی عمل کرده و باعث تحریک سیستم ایمنی بدن می شود. این فعالیت سیستم ایمنی علیه خود سلول های غضروفی بدن است و به تخریب آن منجر می شود.

## نداشتن درمان قطعی

وقتی بیماری آرتریت روماتوئید تشخیص داده می شود، نباید به بیماران امید بهبود قطعی داد. روند بیماری قابل پیش بینی نیست و در برخی بیماران خیلی زود بهبودی نسبی دیده می شود؛ گرچه ممکن است در آینده دوباره عود کند. در تعدادی دیگر هم احتمال می رود سرعت بیماری زیاد باشد. در 10 تا 15 درصد موارد، بیماری کاملاً غیر قابل کنترل است و به درمان دارویی پاسخ مناسبی نمی دهد.

تصور غلطی در میان مردم رایج است که اگر مبتلایان زن باردار شوند، بیماری بهبود می یابد. البته این تا حدودی درست به نظر می رسد، زیرا حدود یک تا دو سوم از بیماران در طول دوره بارداری دچار بهبود می شوند و این مدیون هورمون های مترشحه در زنان باردار است؛ ولی یکی، دو هفته بعد از زایمان انتظار حملات مفصلی را داریم و به همین دلیل چنین مادرانی باید بعد از تولد، شیر خشک را نیز در برنامه تغذیه ای کودک خود قرار دهند.

چون احتمال می رود عود آرتریت آنقدر شدید باشد که مادر دیگر قادر به تغذیه کودک خود نباشد. با عود بیماری، درمان دارویی لازم است و داروهایی که به مادر داده می شود، وارد شیر شده و برای شیرخوار مضر است.

## اشتباه سیستم ایمنی بدن

وقتی سیستم ایمنی دچار اشتباه می شود، دیگر قادر به شناسایی بافت طبیعی بدن نیست و اعضا را به عنوان جسمی خارجی تصور می کند که باید از بدن بیرون رانده شود. فاکتوری به نام «#171;آر اس» در بدن بیماران وجود دارد که در 80 درصد بیماران مثبت است و در 15 تا 20 درصد مردم عادی هم دیده می شود، پس این دلیل قانع کننده ای نیست که بر مبنای فاکتور تشخیص را قطعی کنیم. همه بیماران باید از سوی پزشک معاینه شوند تا حساسیت مفصل، تورم و محدودیت در معاینه دیده شود.

## تشخیص بیماری

آنتی بادی ای به نام آنتی سی سی پی در بدن بیماران وجود دارد که در ایران نیز اندازه گیری می شود؛ اگر فاکتور آر اس و آنتی سی سی پی مثبت باشد، 80 تا 90 درصد وجود بیماری قطعی می شود حتی اگر فقط یک مفصل درگیر باشد.

## نقاط درگیر بدن

بیماری آرتریت روماتوئید در دست ها تغییرات بیشتری ایجاد می کند و مشهودتر از دیگر نقاط بدن است. تغییر شکل در ناخن ها، کجی مچ دست و گاهی نیز پارگی تاندون ها اتفاق می افتد.

برخی اوقات برای کاهش درد و کم کردن شدت تورم تزریقاتی در ناحیه مفاصل انجام می شود که همین کار ممکن است باعث پارگی در تاندون ها شود. التهاب در مفاصل می تواند به اعصابی که از مچ دست عبور می کنند نیز صدمه بزند.

بیمار دائم در دستش احساس مور مور می کند و ممکن است دیگر قادر نباشد حتی لیوانی را در دستانش نگه دارد. لگن جزو مفاصلی است که در مراحل آخر گرفتار می شود. در ستون فقرات هم ناحیه درگیر فقط مهره های گردنی است؛ البته درگیری این منطقه خطرناک است. کف پا بتدریج صاف، مچ پا کج و انگشتان نیز روی هم قرار می گیرند. گاه در معاینه متوجه می شویم مفصل فک براحتی باز نمی شود یا بیمار در این ناحیه احساس درد می کند.

## بیماران، خشکی صبحگاهی دارند

درد، بیشتر مواقع هنگام شب است و بیمار هنگام برخاستن از رختخواب حدود یک تا دو ساعت باید بی حرکت بماند. در واقع بدن خشک می شود و بتدریج که فعالیت های روزانه خود را از سر می گیرد از شدت درد کاسته می شود.

## عوارض خارج مفصلی

علائم خارج مفصلی نیز در تعدادی از بیماران دیده می شود. درگیری ریه، خستگی، التهاب پریکارد (لایه خارجی قلب)، تغییرات خونی و ندول های زیر جلدی از علائم خارج مفصلی هستند. بیماران ممکن است دچار مشکلات چشمی از جمله قرمزی یا خشکی چشم ها شوند. حتی پارگی داخل چشمی نیز رخ می دهد.

فیروز ریه هم دیده می شود، اما درگیری کلیه ها و دستگاه گوارشی در اثر مصرف بیش از حد مسکن هاست. گاه ندول هایی داخل پوست و ریه تشکیل می شود که در ندول های ریوی ممکن است این شک به وجود آید که توده های سرطانی به وجود آمده است. اگر مفصل ناحیه حنجره گرفتار شود صدا خشن تر خواهد شد. مفاصل زانو و لگن را می توان با پروتز ترمیم کرد، ولی درباره دست، پروتزگذاری برای اصلاح بد شکلی است و کارایی چندانی ندارد.

#### فایده فیزیوتراپی و ورزش

مفصلی که حرکت نمی کند، عضلات اطرافش تحلیل می رود. فیزیوتراپی یا ورزش های مناسب مانع از تحلیل عضلانی می شود.

#### درمان را زود شروع کنید

در گذشته درمان از مسکن ها آغاز می شد و با فروکش نکردن بیماری بتدریج کورتون و دیگر داروها را اضافه می کردند و در پایان داروهای بیولوژیک استفاده می شد ولی در کشورهای غربی از همان ابتدا با داروهای بیولوژیک درمان را آغاز می کنند البته در ایران هم شروع می شود، ولی چون این دارو ها بسیار گران است و ممکن است برخی توان پرداخت هزینه داروها را نداشته باشند.

مسکن درد را کاهش می دهد، ولی جلوی بدشکلی اندامی را نمی گیرد. اگر پوشش درمانی مناسبی در ایران برای این داروها گذاشته شود، قطعاً کمتر شاهد تغییرات اندامی در بیماران خواهیم بود.