



روماتیسم مفصلی، درد بی درمان نیست

گفته می‌شود که از هر صد نفر یک نفر در طول عمرش به نوعی به التهاب مفصل یا آرتریت روماتوئید مبتلا می‌شود.

گفته می‌شود که از هر صد نفر یک نفر در طول عمرش به نوعی به التهاب مفصل یا آرتریت روماتوئید مبتلا می‌شود. روماتیسم مفصلی یک بیماری خود ایمنی است که به دلیل التهاب، درد و تورمی که در مفاصل ایجاد می‌شود، شخص مبتلا را با محدودیت حرکت و ناتوانی در انجام فعالیت‌های معمول روزانه مواجه می‌کند و از آنجا که بیشتر در سنین بالای 50 یا 60 سال بروز می‌کند، بتدریج با خود عوارض بی‌شمار دیگری از جمله تخریب مفصل و تغییر شکل استخوان و عوارض ناشی از کم‌تحركی، زخم بستر، چاقی و مشکلات قلبی - عروقی و متابولیکی را به همراه می‌آورد. خوب است بدانید که روماتیسم مفصلی می‌تواند زمینه خانوادگی داشته باشد و البته در زنان، سه برابر شایع‌تر از مردان است.

چرا مفصلی روماتیسم می‌گیرد؟

روماتیسم مفصلی از جمله بیماری‌های خود ایمنی است. برای درک مکانیسم آن باید بدانید که بدن ما سیستم دفاعی خاصی دارد که به واسطه آن در برابر تهاجم میکروب‌ها با تولید پادتن‌ها از خود دفاع می‌کند. اگر به دلایلی که هنوز کاملاً شناخته نیست، همین سیستم دفاعی بعضی از سلول‌های بدن خودمان را غریبه و مهاجم تشخیص دهد بر علیه آنها آنتی‌بادی یا پادتن تولید می‌کند که به سلول‌ها حمله کرده و موجب آسیب آنها می‌شود. در روماتیسم مفصلی هم سیستم ایمنی به سلول‌های بدن، بخصوص سلول‌های بعضی از مفاصل، بویژه مفاصل دست، ران، زانو و لگن حمله کرده و موجب تغییراتی در آنها می‌شود.

دکتر حسین فائزپور، ارتوپد و فوق تخصص زانو نیز در گفت و گو با جام جم در این باره می‌گوید: وقتی بیماری در ناحیه لگن یا زانو دچار درد و محدودیت حرکت می‌شود، احساس خشکی شدید در ناحیه مفاصل این نواحی می‌کند یا به گونه‌ای احساس می‌کند که هنگام حرکت‌های معمول مثل بالا و پایین رفتن از پله‌ها، نماز خواندن و... استخوان‌هایش بر هم ساییده می‌شود، باید از نظر ابتلا به روماتیسم مفصلی مورد بررسی قرار بگیرد. در چنین شرایطی نیز معمولاً فرد به علت آرتروز یا روماتیسم دچار التهاب مفصل شده یعنی کپسول مفصلی یا مفاصل اصلی‌اش ملتهب و دردناک شده و در معرض تحلیل و ساییدگی قرار گرفته است.

چه بلایی بر سر مفاصل می‌آید؟

شاید بخواهید، بدانید که چرا آرتریت روماتوئید، دردناک و آزاردهنده تلقی می‌شود؟ به دنبال تورم مفصل ناشی از آرتریت روماتوئید، لیگامان‌ها و تاندون‌های اطراف مفصل نیز تحت کشش قرار می‌گیرد که حاصل آن تضعیف، تحلیل رفتن تدریجی و ناپایداری مفصل است که در نهایت نیز به نیمه دررفتگی و تغییر شکل مفصل منجر می‌شود. بی‌دلیل نیست که اگر آرتروز مفصلی بموقع تشخیص داده نشده و درمان نشود، می‌تواند زمینه ساز پوکی و خوردگی استخوان اطراف مفصل و تغییرات استخوانی شود.

حتی به گفته دکتر فائزپور عوارض ناشی از روماتیسم مفصلی، آنقدر شدید است که گاهی می‌توان صدای ساییده شدن استخوان‌ها را روی هم و ناله بیمار را نیز با لمس کردن مفصل طی معاینه شنید.

ابتدا درمان روماتیسم، سپس تعویض مفصل

درمان روماتیسم مفصلی به یک روند چندگانه، تحت نظر متخصصان روماتولوژی، فیزیوتراپ و ارتوپد نیاز دارد. در واقع ابتدا متخصص روماتولوژیست داروهایی به بیمار می‌دهد تا با استفاده از آنها درد و تورم مفاصل بیمار کم شود و سرعت پیشرفت بیماری و در واقع روند تخریب مفاصل نیز کاهش پیدا کند. متخصص فیزیوتراپ هم می‌تواند با بهره‌گیری از نرمش‌های خاص، حرکت مفاصل را بهبود ببخشد تا طی فعالیت، بیمار درد کمتری احساس کند.

اما به گفته دکتر فائزپور، در صورتی که درمان‌های دارویی به علت پیشرفت آرتروز و ساییدگی مفصل یا حتی به دنبال آسیب دیدگی شدید مفصل بر اثر ضربه موثر نباشد، باید اقدام به درمان جراحی و تعویض مفصل شود. این نوع عمل جراحی توسط ارتوپد، می‌تواند کیفیت زندگی بیمار را بهبود بخشد. به طوری که بیمار بتواند فعالیت‌های معمول روزانه را بدون این که مجبور به تحمل درد باشد، انجام دهد. در واقع اقدامات درمانی انجام شده از سوی ارتوپد به منظور ارتقای کیفیت زندگی بیمار، کاهش درد و محدودیت مفصل و کاهش ناتوانی‌هایی است که به علت درد، آسیب مفصل یا تغییر شکل اندام به وجود می‌آید.

اما سوال اینجاست که برای درمان افراد جوان مبتلا به آرتروز مفصلی نیز تعویض مفصل، آخرین درمان موثر است؟ دکتر فائزپور در پاسخ می‌گوید: در سنین زیر 50 سال، کمتر به تعویض مفصل به عنوان یک روش درمانی تاکید می‌شود، بلکه ترجیح آن است که کپسول مفصلی به عنوان عامل اصلی بیماری تعویض شود که ممکن است دامنه حرکتی بیمار را تا حدی محدود کند، اما در کاهش عوارض همراه بیماری بسیار موثر است.

کاهش خطر روماتیسم مفصلی

مسلم‌ها کاهش وزن می‌تواند خطر بروز همه عوارض و بیماری‌ها را کاهش دهد. در نتیجه داشتن وزن متعادل و متناسب می‌تواند خطرات ناشی از چاقی و به دنبال آن کم‌تحرکی را بشدت کم کند. در این میان خطر آرتروز مفاصل هم با رعایت یک رژیم غذایی صحیح نه تنها کاهش می‌یابد، بلکه به درمان این بیماری و کاهش دردهای ناشی از آن نیز کمک می‌شود. حتی متخصصان تغذیه تاکید می‌کنند که مصرف مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ می‌تواند بر مفاصل بدن تاثیر گذاشته و خطر روماتیسم مفصلی را نیز تقلیل دهد.

پونه شیرازی / گروه سلامت