

سیستم خدمات مشترک برای آرتروز OsteoArthritis Service Integration System

در باره آرتروز مفاصل لگن و زانو About Hip and Knee Osteoarthritis

آرتروز (آستئوآرتریتیس osteoarthritis) بیماری ای است که بر اثر تخریب غضروف (cartilage) در مفصل بوجود میآید. به ماده سخت با بافت های سفید رنگ سر استخوان ها غضروف می گویند. اگر استخوان ران مرغ را بیرون بکشید میتوانید آنرا ببینید. کار غضروف این است که فشاری را که روی مفصل می آید بخودش جذب کند. وقتی که حرکت می کنید، غضروف فشار وارده را مانند عایق دفع می کند تا استخوان ها بتوانند با نرمی و راحتی بر روی هم حرکت کنند.

با پیشرفت آرتروز، غضروف ها روی هم فشار می آورند تا اینکه بکلی از بین بروند و نهایتا باعث شوند که استخوان های تان روی هم سائیده شوند. این وضع باعث می شوند که حرکت دادن مفاصل دردناک شود.

در بعضی از موارد برآمده گی های کوچک یا زائده هائی در انتهای استخوان بوجود می آیند. تمام مفاصل ممکن است دچار التهاب مفاصل شوند، اما معمولا مفاصلی که وزن بدن را تحمل می کنند بیشتر تاثیر می گیرند. این مفاصل در پائین کمر، مفصل لگن، و زانوها قرار دارند. مفاصل انگشتان و مفصل پایه انگشت شصت نیز ممکن است به این عارضه دچار شوند.

نکات دانستی Quick Facts

- از هر 10 نفر کاناائی 1 نفر دچار آرتروز (osteoarthritis) می شود
- تقریبا همه کانادائی ها وقتی که به سن 65 سالگی می رسند عوارض التهاب مفاصل در یکی از مفصل های شان بروز کرده است
- التهاب مفاصل بر روی زن و مرد به یکسان اثر می گذارد
- التهاب مفاصل بزرگترین عامل معلولیت های طولانی مدت (مزم) است
- مخارج آرتروز بطور کلی هر ساله \$4.4 میلیارد دلار است. این بیماری از نظر مخارج در رده دوم بیماری ها قرار دارد
- التهاب مفاصل هزاران سال است که وجود دارد. شواهد و قرائن این بیماری را در استخوان های دینوسورها و اسکلت های کشف شده از عصر یخ بندان می شود مشاهده کرد!

علائم و عوارض Signs and Symptoms

آرتروز (osteoarthritis) برای بعضی ها با احساس درد کرخت و مداوم در مفصل شان شروع می شود. بعضی دیگر فقط وقتی که روی مفصل شان فشار می آورند احساس درد می کنند. کارهای بسیار ساده ای مثل راه رفتن، از پله ها بالا و پائین رفتن، نشستن، و یا بلند شدن از روی صندلی می توانند تبدیل به اعمال مشقت باری بشوند.

چنانچه هرکدام از عوارض ذیل را دارید با دکترتان مشورت کنید:

- احساس درد کرخت در مفاصل به هنگام ورزش کردن و یا بعد از آن
- درد، خشک شدن، ورم، و یا انعطاف ناپذیر شدن مفاصل
- از دیاد صداهایی که مثل بشکن زدن، خورد شدن، و یا غرغر کردن هنگام حرکت دادن مفاصل
- خشکی مفصل ها برای مدت بیش از نیم ساعت وقتی که صبح ها از تخت خواب بیرون می آید.

فاکتورهای خطر Risk Factors

دلایل بروز التهاب مفاصل را نمی دانیم. اما محققین توانسته اند لیستی تهیه کنند که در آن فاکتورهای را که خطر ابتلاء به این بیماری را بالا می برند مشخص شده اند.

- **سن:** التهاب مفاصل بر اثر بالا رفتن سن بوجود نمی آید، اما ولی با بالا رفتن سن امکان مبتلا شدن نیز بالا می رود.
- **چاقی مفرط:** وزن زیاد فشار غیر ضروری و بیش از حد بر روی مفاصل زانوها و لگن، که بیشتر وزن شما را تحمل می کنند، می آورد.
- **انواع دیگر آرتروز:** بیماری های مفصلی دیگر نیز می توانند باعث آسیب دیدگی مفاصل شده و آنها را مستعد ابتلاء به انواع آرتروز (برای مثال: رماتیسم آرتروز (rheumatoid arthritis) کنند.
- **موروثی:** نوعی که مفاصل شما به هنگام تولد بهم متصل شده اند ممکن است نشان بدهد که آیا در آینده به التهاب مفاصل دچار خواهید شد یا نه.
- **جراحت و آسیب دیدگی مکرر:** جراحت های مزمن یا کارهایی تکراری روزمره، مانند بلند کردن چیزهای سنگین، زانو زدن، و یا چمباتمه زدن، ممکن است عوارض مادام العمر بجا بگذارند.

مراحل بیماری Stages of the Disease

مراحل مختلف التهاب مفاصل برای افراد چالش های مختلفی نیز به همراه می آورد. مثل این است که میخواهید از کوه بالا بروید. وقتی که در دامنه کوه هستیم بالا رفتن از آن ساده است، اما هرچه بالاتر رفته و به قله نزدیکتر می شویم نتنها باید تلاش بیشتری بکنیم بلکه به وسایل و تجهیزات مخصوص نیز احتیاج پیدا خواهیم کرد.

این مراحل مختلف را معمولاً به سه دوره تقسیم می کنند: اولیه، پیشرفته، و نهایی. کسانی که در مرحله اولیه این بیماری هستند می توانند اعضاء بدن شان را به راحتی حرکت بدهند، اما وقتی که از پله ها بالا و پائین می روند و یا موقع نشستن کمی احساس درد می کنند. در مرحله پیشرفته، حتی زمانی که در حال استراحت هستند احساس درد می کنند و ممکن است مفاصل شان قادر نباشند وزن چیزی را تحمل کند. عمل جراحی ممکن است برای افرادی که در مرحله نهایی هستند، چنانچه مفاصل شان آسیب دیده، یا حرکت دادن مفصل برای شان مشکل باشد، و یا از درد شدید رنج می برند، مفید باشد.

همه افراد شامل فقط یکی از این مراحل نمی شوند، و همه کسانی که دچار این عارضه هستند کارشان به جراحی نمی کشد. دلیل این امر نیز بستگی به سابقه بیماری و تصمیم گیری های شخصی افراد مختلف دارد.

تا آنجائیکه به برنامه ریزی شخصی برای کنترل عوارض مربوط می شود، فرقی نمی کند که در کدامیک از مراحل التهاب مفاصل هستید. با دکتر خود و همچنین با تیم مراقبت OASIS در باره چگونگی کنترل عوارض تان (در وضعیتی که هستید) مشورت و برنامه ریزی کنید.