

عود کردن درد را چگونه کنترل کنم؟

Farsi (Persian)

How Do I Manage a Flare-Up?

عود کردن درد چیست و عوارض آن کدامند؟

عود کردن (flare-up) به حالتی می گویند که آرتروز (osteoarthritis) بیش حد معمول دردناک و آزار دهنده شده است. ممکن است مفصل تان ورم کرده و یا تکان دادن آن برای تان مشکل باشد. همچنین ممکن است احساس کنید مفصل تان درد میکند و یا داغ شده است. عود کردن وقتی پیش می آید که فعالیت جدیدی را شروع کرده باشید و یا در ورزش روزانه افراط کرده باشید.

به هنگام عود کردن چگونه از مفصل خود مراقبت کنم؟

- از یخ استفاده کنید**

گذاشتن یخ روی مفصل رشته های اعصاب درد را تسکین می دهد و ورم آنرا کم می کند. برای یخ گذاشتن:

 - حوله ای را دور مفصل خود ببیچید.
 - یک بسته یخ ژلاتینی (gel ice pack) یا سبزیجات یخ زده یا یخ خورد شده را روی حوله بگذارید.
 - اگر سرمای زیادی اذیت تان می کند یک حوله دیگر روی حوله قبلی بگذارید.
 - یخ را به مدت 15 دقیقه روی مفصل تان بگذارید. سرخ شدن پوست بعد از برداشتن کیسه یخ طبیعی است.
 - اگر تورم مفصل تان زیاد است، هر یک ساعت 15 دقیقه روی آن یخ بگذارید.
- به مفصلی که درد می کند استراحت بدهید**

برای استراحت دادن به مفصل تان دراز بکشید و پاهای تان را بالا نگه دارید. با استفاده از عصای معمولی، زیر بغل، و یا واکر (walker) می توانید فعالیت عادی خودتان را داشته باشید و به پاهای خود نیز استراحت بدهید.
- روی صندلی بلند بنشینید** نشستن روی صندلی کوتاه بر روی مفاصل تان فشار اضافی می آورد. **وقتی کنار صندلی، مبل، و یا کاسه توالت می ایستید، ارتفاع آنها باید 5 سانتیمتر بالاتر از کشک زانوی تان باشد.** راه هایی که میتوانید ارتفاع صندلی و دیگر وسائل منزل را بالا ببرید:
 - صندلی یا مبل:** روی یک کوسن که با ابر فشرده پر شده است بنشینید. روی صندلی محکم دسته دار بنشینید تا بتوانید به هنگام بلند شدن روی دسته های آن تکیه بدهید.
 - تختخواب:** زیر پایه های تختخواب تخته بگذارید تا ارتفاع آنرا زیاد کنید.
 - توالت:** از توالت بلند (raised toilet seat) استفاده کنید.
- خانه خود را مناسب مفاصل تان درست کنید**

وسائل و راهنمایی های ذیل کمک می کنند تا محل زندگی تان را مناسب با نیازهای روزمره خود تنظیم کنید:

 - برای دوش و یا حمام:** از دستگیره، صندلی زیر دوش، زیرپایی که یکپارچه باشد، و سردوش که بتوانید در دست بگیرید استفاده کنید.
 - هنگام لباس پوشیدن:** از پاشنه کش بلند و وسائل کمکی مخصوص برای پوشیدن حوراب استفاده کنید.
 - در آشپزخانه:** از گیره های دسته بلند مخصوص برای برداشتن وسائل استفاده کنید. کاری کنید تا وسائلی را که بطور روزمره استفاده می کنید به آسانی در دسترس تان باشند. مثلا، دیگ و ماهی تاوه ها را در قفسه های پائین نگذارید.
 - در باغچه:** از ابزار دسته بلند استفاده کنید و گلهای خود را در گلدانهای مرتفع بکارید.

از کجا می توانم وسائل کمکی را تهیه کنم؟

در قسمت **Listing of Community Services** در سایت www.vch.ca/oasis به دنبال نام Red Cross Medical Equipment Loan Cupboard و یا یکی از فروشگاه های لوازم پزشکی نزدیک منزل تان بگردید.

5. به خودتان زیاد فشار نیاورید
- از فعالیت هائی که ممکن است به مفصل تان آسیب برسانند پرهیز کنید. مانند چمباتمه یا زانو زدن
 - حد خودتان را بدانید. میزان تحمل بدن تان را قبل از اینکه درد شروع بشود دریابید. اگر احتیاج به استراحت دارید، کمی استراحت کنید. به خودتان فشار نیاورید.
 - فعالیت های تان را تعدیل بدهید. از خودتان بپرسید: "آیا می توانم این کار را نشسته انجام بدهم؟" از یک صندلی و یا چارپایه برای تکیه دادن و کم کردن فشار بر روی مفصلی که درد می کند استفاده کنید.
 - کارهای سنگین تر را وقتی انجام بدهید که حالتان بهتر است. کارهای مثل چمن زنی، شستن زمین، و از این قبیل را وقتی دوره عود بیماری تمام شد انجام بدهید. نگذارید غرورتان مانع شود که از دیگران تقاضای کمک کنید.

آیا دارو می تواند کمک کند؟

بله. وقتی که ناراحتی تان عود می کند، دارو می تواند درد تان را تسکین بدهد تا به کارهای روزمره تان برسید. کسانی که آرتروز دارند عموماً با استفاده از مسکن (analgesics) و داروهای ضد التهاب و تورم تسکین می یابند. داروهای ضد در مثل تان لول که به آنها (analgesics) می گویند عوارض جانبی کمتری دارند. داروهای (anti-inflammatory) یا ضد التهاب مانند اسپرین، آی بیوپروفین، و سلبرکس (celebrex)، تورم را کم می کنند و کمک می کنند مفاصل خود را حرکت داده و درد کمتری احساس کنید. با پزشک معالج خود حرف بزنید تا بدانید کدام دارو برای شما مناسب است.

از سر گرفتن فعالیت روزمره ام چه اهمیتی دارد؟

اگر مفاصل خود را حرکت ندهید، این خطر وجود دارد که نیرو، انعطاف پذیری، و استقامت خود را از دست بدهید. کارهای معمولی خانه را انجام دادن راه خوبی برای حرکت دادن مفاصل و بازسازی نیروی از دست رفته است.

گرم کردن چگونه کمک می کند؟

- گرما جریان خون به مفصل را تشدید می کند و باعث می شود ماهیچه هائی که گرفته اند نرم شوند. اگر مفصل تان ورم دارد، گرم است، و یا تپش دارد، آنرا گرم نکنید. برای گرم کردن:
- روی مفصل تان را با حوله بپوشانید و یا آنرا ببندید.
 - از گرم کن الکتریکی (heating pad) که روی درجه کم گذاشته شده استفاده کنید. این بی خطر ترین راه گرم کردن است. برای جلوگیری از سوختگی، با گرم کن الکتریکی نخوابید.
 - از هات پک (hot pack) مرطوب و یا انواع دیگر هات پک که می شود آنها را در ماکروبو گرم کرد (مثال: magic bag) نیز می توان استفاده کرد.
 - مفصل تان را بیشتر از 20 دقیقه گرم نکنید.

امکان دارد زیاده روی کنم؟

- بله. وقتی که شدت التهاب تان فروکش می کند، احساس می کنید که می خواهید فعالیتهای تان را از سر بگیرید و کارهای عقب مانده خانه را سرو سامان بدهید. از کارهای کوچک شروع کنید. فعالیتهای ساده را از سر بگیرید و بخودتان مرتب استراحت بدهید. علائم ذیل نشان می دهند که زیاده روی کرده اید:
- دردتان بدتر شده است
 - مفصل تان شروع می کند به ورم کردن
 - دو ساعت بعد از ورزش کردن هنوز هم احساس درد می کنید.

اگر فکر می کنید کاری را زیادی انجام داده اید، مدت انجام آنرا کوتاه تر کنید، مابین آن استراحت کنید، یا اینکه نوع فعالیت تان را تغییر بدهید.