ARTHRITIS
INFORMATION SHEET

آرتروز چیست ؟

What is arthritis? (Persian)

این برگه در نظر دارد تا یک توصیف کلی از آرتروز ارائه نماید . در این برگه اطلاعاتی در مورد شایعترین انواع آرتروز و اینکه آرتروز چگونه تشخیص داده می شود و شما برای کنار آمدن با آن چه کار می توانید انجام دهید ، ارائه شده است .

آرتروز به چه معناست ؟

آرتروز به گروهی از شرایط گفته می شود که بر مفاصل تاثیر می گذارد . این شرایط باعث آسیب به مفاصل می شود و معمولا سبب درد و سفتی آنها می شود . آرتروز می تواند بسیاری از بخش های مختلف یک مفصل و تقریبا همه مفاصل بدن را تحت تاثیر قرار دهد .

چه کسی مبتلا به آرتروز می شود ؟

هر فردی از جمله کودکان و جوانان نیزمی توانند به آرتروز مبتلا شوند . در استرالیا نزدیک به یک پنجم افراد به آرتروز مبتلا هستند . بسیاری از مردم فکر می کنند آرتروز یک بخش طبیعی از فرایند کهولت سن است . این درست نیست . در واقع دو نفر از هر سه نفر مبتلا به آرتروز بین 15 و 60 سال سن دارند . آرتروز می تواند افراد با هر نوع پیشینه، سن و سبک زندگی را تحت تاثیر خود قرار دهد .

علائم آرتروز کدامند ؟

آرتروز به طرق مختلف بر روی افراد تاثیر می گذارد اما علائم شایع آن عبارتند از :

- درد
- سختی مفاصل (کاهش حرکت)
- تورم مفصل
- سرخی و گرم شدن یک مفصل
- علائم عمومی مانند خستگی، کاهش وزن یا احساس ناخوشی .

آیا آرتروز انواع گوناگون دارد ؟

بیش از یکصد گونه آرتروز وجود دارد . هر نوع از آرتروز به روش های گوناگون بر روی شما و مفاصل شما تاثیر می گذارد . برخی از انواع آرتروز همچنین می توانند اعضای دیگر بدن مانند چشم، پوست و ریه ها را درگیر کنند . شایع ترین انواع آرتروز عبارتند از :

آماس مفصلی–استخوانی (OA) : شرایطی است که بر تمام مفاصل از جمله استخوان، غضروف، رباطها و عضلات تاثیر می گذارد .

آماس مفصلی–استخوانی می تواند موارد زیر را شامل شود :

- التهاب بافت اطراف یک مفصل
- آسیب به غضروف مفصلی – این بالشتک های محافظ در سر استخوان های شما است که اجازه می دهد تا یک مفصل به آرامی حرکت کند .
- زائده های استخوانی که در اطراف لبه مفصل رشد می کنند .
- وخیم شدن وضعیت رباط ها (نوارهای سختی که مفاصل شما را به یکدیگر متصل نگهمیدارند) و تاندون ها (ریسمان هایی که ماهیچه ها را به استخوان ها متصل می کنند) .

آماس مفصلی–استخوانی می تواند هر مفصلی را تحت تاثیر قرار دهد اما در اغلب موارد در زانو، لگن، مفاصل انگشتان دست و انگشت شست پا رخ می دهد .

OA می تواند در هر سنی اتفاق بیفتد اما به نظر می رسد که رواج آن بیشتر در افراد بالای 40 سال و یا کسانی که آسیب های مفصلی داشته اند دیده می شود .

OA با پوکی استخوان فرق دارد . پوکی استخوان یک بیماری است که در آن استخوان ها شکننده و ترد می شوند و باعث راحت تر شکستن استخوان ها می شود .

رماتیسم مفاصل (RA) : یک بیماری خود ایمنی است که موجب درد و تورم مفصل می شود . نقش طبیعی سیستم ایمنی بدن شما مبارزه با عفونت برای سالم نگهداشتن شما است . با یک بیماری خود ایمنی، سیستم ایمنی بدن شما شروع به حمله به بافت های سالم شما می کند . سیستم ایمنی بدن آستر مفاصل را هدف قرار می دهد و باعث التهاب، درد، تورم و آسیب به مفاصل می شود . RA معمولا مفاصل کوچکتر مانند مفاصل دست و پا را تحت تاثیر قرار می دهد . با این حال، مفاصل بزرگتر مثل مفصل ران و زانو نیز می توانند تحت تاثیر قرار گیرند .

نقرس : یک وضعیت شایع و دردناک است که بر روی مفاصل اثر می گذارد . کریستال های کوچک در داخل و اطراف مفصل شکل می گیرند و باعث التهاب، درد و تورم می شوند . این کریستال ها از یکی از مواد

برای کسب اطلاع در خصوص دفتر آرتروز محلی خود با شماره 1800 011 041 (Arthritis Office) تماس بگیرید .
www.arthritisaustralia.com.au 1800 011 041

Arthritis AUSTRALIA

Australian Rheumatology Association

Arthritis AUSTRALIA

زائد طبیعی بدن یعنی اسید اوریک ساخته می شوند . به طور معمول بدن از طریق کلیه ها و بواسطه ادرار کردن، اسید اوریک اضافی را دفع می کند . با این حال این اتفاق در افراد مبتلا به نقرس به اندازه کافی سریع رخ نمی دهد . این امر سبب می شود تا سطح اسید اوریک افزایش یابد و این کریستال ها شکل بگیرند .

آیا درد مفاصل من بدلیل آرتروز است ؟

اینکه چرا مفاصل شما درد می کند می توان دلایل گوناگونی داشته باشد . علت همه درد های عضلانی و مفاصل، آرتروز نیست . این دردها می تواند ناشی از یک آسیب یا استفاده از مفاصل و عضلات به روشی غیر معمول باشد (به عنوان مثال، انجام یک ورزش جدید و یا بلند کردن جعبه های سنگین) . اگر شما درد یا ورمی دارید که دارای ویژگی های زیر است درباره آن با دکتر خود مشورت کنید :

- بدون هیچ دلیل واضحی آغاز می شود
- برای مدتی بیش از چند روز ادامه میابد
- با تورم، قرمزی و گرمی مفاصل شما همراه است .

چگونه بدانم که به آرتروز مبتلا شده ام؟

اگر شما علایم آرتروز را دارید در اسرع وقت با دکتر خود ملاقات کنید . دکتر شما سئوالاتی درباره این نشانه ها خواهد پرسید و مفاصل شما را بررسی خواهد کرد . او ممکن است آزمایشاتی را انجام دهد و یا عکسبرداری کند، اما این می تواند در مراحل اولیه آرتروز امری طبیعی باشد . ممکن است پیش از آنکه پزشکتان بتواند بگوید که به چه نوع از آرتروز مبتلا هستید، نیاز باشد تاچند بار پزشک خود را ملاقات کنید . دلیل این امر این است که تشخیص بعضی از انواع آرتروز در مراحل اولیه می تواند بسیار دشوار باشد . دکتر شما نیز ممکن است شما را برای انجام آزمایش های بیشتر به یک روماتولوژیست یعنی دکتری که در آرتروز تخصص دارد، ارجاع دهد .

آیا علاجی برای آرتروز وجود دارد؟

در حال حاضر هیچ علاجی برای بسیاری از انواع آرتروز وجود ندارد . با آنکه روش های درمانی وجود دارد که می تواند به طور موثر علائم آرتروز را کنترل کند، شما باید با احتیاط از محصولات یا درمان هایی که ادعا می کنند آرتروز را درمان می کنند، استفاده کنید .

آیا آرتروز را می توان درمان کرد؟

بسیاری از انواع آرتروز را می توان به راحتی و به طور موثر با روش های درمانی مدرن تحت کنترل قرار داد . تشخیص به موقع و درمان مناسب می تواند علائم را تسکین دهد و حتی ممکن است از آسیب به مفاصل شما جلوگیری نماید . تحقیقات انجام گرفته به پیشرفت های بزرگی در این محدوده منجر شده است . از آنجا که آرتروز بر روی افراد به روش های گوناگون تاثیر می گذارد، درمان نیز باید بنا به نیازهای هر فرد تعیین شود . مهم است که با تیم مراقبت های بهداشتی خود برای یافتن درمانی که مناسب شماست، همکاری کنید .

چه کار می توانم بکنم؟

خبر خوب این است که شما می توانید بسیاری از چیزهای کوچک و ساده را انجام دهید تا بتوانید به خوبی با آرتروز به زندگی خود ادامه دهید :

- پیدا کنید که به چه نوع از آرتروز مبتلا هستید و در مورد گزینه های درمانی خود کسب اطلاع کنید
- فعال باشید : ماهیچه های خود را قوی و همواره مفاصل خود را در حال حرکت نگهدارید
- یادگیری روش هایی برای مدیریت درد : کارهای زیادی است که شما می توانید انجام دهید تا به شما کمک کند تا با درد مقابله کنید
- مدیریت خستگی : یاد بگیرید تا تعادلی بین استراحت و فعالیت های طبیعی خود ایجاد کنید
- حفظ یک وزن سالم : هیچ رژیم غذایی که بتواند آرتروز را درمان کند، وجود ندارد اما رعایت یک رژیم غذایی متعادل بهترین کار برای حفظ سلامت عمومی شما است
- از مفاصل خود محافظت کنید : بدنبال تجهیزات و ابزاری باشید که بتواند انجام کارها را برای شما ساده تر کند
- احساسات خود را ابراز کنید و به دنبال پشتیبانی باشید : چون در حال حاضر هیچ درمانی برای آرتروز وجود ندارد، طبیعی است که احساس ترس، نا امیدی، غم و گاهی اوقات عصبانیت بکنید . از این احساسات آگاه باشید و در صورتی که آنها زندگی روزمره شما را تحت تاثیر قرار دادند، از دیگران کمک بخواهید .

برای کسب اطلاعات درباره همه این عناوین با دفتر آرتروز (ARTHRITIS OFFICE) در محله تان تماس بگیرید

می توانید کارهایی را انجام دهید تا به خوبی با آرتروز خود به زندگی ادامه دهید .

سعی کنید بیابید که به چه نوع از آرتروز مبتلا شده اید .

© حق کپی آرتروز استرالیا . فوریه 2014 . مرور مه 2015 . **منبع** : فهرست کامل از منابع مورد استفاده در تدوین این برگه در دفتر آرتروزدر محله تان (Arthritis Office) موجود است .
شبکه پزشکان عمومی استرالیا، انجمن فیزیوتراپی استرالیا، انجمن پرستاران استرالیا، انجمن دارویی استرالیا و کالج سلطنتی پزشکان عمومی استرالیا در تهیه این برگه اطلاعاتی مشارکت داشته اند . این پروژه با پشتیبانی کمک مالی دپارتمان بهداشت دولت استرالیا انجام شده است .

دفتر آرتروز (Arthritis Office) در محله تان اطلاعات، آموزش و حمایت های لازم را در اختیار افراد مبتلا به آرتروز قرار می دهد .

خط تلفن کمک رسانی 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

سلب مسئولیت : این برگه توسط آرتروز استرالیا(Arthritis Australia) و صرفا جهت ارائه اطلاعات چاپ شده و نباید از آن بعنوان یک توصیه پزشکی استفاده می شود .