

مجموعه پزشکی خانواده

ورم مفاصل و روماتیسم



ورم مفاصل و روماتیسم

تألیف
جنیفر وارل

ترجمه
رشاد مردوخی



کتاب ارجمند

سرشناسه: وارل، جنیفر جی. Worrall, Jennifer G.
عنوان و نام پدیدآور: ورم مفاصل و روماتیسم / تألیف جنیفر وارل؛ ترجمه رشاد مردوخی.
مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ارجمند: نسل فردا، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص. جیبی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۰۴۳-۹
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: Understanding arthritis and rheumatism, 2006.
موضوع: آرتروز، روماتیسم.
شناسه افزوده: مردوخی، رشاد، ۱۳۳۲ - مترجم
رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۹ ۱۶۴/۱ RC۹۳۳
رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۷۲۲
شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۴۸۶۱۲



جنیفر وارل

ورم مفاصل و روماتیسم

ترجمه: رشاد مردوخی

چاپ اول، ۲۲۰۰ نسخه ۱۳۹۰

صفحه‌آرایی: قدیم‌خانی، طراحی جلد: فاطمه پاشاخانو

چاپ: سامان، صحافی: دیدآور

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۰۴۳-۹

بهاء: ۱۹۰۰

www.arjmandpub.com

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲ تلفن ۸۸۹۷۷۰۰۲

شعبه اصفهان: خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارجریب تلفن ۶۲۸۱۵۷۴-۰۳۱۱

شعبه مشهد: خیابان احمدآباد، پاساژ امیر، کتاب دانشجوی تلفن: ۸۴۴۱۰۱۶-۰۵۱۱

شعبه بابل: خیابان گنج‌افروز، پاساژ گنج‌افروز تلفن ۲۲۲۷۷۶۴-۰۱۱۱

شعبه رشت: خیابان نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی تلفن ۳۲۳۲۸۷۶-۰۱۳۱

درباره‌ی نویسنده

دکتر جنیفر وارل



مشاور در بیماری‌های روماتولوژی در بیمارستان ویتینگتن، استاد معتمد و افتخاری دانشکده‌ی پزشکی کالج دانشگاهی در لندن. کار او در تمام زمینه‌های روماتیسم است. اثربخشی بالینی و روش‌شناسی علمی از دیگر موضوعات مورد علاقه‌ی او است.

فهرست

۷	مقدمه
۱۴	تشخیص
۲۱	آرتروز یا التهاب استخوانی مفصلی
۲۷	آرتريت روماتويد
۳۶	نقرس
۴۲	اشكال ديگر التهاب مفصل
۴۶	ديگر بيماري هاي التهابي
۴۹	بیماری های غیرالتهابی
۷۴	درمان ورم مفاصل و روماتیسم
۹۶	زندگی با ورم مفاصل و روماتیسم

مقدمه

دستگاه حرکتی بدن

استخوان‌ها، مفاصل، و ماهیچه‌های بدن دستگاه حرکتی آن را تشکیل می‌دهند که انسان را قادر به حرکت می‌کند. همه نوع مشکلی ممکن است در این دستگاه بروز کند، مخصوصاً وقتی سن بالاتر برود. گرچه فقط سه درصد افراد بالای ۶۰ سال درد و خشکی مفاصل دارند، این رقم در افراد بالای ۷۵ سال تا حدود ۵۰ درصد افزایش می‌یابد.

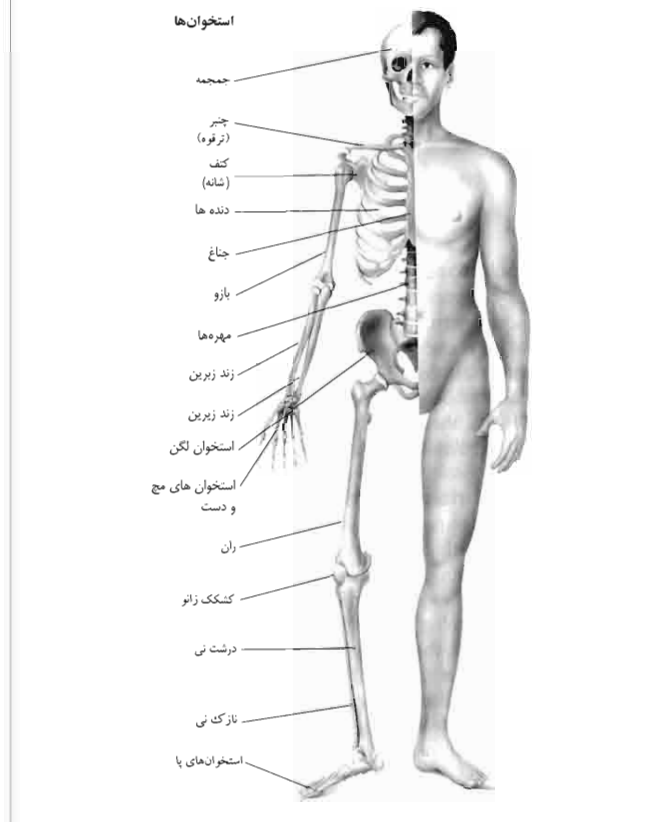
ورم مفاصل و روماتیسم چیست؟

«ورم مفاصل» یا «التهاب مفاصل» به گرفتاری‌های مفاصل گفته می‌شود. ورم مفاصل اشکال مختلفی، از خفیف تا شدید، دارد و همه‌ی آن‌ها بدتر نمی‌شوند. «روماتیسم» اصلاحی گنگ بدون معنی دقیق پزشکی است، که به طور کلی به درد و گرفتاری بافت‌های نرم مثل ماهیچه‌ها و ترها گفته می‌شود، نه مفاصل.

هدف این کتاب کمک به شناخت کار دستگاه حرکتی، اختلالات آن، و کارهایی است که می‌توان در مورد آن‌ها انجام داد. مخصوصاً امیدوارم نشان دهم خودتان خیلی کارها، هم برای درمان و هم برای پیشگیری از آن‌ها، می‌توانید بکنید.

استخوان بندی بدن انسان

استخوان بندی یا اسکلت انسان به این دلیل می تواند به خوبی حرکت کند که مفصل دارد. این مفصل ها با گذشت زمان تحلیل می روند و می توانند درد و ناراحتی ایجاد کنند.



گرفتاری های ورم مفاصل و روماتیسم محدود به سالمندان نیستند و بسیاری از بیماری های شایع افراد همه ی سنین را گرفتار می کنند. حتی

کسانی هم که مشکلی ندارند می‌توانند یاد بگیرند بهتر مراقب مفاصل خود باشند و از بروز مشکلات در آینده پیشگیری کنند. از این رو، امیدوارم در هر سنی هستید و گرفتاری مفصلی دارید یا نه، چیز جالب توجهی در این کتاب بیابید.

چگونگی کار مفاصل

مفاصل سینوویال

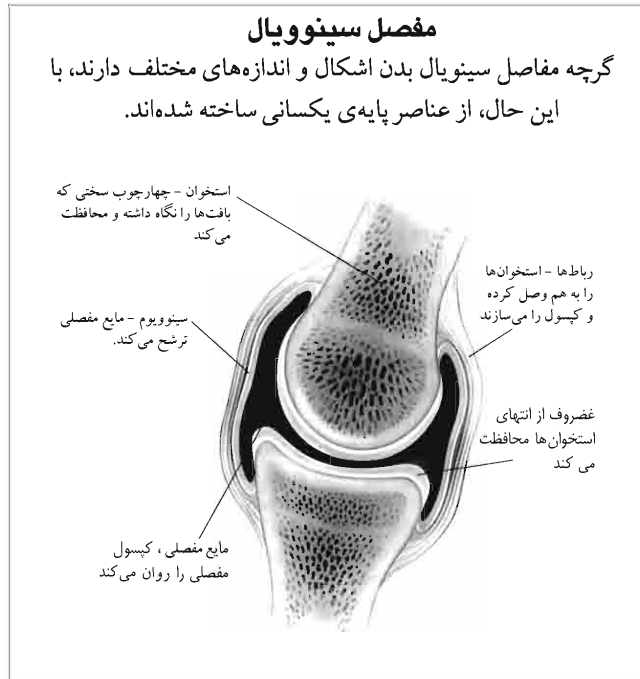
مفاصل استخوان‌ها را کنار هم نگاه داشته و حرکت را امکان‌پذیر می‌کنند. برخی مفاصل، مثل مفصل ران، حرکت زیادی ندارند و مفاصل جمجمه اصلاً حرکت ندارند. ولی بسیاری از مفاصل به راحتی حرکت می‌کنند که «مفاصل سینوویال» نام دارند. همه‌ی مفاصل مهم بدن از این نوع هستند و ساختار مشابهی دارند. این‌ها دامنه‌ی گسترده‌ای از حرکات را دارند و به اشکال و اندازه‌های مختلف هستند مثلاً مفاصل انگشتان دست را با زانوان خود مقایسه کنید؛ این مفاصل متفاوت به نظر می‌آیند، ولی از عناصر یکسانی تشکیل شده‌اند.

انتاهای دو استخوانی که مفصل را تشکیل می‌دهند با غضروف پوشیده شده‌اند. این ماده‌ی غضروفی مانند یک ضربه‌گیر عمل کرده و به حرکت نرم استخوان‌ها روی یکدیگر کمک می‌کند. استخوان‌ها با رباط‌های بسیار محکمی به هم متصل شده و کل مفصل حاوی کیسه‌ای به نام «کیسول» است. لایه‌ی درونی کیسول پوشیده از ماده‌ای به نام «سینوویوم» است (نام «مفصل سینوویال» هم از آن گرفته شده است) که سطحی لغزنده ایجاد می‌کند تا مفصل به راحتی به حرکت درآید. کیسول مفصل حاوی مقدار کمی مایع روان‌کننده به نام «مایع سینوویال» یا «مایه مفصلی» است که توسط سینوویوم تولید می‌شود.

وقتی مفصلی حرکت می‌کند، ماهیچه‌ها و وترهای اطراف آن باید به راحتی روی همدیگر بلغزند، و این حرکت نرم به کمک ساختاری به نام «کیسه‌ی زلالی» تسهیل می‌شود. کیسه‌ی زلالی کیسه‌ای تخت است، بیشتر شبیه بادکنکی قبل از باد کردن. حاوی مقدار کمی مایع مفصلی است که

مفصل سینوویال

گرچه مفاصل سینوویال بدن اشکال و اندازه‌های مختلف دارند، با این حال، از عناصر پایه‌ی یکسانی ساخته شده‌اند.



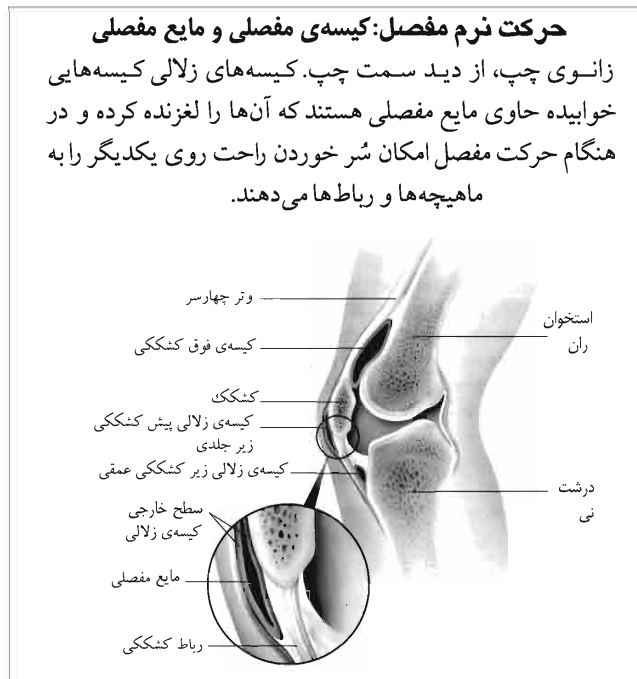
سطوح داخلی را لغزنده کرده و امکان سُر خوردن آن‌ها روی یکدیگر را فراهم می‌کند. بسیاری وترها در غلاف‌های روانی قرار دارند که این‌ها هم با سینوویوم پوشیده شده‌اند.

شرح حال یک بیمار: آلن

آلن به خاطر شروع احساس درد در کشاله‌ی ران به هنگام راه رفتن، و گمان این که ممکن است به فتق دچار شده باشد، نزد پزشک رفت. بعد از معاینه، پزشک دریافت که مفصل ران راست آلن نسبتاً خشک است و او را برای عکس برداری فرستاد. عکس برداری نشان داد آلن ۷۰ ساله دچار التهاب

حرکت نرم مفصل: کیسه‌ی مفصلی و مایع مفصلی

زانوی چپ، از دید سمت چپ. کیسه‌های زلالی کیسه‌هایی خوابیده حاوی مایع مفصلی هستند که آن‌ها را لغزنده کرده و در هنگام حرکت مفصل امکان سر خوردن راحت روی یکدیگر را به ماهیچه‌ها و رباط‌ها می‌دهند.



استخوانی مفصلی در مفصل ران راست شده‌است. پزشک مصرف داروهای ساده‌ی مسکن در مواقع ضروری را تجویز، ولی بر اهمیت حرکت کردن و انجام ورزش منظم تأکید کرد. آلن به گروه شناگران بالای ۵۰ سال در مرکز تفریحات محلی پیوست و پس از چند هفته جلسات منظم، متوجه شد که درد بسیار کمتر شده‌است.

یک مورد مطالعه: کتی

کتی فقط ۳۵ سال داشت که متوجه شد دست‌هایش متورم و دردناک شده‌اند. همچنین صبح‌ها احساس خستگی و بدحالی و خشکی تمام بدن می‌کرد. بعد از حدود شش هفته، صبح‌ها یک ساعت و نیم طول می‌کشید تا

وتر

بسیاری وترهای در غلاف‌هایی پوشیده از ماده‌ی سینوویوم قرار دارند، و بامایع مفصلی روان می‌شوند. غلاف‌های کف دست راست در زیر نشان داده شده‌اند.



بتواند راه بیفتد، و این برایش معضلی شده بود، چون می‌بایست بچه‌هایش را به مدرسه ببرد. کتی به پزشک مراجعه کرد و معاینات نشان دادند التهاب شبه‌روماتیسمی مفاصل دارد. کتی به بیمارستان معرفی شد و پزشک متخصص داروهایی برای تسکین درد و ورم و کاهش پیشرفت بیماری برایش تجویز کرد. کتی به متخصص فیزیوتراپی هم مراجعه کرد که انجام ورزش‌های مناسب برای حفظ کارایی مفاصل را توصیه کرد، و متخصص کاردرمانی هم راه‌های انجام کارهای روزانه را برای کم کردن فشار روی مفاصل به او نشان داد. کتی می‌بایست برای بررسی وضعیت بیماری به طور مرتب به درمانگاه سرپایی مراجعه کند، و بعد از چند هفته، علائم بیماری کمتر از گذشته آزاردهنده شدند.

نکات کلیدی

- ✓ ورم مفاصل بسیار شایع است و انواع مختلفی دارد.
- ✓ کارهای زیادی - از جمله خودیاری - می توان برای مبتلایان به ورم مفاصل کرد.
- ✓ تمام مفاصلی که حرکت دارند دارای ساختار پایه‌ی مشترک هستند.
- ✓ بافت‌های نرمی که یک مفصل را می‌سازند - وترها، غضروف، کپسول، لایه‌ی پوششی مفصل یا سینوویوم - به اندازه‌ی استخوان‌های آن مهم هستند.

تشخیص

علائم بیماری

وقتی دستگاه حرکتی بدن درست کار نکند، احساس درد و خشکی کرده و ممکن است مفاصل متورم شوند. علائم بیماری می‌توانند بسیار آزاردهنده، حتی ناتوان‌کننده، و گاهی بدون تناسب با شدت بیماری باشند.

مخصوصاً درد علامت پیچیده‌ای است که می‌تواند با تنش، اضطراب، یا افسردگی بدتر شود. شناخت این عوامل تأثیر مهم است و نباید فکر کرد که فقط ورم مفاصل بدتر شده است.

انتظارات هم در اینجا نقش دارند. اگر متوجه خویشاوند سالمندی شدید که پیش از درمان به تدریج در اثر ورم مفاصل دردناک ناتوان می‌شود، آنگاه با نخستین علائم درد گریزناپذیر در میانسالی، ممکن است نگران شده و فکر کنید همان سرنوشت در انتظار شما هم هست. اضطراب و ناراحتی درد را بدتر می‌کند، و درد ناتوان‌کننده‌ترین علامت است مفاصلی که از نظر ساختاری سالم باشند ممکن است به علت درد شدید در اثر حرکت بدون استفاده شوند. خوشبختانه، حالا چیزهای زیادی از علائم ورم مفاصل می‌دانیم و درمان‌ها و راهنمایی‌های زیادی برای کمک به مبتلایان و راهبری به سوی زندگی طبیعی در اختیار داریم.

وقتی با درد، خشکی، یا ورم یک مفصل نزد پزشک می‌روید، پزشک نیاز به اطلاعات کافی از شما دارد و ممکن است انجام آزمون‌های مختلفی