

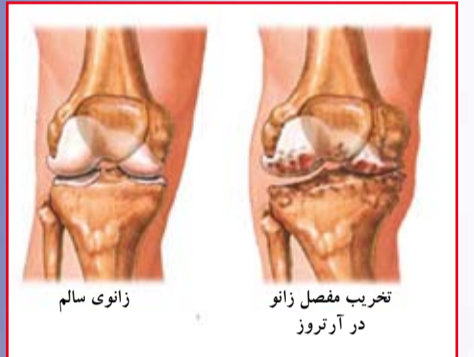
به مناسبت بیستم مهر ماه روز جهانی آرتروز

آرتروز؛ هر روز بیشتر از دیروز

بیش از ۵۰ سال از آن کار می‌کنید اما ذره‌ای به آن توجه نمی‌کنید؛ مانند ستونی شما را نگه می‌دارد اما هرگز آن را تقویت نمی‌کنید. با آن اشیاء و اجسام گوناگون را جابه‌جا می‌کنید اما نمی‌دانید که چه فشاری بر آن وارد می‌کنید

دکتر هومن خلیقی

و آن را فرسوده می‌سازید. درباره مفصل حرف می‌زنم؛ مفصل غضروفی که مانند سطح سمپاده زده شده در ستین سالمندی و شاید مانند این روزها در دوران جوانی به آرتروز دچار می‌شوند. ۱۳ اکتبر روز جهانی آرتروز است. درباره این بیماری بیشتر بدانیم.



آشنایی با آرتروز

آرتروز نوعی بیماری غضروف مفصلی است که در آن بافت غضروف‌ها در اثر فشارهای وارده تحلیل رفته و آسیب می‌بینند. وظیفه طبیعی غضروف، تنظیم فشارهای وارده به مفصل است و در واقع بخشی از غضروف سلول‌هایی دارد که مفصل را هدایت می‌کند.

اگر بخش‌های مختلف این غضروف آسیب ببیند، طبیعی است که در پی آن فعالیت طبیعی مفصل دچار اشکال می‌شود و چون در قسمت‌های خارجی بافت‌های اطراف غضروف عصب وجود دارد، غضروف دچار درد و ناراحتی می‌شود و دردی به نام درد مکانیکی در آن ناحیه احساس می‌شود.

آرتروز به طور عمده در مفاصلی که فشار زیاد بر آنها وارد می‌شود ایجاد می‌شود، بنابراین مفاصل زانو و لگن فشار وزن بیشتری را تحمل می‌کنند و بیشتر در معرض ابتلا به آرتروز هستند.

مفاصل دست هم در این خصوص در امان نیستند به‌خصوص در افرادی که زمینه ارثی دارند.

بیش از صد نوع بیماری گوناگون می‌تواند موجب درد، گرفتگی و در اغلب موارد سبب تورم مفاصل گردد. بروز تورم مفاصل و استخوان‌ها هنگامی است که غضروف‌های انتهایی استخوان‌ها به تدریج دچار خوردگی می‌شود و نتیجه آن، ساییدگی استخوان‌ها با یکدیگر است. این تورم اغلب در مفاصل دست، زانو، نشیمن‌گاهی و ستون فقرات مشاهده می‌شود.

آرتروز شایع‌ترین بیماری مفصلی است که در آن غضروف مفصلی دچار آسیب و تخریب می‌شود و نام دیگر آرتروز، «استئوآرتروز» است.

به همین دلیل بعضی از مردم به این بیماری ساییدگی مفصل هم می‌گویند. این بیماری شایع‌ترین اختلال مفصلی است که مردان و زنان را مبتلا می‌کند و به تدریج بی‌تحریکی و ضعف قدرت عضلانی را به دنبال دارد. در این بیماری، استخوان نزدیک مفصل تغییراتی پیدا می‌کند و برجستگی‌های کوچک استخوانی در اطراف مفصل به وجود می‌آید.

نحوه نشستن افراد در افزایش شدت آرتروز به خصوص آرتروز زانو موثر است. به طور کلی در سن ۴۰ سالگی تقریباً همه افراد تغییرات آرتروز را در مفاصل خود دارند ولی بیشتر آنها علامت خاصی احساس نمی‌کنند و تعداد نسبتاً کمی دچار علائم آرتروز هستند.

تقریباً همه جانوران از جمله ماهی‌ها، دوزیستان، خزندگان (دایناسورها) و پستانداران مبتلا به آرتروز می‌شوند.

آرتروز دونوع است

آرتروز اولیه داریم و آرتروز ثانویه. نوع اولیه آن با افزایش سن در همه افراد به وجود می‌آید و همه مفاصل را مبتلا می‌سازد و عمدتاً مفاصل زانو، مفصل رانی لگن، مفاصل انگشتان دست و پا و بالاخره ستون فقرات را گرفتار می‌کند.

آرتروز ثانویه در مفصلی به وجود می‌آید که قبلاً به وسیله بیماری دیگری آسیب دیده و ساختار آن تغییر کرده است. به طور مثال، مفصلی که دچار شکستگی شده، پس از بهبود دچار آرتروز می‌شود. بدیهی است این نوع آرتروز سراسر مفاصل بدن را گرفتار نمی‌کند، بلکه تنها مفاصل آسیب دیده دچار آن می‌شود.

در این عارضه بیمار هنگام بیدار شدن از خواب، احساس می‌کند مفاصل او سفت شده‌اند و پس از ۵ تا ۱۰ دقیقه این حالت از بین می‌رود.

با پیشرفت بیماری آرتروز به مرور زمان دامنه حرکات مفصل گرفتار کاهش می‌یابد و ممکن است مفصل خشک و بی‌حرکت شود، البته فیزیوتراپی می‌تواند از این حالت خشکی مفصل و محدودیت حرکات پیشگیری و آن را درمان کند.

آرتروز نوعی بیماری پیشرونده و مزمن است و بهبود قطعی ندارد ولی در بیماران چاق توصیه می‌شود وزن خود را پایین آورند تا فشار روی زانو‌ها و مفصل لگن کمتر شود.



آرتروز پیشرفته که به تغییر شکل مفاصل منجر شده است

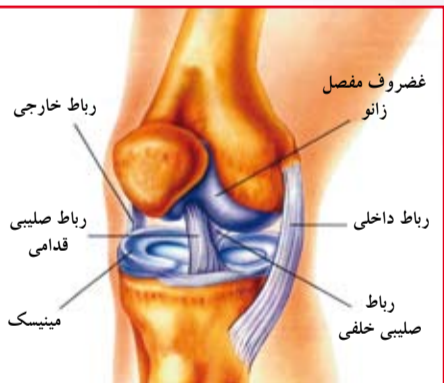
علائم آرتروز

آرتروز یا استئوآرتروز اغلب به صورت دردی عمقی در مفصل مبتلا توصیف می‌شود که این درد با کارکرد مفصل تشدید می‌یابد و با استراحت برطرف می‌شود، اما با پیشرفت بیماری ممکن است درد دایمی باشد. سفتی و خشکی مفصل مبتلا در هنگام بیدار شدن از خواب یا بعد از مدتی دوره بی‌فعالیتی و بی‌تحریکی ممکن است بارز باشد. اما پس از تقریباً ۳۰ دقیقه تسکین پیدا می‌کند. بیمار ممکن است برای حرکت مفاصل خود با مشکل مواجه شود و قادر نباشد آنها را خم و راست کند. درد از اولین علائم آرتروز در مفصل مبتلا است که میزان آن با استراحت کاهش پیدا کرده و با فعالیت شدیدتر می‌شود. مقدار کمی تورم در اطراف مفصل مبتلا به آرتروز مشاهده می‌شود. همچنین تغییر شکل مفصل از علائم بارز آرتروز است.



ارتباط کمبود ویتامین K و آرتروز

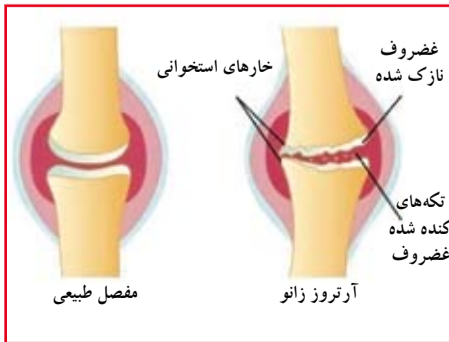
نتایج تحقیقات دانشمندان دانشگاه بوستون نشان داد، کمبود ویتامین K باعث افزایش شیوع آرتروز نوو دست می‌شود. به نقل از رویترز، دانشمندان با مطالعه روی ۶۵۰ فردی که میزان ویتامین K پلاسما خون آنها پایین بود دریافتند، ابتلا به آرتروز و درد در مفاصل در این افراد بیشتر است. دانشمندان با مطالعه روی موش‌ها دریافتند، بعضی پروتئین‌های استخوان‌ها و غضروف‌ها به ویتامین K وابسته هستند و وقتی این پروتئین‌ها به‌طور صحیح کار نکنند، حیوانات دچار اختلالات استخوانی و غضروفی می‌شوند. در بیماری آرتروز، بالشتک غضروف بین مفاصل به مرور زمان از بین می‌رود و درد و سفتی مفاصل و محدودیت حرکتی ایجاد می‌شود. کمبود ناکافی ویتامین K دلیل مشکلات انعقادی خون است.



بهترین مقاله را انتخاب کنید
۲۴۰۳۲

عوامل بروز آرتروز

- **ژنتیک:** میزان بروز آرتروز با مسایل ژنتیکی و نژادی ارتباط دارد.
- **جنس:** بررسی‌ها نشان می‌دهد که احتمال ابتلا به این بیماری در خانم‌ها بیشتر است.
- **سن بالا:** بزرگ‌ترین عامل خطر ساز برای استئوآرتروز سن است، به طوری که در زنان با سن کمتر از ۴۵ سال فقط ۲ درصد و در سنین بین ۴۵ تا ۶۴ سال میزان شیوع ۳۰ درصد بوده است. و بالای ۶۵ سال این میزان ۶۸ درصد بوده است.
- **ضربه:** ضربه‌های شدید و استفاده مکرر از مفصل نیز از عوامل خطر ساز مهم جهت آرتروز هستند. بی‌کفایتی رباط متقاطع قدامی و آسیب مینیسک به استئوآرتروز زانو منجر می‌شود. اگرچه آسیب غضروف مفصل ممکن است در هر زمان طی آسیب یا بعد از آن به وجود آید، در صورت استفاده از مفصل مبتلا (به‌طور مثال از قبل شکسته) حتی غضروف طبیعی نیز در صورت ناپایدار بودن مفصل از بین می‌رود.
- **چاقی:** چاقی از عوامل خطر آرتروز در زانو و دست است. تحقیقات نشان داده که کاهش وزن به میزان ۵ کیلوگرم، احتمال به وجود آمدن آرتروز علامت‌دار زانو را ۵۰ درصد کاهش می‌دهد.

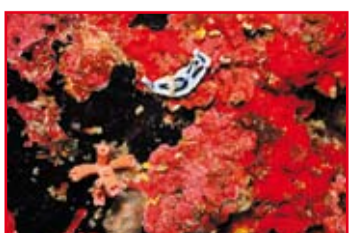


نقش انار در درمان آرتروز

محققان اعلام کردند مصرف انار در درمان آرتروز نقش بسیار چشمگیری دارد. به گزارش پایگاه هلت‌دی‌نیوز، محققان آمریکایی با استفاده از عصاره انار موفق شدند، نوعی آنزیم موسوم به «ایتر لوزین یک بی» را که در شروع فرآیند التهابی در غضروف موثر است مهار و از پیشرفت آرتروز جلوگیری کنند. این محققان خوردن انار را برای مهار آرتروز توصیه می‌کنند.



جلبک دریایی و بهبود علائم آرتروز



بهره‌گیری از نوعی مکمل حاوی عصاره جلبک قرمز دریایی میزان درد و التهاب زانو را در مبتلایان به آرتروز زانو کاهش می‌دهد. پژوهشگران از جلبک دریایی برای کاهش علائم مبتلایان به آرتروز زانو بهره می‌گیرند. به‌نوشته جدیدترین شماره نشریه انجمن تغذیه آمریکا بهره‌گیری از نوعی مکمل حاوی عصاره جلبک قرمز دریایی میزان درد و التهاب زانو را در مبتلایان به آرتروز زانو کاهش می‌دهد.