

## زندگی همراه با آرتریت LIVING WITH ARTHRITIS

### آرتریت چیست؟

#### (What is Arthritis?)

بسیاری از افراد، با گذشت زمان، در بدن خود درد و سفتی احساس می کنند. گاهی اوقات، دست ها، زانوها و یا شانه- های آنها دردناک شده و به سختی حرکت می کنند و ممکن است متورم گردند. امکان دارد این افراد دچار آرتریت شده باشند. آرتریت، می تواند ناشی از التهاب بافت پوشاننده ی درون مفاصل باشد. برخی از نشانه های التهاب عبارتند از سرخی، گرما، درد و تورم. این علائم به شما اخطار می دهد که مشکلی وجود دارد. مفاصل، محل هایی هستند که دو استخوان با همدیگر برخورد می کنند، مانند ناحیه ی آرنج و زانو. در بعضی از انواع آرتریت، ولی نه در تمام آنها، مفاصل مبتلا، با گذشت زمان به شدت آسیب می بینند. آرتریت انواع گوناگونی دارد. در برخی از بیماری هایی که آرتریت بروز می کند، سایر اعضای بدن مانند چشم ها، قفسه ی سینه، یا پوست نیز ممکن است تحت تأثیر قرار گیرند. بعضی افراد، نگرانند که ابتلا به آرتریت، به معنی عدم توانایی آنان برای کارکردن و یا مراقبت از فرزندان و خانواده باشد. برخی دیگر، فکر می کند ناچارند شرایطی مانند آرتریت را بپذیرند. درست است که آرتریت می تواند دردناک باشد، اما کارهایی هست که می تواند باعث بهتر شدن حالتان گردد.

### انواع آرتریت کدامند؟

#### (What Are The Types of Arthritis?)

آرتریت انواع زیادی دارد. دو نوع از رایج ترین آنها عبارتند از استئوآرتریت و آرتریت روماتوئید. استئوآرتریت، شایع ترین نوع آرتریت می باشد. این بیماری معمولاً با افزایش سن بروز کرده و در اغلب موارد، انگشتان، زانوها و لگن را تحت تأثیر قرار می دهد. گاهی اوقات، استئوآرتریت به دنبال آسیب مفصلی بروز می کند. برای مثال، ممکن است زانوی فرد جوانی، به شدت هنگام بازی فوتبال آسیب ببیند، یا امکان دارد کسی از بلندی سقوط کند و یا در یک تصادف اتوموبیل دچار آسیب گردد. آنگاه، سال ها پس از ترمیم ظاهری زانوی فرد، ممکن است مفصل زانوی او دچار آرتریت شود. آرتریت روماتوئید، هنگامی بروز می کند که دستگاه دفاعی بدن، به درستی عمل نکند. در این بیماری، مفاصل و استخوان ها (اغلب در دست ها و پاها) گرفتار شده و ممکن است سایر اعضا و دستگاه های داخلی بدن نیز مبتلا شوند. در این صورت، فرد احساس ناخوشی یا خستگی کرده و یا ممکن است تب کند. نقرس، نوع رایج دیگری از آرتریت است که به علت تجمع بلورهای (کریستال) در مفصل، ایجاد می گردد. نقرس معمولاً شست پا را تحت تأثیر قرار می دهد، ولی می تواند در بسیاری از مفاصل دیگر هم بروز نماید. آرتریت، در خیلی از بیماری های دیگر نیز دیده می شود، از جمله:

- لوپوس، که در آن، دستگاه دفاعی بدن می تواند به مفاصل، قلب، پوست، کلیه ها و سایر اعضای بدن، آسیب برساند.
- عفونت، که در آن، چرک وارد مفصل شده و بالشتک بین استخوان ها را نابود می سازد.

### آیا من به آرتریت مبتلا هستم؟

#### (Do I Have Arthritis?)

بدن از طریق درد، شما را متوجه وجود مشکل می کند. بیشتر انواع آرتریت، سبب دردناک شدن مفاصل می گردند. در نتیجه، ممکن است حرکت کردن و جابجا شدن برای شما مشکل باشد. بعضی از انواع آرتریت، ممکن است قسمت های مختلفی از بدن را تحت تأثیر خود قرار دهد. بنابراین، همراه درد، ممکن است:

- تب کنید،
  - وزن خود را از دست بدهید،
  - به سختی تنفس کنید،
  - دچار جوش یا خارش پوستی شوید.
- این علائم ممکن است نشانگر بیماری های دیگری نیز باشد.

### در این شرایط، چه کنم؟

#### (What Can I Do?)

به پزشک مراجعه کنید. بسیاری از افراد برای تسکین درد، از داروهای گیاهی و یا داروهای مسکنی استفاده می کنند که قادرند بدون نسخه خریداری نمایند. اگر درد دارید، با پزشک مشورت کنید. تنها پزشک می تواند تشخیص دهد آیا شما آرتریت دارید و یا دچار بیماری دیگری شده اید و اوست که شما را راهنمایی می کند تا اقدامات لازم را انجام دهید. بنابراین، صبر نکنید. به پزشک خود بگویید که حالتان چطور است و کدام قسمت بدنتان درد دارد. پزشک شما را معاینه می کند و ممکن است از استخوان ها یا مفاصل شما، یک یا

چند عکس اشعه ایکس بگیرد. این عکس ها به شما آسیبی نرسانده و خطری ندارند. ممکن است لازم شود آزمایش خون هم انجام دهید، تا به پزشک کمک کند نوع آرتريت شما را تشخیص دهد.

### پزشک چگونه می تواند به من کمک کند؟

#### (How Will The Doctor Help?)

پس از آنکه پزشک نوع آرتريت شما را تشخیص داد، راجع به مناسب ترین راه های درمان آن با شما صحبت خواهد کرد. او ممکن است داروهایی برای مقابله با درد، سفتی و التهاب مفصل تجویز نماید. امکان دارد بیمه ی درمانی یا خدمات مساعدت همگانی، برای پرداخت هزینه های دارو، ملاقات با پزشک، آزمایشات و عکس اشعه ایکس، شما را یاری کنند.

### چگونه باید داروهای ضد آرتريت را مصرف کنم؟

#### (How should I use this Arthritis Medicine?)

قبل از ترک کردن مطب پزشک، حتماً درباره ی بهترین روش مصرف داروهای نسخه شده، از او سؤال کنید. به عنوان مثال، ممکن است لازم باشد دارو را همراه شیر میل کنید و یا بلافاصله قبل یا بعد از خوردن دارو، غذا میل نمایید، تا معده را اذیت نکند. به علاوه، از پزشک پرسید دارو را با چه فواصلی مصرف نمایید و یا اینکه آیا لازم است بر روی نقاطی که شما را اذیت می کند، کرم بمالید. کرم می تواند ناراحتی پوست و مفاصل شما را تسکین دهد. هرچند، گاهی هم می تواند باعث سوختگی پوست شده و یا سبب پیدایش جوش های پوستی شود، که در این صورت، باید به پزشک خود اطلاع دهید.

### اگر هنوز درد داشتم، چه کنم؟

#### (What If I Still Hurt?)

گاهی اوقات ممکن است با وجود مصرف دارو، هنوز هم درد داشته باشید. در این صورت این کارها را انجام دهید:

- دوش آب گرم بگیرید.
  - نرمش های کششی ملایم انجام دهید.
  - کیسه ی یخ در محل دردناک قرار دهید.
  - مفصل دردناک را استراحت دهید.
- اگر بعد از مصرف صحیح داروها و انجام یک یا چند مورد از موارد فوق، هنوز هم درد داشتید، با پزشک خود تماس بگیرید. او ممکن است داروهای دیگری تجویز کند که برای شما مؤثرتر باشد. برخی افراد هم ممکن است از روش جراحی، مانند تعویض مفصل، سود ببرند.

### می توانید احساس بهتری داشته باشید!

#### (You Can Feel Better!)

آرتريت می تواند به مفاصل، اعضای داخلی و پوست شما آسیب برساند. کارهایی هست که می تواند از ایجاد آسیب بیشتر خودداری کند. این کارها ممکن است باعث شود حالتان هم بهتر شود:

- سعی کنید وزن خود را پایین نگه دارید. وزن خیلی زیاد می تواند باعث درد زانوها و لگن شود.
- ورزش کنید. حرکت دادن همه ی مفاصل، کمک کننده خواهد بود. پزشک و پرستار به شما نشان خواهند داد که چگونه با راحتی بیشتر، حرکت کنید. پیاده روی روزانه هم مفید خواهد بود.
- داروهای خود را به موقع و در زمان مناسب مصرف نمایید. این داروها سبب کاهش درد و سفتی خواهند شد.
- سعی کنید صبح ها، دوش آب گرم بگیرید.
- پزشک خود را به طور منظم، ملاقات کنید.
- به دنبال کسب اطلاعات مفید باشید.

به منظور مکالمه با یک بهداشت کار حرفه ای، با پزشک خانوادگی خود تماس بگیرید و یا از طریق تلفن به مرکز ارتباطات بهداشت آلبرتا (هلت لینک آلبرتا) به شماره ی (5465) 403-943-LINK، یا تلفن مجانی (5465) 1-866-408-LINK، که 24 ساعت در روز و 7 روزهفته فعال است، با یک پرستار رسمی صحبت نمایید.

منبع: "زندگی همراه با آرتريت"، اطلاعات ساده برای بیماران و افراد خانواده، بنیاد ملی آرتريت و بیماری های عضلانی-استخوانی و پوستی (National institute of arthritis and musculoskeletal and skin diseases)

[www.niams.nih.gov](http://www.niams.nih.gov)