



بیمارستان فوق تخصصی  
خاتم الانبیاء (س)

۱۳۳



راهنمای آموزشی بیماران

## استئوآرتریت (آرتروز)

نویسنده:

دکتر فرزانه ترکان

متخصص و رئیس بخش طب فیزیکی و توان بخشی مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفا

استئوآرتریت باعث درد و خشکی مفصل می شود. اگرچه علائم ممکن است با ورزش و درمان یا کاهش وزن بهبود یابد، اما آنچه مهم است محدودیت انجام فعالیتهای روزمره و کاهش کیفیت زندگی بیماران مبتلا می باشد. در قرن اخیر که بیماریهای مدرن، شایعترین اختلالات جسمی را تشکیل می دهند، استئوآرتریت یکی از شایعترین اختلالات محدودکننده فعالیتهای روزمره افراد می باشد.

### استئوآرتریت چیست؟

آرتریت یعنی التهاب مفصل، استئوآرتریت شایعترین فرم آرتریت می باشد که اغلب غضروف مفصلی و بافت استخوانی کنار غضروف را تحت تاثیر قرار می دهد و به اصطلاح عامیانه آنرا آرتروز می نامند.

### مفصل کجاست و چه ساختمانی دارد؟

مفصل محل اتصال دو استخوان است که اجازه حرکت و انعطاف پذیری به قسمتهای مختلف بدن می دهد. حرکت استخوان ناشی از قدرت عضله می باشد که کشش تاندون متصل به استخوان را ایجاد می کند.

غضروف بافت مقاوم و نرمی است که انتهای استخوانها را می پوشاند. بین غضروفهای دواستخوان، مفصل تشکیل می شود که داخل آن مایع مفصلی وجود دارد. این مایع باعث لغزندگی مفصل شده و موجب حرکات نرم بین استخوانها می گردد.

مایع مفصلی به وسیله غشای مفصلی ساخته میشود. این غشا اطراف مفصل را فرا گرفته است. قسمت خارجی غشای مفصلی کپسول نام دارد که باعث مقاومت مفصل می شود.

رباطهای جانبی و عضلات نیز اطراف مفصل را فرا گرفته و باعث حمایت آن می شوند.





### علت بیماری استئوآرتریت (آرتروز) چیست؟

طی فعالیتهای روزمره، مفاصل و بافتهای مفصلی دچار آسیب مکرر می شوند و به این دلیل دائما در حال ترمیم می باشند. در بعضی افراد به دلایل متعددی مراحل ترمیم دچار اختلال می شود که ممکن است به علت آسیب شدید یا اختلال مراحل ترمیم باشد و در نتیجه استئوآرتریت ایجاد میگردد. در مفاصل دچار استئوآرتریت، غضروف مفصلی دچار آسیب و پارگی میشود. بافت استخوانی کنار غضروف نیز ممکن است آسیب دیده و منجر به رشد استخوانی اطراف لبه های مفصل گردد. این رشد استخوانی را استئوفیت می نامند که ممکن است در بررسی رادیوگرافی دیده شود. مفاصل و بافتهای اطراف مفاصل نیز ملتهب می شوند.



## چه عواملی باعث پیشرفت استئوآرتروز می شوند؟

• **سن:** با افزایش سن، شیوع استئوآرتروز بیشتر می شود. این امر ممکن است ناشی از اختلال خونرسانی به مفصل و نیز اختلال مکانیسم طبیعی ترمیم به علت کهولت سن باشد.

• **ژنتیک:** در بعضی افراد استعداد ژنتیکی جهت وقوع استئوآرتروز دیده می شود.

• **چاقی:** بیشترین مفاصل دچار استئوآرتروز، مفاصل زانو و لگن هستند. در افراد چاق به علت افزایش فشار روی مفاصل مذکور و تخریب مفصل، استئوآرتروز شایعتر است.

• **جنسیت:** زنان بیشتر از مردان دچار استئوآرتروز می شوند.

• **آسیب های قبلی مفصل یا اختلال فرم مفصل:** سابقه عفونت مفصلی، سابقه شکستگی قدیمی اطراف مفصل یا آسیب رباطها باعث بی ثباتی مفصل می شود.

• **مشاغل سنگین:** به عنوان مثال استئوآرتروز در ورزشکاران حرفه ای یا افرادی که به علت



شغلشان مجبور به چمباتمه زدن طولانی مدت هستند، بیشتر به چشم می خورد. و نیز استئو آرتريت آرنج در کسانی که با دریل برقی کار می کنند، شیوع بیشتری دارد.

● **سبک زندگی:** در افراد آسیائی که سبک نشستن طولانی مدت روی زمین با فشار مداوم به مفصل زانو دارند، شیوع استئوآرتریت زانو بیشتر است.

### چه کسانی دچار استئوآرتریت می شوند؟

● **استئو آرتريت اولیه:** در مفاصلی که قبلا سالم بوده اند، ایجاد می گردد. اکثرا در افراد بالای ۵۰ سال دیده می شود به گونه ای که در افراد بالای ۶۵ سال حداقل نیمی از افراد دچار استئوآرتریت میگردند.

● **استئو آرتريت ثانویه:** در مفاصل که قبلا دچار اختلال به هردلیلی بوده اند، ایجاد می شود.

به عنوان مثال مفاصل دچار آسیب دیدگی یا انحراف مفصل که ممکن است وقوع استئوآرتریت در سنین پایین تر نیز دیده شود.



## در آرتروز چه مفاصلی گرفتار می شوند؟

هر مفصلی ممکن است مبتلا به استئوآرتروز شود اما مفاصل زانو، لگن، انگشتان دست، مفصل شصت و مفاصل انتهایی ستون فقرات بیشتر از بقیه درگیر میشوند.



## استئوآرتروز چه علائمی دارد؟

- درد، خشکی و محدودیت حرکتی مفصل علائم معمول می باشند.
- خشکی مفصل در ساعات اولیه صبح شدید است و به تدریج بعد از گذشت نیم یا یک ساعت، بهتر می شود.
- تورم و التهاب مفصل گرفتار بعضی اوقات دیده می شود. اما توجه کنید مفصل درگیر تورم خیلی زیاد یا قرمزی و گرما ندارد. در صورت وقوع این علائم (تورم ناگهانی - قرمزی و گرمی مفصل) با پزشک خود مشورت نمائید، زیرا علائم مذکور ناشی از انواع دیگر آرتروز می باشد.
- مفصل گرفتار کمی از اندازه طبیعی بزرگتر می شود که این ناشی از رشد بیش از اندازه استخوان کنار غضروف آسیب دیده می باشد.

- اختلال شکل و ساختمان مفصل درگیر غیر شایع است اما در بعضی موارد مشاهده می شود.
- اختلال حرکت در صورت درگیری مفصل لگن یا زانو دیده می شود که در این صورت اختلال زمین خوردن افزایش می یابد.
- ممکن است بیمار کاملاً بی علامت باشد. بعضی افراد در بررسی رادیوگرافی، تغییرات مفصلی ناشی از استئوآرتریت دارند، اما علائم بسیار کمی دارند یا بدون علامت می باشند. خلاف این امر نیز صادق است یعنی بیمارانی که علائم شدید بالینی دارند، اما در بررسی رادیوگرافی تغییرات مختصر مفصلی مشاهده می شود. بعضی افراد دچار استئوآرتریت، ممکن است مشکلات غیر مرتبط نیز داشته باشند، برای مثال اختلال خواب ناشی از درد مفصل یا اختلال حرکت به ویژه در انجام فعالیت های شغلی و نیز اختلالات افسردگی به علت افزایش درد و عدم شرکت در فعالیت های اجتماعی.



### آیا هر کسی نیاز به تست دارد؟

پزشک شما ممکن است تشخیص استئوآرتریت را براساس سن شما، علائم بالینی و نیز معاینه مفصل گرفتار انجام دهد. تست های دیگر مثل رادیوگرافی یا آزمایش خون معمولاً لازم نمی شود و در صورت مطمئن نبودن پزشک به تشخیص، ممکن است نیاز به انجام تست های تکمیلی دیگر وجود داشته باشد.

## عاقبت بیماری آرتروز چیست؟ آیا درمان دارد؟

باور عمومی غلط این است که استئو آرتريت همیشه پيش رونده خواهد بود. در بسياری از افراد که مبتلا به نوع ملایم استئو آرتريت می باشند، علائم تشدید نمی یابند و باعث ناتوانی فرد بیشتر از تاثیر مراحل سالمندی نخواهد شد. شدت علائم متفاوت است و علائم اغلب افت و خیز دارند. بعضی مواقع شدت علائم با آب و هوا مرتبط است. به این معنی که در هوای گرم علائم بهتر می شوند. در مجموع با رعایت توصیه های درمانی می توان پیشرفت بیماری را متوقف نمود و علائم بیمار را تخفیف داد.

### درمان استئوآرتريت

#### ورزش

ورزش مستمر، باعث تقویت قدرت عضلات اطراف مفصل می گردد. در این صورت تناسب قرارگیری مفصل و نیز محدوده حرکتی طبیعی حفظ می شود. شنا کردن برای اغلب مفاصل مفید است، به ویژه در مرحله درد حاد، بیماران با حرکت درمانی در آب می توانند محدوده طبیعی حرکت مفصلی را به دست آورند و نیز پیاده روی روزانه در سطح مسطح و بدون شیب، به عنوان بهترین روش تقویت عضلات مفاصل اندام تحتانی توصیه می شود.





## کنترل وزن



اگر دچار افزایش وزن هستید، تلاش برای کاهش وزن را جدی بگیرید. در صورت کاهش وزن، فشار به پشت، مفصل لگن و زانوها کاهش می یابد که منجر به کاهش علائم خواهد شد، حتی کاهش وزن اندک، دارای اثرات مفید در تخفیف علائم می باشد.

## تغییر شیوه زندگی

- کاهش فعالیتهای روزمره که نیاز به خم شدن طولانی مدت یا مکرر زانو دارد، مانند بالا یا پایین رفتن از پله ها
- استفاده از توالت فرنگی
- در موارد درد شدید، توصیه می شود به شیوه نشسته نماز خوانده شود.



## وسایل کمکی و کفش طبی

- بریس زانو
- استفاده از پوشش داخل کفش
- استفاده از بانداژ مخصوص چسبنده که باعث کشیده شدن استخوان کشکک به داخل می شود.





استفاده از بریس در مفاصل  
گرفتار استئوآرتریت نیز موثر  
است به عنوان مثال ساپورت  
اطراف استخوان شست که  
موجب کاهش درد می شود.

### وسائل کمکی راه رفتن

اگر شما دچار استئوآرتریت لگن و زانو  
هستید، استفاده از عصا بسیار کمک کننده  
خواهد بود. گرفتن عصا در دست طرف مقابل  
مفصل درگیر، باعث کاهش فشار روی مفصل  
مبتلا و کاهش علائم خواهد شد.



### فیزیوتراپی

توصیه به انجام فیزیوتراپی در این موارد موثر خواهد بود:

● جهت کاهش درد در مرحله حاد و برگشت محدوده حرکتی نرمال در مفصل درگیر

- استفاده از تحریک الکتریکی (TENS) از طریق پوست برای کاهش درد

- کاهش درد با کمک کیسه های گرم یا سرد

- استفاده از امواج لیزر به شکل عمقی جهت کاهش التهاب و درد مفصل مبتلا

● جهت آموزش و توصیه به انجام ورزش تقویت عضلات بالای زانو (عضلات

چهارسر ران)

● جهت توصیه به حفظ فعالیت و تناسب عضلات





### کاردرمانی

در صورت نیاز به کمک برای تغییر مدل و شکل منزل جهت تطابق بیمار مبتلا به ناتوانی ناشی از بیماری استئوآرتریت با شرایط زندگی، کاردرمانی می تواند به بیمار کمک بسزایی نماید.

### درمان دارویی

- **استامینوفن:** درمان رایج جهت کاهش درد در استئوآرتریت می باشد که طبق تجویز پزشک، دوز مناسب به بیمار داده می شود و دارای کمترین عارضه نسبت به درمانهای خوراکی دیگر می باشد.
- داروهای ضدالتهاب مانند دیکلوفناک، بروفن، ناپروکسن و ...

- انواع خوراکی این دسته از داروها کمتر از استامینوفن استفاده می شوند (به علت عوارض جانبی خصوصا در سالمندان) و در زمانی استفاده می شوند که بیمار از درمان خوراکی با استامینوفن و پمادهای ضد التهاب، نتیجه مؤثر نگرفته باشد.



استفاده از این داروها به مدت موقت (یک یا دو هفته) و جهت کاهش علائم حاد استئوآرتریت مؤثر می باشد. و سپس برگشت به درمان استامینوفن و پماد موضعی ضدالتهاب توصیه می شود.

تجویز این دسته از داروها در بیماران بالای ۶۵ سال و یا بیماران دچار زخم و التهاب معده یا اثنی عشر، باید با احتیاط صورت گیرد و نیز مصرف آن در بیماران دچار آسم، فشار خون، نارسایی کلیه و نارسایی قلب ممنوع می باشد.



● **پماد موضعی:** این دسته داروها جهت کاهش درد و التهاب مفصل مبتلا استفاده می شود و عوارض کمتری نسبت به نوع خوراکی دارد هرچند اثرات نوع خوراکی قویتر است.



● **کدئین:** جهت کاهش درد استفاده می شود. یبوست عارضه شایع مصرف آن است که جهت جلوگیری از آن توصیه به مصرف همزمان میوه و سبزیجات دارای فیبر بالا می شود.



● **تزریق استروئید (کورتون):** در صورت التهاب شدید، تزریق داخل مفصل آن توسط پزشک متخصص توصیه می شود.



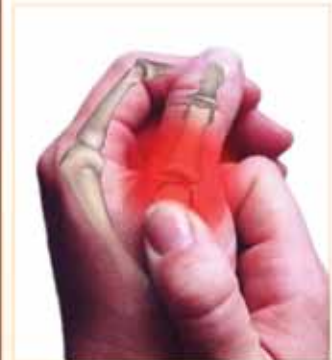
### توصیه های غذایی

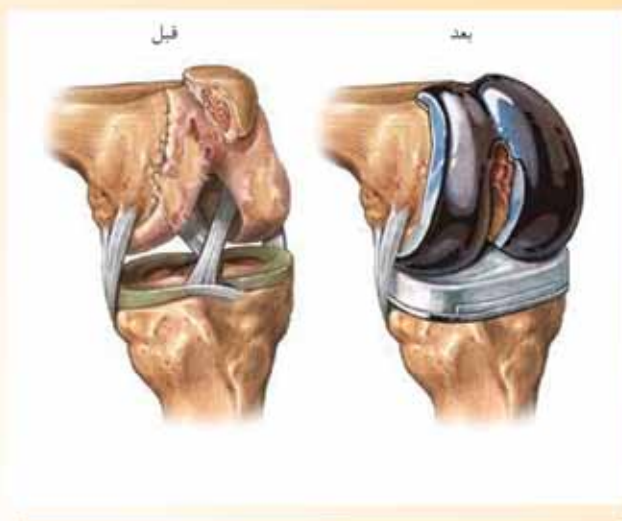
مکملهای غذایی بسیاری در فروشگاههای مواد غذایی و داروخانه ها برای درمان استئوآرتریت عرضه می شوند.

به ویژه گلوکوزامین و کندراتین در سالهای اخیر مصرف فراوان داشته است. اینها قسمتی از مواد شیمیائی تشکیل دهنده غضروف مفصلی طبیعی هستند و نظریه مطرح این است که این مکملها برای اصلاح غضروف آسیب دیده تا حدودی مؤثر می باشند.

بعضی تحقیقات، آنرا جهت کاهش علائم مفید دانسته و در برخی دیگر اثر آنرا با داروها یکسان ارزیابی نموده اند. به هر حال اثر بخشی این مکملها هنوز مورد بحث می باشد.

شما می توانید در صورت تجویز پزشک معالج، خود را پس از ۳ ماه مصرف دارو از نظر کاهش درد ارزیابی نمایید. در صورت عدم تاثیر واضح بر کاهش درد، ادامه مصرف آن برای شما موثر نخواهد بود.





### روشهای جراحی

در مراحل پیشرفته استئوآرتریت، در بعضی بیماران انجام جراحی توسط پزشک متخصص توصیه می شود. در مفاصل زانو و لگن مبتلا به نوع شدید استئوآرتریت، توصیه به تعویض مفصل از طریق جراحی می گردد. میزان موفقیت این اعمال جراحی بالا است، هر چند مانند هر عمل جراحی ممکن است ریسک و عوارض خاص، در بعضی موارد ایجاد شود.

### روشهای غیر معمول

● **هیالورونیک اسید:** تزریق داخل مفصلی مرتب اسید هیالورونیک، درمان جدید برای مفصل مبتلا می باشد. نظریه اثر بخشی آن، کمک به لغزیدگی مناسب مفصل و کم کردن شوک در مفصل آسیب دیده می باشد.



ممکن است این روش اثرات مفید و مختصری در بعضی بیماران داشته باشد. که در صورت صلاحدید و تجویز پزشک معالج انجام می شود.

● **لاواژ آرترو سکپی و پاک سازی مفصل:** روش جراحی مذکور برای شستشوی مفصل و برداشتن غضروفهای آسیب دیده در مفصل می باشد. این روش در کنار بقیه درمانهای رایج برای بیمارانی که مبتلا به قفل شدن مفصل هستند، توصیه می شود.



<p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;"><b>راهنمای آموزشی بیماران / استنوا آرتريت (آرتروز)</b></p> <p>تمام حقوق مادی و معنوی این کتاب برای مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفا محفوظ است. تجریب - دژلیب - خیابان رضایی - کوی مرتضی عباسی - پلاک ۳ - واحد ۲ تلفن: ۰۲۱-۳۳۷۳۶۹۱ - ۳۳۷۳۶۹۲ - تلفکس: ۳۳۷۳۶۹۲</p> <hr/> <p>ناشر: انتشارات میرماه (۱۰۲-۲۲۷۲۲۹۰) گرافیک: مهدیه ناظم زاده نویسنده: دکتر فرزانه ترکان نوبت و سال انتشار: اول/ ۱۳۹۷ شمارگان: ۲۰۰۰ جلد</p> <hr/> <p>لیتوگرافی و چاپ: قائم چاپ جوربند صحافی: عطف قیمت: ۱۲۰۰۰ ریال شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۴۰-۷۲-۱</p>	<p>سورشناسه عنوان و نام پدیدآور : فرزانه ترکان؛ برای بیمارستان فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ص). مشخصات نشر : مشخصات ظاهری : فروست : شابک : وضعیت فهرست نویسی : موضوع : موضوع : موضوع : موضوع : شناسه افزوده : رده بندی کنگره : رده بندی دیویی : شماره کتایشناسی ملی :</p> <p>: ترکان، فرزانه، ۱۳۴۸- : راهنمای آموزشی بیماران استنوا آرتريت (آرتروز) نویسنده : بیمارستان فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ص)، ۱۳۳. : تهران: میرماه، ۱۳۹۱. : ۱۶ص: مصور رنگی. : بیمارستان فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ص)، ۱۳۳. : ۱۲۰۰۰ ریال، ۱-۷۲-۱-۶۰۴۰-۶۰۰-۹۷۸ : استنوا آرتريت - به زبان ساده : آرتروز - به زبان ساده : استنوا آرتريت - درمان : آرتروز - درمان : بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ص) : ۴۱۳۹۱ ت ۵۵ الف ۹۳۱ RC : ۶۱۶/۷۲۲۳ : ۲۹۸۲۰۷۱</p>
--	---

## بیمارستان فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ع)

با برخورداری از بخش ها و امکانات زیر آماده ارائه خدمت به هموطنان گرامی است:

- ◀ کلیه بخش های فوق تخصصی جراحی، ICU، NICU جراحی قلب، ICU جنرال، سه بخش CCU، آنژیوپلاستی، MRI ۳ تسلا
- ◀ آنژیوگرافی پریفرال (عروق محیطی)، رادیوگرافی دیجیتال، ماموگرافی، سونوگرافی، داپلر رنگی عروق (سه بعدی و چهار بعدی)، سی تی اسکن مولتی اسلایس
- ◀ آزمایشگاه تخصصی و پاتولوژی، دپارتمان طب فیزیکی و توان بخشی، پزشکی هسته ای، شنوایی سنجی، سنجش شنوایی نوزادان (OAE)، بینایی سنجی، سنجش تراکم استخوان
- ◀ اکوکاردیوگرافی قلب، اکومری (TE)، تست ورزش و هولترمانیتورینگ، آزمایش عصب و عضله (الکترومیوگرافی)، اکسیژن هایپر بار، توان بخشی قلبی
- ◀ ویدئو آندوسکوپی، ویدئو کلونوسکوپی، EEG مانیتورینگ ۲۴ ساعته، پلتیسموگرافی (آزمایشات تنفسی)، سنگ شکن کلیه، دندانپزشکی
- ◀ تست خواب، کلینیک چکاپ، کلینیک علوم اعصاب و کلینیک های ویژه فوق تخصصی



بیمارستان فوق تخصصی

خاتم الانبیاء (ع)

خیابان ولیعصر (ع) - خیابان رشید یاسمی - بیمارستان فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ع)

تلفن: ۸۸۸۸۴۰۴۰