

آرتروز شایع ترین بیماری التهابی پیشرونده مفاصل است که در اثر واکنشهای بیوشیمیایی و بیومکانیکی ایجاد می‌گردد و با افزایش سن سبب تخریب غضروف بین استخوان‌های مفاصل و در نتیجه آسیب استخوان‌ها می‌شود.

غضروف بافتی انعطاف‌پذیر است و موجب تسهیل در حرکات مفاصل مختلف بدن می‌گردد. سطح غضروف‌ها ابتدا صاف بوده و به مرور زمان با افزایش سن از حالت صیقلی به زبر و دندانه‌دار تغییر شکل می‌یابد که این تغییر حالت، موجب آسیب مفاصل و استخوان‌های منتهی به غضروف می‌شود.

علت اصلی تخریب غضروف در بیماری آرتروز، عدم وجود عروق خونی جهت تغذیه‌ی این ناحیه می‌باشد و از طرفی غضروف مفصلی فاقد عصب است و به هنگام آسیب دردی حس نمی‌شود که همین مسئله زمینه‌ی تخریب بیشتر را فراهم می‌کند. البته تغذیه‌ی غضروف از طریق غشاء سینوویوم و حرکات مفصل انجام می‌شود.

آرتروز در نواحی زانو، لگن و ستون مهره‌ها شایع تر از دیگر مفاصل بدن می‌باشد.

### علائم آرتروز:

◀ درد پیشرونده در ناحیه‌ی مفصل درگیر.

◀ خشکی مفاصل و درد هنگام شروع حرکت بعد از استراحت و بی‌حرکتی.

◀ التهاب تاندون‌ها و اجزای مفصلی.

◀ کاهش دامنه حرکات مفصل و ضعف و تحلیل عضلات اطراف آن به علت کاهش دامنه‌ی حرکتی.

◀ تغییر شکل در مفصل مبتلا به آرتروز.

◀ در بعضی موارد تجمع مایع در فضای بین مفصلی.



۲

### عوامل ایجاد آرتروز:

\* بالا رفتن سن و پیری (آرتروز از سن ۴۰ سالگی به بعد شروع و در ۷۰ سالگی بیشتر افراد دچار آن می‌شوند).

\* عوامل ژنتیکی

\* چاقی (افزایش فشار وارد بر مفاصل).

\* مشاغل سخت، فعالیت و استفاده مداوم از مفاصل (مشاغل ساختمانی، آرایشگران، کاربران کامپیوتر و ورزشکاران حرفه‌ای)

\* ورزش نکردن و ضعف عضلات

\* ضربه‌ها و پیچ خوردگی‌های مفصلی

\* عفونت محل مفصل

\* تغذیه نادرست (کمبود ویتامین‌هایی همچون

۳

۱



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران  
مرکز آموزشی درمانی ضیائیان



در مورد

# آرتروز

چه می دانید؟

بهار ۱۴۰۰

پمفلت آموزشی مددجو

مورد نیاز بدن و جلوگیری از ضعف ناشی از فقر غذایی.

▲ فشار نیاوردن به مفصل درگیر و استفاده کم تر از آن جهت حرکت و برداشتن اجسام.

▲ کاهش وزن در صورت چاقی.

▲ پیاده روی و ورزش های سبک (تا جایی که موجب درد نشوند برای تقویت عضلات).

▲ گرم نگه داشتن مفصل درگیر

▲ استفاده از وسایل کمکی و نگهدارنده مانند عصا، مچ بند، زانو بند و غیره با نظر پزشک.

▲ جراحی (تعویض مفصل درگیر با صلاحدید پزشک).

بالارزی سلامتی برای شما مددجوی گرامی

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود

پمفلت های آموزش به بیمار

یا [http:// ziaeian.ir](http://ziaeian.ir)

<http://help.tums.ac.ir>

جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد

۵

ویتامین C,E,D در رژیم غذایی).

★ یائسگی

آرتروز در زنان شایع تر از مردان می باشد.

آرتروز با بالا رفتن سن تشدید می شود در صورت عدم توجه به آن، سال به سال بر شدت و علائم بیماری افزوده می گردد.

اقدامات درمانی:

▲ استفاده از مسکن ها و داروهای ضدالتهاب زیر نظر پزشک جهت کاهش درد (استامینوفن، ایبوپروفن و ناپروکسن).

▲ استفاده مکرر و طولانی از داروها بدون نظر پزشک سبب بیماری های گوارشی، کلیوی و کبدی خواهد شد.

▲ تغذیه مناسب جهت تامین ویتامین ها و مواد عالی

۴