



روماتیسم و آرتريت

این نوشته توسط انجمن روماتولوژی ایران برای اطلاع رسانی به بیماران و افراد علاقمند دیگر ، به زبان فارسی تهیه شده است . پس از بررسی منابع مختلف و معتبر علمی در مورد آموزش بیماران روماتیسمی ، سعی شده است که آخرین اطلاعات به زبانی ساده در دسترس خوانندگان قرار گیرد. مطالب این سایت ، مرتباً مورد بازنگری قرار می گیرند. در مورد بیماری های مختلف روماتیسمی ، مطالب دیگری در این سایت موجود بوده و یا بتدریج اضافه خواهند شد. برای دسترسی به آن ها بر روی کلماتی که به رنگ آبی دیده می شوند کلیک کنید. این نوشته ها جایگزین پزشک برای تشخیص و درمان بیماران نیست و توصیه می شود که همه بیماران به پزشک خود مراجعه کرده و دستورات وی را اجرا کنند.

کلمه " روماتیسم " (Rheumatism) در بسیاری از نقاط دنیا ، از جمله در کشور ما برای شرح دردهای مختلف استخوانی ، مفاصل و ساختمانهای اطراف مفاصل توسط عامه مردم بکار می رود. ریشه این کلمه ، لغت یونانی "روما" می باشد. کلمه روما اولین بار در کتاب Corpus بقراط (قرن چهارم قبل از میلاد) آورده شده است . معنی روما، "جریان یافتن" است و یونانی های قدیم علت درد و ورم مفاصل را جریان یافتن مایعات بیماری زا از مغز به مفاصل می پنداشتند. با آنکه امروزه میدانیم که این نظریه غلط است ، ولی اصطلاح روماتیسم از قرن شانزدهم توسط یک پزشک فرانسوی بنام بالونیوس (Guillaume-Baillou) وارد علم پزشکی شد و تاکنون نیز باقی مانده است.

کلمه " آرتريت " (Arthritis) به معنای التهاب یا ورم مفاصل می باشد. این کلمه در بعضی کشورها مانند آمریکا توسط مردم عامی به جای روماتیسم بکار می رود. ولی پزشکان آن را موقعی بکار می برند که در یک یا چند مفصل التهاب (Inflammation) وجود داشته باشد. به عنوان مثال در بیماری [آرتريت روماتوئید](#) ، تب روماتیسمی و [نقرس](#) ، التهاب در مفاصل وجود دارد. از طرف دیگر در [اوستئوآرتريت \(Osteoarthritis\)](#) که در کشور ما به نام [آرتروز](#) بیشتر معروف است ، با آنکه ممکن است گاهی التهاب در مفاصل بوجود آید ولی مشکل اولیه التهاب مفصل نیست و با بقیه بیماری های آرتريت دهنده متفاوت است . آرتروز شایعترین بیماری مفصلی در انسان است.

انواع روماتیسم و آرتريت

امروزه علم طب ، حدود 200 بیماری و عارضه های مختلف را شناسائی و نام گذاری کرده که در همه آنها ممکن است درد در مفاصل یا اطراف مفاصل (تاندون ها ، بورس ها ، عضلات و استخوان ها - رجوع کنید به شکل 1) وجود داشته باشد که همه این ناراحتی ها تحت عنوان بیماری های روماتیسمی قرار می گیرند. حدود 100 بیماری همراه با آرتريت یا التهاب در مفاصل وجود دارند.

شایعترین بیماری های روماتیسمی عبارتند از:

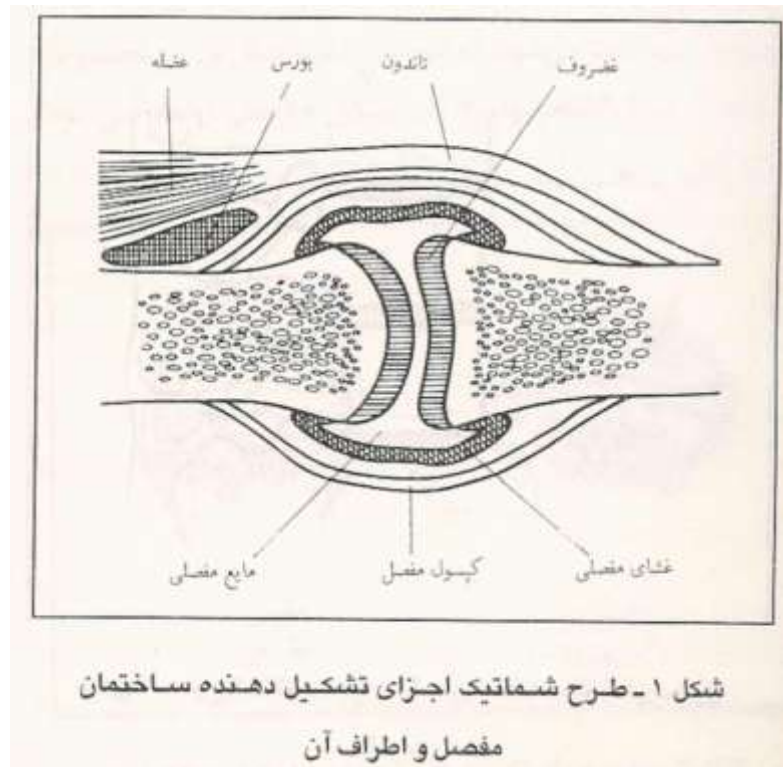
اوستئوآرتريت (آرتروز)

آرتريت روماتوئید

نقرس

اسیوندیلیت آنکیلوزان و سایر اسیوندیلوآرتروپاتی ها

انواع **کمردرد** ، **درد گردن** و عارضه های اطراف مفصلی مانند تاندونیت ها و بورسیت ها نیز از جمله موارد شایعی است که بیماران برای تشخیص و درمان آن ها به پزشک مراجعه می کنند.



بیماری های مهم دیگر مانند لویوس ، اسکلرودرمی ، پلی میوزیت ، بیماری بهجت ، انواع واسکولیت ها و پوکی استخوان نیز توسط متخصصین روماتولوژی تشخیص داده شده و تحت درمان قرار می گیرند.

متخصص روماتولوژی (Rheumatologist) پزشکی است که بعد از اتمام دوره پزشکی عمومی در دانشکده پزشکی و اتمام دوره تخصصی بیماری های داخلی و سپس دوره فوق تخصصی روماتولوژی، به تشخیص و درمان بیماری های روماتیسمی می پردازد.

علت آرتریت و روماتیسم چیست ؟

علت ایجاد آرتریت، بسته به نوع بیماری متفاوت است. یک دسته از بیماری های مفصلی مستقیماً در اثر عوامل عفونی ایجاد می شوند ، مانند عفونت مفاصل در اثر میکروب های مختلف از جمله عفونت سلی . در این نوع آرتریت ها میکروب عامل بیماری را می توان در مفصل مبتلا پیدا کرد. دسته دیگر از بیماری های مفصلی متعاقب یک عفونت ایجاد می شوند ولی میکروب مسئول را نمی توان در مفصل پیدا کرد . از جمله این بیماری ها می توان تب روماتیسمی حاد را ذکر کرد که بعد از گلودردهای چرکی ناشی از میکروب استرپتوکوک درمان نشده در افراد مستعد ایجاد می شود و یا آرتریت واکنشی که متعاقب بعضی عفونت های گوارشی و یا ادراری تناسلی ایجاد می شوند. بعضی بیماری های مفصلی بر اثر اختلالات متابولیکی ایجاد می شود مانند نقرس که با افزایش اسید اوریک ارتباط دارد. ولی علت اصلی بسیاری از بیماری های مفصلی هنوز دقیقاً معلوم نیست . در این دسته بیماری ها اختلالات سیستم ایمنی وجود دارد ، مانند : آرتریت روماتوئید ، بیماری لویوس ، بیماری بهجت ، اسکلرودرمی ، بیماری پلی میوزیت/ در ماتومیوزیت و انواع اسیوندیلیت ها (اسیوندیلوآرتروپاتی ها) . در این بیماری ها به دلایل نامشخص ، سیستم ایمنی که در حالت عادی با عوامل خارجی مانند میکروب ها و ویروس ها مقابله می کند ، به سلول های خودی موجود در غشای مفصلی و یا عضوهای دیگر بدن حمله کرده و باعث التهاب و عوارض دیگر می شوند. بهمین دلیل از این دسته از بیماری ها با عنوان بیماری های خودایمنی نیز نام برده می شود.

چه کسانی به آرتریت و روماتیسم مبتلا می شوند؟

بیماری های روماتیسمی در تمام ممالک دنیا بسیار شایع هستند بطوری که تقریباً از هر 3 نفر یک نفر به یکی از انواع این بیماری ها مبتلا می شود . هرکسی ممکن است به بیماری های روماتیسمی مبتلا شود حتی بچه ها و افراد جوان . زن و مرد و نژادهای مختلف به بیماری های روماتیسمی مبتلا می شوند ولی شیوع بیماری ها بسته به نوع بیماری ، در سنین مختلف و در نژادها فرق می کند. مثلاً علائم آرتروز بیشتر در افراد مسن ظاهر می شود ولی آرتریت روماتوئید در هرسنی از جمله بچه ها ممکن است دیده شود. بیماری لوپوس در زنان شایعتر از مردان است . نقرس در بعضی نژادها بیشتر دیده می شود. یک مطالعه که توسط مرکز تحقیقات روماتولوژی بیمارستان دکتر شریعتی انجام شده ، شیوع

شکایات روماتیسمی در افراد با سن بیشتر از 15 سال در تهران را 41.9 درصد جمعیت گزارش کرده است.

علائم بیماری های روماتیسمی

در مواقعی که آرتزیت وجود داشته باشد، شایعترین علامت درد در مفصل مبتلا می باشد. این درد ممکن است با خشکی مفصل همراه باشد. خشکی مفصل حالتی است که معمولا بعد از بیدار شدن از خواب و یا بیحرکتی طولانی، بیمار نمی تواند بر راحتی مفصل را حرکت دهد. کاهش حرکت مفصلی، گرما و گاهی قرمز شدن مفصل از علائم دیگر آرتزیت می باشند. علائم عمومی مانند تب، کاهش اشتها، کاهش وزن، خستگی و احساس کسالت نیز ممکن است در بعضی بیماران دیده شود.

در بعضی بیماری های روماتیسمی، علاوه بر گرفتاری مفصلی ممکن است قسمت های دیگر بدن نیز دچار عارضه شوند و یا اصولا علائم اصلی بیمار در اعضای دیگر بدن باشد: مثل گرفتاری چشم در بیماری بهجت و یا گرفتاری کلیه در بیماری لوپوس و یا گرفتاری ریه در بیماری اسکلرودرمی

آیا هر درد مفصلی نشانه بیماری روماتیسمی است؟

درد در مفاصل، علل مختلف دارد. هر دردی که در مفاصل و یا عضلات حس می شود الزاما بعلت آرتزیت بوجود نمی آید. ضربه های مختلف و یا استفاده بیش از حد مفاصل و عضلات می توانند درد ایجاد کنند. مثلا شخصی که عادت به ورزش یا کارهای سنگین ندارد اگر بدون آمادگی شروع به دویدن طولانی کند و یا وسایل سنگین جابجا کند مسلما دچار درد در عضلات و مفاصل می شود.

درد و احساس خشکی در مفاصل در حالات زیر غیرطبیعی است و باید با پزشک مشورت شود:

- شروع درد مفصلی بدون علت مشخص
- ادامه درد مفصل بیش از چند روز
- همراهی درد با تورم، گرما و قرمزی در مفصل

تشخیص بیماری های روماتیسمی

تشخیص بیماری های روماتیسمی بسته به نوع بیماری ممکن است آسان یا سخت باشد. چنانچه علائم آرتزیت در شما وجود داشته باشد (درد، خشکی، کاهش حرکت، گرما و یا قرمزی در یک یا چند مفصل) هرچه زودتر باید به پزشک مراجعه شود. پزشک، بعد از گرفتن شرح حال، معاینات مفصلی انجام می دهد و ممکن است آزمایشات خون، ادرار، عکسبرداری با اشعه ایکس (یا روش های دیگر تصویر برداری مفاصل) درخواست کند. گاهی آزمایشات در مراحل اولیه بعضی بیماری های روماتیسمی طبیعی (یا منفی) هستند و برای تشخیص نوع بیماری ممکن است احتیاج باشد که پزشک چند بار بیمار را ویزیت کند و یا مشاوره با روماتولوژیست درخواست کند.

درمان بیماری های روماتیسمی

چنانچه عفونت های مفصلی به موقع تشخیص داده شوند معمولا میتوان آن ها را با دارو و در صورت لزوم عمل جراحی کاملا درمان کرد. با تجویز داروهای پایین آورنده اسید اوریک می توان بیماری نقرس را بخوبی کنترل کرده و از عوارض آن پیشگیری کرد. عوارض خارج مفصلی مانند تاندونیت ها نیز بسهولت قابل درمان می باشند. ولی برای اکثریت بیماری های روماتیسمی که علت اصلی آن ها هنوز معلوم نیست ، علاج قطعی وجود ندارد. برای این نوع بیماری ها ، داروهای مختلف می توانند بیماری را کنترل کرده و از پیشرفت آن جلوگیری کنند. برای هر بیمار ، پزشکان و تیم درمانی ، برنامه ویژه ای را در نظر می گیرند که از هر بیمار به بیمار دیگر ممکن است متفاوت باشد. در حال حاضر تحقیقات گسترده ای در جهان برای شناخت علل و درمان بیماری های روماتیسمی در جریان است و مرتبا اطلاعات تازه در مورد چگونگی ایجاد این بیماری ها و داروهای جدید کشف می شوند. با توجه به پیشرفت های چشمگیر علمی در زمینه بیماری های روماتیسمی ، پیش آگهی این بیماری ها روز بروز بهتر می شوند.

برای درمان بهتر، چه کارهایی می توانید انجام دهید؟

- در مورد نوع بیماری و درمان های مختلف ، اطلاعات کافی کسب کنید.
- فعال باشید : مفاصل را بطور صحیح حرکت دهید و عضلات را با ورزش های مخصوص قوی نگاهدارید.
- درد را با روش های مختلف تسکین دهید. بجز دارو، روش های مختلفی برای تسکین درد وجود دارند.
- از خستگی پرهیز کنید: توازن بین فعالیت های روزانه و استراحت را حفظ کرده و به اندازه کافی بخوابید.
- وزن طبیعی خود را با یک رژیم غذایی سالم حفظ کنید. هیچ رژیم غذایی خاص نمی تواند بیماری های روماتیسمی را درمان کند.
- از مفاصل خود محافظت کنید: کارهای اضافی انجام نداده و در صورت لزوم از وسایل کمکی مانند عصا و اسپلینت استفاده کنید.
- چون درمان بعضی از این بیماری ها طولانی است ، بطور طبیعی ممکن است حالاتی از اضطراب ، افسردگی ، یاس و خشم در شما وجود داشته باشد. با آن ها مبارزه کرده و در باره این احساسات با پزشک خود مشورت کنید.
- بخاطر داشته باشید ، همکاری نزدیک بیمار و فامیل وی با پزشکان و تیم درمانی در انجام صحیح دستورات از عوامل مهم موفقیت در درمان می باشد.

منابع :

Davatch, F.(2009), Rheumatology in Iran. International Journal of Rheumatic Diseases, 12: 283–287

Websites: The Australian Rheumatology Association:

www.rheumatology.org.au

The Arthritis Research Campaign: www.arc.org.uk

Arthritis Foundation (USA): www.arthritis.org

American Rheumatology College: www.rheumatology.org

تمام حقوق این سایت متعلق به انجمن روماتولوژی ایران است . کپی برداری از مطالب این سایت با ذکر منبع و بدون انجام تغییر در متون بلامانع است.

www.iranianra.org

بازنگری شده : آبان 1390