

## روماتیسم مفصلی چیست ؟



روماتیسم مفصلی بیماری است که سبب درگیری مفاصل می‌شود. این بیماری منجر به بروز سفتی و درد و تورم مفاصل می‌شود. اگر یک زانو یا دست مبتلا به این بیماری شود سایر مفاصل نیز درگیر خواهند شد. این بیماری معمولاً بیش از یک مفصل را درگیر کرده و هر مفصلی را دچار می‌کند. بیماران مبتلا به این بیماری معمولاً احساس خستگی داشته و گاهی اوقات دچار تب می‌شوند.

بعضی از افراد فقط برای چند ماه یا یک سال یا نهایتاً دو سال مبتلا به این بیماری بوده و بعد از طی این دوره بدون ایجاد هیچگونه ضایعه‌ای، بیماری رفع می‌شود. بعضی دیگر نیز گاهی دچار علائم بوده و گاهی بهبود می‌یابند. در بعضی افراد نیز ممکن است بیماری بسیار شدید بوده و برای سالها یا تمام عمر باقی بماند. این فرم بیماری منجر به بروز صدمات شدید به مفاصل می‌شود.

### چه کسانی به این بیماری دچار می‌شوند ؟

هر کسی می‌تواند به این بیماری دچار شود، اما بنظر می‌رسد که این بیماری در زنان شایعتر باشد. این بیماری معمولاً در میانسالی شروع شده و در سنین پیری شایعتر است. اما کودکان و جوانان نیز ممکن است به آن مبتلا شوند.

### علل روماتیسم مفصلی چیست ؟

علل اصلی بروز این بیماری هنوز بطور کامل شناخته نشده است. اما می‌دانند که در این بیماری سیستم ایمنی فرد علیه بافتهای بدن وی وارد عمل می‌شوند. عللی که تصور می‌شود فرد را مستعد بروز این بیماری می‌کند شامل ژنتیک، محیط و هورمونها می‌باشند.

### تشخیص این بیماری چگونه است؟

تشخیص این بیماری با مراجعه به پزشک میسر خواهد شد. البته تشخیص این بیماری راحت نیست زیرا آزمایش دقیقی جهت تشخیص این بیماری وجود ندارد، علائم این بیماری مشابه بیماریهای دیگر است و ایجاد کامل علائم، مدت زمان زیادی طول می‌کشد. اما جهت تشخیص مجموعه‌ای، از اخذ شرح حال، معاینات بالینی، عکسبرداری و تستهای آزمایشگاهی کمک کننده می‌باشند.

### درمان این بیماری چگونه است؟

پزشکان روشهای زیادی جهت درمان این بیماری دارند. اهداف درمان شامل موارد ذیل است تسکین و کاهش درد، کاهش تورم، کاهش یا توقف روند تخریب مفاصل، کمک به ایجاد احساس بهتر در فرد و حفظ فعالیت او می‌باشد.

برنامه درمان می تواند شامل موارد زیر باشد: آموزش بیمار، برخورد و اقدامات صحیح خود بیمار با مشکلاتش و گروههای حمایتی که به فرد کمک می کنند. تا اطلاعات بیشتری در ارتباط با نحوه درمان، چگونگی انجام فعالیتهای بدنی و استراحت را داشته، نحوه بیان مشکلاتش را پیدا کند.

این برنامه ها به بیمار کمک می کنند تا نکات بیشتری را در ارتباط با بیماری خود و نحوه کاهش درد، احساس کنترل بیشتر بر بیماری، اعتماد به نفس و داشتن یک زندگی فعالتر، بیاموزند.

درمانهایی که جهت بهبودی این بیماری مورد استفاده قرار می گیرند شامل تغییر در روش زندگی، داروها، جراحی، مراجعات منظم به پزشک و روشهای درمانی جایگزین یا تکمیلی می باشند.

تغییر در روش زندگی: از جمله کارهایی که می توان جهت درمان این بیماری استفاده نمود تغییر در روش زندگی است که شامل ایجاد تعادل بین میزان فعالیت و استراحت، مراقبت از مفاصل کاهش استرس های روانی، استفاده از یک رژیم غذایی سالم می باشد.

داروها: بسیاری از بیماران مبتلا به روماتیسم مفصلی جهت درمان از دارو استفاده می کنند. از داروها برای کاهش درد، تورم و توقف روند بیماری به سمت بدتر شدن استفاده می شود. دارویی که پزشک تجویز می کند براساس سلامت عمومی بیمار، شدت بیماری و اینکه بیماری تا چه اندازه شدید خواهد شد و مدتی که باید بیمار دارو بگیرد و اینکه دارو تا چه اندازه کارایی داشته و عوارض جانبی آن چه می باشد، خواهد بود.

جراحی: روشهای جراحی زیادی جهت درمان این بیماری مورد استفاده قرار می گیرد. از این روش جهت تسکین درد، کمک به عملکرد بهتر مفاصل و عملکرد بهتر فرد در فعالیتهای روزمره خود استفاده می شود.

مراجعات منظم به پزشک: بسیار مهم می باشد زیرا از این طریق پزشک می تواند ببیند آیا بیماری شدیدتر شده و آیا دارو کمک کننده بوده است، عوارض جانبی داروها ظاهر شده اند و در صورت نیاز داروها را عوض نماید. اقداماتی که ممکن است نیاز به انجام آن شود شامل: آزمایش خون، ادرار و عکسبرداری می باشد.

روش درمانی جایگزین: گاهی اوقات از رژیمهای غذایی خاص، ویتامینها و سایر روشهای دیگر جهت درمان روماتیسم مفصلی استفاده می شود. بعضی درمانها به کاهش استرس بیمار کمک می کند. بسیاری از این روشها بی ضرر می باشند و اما باید گفت که این روشها بطور کامل و دقیق مورد بررسی قرار نگرفته اند لذا قبل از استفاده از آنها حتماً باید با پزشک مشورت شود.