

آرتروز چیست و چگونه بر روی پای شما اثر می گذارد؟

طبی تهیه کنید ، تغذیه درست داشته باشید ، فیزیوتراپی انجام دهید ، ورزشهای ملایم و متداوم کنید تا بهتر بتوانید عوارض نامطلوب این بیماری مخرب را به تعویق بیندازید.

با سپاس فراوان
پاینده ایران



صدمات قلبی و ریه پوستی هم تمام برد. **R.A را چگونه تشخیص می دهند:** جدید ترین آزمایش خون که دقت و حساسیت تشخیصی آن از ۹۰ درصد بالاتر است به مخفف آن آنتی-سی-سی-سی (Anti-CCP) که همان **Anti-Cyclic Citrullinated Peptide** میگویند.

عکسهای رادیولوژی در موارد پیشرفته این بیماری میتواند در تشخیص این بیماری کمک کند همچنین علائمی چون انحراف انگشتان پا و دست به سمت بیرونی بدن ، تورم و خشک بودن مفاصلها میتواند به **R.A** اشاره کند.

درمان قطعی برای بیماری **R.A** وجود ندارد و بیشتر سعی پزشکان در کنترل التهاب ، درد ، صدمات مفاصلهای دست و پا ، و آهسته کردن پیشرفت آن میباشد . با استفاده از فیزیوتراپی ، ورزشهای همچون شنا که وزن را از روی مفاصلها بردارد ، تغذیه مناسب ، و در موارد پیشرفته جراحی برای ترمیم انحراف انگشتان منجمله ترمیم مفاصلها ، جوش دادن و یا تعویض آنها ، کفشها و نو کفشهای مخصوص ، استفاده از داروهای همچون استروئید (Steroids) و دیگر متراکسید (Methotrexate) و دیگر داروها.

باید اینجا ذکر کرد که حرکت ملایم مفاصلها برای سالم نگه داشتن آنها بسیار ضروری است چرا که این حرکات باعث تحریک سینوویوم و تولید مایع تغذیه و نرم کننده مفاصل میگردد. ورزشهای همچون تایچی (Taichi) راه رفتن در استخر ، و فقههای ملایم به این کار کمک میکنند. از وزن خود کمایید ، از دخالتات مشروبات الکلی پرهیز کنید ، تحت نظر دکتر متخصص خود باشید ، کشش های

Flare+Remission

بدین معنا که خود را نشان داده و سپس ناپدید میگردد. بیماری **R.A** بر روی لایه تازکی که در مفاصل میباشد و به آن سینوویوم (Synovium) می گویند حمله کرده و آن را تدریجاً از بین میبرد. لایه سینوویوم مسئول تولید مایع داخل مفاصل میباشد که هم باعث روان بودن آن و هم غشاء های



مفاصلی مانند غضروف را تغذیه می نماید. غضروف غشایی است غیر عروقی (بدون رگ و شریان) و تغذیه خود را از سینوویوم یا از استخوان زبری خود میگیرد. به همین دلیل اگر چنانچه غضروف صدمه بخورد مانند شکستگی و سربه خوردن و یا از بین رفتن سینوویوم ، تدریجاً از بین خواهد رفت.

همانطور که اشاره شد **R.A** به سینوویوم حمله کرده آنرا تدریجاً از بین میبرد و تبدیل به غشایی التهابی کرده که به آن **Panous** میگویند. در نتیجه بافتنهای مفاصلی مانند غضروف ها ساییده شده و از بین میروند . استخوان افتاده ، انگشتان به سمت بیرونی و پایین خمیده و کج میشوند از عملکرد طبیعی خارج گردیده و کف پا دچار پینه های شدید و دردناک می گردند.

R.A چرا بعضی ها مبتلا به **R.A** میشوند؟ این را هم علم کاملاً نمیداند ولی قاعدتاً ریشه ژنتیکی دارد. عواملی که باعث بالا رفتن ریسک عوارض آن میشود و به آن **Risk Factors** میگویند شامل زیر میباشد:

- ۱- جنسیت
 - ۲- سن
 - ۳- سابقه خانوادگی
- از پیشامدهای **R.A** همچنین میتوان از بویگی استخوان و

با درود فراوان خدمت هم میهنان گرامی ، من دکتر مجید سیدین ، متخصص جراحی و بیماری های پا بار دیگر این افتخار را یافتیم تا سختی گویم در مورد بیماری هایی که پا را مبتلا می خود میسازد. امروز اشاره ای به بیماری آرتروس میکنم. آرتروس از زبان لاتین گرفته شده و به معنای التهاب مفاصل میباشد. آرتروس انواع بسیاری دارد ولی اینجا من به نمونه بسیار مشهور آن آرتروس (Rheumatoid Arthritis) اشاره میکنم. آرتروس روماتیسمی یا به خلاصه **R.A** نوعی آرتروس التهابی مزمن میباشد که اثر خود را بیشتر در روی مفاصل های کوچک دست و پا می گذارد ولی میتواند اندامهای دیگر مانند پوست ، چشم و ریه ها را هم تحت تاثیر قرار دهد. **R.A** بیماری **Autoimmune** هست بدین معنا که به سیستم ایمنی بدن شما مربوط میباشد. یعنی سیستم ایمنی بدن شما به اعضای مختلف بدنتان حمله می کند. بطور معمول این بیماری از سن ۴۰ سال به بالا پدیدار و در خانم ها بیشتر دیده میشود. درمان کامل برای این بیماری وجود ندارد بلکه هدف بر روی جلوگیری از عوارض و صدمات مفاصلی و یا به عقب انداختن آن میباشد. علائم و عوارض این بیماری عبارت است از:

- تورم و حساسی بودن مفاصلها
 - خشک بودن مفاصلها بدین صورت که هنگام برخاستن از بستر احساسی میکنند که مفاصلهاتان خشک شده است.
 - ضعف ، تب و کم کردن وزن
- علائم بیماری **R.A** نوسان داشته و دارای فراز و نشیب میباشد که به آن

دکتر مجید سیدین، جراح و متخصص پا

دارای نوزاد کشش در تمام درازنشده ترین آزمایشهای کلینیکی و جراحی در زمینه شلیک

پای شما قلب دوم شماست



- ♦ صدمات شدید یا ناشی از تصادفات و شکستگی ها
- ♦ بر آمدگی و کجی انگشتان پا
- ♦ مانی کبک
- ♦ ترمیم زخم های دمانی ، عروقی و ترومبی پا
- ♦ درد پاکنه و درد های ناشی از ترومبی پا
- ♦ فرو رفتگی و کجی ناه انگشتان پا
- ♦ درمان ناهنجاری پا لوزی با استفاده از لوز
- ♦ شکی پوست ، موزول ، خارش ، بی حس
- ♦ سردی و دائمی عرق پا
- ♦ درمان زگیل ، پینه و مایچه های پا
- ♦ کشش پا دمانی و نوکشش های طبی
- ♦ ترمیم یا تعویض عمل های پا یا پیشرفته ترین روش های ناشی

نشانی مطب: جنب ستروان نادری در انسیلو

818-654-8360

17777 Ventura Blvd., #252 Encino, CA 91316