

# رماتیسم مفصلی



یکی دیگر از انواع رماتیسم، بیماری مخصوصی است به نام «استئوآرتریت» این بیماری نوعی از بیماریهای

رماتیسم مزمن است که بندهای قسمت استخوانی را دچار ناراحتی می نماید، در نتیجه، استخوانهای مجاور مفاصل، بزرگتر می شود و باعث بزرگی مفصل می گردد.

این نوع رماتیسم اصولاً بیماری اشخاص مسن است تقریباً همه کسانی که از چهل سال به بالا دارند کم، و بیش دچار این ناراحتی میشوند، منتها در بعضی از آنان بقدری جزئی و بی اهمیت است که درک نمی کنند و در بعضی برعکس، ناراحت کننده است.

بر حسب شغل، وزن بدن، طرز راه رفتن و نشستن، ممکن است این علائم بیشتر یا کمتر ظاهر شود ولی خوشبختانه این بیماری انسان را زمین گیر نمی کند.

این بیماری غالباً بندهای بزرگه بویژه بندهائی را که تحت فشار هستند میگیرد مثل مفاصل زانوها و رانها و ستون فقرات. علت این بیماری کاملاً روشن نیست مسأله وراثت در آن بی اثر نمی باشد کار کردن و فرسودگی و خستگی و پیری مفصل هانیز مؤثر است در

این بیماری با وجود اینکه مفصل بزرگ می شود و دردناک میگردد، ولی تورم وجود ندارد.

**پیش گیری بیماری:** اگر چه نمیتوان از بروز

این بیماری کاملاً جلوگیری نمود، ولی میتوان از عوارضی که کمک باین بیماری می کند، کاست البته هر چه زودتر اقدام شود نتیجه درخشان تر خواهد بود. یکی از بهترین راههای پیش گیری اینست که باید از چاق شدن جلوگیری نمود زیر چاقی و وزن اضافی بدن به مفاصل، مخصوصاً بندهای زانو فشار می آورد و باعث خستگی و فرسودگی آنها می گردد همچنین باید از بکار بردن بیش از حد یک مفصل خودداری شود، باید بطور درست راه رفت و نشست و استراحت نمود تا به مفصل ها زیاد فشار وارد نیاید درد این نوع رماتیسم متناوب است صبح ها و همچنین موقع استراحت بیشتر ظاهر میشود ولی اگر انسان کمی حرکت کند و راه برود، درد هم از بین میرود بیماران میگویند بعد از راه رفتن مفاصل گرم میشود و دردم ساکت میگردد.

کسانی که دائماً یک مفصل خود را بکار می اندازند،

### مشخصات بیماری: از مشخصات این بیماری

اینست که بندها را می گیرد بویژه بندهای کوچک مانند انگشتان دمی گیرد البته بندهای بزرگ مانند زانو و مچ دست و غیر اینها نیز در امان نیستند از مشخصات دیگر این بیماری این است که بند دردمیگیرد و درم میگذرد ، مختصر تب ایجاد می شود و خستگی عمومی در بدن عارض می گردد، درد دست ها غالباً تورم در اولین بندهای انگشتان شروع می شود و در یک زمان چند بند مبتلا میگردند اگر بیماری متوقف نشود، به سایر بندها نیز خواهد رسید بیمار در بدن خود مخصوصاً بندها ، سفتی احساس می کند و این حالت سحرگهان آشکارتر است .

اگر بیماری مورد درمان قرار نگیرد، باعث خرابی بند و تغییر شکل عضو میگردد و باین علت است که باین بیماری «رما تیزم تغییر شکل دهنده» نیز میگویند مخصوصاً چون ماهیچه ها نیز لاغر میگردد ، این تغییر شکل آشکارتر دیده میشود در نتیجه تغییر شکل، عضو، دچار جمود شده و کلیه اعمال طبیعی خود را از دست میدهد

«آرتریت رما تیزمی شکل» غالباً نوجوانان را مبتلا می کند. چون در این سن وسال جوانان در بحبوه فعالیت و تشکیل خانواده هستند و مسؤلیت های مهم خانوادگی و اجتماعی و تحصیلی را برعهده دارند، بناچار علائم اولیه بیماری را بی اهمیت می شمارند و با میداینکه این علائم مهم نیستند، از آنها چشم پوشی میکنند گرچه گاهی بیماری خود به خود بهبود می یابد و گاهی نیز علائم شدت یافته و عواقب نامطلوبی بیار می آورد

در معرض ابتلا به این بیماری هستند مثلاً ندان پزشکان بیش از سایرین به «استو آرتریت» قسمت های فوقانی ستون فقرات و مفصل شانه مبتلا میشوند همینطور سلمانی ها و ظرف شوهای هتل ها و مانند اینها، و همچنین کسانی که بطور درست راه نروند و نایستند؛ و نشینند در معرض ابتلا به این بیماری هستند اگر کسی مجبور باشد که مدت ها سر پا بایستد یا بدبهنوبت یکی از زانوهای خود را شل کند. در موقع سر پا ایستادن باید لگن خاصره را در امتداد بدن قرار داد ، درست نگاه داشتن و بالانگه داشتن سر بمقدار زیاد از فشار به قسمت فوقانی ستون فقرات میکاهد در دست راه رفتن و درست ایستادن بقدری مهم است که حتی عده زیادی از بیماران که به راه رفتن و ایستادن غلط عادت دارند بعد از ترک این عادت بمقدار زیاد ، از درد ستون فقرات و مفاصل دیگر آنان کاسته میشود .

\*\*\*

### آرتریت رما تیزمی شکل (۲) :

این نوع رما تیزم مفصلی از قدیمی ترین بیماریهای است که بشر شناخته است ولی متأسفانه در قرون متماذی نتوانسته است معالجه قطعی آن را پیدا کند ولی بهر حال در این راه قدمهای مؤثری برداشته است، این بیماری در بین بیماریهای رما تیزمی مزمن از همه ناراحت کننده تر و زمین گیر کننده تر است ولی خوشبختانه در همه بیماران مسیر بیماری به سوی وخامت نیست و عده زیادی از آنان بعد از گذراندن دوران ناراحتی که چندان هم شدید نیست، بهبود می یابند .

\*\*\*

(۲) Rhumathoid . Arthritis آرتریت به معنی تورم مفصل است.

بنابر این با مشاهده اولین علائم بیماری نباید وقت گرانها را تلف کرد و باید به پزشک مراجعه نمود و بعداً پرداخت .

علت اینکه غالباً نوجوانان باین بیماری مبتلا می شوند ، روشن نیست ولی گاهی با عفونت های « استرپتوکوسی » (۳) مانند گلو درد هائی که بوسیله این میکروب ایجاد می شود همراه است. ضعف عمومی بدن، خستگی بیش از حد، عدم تعادل غده های مترشحه داخلی ، ناراحتی و ضربه های روحی ، و زندگی و کار در جاهای نمناک و تاریک ، ظاهراً در پیدایش این بیماری مؤثر است، این بیماری اگر در بدن جایگزین شود، حملات آن ممکن است هفته ها و ماهها و بلکه سالها طول بکشد و در این مدت دوران شدت و ضعف را میگذراند و ندرتاً هم خوب میشود ولی اگر تحت مراقبت قرار بگیرد، به حدی بهبودی یابد که میتوان گفت تقریباً از بین رفته است خوشبختانه عده بسیار قلیلی از بیماران ، علیل و زمین گیر میشوند در حقیقت این بیماری یک نوع بیماری مزمن و متناوب است یعنی مثل سایر بیماریها نسبت به پیشرفت و معالجه متوقف و بهبود و عود آن نمیتوان اظهار نظر قطعی نمود .

در معالجه این بیماری وظیفه اطرافیان و اهل خانه بسیار دقیق و حائز اهمیت است و باید بیمار از لحاظ اجتماعی و اقتصادی و روحی در وضع مناسبی قرار گیرد پرستاری و مواظبت این بیماران بایستی با نهایت شکیبائی و انسان دوستی انجام بگیرد چه اغلب این بیماران مدت ها درنجور بوده و به

کوچکترین چیزی متغیر میشوند و غالباً کم حوصله و نگران و بدبین هستند و از طرف دیگر بعلت طول زمان ممکن است اهل خانه بستوه آمده باشد ولی وجدان و انسانیت حکم میکند که باید در مراقبت این بیماران نهایت فداکاری را نمود. اگر این بیماران تغیر میکنند و یا باطرافیان بی توجهی نشان میدهند و یا عصبانی میشوند، از این کار هیچگونه غرضی ندارند بلکه درد و ناراحتی است که گاهی آنان را متغیر و ناراحت مینماید .

گاهی بعلت طولانی بودن دوران بیماری، اطرافیان مأیوس میشوند در صورتی که نباید به هیچ وجه مأیوس شد زیرا بهبود بیماری هر قدر هم به کندی انجام بگیرد، باز هم امید معالجه بسیار است .

مادران و پدرانی که دارای تجربه زیاد هستند باید در مراحل اولیه، جوانان را وادار به معالجه بکنند اگر جوانان مسامحه کردند باید موضوع را به آنان تفهیم کنند و در صورت لزوم آنان را سرزنش نمایند . چه به طوری که ذکر شد، جوانان در اثر غرور جوانی دردها را کم اهمیت فرض کرده و ناچیز می شمارند ولی همان دردهای ناچیز مفصلی است که ممکن است در اثر عدم معالجه ، عواقب ناگواری یار آورد، باید همان دردهای ساده و اولیه را با پزشک در میان گذاشت اگر رماتیسمی در کار باشد، همان به که در مراحل اولیه متوقف گردد و اگر رماتیسمی در کار نبود، باعث راحتی خیال خواهد شد .

اگر بیماری پیشرفت کرده باشد باز هم هیچوقت نباید

Streptococcus (3)

به آرامی آنرا باز نمود اگر بیمار قادر به این کار نبود باید پرستار مراقب او، اینکار را انجام بدهد.

گاهی بیمار از دستور پزشک تعجب می کنند که چرا ضدونقیض است یعنی هم دستور استراحت کامل میدهد و هم حرکت و ورزش عضو بیمار، ولی در حقیقت هر دو کار لازم بوده و مکمل یکدیگر است، حرکت برای نگاهداشتن قوای عضلانی و جلوگیری از سفتی مفاصل، و استراحت برای از بین بردن درد تورم.

استحمام با آب گرم در داخل وان، روزی یک یا دو بار مفید است همچنین اگر حوله گرم یا حوله خیس شده در آب گرم در مفصل پیچیده شود مفید خواهد بود. بهتر است دور حوله را نیز با نایلون پیوشانند تا مدت بیشتری حرارت آن حفظ شود اینکار به از بین بردن درد و تورم کمک می کند. حرارت «اشعه مادون قرمز» نیز مفید است و بالامپهای مخصوص موجود استفاده از این اشعه در منزل نیز مقدور است. داروهای مخصوص این بیماری وجود دارد که در صورت لزوم پزشک تجویز خواهد کرد. استحمام در آبهای گرم معدنی ممکن است گاهی مفید واقع شود بشرط اینکه مسافرت با وسایل راحت انجام بگیرد.

ناراحت شد بلکه باید پیش پزشک رفت و با کمال اطمینان به معالجه پرداخت اگر این بیماری معالجه شود، به هیچ وجه خطرناک نیست همچنانکه در مراحل اولیه کاملاً درمان می شود، در مراحل بعدی نیز با بکار بردن دستورهای بهداشتی و مراقبت های پزشکی درمان خواهد شد. نباید فراموش کرد که این بیماری بعد از بهبود ممکن است دوباره عود کند بنا بر این بعد از خوب شدن نیز باید مراقب بهداشت جسم و روح بود تا از برگشت مجدد بیماری جلوگیری شود.

در جریان معالجه نیز اگر پزشک دستور استراحت داده باشد، باید بیمار استراحت کامل نماید زیرا این بیماری، بیماری تمام بدن است نه مفاصل تنها. اگر مفاصل خیلی دردناک باشند باید بی حرکت بمانند گاهی مفاصل هارا باید موقتاً گچ گرفت تا در اثر بی حرکتی درد ساکت شود و بیمار بتواند خوب بخوابد، خوب استراحت کند، خوب غذا بخورد، چون بهبود وضع عمومی بدن در بهبود بیماری بسیار مؤثر است، در عین استراحت گاهگاهی باید بندها را حرکت داد تا از جمود آنها جلوگیری شود. حتی روزی چند بار باید عضوراکاملاً باز کرد مثلاً اگر آرنج خم شده باشد، باید

## درس برابری و برادری

پیغمبر اسلام (ص) می فرماید :

تَوَاصَعُوا وَ جَالِسُوا الْمَسَاكِينَ تَكُونُوا مِنْ كِبَرَاءِ اللَّهِ وَ تَخْرُجُوا مِنَ الْكِبَرِ .

فروتنی کنید و با فقرا و بیچارگان همنشینی نمایید تا در پیش خدا بزرگ باشید و از تکبر برکنارمانید!

(نهج الفصاحه)