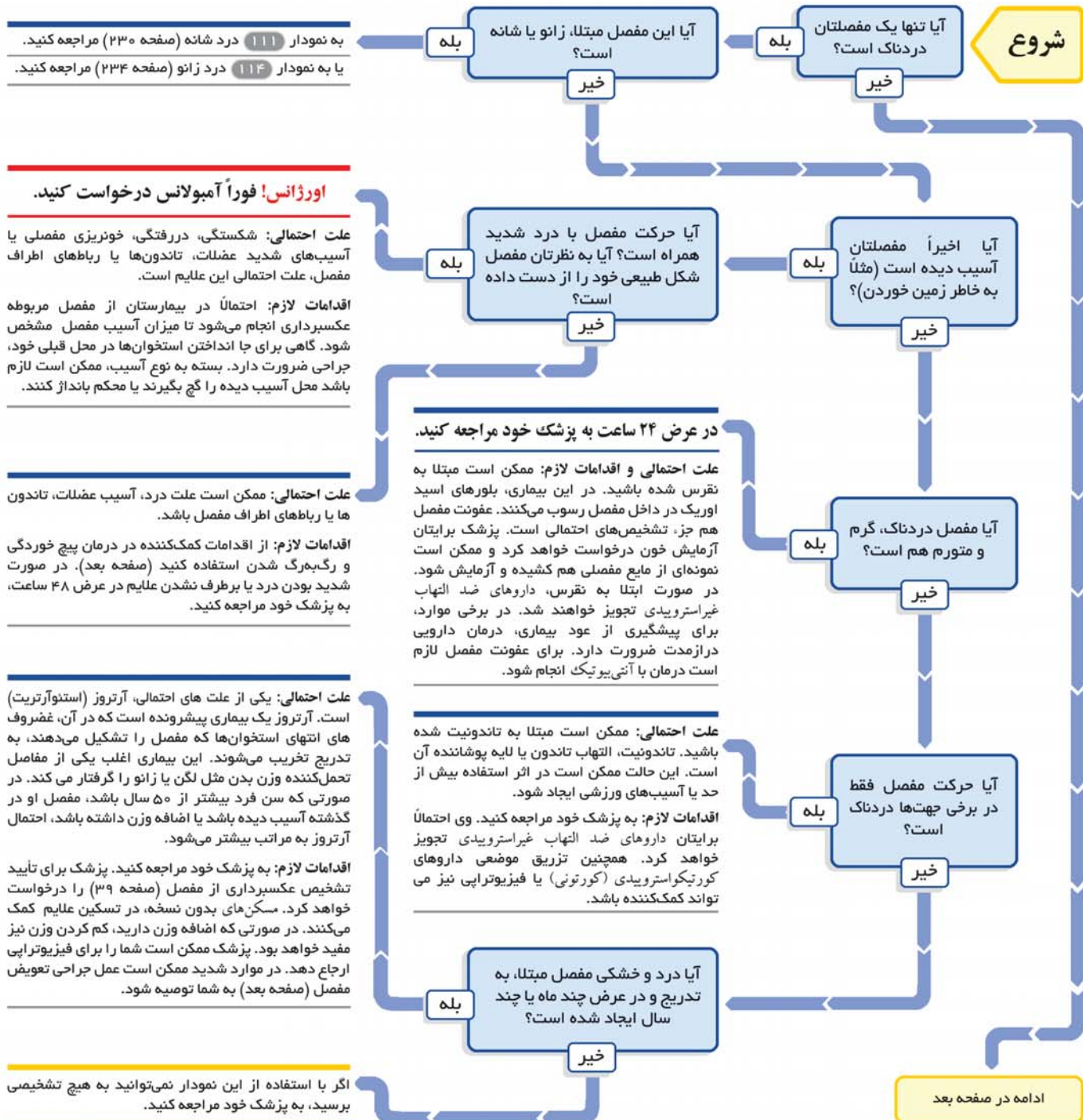


۱۱۰ درد مفاصل

در مورد تورم بدون درد مچ پا به نمودار ۱۱۵، تورم مچ پا (صفحه ۲۳۵) مراجعه کنید. به محل اتصال دو یا چند استخوان مفصل می‌گویید. اکثر مفاصل بدن، برای این ایجاد شده‌اند که حرکت را ممکن سازند، اما دامنه و نوع حرکت آنها به ساختارشان بستگی دارد. درد مفاصل، علامتی شایع است و علت آن اغلب استفاده بیش از حد یا آسیب‌های خفیف است. چنین علایمی معمولاً کوتاه‌مدت هستند و درمان دارویی برایشان ضرورتی ندارد. با وجود این، درد طول کشیده مفصل، نشانه‌ای از بیماری زمینه‌ای جدی است و باید بررسی شود. مفاصل بزرگ مثل لگن و زانو که وزن بدن را تحمل می‌کنند در معرض فرسودگی مداوم و خصوصاً مستعد بیماری‌هایی مثل آرتروز (استنواآرتیت) هستند. در صورت ابتلا به درد یک یا چند مفصل، از این نمودار استفاده کنید.



در عرض ۲۴ ساعت به پزشک خود مراجعه کنید.

علت احتمالی: ممکن است علت این علایم، آرتریت واکنشی باشد. در این بیماری، مفاصل بدن در پاسخ به عفونت قسمت دیگری از بدن، ملتهب می‌شوند.

اقدامات لازم: پزشک احتمالاً برای تأیید اینکه عفونت برطرف شده است، آزمایش درخواست و احتمالاً داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی تجویز خواهد کرد. اغلب موارد آرتریت واکنشی به سرعت برطرف می‌شود ولی در موارد نادر ممکن است ماه‌ها و حتی سال‌ها طول بکشد.

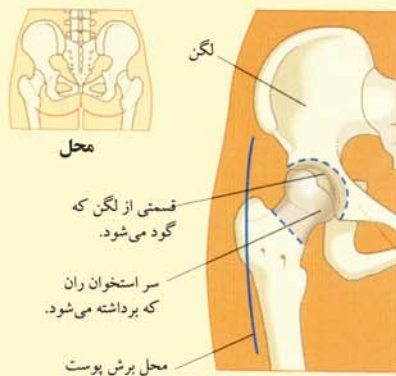
در عرض ۲۴ ساعت به پزشک خود مراجعه کنید.

علت احتمالی: این بیماری‌ها ممکن است نوعی التهاب مفاصل ایجاد کنند که اغلب، مهره‌های پایینی کمر و لگن را گرفتار می‌کند. در بسیاری از موارد، مفاصل دیگر هم مبتلا می‌شوند.

اقدامات لازم: درمان کامل بیماری زمینه‌ای می‌تواند علایم مفصلی بهتر کند. پزشک ممکن است برای تسکین درد مفاصل، داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی تجویز کند.

تعویض مفصل

مفاصلی را که به علت بیماری‌هایی مثل آرتریت (التهاب مفاصل) یا آسیب، دچار صدمه شدید شده‌اند، می‌توان با مفاصل مصنوعی که از فلز، سرامیک یا پلاستیک ساخته می‌شوند، تعویض و جایگزین کرد. تعویض مفصل بیش از همه برای مفاصل لگن، زانو و شانه انجام می‌شود اما امروزه می‌توان این کار را برای بیشتر مفاصل بدن حتی برای مفاصل کوچک انگشتان نیز انجام داد. در حین عمل جراحی، انتهای تخریب شده استخوان برداشته می‌شود. این روش معمولاً درد را تسکین می‌دهد و دامنه حرکت مفصل مبتلا را بیشتر می‌کند.



تعویض مفصل لگن

در طی جراحی، لگن را طوری شکل می‌دهند که عضو مصنوعی بتواند داخل آن قرار بگیرد. هم کاسه لگنی و هم سر استخوان ران که در داخل کاسه قرار می‌گیرد، تعویض می‌شود.

آیا اخیراً مبتلا به عفونت‌هایی مثل عفونت دستگاه ادراری یا اسهال و استفراغ شده‌اید؟

بله

بله

آیا مبتلا به پسوریازیس یا یکی از بیماری‌های التهابی روده مثل بیماری کرون یا کولیت زخمی شونده هستید؟

بله

خیر

ادامه از صفحه قبل

آیا تعدادی از مفاصلتان گرم و متورم شده‌اند؟

بله

خیر

آیا دچار نوعی درد و خشکی مفاصل شده‌اید که به تدریج در طی ماه‌ها یا سال‌های طولانی ایجاد شده است؟

بله

خیر

اگر با استفاده از این نمودار نمی‌توانید به هیچ تشخیصی برسید، به پزشک خود مراجعه کنید.

آیا هیچ‌یک از موارد زیر را دارید؟

- درد و تورم مفاصل کوچک هر دو دست
- خشکی کلی بدن و خشکی هنگام صبح که حداقل یک ساعت طول بکشد
- خشکی و احساس کسالت و ناخوشی عمومی

بله

خیر

اگر با استفاده از این نمودار نمی‌توانید به هیچ تشخیصی برسید، در عرض ۲۴ ساعت به پزشک خود مراجعه کنید.

در عرض ۲۴ ساعت به پزشک خود مراجعه کنید.

علت احتمالی: شایع‌ترین علت این علایم، آرتریت روماتوئید است. این بیماری، نوعی اختلال خودایمنی است که در آن، دستگاه ایمنی بدن به بافت‌های خودش حمله می‌کند.

اقدامات لازم: پزشک احتمالاً برای تأیید تشخیص، آزمایش خون و عکسبرداری (صفحه ۳۹) درخواست خواهد کرد. وی احتمالاً برای تسکین درد، داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی تجویز خواهد کرد. در بیشتر موارد به بیمارستان ارجاع می‌شود تا درمان با داروهای مهارکننده دستگاه ایمنی بدن و نیز فیزیوتراپی برایتان انجام شود.

علت احتمالی: یکی از علت‌های احتمالی، آرتروز (استئوآرتریت) است. در این بیماری، غضروف‌های انتهای استخوان‌ها که مفصل را تشکیل می‌دهند، به تدریج تخریب می‌شوند. این بیماری ممکن است به صورت خانوادگی وجود داشته باشد، خصوصاً در صورتی که مفاصل کوچک انتهای انگشتان مبتلا شده باشد.

اقدامات لازم: به پزشک خود مراجعه کنید. وی احتمالاً برای بررسی سایر انواع التهاب مفاصل (آرتریت) عکسبرداری درخواست خواهد کرد (صفحه ۳۹). داروهای مسکن بدون نسخه، در تسکین علایم موثر هستند. پزشک ممکن است شما را برای فیزیوتراپی ارجاع دهد.

مهارت‌های درمان پیچ‌خوردگی و رگ به رگ شدن

برای درمان پیچ‌خوردگی‌ها و رگ به رگ شدن از این موارد استفاده کنید: استراحت، یخ، کمپرس و بلند کردن. به مدت چند دقیقه از کمپرس یخ یا کیسه یخ استفاده کنید. سپس بانداژ محکم را روی لایه ضخیمی از پنبه بهداشتی ببندید تا کمپرس مقدور شود. سعی کنید حداقل به مدت ۲۴ ساعت در حالی که ناحیه آسیب دیده را بالا داشته‌اید، استراحت کنید. در صورتی که در عرض ۴۸ ساعت، هیچ بهبودی حاصل نشد، به پزشک خود مراجعه کنید.



درمان پیچ‌خوردگی‌ها

کیسه یخ را روی ناحیه مبتلا بگذارید و قسمت آسیب دیده را بالا نگه دارید.