



تاریخ	۲۰
مهر	۱۴۰۰
سه‌شنبه	

## هر شماره؛ معرفی یک بیماری و پیشگیری

### و درمان آن

## این شماره: آرتروز دست

## سلامت



صفحه	۶
شماره	
سال	۳۱۹۳
بیست و هفتم	

## علائم آرتروز دست و روش های درمانی آن

دکتر محمدرضا مقیمی



آرتروز دست هستند.

### نحوه تشخیص آرتروز دست چگونه است؟

برای تشخیص در ابتدا انواع علائم و ظهوراتی بالینی شما مورد بررسی قرار می‌گیرد. همانطور که گفته شد این مشکل با نشانه هایی همراه است که در جلسات درمانی پزشک متخصص با طرح سولاتی وجود آنها را در شما بررسی می‌کند.

چه زمانی علائم شروع شده است؟ با چه مواردی، درد و یا علائم شدت می‌گیرد؟ چه چیزی باعث بهبود علائم می‌شود؟ آیا صدمه ای به دست وارد شده است؟ چه علائمی دارید؟ مانند : درد، خستگی زیاد، خشکی، تب و...

پزشک با پرسیدن این قبیل سولات و همچنین شرح حال گفتن کلی از بیمار، تصویر برداری، معاینه و... می‌توان به خوبی آرتروز دست را تشخیص داده و علت را شناسایی کرده و با توجه به آن، راه درمانی را مشخص کند.

در ادامه سایر روش‌های تشخیصی از جمله موارد زیر می‌تواند به پزشک تان کمک کند. از جمله:

عکسبرداری به کمک اشعه ایکس

ام آر آی

آزمایش خون

آزمایش سی بی سی: در این آزمایش میزان گلبول‌های سفید و قرمز خون ارزیابی می‌شود. این ارزیابی به تشخیص میزان عفونت و التهاب بدن کمک می‌کند.

آزمایش آنتی بادی و پروتئین بدن: این آزمایش در مواردی تجویز می‌شود که مفاصل مشکوک به تورم باشند.

آزمایش ای اس آر: در صورتی که رسوب گلبول‌های قرمز در این آزمایش تشخیص داده شود احتمالاً بدن التهاب دارد.

### چه روش های درمانی برای آرتروز دست وجود دارد؟

علیرغم تمامی پیشرفت‌هایی که در زمینه ابزارآلات پزشکی و روش‌های تشخیصی ایجاد شده است اما همچنان روش درمانی قطعی و اساسی برای درمان آرتروز دست تشخیص داده نشده است.

تمامی اقداماتی که در این زمینه انجام می‌شود با هدف کنترل و پیشگیری از از پیشروی این بیماری انجام می‌شود. به علاوه این که



تمامی اقداماتی که انجام می‌شود با توجه به نوع آرتروز دست انتخاب می‌شود.

کاهش انواع فعالیت‌های ورزشی و پرفشار بدنی

تمرینات توانبخشی

انجام روزانه انواع نرمش‌های اختصاصی برای مچ دست با هدف افزایش قدرت و تقویت مچ دست

گرم کردن بخش‌های مختلف دست مثل مچ دست و یا انگشتان با کمپرس‌های گرم

استفاده از مچ بند های طبی

پوشیدن بریس مخصوص مچ دست می‌تواند در کاهش درد‌ها اثر گذار باشد.

### درمان دارویی

مصرف داروهای غیر استروئیدی و ضد التهاب، تزریق کردن داروی کورتیکواستروئید به بخش‌های داخلی مچ دست

### جراحی

جراحی کردن همواره آخرین گزینه درمانی است. در مواردی که سایر روش‌های درمانی پاسخگو نباشد و نتایج مثبتی در برداشته باشد باید جراحی انجام شود.

انواع روش‌های جراحی برای آرتروز دست وجود دارد: تعویض مفصل دست و خشک کردن مفصل است.

در خشک کردن مفصل اقداماتی که در طی جراحی انجام می‌شود در جهت از بین بردن فعالیت و حرکات مفاصل دست است.

### نتیجه

بسیاری از افرادی که به انواع آرتروز دست مبتلا هستند با مشکلاتی مثل درد در ناحیه دست‌ها مواجه‌اند. یکی از راه‌های درمانی موثر و کاربردی برای درمان آرتروز دست، جراحی و تعویض مفصل دست می‌باشد، در صورتی که نزد بهترین جراح دست انجام شود، نتایج آن موفقیت آمیز بوده و رضایت بیمار و تسکین درد را به دنبال دارد.

توصیه می‌کنیم در صورتی که علائم این بیماری را تجربه می‌کنید در اولین فرصت به یکی از بهترین متخصصین در این زمینه مراجعه کنید تا روند تشخیص و انواع اقدامات پیشگیرانه در جهت کاهش علائم این بیماری طی شود.

## آرتريت انگشتان دست را چگونه درمان کنیم؟

دکتر سید علیرضا امین جواهری



با اینکه درمان قطعی برای خلاصی از این بیماری وجود ندارد اما به کمک برخی روش‌های درمانی می‌توان از درد‌ها و مشکلات این بیماری خلاص شد. از جمله مهم‌ترین اقدامات درمانی برای درمان آرتريت انگشتان دست شامل:

### استراحت دادن به دست‌ها

برای کم کردن فشار وارده به انگشتان، کافی است چندین روز به دست‌های خود استراحت کنید و از انجام فعالیت‌هایی که فشار زیادی را به انگشتان وارد می‌کند خودداری کنید.

بیماران مبتلا به آرتريت انگشتان دست باید در هنگام انجام فعالیت‌های خود نهایت دقت و توجه را داشته باشند.

برای مثال برای گرفتن یک جسم بهتر است از هر دو دست خود کمک بگیرید و به هیچ عنوان یک جسم را در طولانی مدت در دستان خود نگه ندارند و یا برای بلند شدن از روی صندلی به هیچ عنوان از دست‌ها برای بلند شدن استفاده نکنند و از قدرت پای خود برای بلند شدن استفاده نمایند.

### تجویز بریس‌های مخصوص انگشتان دست

ارتز یا بریس انگشت یک ابزار پزشکی است که با محدود کردن حرکت انگشتان دست باعث بهبودی و کاهش درد‌های انگشتان دست می‌شود.

ارتز انگشتان دست در اندازه‌ها سایزها و درجات مختلفی وجود دارند که بسته به نوع و شدت آسیب دیدگی آرتريت تجویز می‌شوند.

### جراحی خشک کردن مفصل

جراحی خشک کردن مفصل یا فیوژن نوعی جراحی است که در آن جراح ارتوپد دو استخوان تشکیل دهنده مفصل را به یکدیگر وصل می‌کند. با این روش جراحی حرکت مفصل انگشتان به طور کامل از بین می‌رود ولی درد بیمار نیز به طول کامل از بین می‌رود.

### جراحی تعویض مفصل انگشتان دست

در مواردی که بیماری آرتريت باعث تخریب جدی مفصل انگشتان دست شود در این صورت پزشک از روش جراحی تعویض مفصل یا آرتروپلاستی برای تعویض مفصل تخریب شده استفاده می‌کند.

### درمان آرتريت انگشتان دست با ورزش

ورزش یکی از موثرترین روش‌ها در کاهش درد و جلوگیری از پیشرفت بیماری آرتريت است که این حرکات با تأثیری که در افزایش انعطاف پذیری و تقویت عضلات اطراف انگشتان دارند باعث کاهش درد بیمار می‌شوند. از جمله تمرینات و حرکات کششی برای بهبودی دردهای ناشی از آرتريت انگشتان دست شامل:

### حرکت اول

برای انجام این تمرین ابتدا دست خود را مشت کنید؛ سپس انگشتان خود را در داخل نگره کنید و تا ۳۰ ثانیه در همین حالت باقی بمانید. برای انجام این تمرین نیازی به فشردن انگشتان ندارید و پس از ۳۰ ثانیه می‌توانید به آرامی دست خود را باز کنید تا انگشتان به حالت اولیه خود بازگردند. این تمرین را ۱۰ بار با هر دو دست خود امتحان کنید.

### حرکت دوم

ابتدا دست خود را به حالت صاف نگه دارید به گونه‌ای که انگشتان شست شما رو به بالا قرار گرفته باشد حالا انگشتان خود را تک به تک به سمت کف دست جمع کنید و هر انگشت را چندین ثانیه در همین حالت نگه دارید.

### حرکت سوم

برای انجام این حرکت دست را بر روی میز قرار دهید؛ سپس چهار انگشت دست را به صورت همزمان به سمت کف دست خم کنید و انگشت شست خود را رو به بالا نگه دارید. این وضعیت را ۳۰ ثانیه نگه دارید و با هر دو دست خود تکرار کنید.

این تمرین همچنین باعث تقویت عضلات مچ دست و انگشتان نیز می‌شود برای انجام آن کافی است یکی از دست‌ها را از ناحیه مچ دست راست نگه دارید و به کمک دست دیگر به آرامی به آن فشار دهید تا زمانی که در ناحیه مچ دست و ساق کششی را احساس کنید. این تمرین را با هر دو دست خود امتحان کنید.

## آرتروز مفصل شست

### علائم

درد با در دست گرفتن اجسام (grip) یا گرفتن چیزی بین انگشت شست و اشاره (pinch) در فعالیت‌هایی مانند چرخاندن کلید، باز کردن در یا بشکن زدن

تورم قاعده شست و درد در لمس این ناحیه

احساس ناراحتی بعد از استفاده طولانی مدت از دست

کاهش قدرت حرکات گریپ و پینچ

ظاهر بزرگ و دفرمه مفصل شست

ایجاد یک برجستگی استخوانی یا برآمدگی روی مفصل

محدودیت حرکت شست

پزشک از شما در مورد علائم، آسیب‌های قبلی، الگوهای درد و فعالیت‌هایی که علائمتان را تشدید می‌کند سوال خواهد کرد.

یکی از معاینات این است که پزشک مفصل شست را با یک دست محکم نگه می‌دارد و با دست دیگر شست شما را حرکت می‌دهد.

اگر درد و یا احساس شن ریزه در مفصل داشته باشید، یا هنگام حرکت صدایی (crepitus) شنیده شود به این معنی است که استخوانهای این

مفصل در تماس مستقیم با هم قرار دارند و حین حرکت به هم ساییده می‌شوند (یعنی غضروف بینشان دچار فرسایش شده).

به تورم و التهاب مفصل انگشتان دست به دنبال تحلیل و فرسایش غضروف‌های بین استخوانی آرتريت انگشتان دست می‌گویند.

مچ دست و انگشتان مهم‌ترین راه برقراری ارتباط با محیط می‌باشند از این رو بروز احساس درد در مفاصل انگشتان دست، کارهای روزمره را سخت می‌کند و بر کیفیت زندگی شما تأثیر می‌گذارد.

استخوان‌های دست شامل سه بخش کلی به نام مچ دست یا کارپال، متاکارپال یا کف دست و استخوان‌های بند انگشتان است که انگشتان را تشکیل می‌دهد. انگشتان دست به جز انگشت شست که فقط دو بند دارد؛ دارای سه بند یا سه استخوان مجزا هستند که بین آنها مفصل قرار دارد.

در میان تمام مفصل‌ها، غضروف‌هایی قرار گرفته است که حرکت انگشتان را تسهیل می‌بخشد. زمانی که غضروف مفصلی آسیب ببیند در این صورت بیماری آرتريت انگشتان دست ایجاد می‌شود. درمان آرتريت انگشتان دست بستگی به نوع و علت آرتريت دارد که در ادامه به طور مفصل به بررسی آن می‌پردازیم.

### انواع بیماری آرتريت انگشتان دست



به طور کلی سه نوع بیماری آرتريت انگشتان دست شناخته می‌شود که شامل:

### آرتروز یا استئوآرتريت

آرتروز دست یا استئوآرتريت یکی از شایع‌ترین انواع بیماری آرتريت است که این بیماری بیشتر در میان خانم‌ها شایع است و بالا رفتن سر احتمال وقوعش نیز افزایش پیدا می‌کند. آرتروز انگشتان دست باعث از بین رفتن غضروف مفصلی و بروز التهاب و ناتوانی‌ها در به حرکت در آوردن دست‌ها می‌شود.

### آرتريت روماتوئید یا روماتیسم مفصلی

روماتیسیم مفصلی یا آرتريت روماتوئید یک بیماری سیستماتیک است که موجب التهاب بافت‌های نرم اطراف مفصل می‌شود. درد و خشکی صبحگاهی انگشتان دست از مهم‌ترین علائم بیماری روماتیسیم مفصلی است که با احساس ضعف و خشکی همراه است.

با اینکه هر مفصلی در معرض ابتلا به روماتیسیم مفصلی قرار دارد. اما مفصل کوچک بدن از جمله انگشتان دست بیشتر در معرض ابتلا به این عارضه قرار دارد.

### نقرس

بیماری نقرس زمانی ایجاد می‌شود که بلورهای در مفصل انگشتان دست ایجاد شود. این بلور‌ها به دنبال تجمع بیش از حد اسید اوریک در مفصل شکل می‌گیرد. مفصل انگشتان دست از شایع‌ترین مفصل‌های هستند که تحت تأثیر این بیماری التهابی قرار می‌گیرند.

علائم و نشانه‌های بیماری آرتريت انگشتان به خوبی قابل ملاحظه است و با چنین علامت‌هایی معمولاً آغاز می‌شود:

### احساس درد در انگشتان دست

شدید شدن درد زمانی که بیمار انگشتان دست را حرکت می‌دهد

متورم و بزرگ شدن انگشتان دست که با رشد توده‌ها و گره‌هایی در بندهای انگشتان قابل مشاهده است.

محدود شدن حرکت انگشتان دست

شنیده شدن صداهای غیر طبیعی از مفصل انگشتان

البته علائم آرتريت بسته به نوع آن متغیر است؛ برای مثال در بیماری روماتیسیم مفصلی عموماً تغییر شکل در مفصل مشاهده می‌شود که این تغییر شکل با درد‌ها و محدودیت‌هایی در مفصل همراه است.

برجسته شدن مفصل‌های ابتدایی انگشتان از دیگر علائم بیماری استئوآرتريت یا روماتیسیم مفصلی است که به ندول هبردن نیز معروف است.

### راهکارهای درمان آرتريت انگشتان دست

دست‌ها یکی از مهم‌ترین ارکان‌های بدن هستند که نقش مهمی در انجام کارهای روزمره ایفا می‌کنند از این رو در صورتی که تحت آسیب دیدگی قرار بگیرید می‌تواند مشکلات متعددی را به همراه بیاورد.

آرتروز مفصل شست آرتريت مفاصل وضعیتی است که در آن مفصل آسیب می‌بیند یا از بین می‌رود.

اگرچه چندین نوع آرتريت وجود دارد، آرتريتی که اغلب اوقات مفصل قاعده شست را درگیر می‌کند. اوستئوآرتريت یعنی آرتريت ناشی از ساییدگی و فرسودگی غضروف (به اصطلاح همان آرتروز) است.

### شرح بیماری آرتروز مفصل شست

لایه پکتوانخی از غضروف انتهای استخوانها را می‌پوشاند و آنها را قادر می‌سازد که به راحتی در مفاصل روی هم بلغزند و حرکت کنند.

بدون این لایه غضروفی، استخوان‌ها هنگام حرکت به هم ساییده می‌شوند و این اصطکاک باعث آسیب به استخوان‌ها و مفصل می‌شود.

آرتروز (اوستئوآرتريت) زمانی اتفاق می‌افتد که غضروف شروع به فرسایش می‌کند.

مفصل قاعده انگشت شست (واقع در نزدیک مچ و قسمت گوشته شست) حرکات مختلف این انگشت را امکانپذیر می‌کند تا بتوانیم اجسام را در دست بگیریم.

آرتروز مفصل شست در زنان شایعتر از مردان است و معمولاً بعد از ۴۰ سالگی رخ می‌دهد.خشکسگی قبلی یا آسیب‌های دیگر به این مفصل ممکن است احتمال آرتروز را افزایش دهند.