



| تاریخ |
|---------|
| ۱ |
| تیر |
| ۱۴۰۲ |
| پنجشنبه |

علائم خشکی مفاصل چیست؟



محدود شدن حرکت مشخص شود. زمانی که افراد دچار خشکی مفاصل می‌شوند، نمی‌توانند اقدامات ساده روزانه مانند بالا رفتن از پله‌ها و راه رفتن را به‌راحتی انجام دهند.

تغییر در ظاهر مفاصل

بدشکلی‌های قابل مشاهده یا ناهماهنگی ممکن است در موارد شدید مشکلات مفصلی پدیدار شود. التهاب طولانی‌مدت و آسیب به بافت‌های اطراف مفاصل می‌تواند آناتومی مفصل را تغییر دهد و موجب بروز بدشکلی شود. تشخیص تغییرات در ظاهر مفصل تا پیش از اینکه آسیب وخیم‌تر شود، از اهمیت زیادی برخوردار است.

درد مفاصل هنگام صبح

سبب بسیاری از افرادی که مشکلات مفصلی دارند، هنگام بیدار شدن از خواب با مشکلاتی مانند سفتی مفاصل و دردناک بودن آن‌ها مواجه می‌شوند. این مشکل ممکن است بیش از ۳۰ دقیقه در صبح یا دوره‌های طولانی‌تر ادامه‌دار باشد و نشان‌دهنده مشکلات مفصلی باشد. در این صورت، توانایی افراد برای شروع روز یا شرکت در فعالیت‌های صبح، به دلیل درد مفاصل مختل می‌شود.

خشکی مفصل چیست؟

دکتر مهدی شهرستانی

دکتر مهدی شهرستانی

فشار بیشتری تحمل کنند. علاوه بر این، سلول های چربی منجر به آزادسازی پروتئین هایی می شوند که باعث ایجاد التهاب می شوند. هر دوی این عوامل با هم ممکن است منجر به آرتروز و درنهایت خشکی مفصل شوند. علاوه بر این، تحقیقات نشان می دهد که اضافه وزن ممکن است باعث انواع مشکلات متابولیک در بدن شود، که ممکن است اثر منفی بر سلامت استخوان داشته باشد.

رژیم غذایی

خوردن محصولات حیوانی و لبنی ممکن است در ایجاد شرایطی که می تواند باعث خشکی مفاصل مانند نقرس یا آرتروز شود، نقش داشته باشد. تحقیقات نشان می دهد که انتخاب یک رژیم غذایی مدیترانه ای یا وگان می تواند به کاهش سفتی مفصل کمک کند. به طور خاص، خوردن فیبر بیشتر، غلات کامل، میوه ها، سبزیجات، چربی های سالم، پروبیوتیک ها، گیاهان و ادویه ها ممکن است مفید باشد.

بورسیت

بورسیت زمانی ایجاد می شود که کیسه های ریز پر از مایع در مفاصل به نام بورسای التهاب شوند؛این التهاب باعث درد و همچنین سفتی مفاصل می شود. بورسیت تقریباً در هر مفصلی ممکن است رخ دهد، اما در مفاصل بزرگتر شایع است، مانند: شانه ها، لگن، زانو، مچ پا و آرنج. در اغلب موارد، بورسیت با استراحت درمان می شود. درواقع فرد معمولاً باید فعالیت هایی را که باعث حرکت زیاد مفصل می شود را کاهش دهد و مدت زمان بیشتری را به استراحت اختصاص دهد.

آرتروز

آرتروز یکی از بیماری های شایع است که معمولاً در مفاصل انگشتان، لگن، زانو و گردن ایجاد می شود. در صورتی که برای درمان آرتروز به موقع اقدام نشود، تورم و درد بیشتر خواهد شد و گاهی در حین حرکت صدای ترک خوردن استخوانها به گوش مریسد. برای درمان آرتروز معمولاً از داروهای مختلف جهت تسکین درد و کاهش تورم استفاده می شود اما اگر بیماری پیشرفت زیادی کرده باشد، احتمالاً به جراحی نیاز خواهد بود.

روماتیسم مفصلی

روماتیسم مفصلی (RA) یکی دیگر از انواع آرتروز های رایج است که معمولاً در بزرگسالان بین ۳۰ تا ۶۰سال مشاهده می شود. RA یک اختلال خود ایمنی است که باعث می شود سیستم ایمنی به مفاصل سالم حمله کند. افراد مبتلا به RA با حمله بدن به مفاصل، دچار درد و تورم خواهند شد. متأسفانه هیچ روش درمانی قطعی برای این بیماری وجود ندارد و تمامی درمان‌ها روی کاهش درد ناشی از این عارضه تمرکز دارند.

لوپوس

لوپوس یکی دیگر از بیماری های خود ایمنی است که باعث می‌شود سیستم ایمنی به بافت های سالم مانند ماهیچه ها و مفاصل حمله کند. علائم این بیماری عبارت هستند از: التهاب، سفتی مفاصل و درد. تشخیص لوپوس اغلب دشوار است زیرا بسیاری از علائم مشابه سایر بیماری ها است.

هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری و درمان آن

این شماره: خشکی مفاصل

| صفحه |
|------------|
| ۶ |
| شماره |
| ۳۶۶۶ |
| سال |
| بیست و نهم |



درمان خشکی مفاصل

دکتر نیما یگانه



در ابتدا لازم است که توضیح کوتاهی در رابطه با خشکی مفاصل در اختیارتان بدهیم. خشکی مفصل یک نوع عارضه است که امروزه در بین عموم بسیار رایج شده است و با تحقیقات انجام شده به مرور زمان اغلب افراد به آن مبتلا می شوند. البته لازم به ذکر است که احتمال بروز این مشکل با بالا رفتن سن در افراد افزایش می افتد. اصلی ترین دلیل بروز این مشکل در افراد استفاده بیش از اندازه و نادرست از مفاصل خود در طول زندگی می باشد. همچنین بروز این عارضه یک دلیل مهم دیگری هم دارد آن هم کاهش حجم مایع بین مفصلی است.

بروز این عارضه دلایل بسیاری دارد که با شناخت و دانستن آن ها می توان از رخ دادن آن جلوگیری کرد یا راه های درمانی مناسبی برای آن انتخاب کرد. اما لازم به ذکر است با مشاهده علائم خشکی مفاصل برای درمان آن حتما به بهترین جراح ارتوپد مراجعه کنید. برخی از این علل عبارتند از:

آرتروز

آرتريت

روماتیسم

نقرس

بیماری های متابولیک (انواع آنها)

تومور ها و غده هایی که در ناحیه مفصل و یا اطراف آن ایجاد می شوند عفونت هایی که در مفاصل ایجاد می شود گاها مشاهده می شود که استخوان در داخل مفصل جای گیری بدی دارد و همین عاملی برای خشکی مفصل می شود.

گاها مفصل های داخلی دچار شکستگی می شوند ولی جوش خوردن آنها به درستی انجام نمی شود.

کاهش انعطاف و طول در تاندون و رباط مفصلی

به علاوه بر عوامل ذکر شده عوامل بسیار دیگری هستند که می توانند تاثیراتی بر خشکی مفصل بگذارند، عواملی کمتر شایع است.

خشکی مفاصل چه مشکلاتی را برای بیماران پدیده می آورد؟

مهم ترین مشکلی برای بیماران پدیده می آید این است که در فعالیت‌های خود نمی‌توانند به راحتی مناطقی که مفاصل دارند را حرکت دهند و همین موضوع سبب می‌شود در حرکت‌ها راحتی نداشته باشند و آلتور و که باید فعالیت‌های عادی داشته باشند.

در برخی از مواقع طول مدتی که بیمار دچار خشکی مفاصل است بسیار کوتاه بوده و در این موارد نیازی به درمان نیست زیرا که به علل گذرا و نه چندان جدی ایجاد شده و خود بخود بهبود می یابد اما باید این نکته را در نظر داشته باشید اگر این مدت زمان از شش هفته یعنی یک ماه و نیم بیشتر شد باید هرچه سریعتر به بیمارستان رجوع کنید و مشاوره‌های لازم را از پزشکان متخصص دریافت کنید.

نکات مهمی در رابطه با بروز این عارضه وجود دارد که دانستن آن‌ها برای همه افراد به ویژه بزرگسالان توصیه می‌شود.

در ابتدا این نکته را در پیش چشم و نظر خود داشته باشید که راه‌های مختلفی برای درمان خشکی مفاصل وجود دارد ولی هر کدام از این راه‌ها منطق بر منشا بیماری بکار گرفته می‌شود. برای مثال اگر خشکی مفصل در اثر عفونت مفاصل پیش بیاید راه درمانی آن متفاوت از زمانی است که خشکی مفصل به علت بد جوش خوردن شکستگی‌های مفصلی است.

این نکته را حتما به یاد داشته باشید در صورتی که با این بیماری مواجه شدید تصور نداشته باشید که حتما روش درمانی برای شما همان روشی است که برای دوستان و یا آشنایان تان بکار گرفته شده است.

از انواع راه هایی که برای درمان خشکی مفصل بکار گرفته می‌شود فیزیوتراپی و نیز فعالیت‌های ورزشی است که می‌تواند تا حد زیادی در این روند موثر واقع شود.

برای درمان خشکی مفصل باید فعالیت‌هایی انجام شود که به انعطاف

دکتر نیما یگانه

دکتر نیما یگانه

خشکی مفصل به دردی گفته می‌شود که معمولاً فرد بعد از نشستن برای طولانی مدت یا بعد از بیدار شدن از خواب، تجربه می‌کند. در بسیاری از موارد، این درد بعد از کمی حرکت بدن به خودی خود از بین می‌رود اما گاهی اوقات فرد به شدت احساس سفت شدن را تجربه می‌کند که در مدت زمان زیادی بیشتر باقی مانده و طبیعتاً احساس دردناکی بیشتری ایجاد می‌کند.

در این شرایط، فرد قادر به حرکت نخواهد بود، زیرا میزان درد بیشتر از آستانه تحمل فرد است؛ بنابراین اگر به موقع برای درمان خشکی مفصل اقدام نشود، قطعاً فرد در راه رفتن و روی قد خود ایستادن، دچار مشکل خواهد شد.

دلایل خشکی مفصل چیست؟

همانطور که گفته شد، بیشتر افراد به مرور زمان و با افزایش سن، خشکی مفصل را تجربه میکنند. اما در برخی موارد، این عارضه به دلایل دیگر نیز رخ میدهد که در ادامه به بررسی هریک خواهیم پرداخت:

حالت خوابیدن

بسیاری از اوقات نحوه خوابیدن افراد در شب می‌تواند باعث خشکی مفصل در آنها شود. وقتی فردی به گونه‌ای می‌خوابد که ستون فقرات وی در یک راستا قرار ندارد و گردنش در حالت خنثی قرار دارد، ممکن است با احساس سفتی یا درد از خواب بیدار شود. به همین دلیل، به افرادی که در حال حاضر از خشکی مفصل رنج می‌برند گفته میشود که از دراز کشیدن به یک پهلوئی خاص، اجتناب کنند. در این شرایط استفاده از انواع بالش‌ها در اطراف بدن می‌تواند به نگه داشتن آن در وضعیت خواب مناسب برای استراحت شبانه خوب و خشکی کمتر مفاصل کمک کند.

ساعت روز

علاوه بر وضعیت خوابیدن، تحقیقات نشان می‌دهد که سفتی مفاصل ممکن است در صبح زمانی که فرد از خواب بیدار می‌شود، به دلیل ارتباط بین التهاب و ساعت شبانه روزی فرد، شدیدتر باشد. علاوه بر این، تحقیقات دیگر نشان میدهند که خواب کم و بدون کیفیت، موجب درد بیشتر در مفاصل طی شب خواهد شد که خود موجب افت کیفیت خواب شب خواهد شد.

سن

با گذشت زمان، دامنه حرکت مفاصل به مرور زمان کم و کمتر خواهد شد؛ در نتیجه انعطاف پذیری مفاصل کمتر و خشکی مفاصل در افراد مسن، بیشتر خواهد شد. علاوه بر این، غضروف پالشتکی است که از اتصال بین استخوان‌های فرد محافظت می‌کند، نیز شروع به فرسودگی می‌کند. این شرایط منجر به ایجاد التهاب و در نهایت آرتروز خواهد شد.

چاقی

افرادی که دچار اضافه وزن هستند، با توجه به میزان قد خود، مجبور به تحمل وزن اضافه تری هستند. یکی از رایجترین روشها برای اندازه گیری میزان تناسب بین قد و وزن، استفاده از شاخص BMIاست. هنگامی که بدن مجبور به تحمل وزن اضافی باشد، یعنی مفاصل باید

کدام نواحی بدن دچار خشکی مفاصل می‌شوند؟

می‌کنند.

بسته به شدت بیماری، درمان‌های اضافی مانند تزریق، داروهای استروئیدی یا جراحی ممکن است توسط متخصصین و پزشکان توصیه شود.

خشکی مفصل در دست

خشکی مفاصل دست وضعیتی است که در آن مفصل به دلیل عدم روانکاری در مفصل خشک و سفت می‌شود. این وضعیت به دلیل کاهش روانکاری در مفصل ایجاد شده که می‌تواند به‌دلیل افزایش سن، آسیب یا بیماری باشد.

درمان خشکی مفاصل دست معمولاً شامل استراحت، داروهای ضدالتهابی، فیزیوتراپی و آتل است. در صورت تداوم یا شدید بودن وضعیت احتمال نیاز به جراحی نیز وجود دارد.

خشکی مفاصل در زانو

خشکی مفاصل زانو حالتی‌ست که در آن مفاصل سفت می‌شوند و درد و محدودیت حرکتی زانو را باعث می‌شوند. این نوع خشکی مفاصل معمولاً به دلیل ساییدگی و پارگی غضروف مفصلی ایجاد می‌شود.



| | |
|--|------------|
| آگهی فقدان سند مالکیت | |
| آقای محمد کیانی به نمایندگی از (شرکت لوله سازی جنوب به شماره ثبت ۸۰ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۰۰۹۱۷) با تسلیم دو برگ استهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۴۳ بندر کنگان با شماره شناسه یکتا ۱۴۰۲۰۲۱۵۶۸۵۶۰۰۶۰۳ و تمهید نامه شماره ۳۹۶۹۷-۱۴۰۲/۰۲/۲۷ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۹۲۸ تهران تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد ۱ جلد سند مالکیت دفترچه ای مربوط به اعیان ششدانگ پلاک های ۲۸۴ الی ۲۹۳ فرعی از ۲۱۶۲ اصلی واقع در بخش چهار شیراز که به شماره دفتر ۵۵۶ صفحه ۱۸۸ ذیل شماره ۴۶۹۳۰۴ به نام شرکت لوله سازی جنوب ثبت و سند مالکیت به شماره جایی ۳۸۵۵۳۱ صادر و به علت سهل انگاری مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراضی اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد. | |
| ۴۱۰۹۱/۱۹۶۸۵۲۵ | ۱۵۳۸ م الف |
| مجتبی فگار – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲ | |

| | |
|---|--|
| آگهی مفقودی | |
| برگ سبز سند کارخانه.سواری پژو ۰۴۵جی ال.ایکس ال.۸ ارنگ مشکی متالیک مدل ۸۴شماره موتور۰۳۰۷۰۷۱۲۴۸۴۰۳شماره شاسی ۱۴۲۱۴۵۱۰ پلاک انتظامی ۲۲۹ص۱۲۲ایران۷۳به نام داراب حبیبی مفقود و از اعتبار ساقط می باشد. | |
| آگهی مفقودی | |
| کارت.برگ سبز سواری هاچ بک تیبیا ۱۴۰۱مدل ۱۴۰۱رنگ سفید شماره موتورM1۵۹۵۰۷۲۹ شماره شاسی N۱۰۴۱۳۴۱N۱۱۰۰۸۲۱۱۰۰NASاپلاک انتظامی۱۲۲ص۱۷۶د۲۵۴ایران۶۳به نام علی پارسانی مفقود و از اعتبار ساقط می باشد. | |
| ۴۱۰۸۹ | |

روزنامه طلوع آگهی و مشترک می‌پذیرد ۳۲۳۴۴۷۷۲ – ۰۷۱