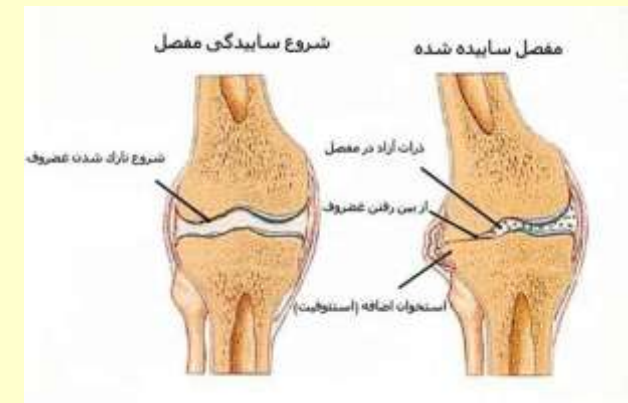


آرتروز یا استئوآرتریت شایعترین بیماری مفصل در انسان می باشد که در این بیماری غضروفهای انتهایی استخوان ها که مفصل را تشکیل می دهند بتدریج تخریب می گردند و معمولاً مفاصل انگشتان، زانوها، لگن، ستون مهره ها و پاها گرفتار می شود.

هیچگونه معالجه قطعی شناخته شده ای برای آرتروز وجود ندارد اما درمانهایی وجود دارد که فقط باعث کم شدن درد حرکت مفاصل می شود.



### عوامل مؤثر در بروز آرتروز

افزایش سن (بالای 45 سال)، ضربه های شدید به مفاصل و استفاده مکرر از آنها، اضافه وزن بیش از حد، ضعف عضلانی و عوامل ارثی، بیماری نقرس و آرتریت روماتوئید نیز آرتروز را بوجود می آورد.

### اقدامات غیر دارویی مؤثر در کاهش درد و به حداقل رساندن ناتوانی مفصل

### 1- کاهش بار مفصل

اصلاح وضعیت غلط بدن و تصحیح انحنای بیش از حد کمر ممکن است مفید باشد. بیماران مبتلا به آرتروز زانو یا مفصل ران، باید از ایستادن طولانی مدت، زانو زدن و چمپاتمه زدن خودداری کنند. بیماران چاق باید وزن خود را کاهش دهند. رعایت دوره هایی از استراحت در طول روز ممکن است مفید باشد. اما بی حرکتی کامل مفصل دردناک لازم نیست. در بیماران مبتلا به آرتروز یک طرفه مفصل ران یا زانو، گرفتن عصا در دست مقابل و در بیماری دو طرفه استفاده از چوب زیر بغل یا واکر کمک کننده است.

### 2- گرما درمانی و فیزیوتراپی

این روش باعث کاهش درد و خشکی مفاصل و ماهیچه ها می شود. حمام آب گرم و کمپرس حوله گرم برای این افراد توصیه می شود. استفاده متناوب از گرما و سرما برای کاهش درد و التهاب مفاصل بسیار خوب است.



### 3- استفاده از رژیم غذایی مناسب در بیماری

### آرتروز

اولین مرحله اصلی در درمان آرتروز، رساندن وزن به حد ایده آل است. رعایت یک رژیم غذایی که حاوی فیبر بیشتر می باشد، مصرف بیشتر میوه ها و سبزیجات تازه، ماهی، دانه ها و غلات سبوس دار توصیه می شود. این مواد سبب کاهش التهاب مفاصل می شوند. مصرف ماهی هایی مثل ماهی آزاد، ساردین، شاه ماهی توصیه می گردد.

مصرف چربی های اشباع، روغن های هیدروژنه یا جامد، غذاهای چرب و سرخ شده و شکر توصیه نمی شود چرا که این مواد باعث ایجاد اسیدپتیه بالای محیط داخلی مفصل شده و این حالت موجب درد بیشتر در مفاصل شده و در نتیجه التهاب آن را افزایش می دهد. گوشت پرچرب، تخم مرغ، مارگارین، کره، کافئین، الکل، شکر سفید و محصولات لبنی باید از رژیم غذایی حذف شوند. توصیه می شود که حداقل 6 تا 8 لیوان آب در طول روز جهت دفع سموم از بدن مصرف شود.

موادی که در درمان آرتروز مؤثر هستند

- سبزیجات برگ سبز مانند جعفری، شاهی، کرفس، کلم پیچ، هویج، جوی دو سر، محصولات تهیه شده، از گندم و عدس، محصولات تهیه شده

- از سویا، غلات کامل مانند: برنج قهوه ای، ارزن، جو، گندم و جوی دو سر.

- پنیر: سرشار از کلسیم موردنیاز استخوان هاست و پروتئین لازم ماهیچه ها و دیگر بافت های اطراف مفصل ها را داراست. پنیر منبع بسیار خوب ویتامین B6 و فولات نیز است.

- چای سبز



مرکز آموزشی درمانی امین

# خود مراقبتی و درمان غیر دارویی آرتروز



- آموزش اصول مراقبت از مفصل

- روش های حرارتی

- تمرینهایی برای تقویت عضلات اطراف مفصل

- کاهش وزن افراد چاق

- پرهیز از اعمال بار اضافی به مفصل ران یا زانو

- همچنین عوامل روانی- اجتماعی به عنوان تعیین کننده های درد

از اهمیت زیادی برخوردار هستند.

- سیب زمینی: منبع غنی ویتامین C، فولات، ویتامین B6 و فیبر رژیمی است.

- موز: منبع بسیار غنی پتاسیم است و اما منبع بسیار خوب ویتامین های مقابله کننده با آرتروز مثل ویتامین B6، فولات و ویتامین ث است.

- فلفل شیرین، انار، کرفس، آویشن، زنجبیل

- زنجبیل: خاصیت ضد التهابی داشته و باعث پیشگیری از ترشح پروستاگلندین می شود.

- جعفری: بعلت مدر بودن سبب افزایش دفع سموم از بدن می گردد.

- روغن کنجد: از بیماری فصلی و آرتروز جلوگیری می کند.

- روغن زیتون: مصرف منظم زیتون سبب تسکین علائم بیماری مفاصل می گردد.

- سنجد: ترکیبات فلاونوئیدها و اسیدهای چرب موجود در سنجد خاصیت ضدالتهابی دارد و منجر به شل کردن عضلات می شود. مصرف میوه و پودرهای هسته سنجد در درمان التهاب حاد و مزمن مؤثر است.

- زردآلو: بعلت داشتن اسید سالسیلیک برای درد مفاصل و روماتیسم مفید است.

4- انجام تمرینات ورزشی

در این مورد می توان با مشاوران ورزشی، حرکات و کشمکش هایی که باعث بهبود درد آرتروز می شود را انجام داد.

5- جراحی

جراحی های توصیه شده برای استئوآرتریت شدید شامل آرتروپلاستی (تعویض مفصل) می باشد.

بطور خلاصه اقدامات غیر دارویی که زیربنای درمان آرتروز هستند عبارتند از:

منبع : برونر و سوارث

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه

نمایید. [www.amin.mui.ac.ir](http://www.amin.mui.ac.ir)

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	خود مراقبتی و درمان غیر دارویی آرتروز
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	خانم دکتر شمعی
سمت	متخصص داخلی
تاریخ تهیه	1401
کد پمفلت و بازنگری	1402 PE-OLD-03