

گفت و شنود در داروخانه

مقدمه:

همکاران محترم داروساز هر روزه با سئوالاتی از سوی بیماران و مراجعه کنندگان به داروخانه روبرو می‌باشند. بیمار می‌خواهد که اطلاعاتی در مورد بیماری خود بدست آورده، از کم و کیف درمان آگاه شود و عوامل تأثیر گذار بر روند بیماری یا درمان خود را شناسایی نماید. در چنین مواردی دکتر داروساز بعنوان «سنگ صبور»، با حوصله و دل سپردن به درد دل بیمار مشکل او را درک، و اطلاعاتی به زبان ساده در اختیار او قرار می‌دهد. «گفت و شنود در داروخانه» مطالبی را در چارچوب گفته شده تهیه و خدمت همکاران تقدیم می‌دارد.

استئوآرتریت چیست؟

مبتلا به استئوآرتریت را نشان می‌دهد. در مفاصل سالم ماده‌ای تقریباً پلاستیک مانند و یکنواخت بنام غضروف، پوششی در انتهای هر استخوان بوجود می‌آورد. وقتی مفصلی را به جلو و عقب خم می‌کنید، غضروف صاف انتهای دو استخوان بر راحتی روی یکدیگر حرکت می‌کنند. در مفصل مبتلا به آرتریت، لایه غضروف نرم، سائیده و ناصاف می‌شود. در این

استئوآرتریت عارضه‌ایست که سبب خشکی و درد در مفاصل می‌شود. گرچه استئوآرتریت اغلب در مفاصل انگشتان، زانوها و رانها بوجود می‌آید ولی سایر مفاصل نیز ممکن است بدان مبتلا گردند. شکل (۱) مفصلی سالم و مفصلی

* مراکز اطلاعات دارویی دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی تهران

موقع بخش اعظم غضروف کاملاً فرسوده شده، می‌گردد. استخوان زیر آن آشکار می‌گردد.

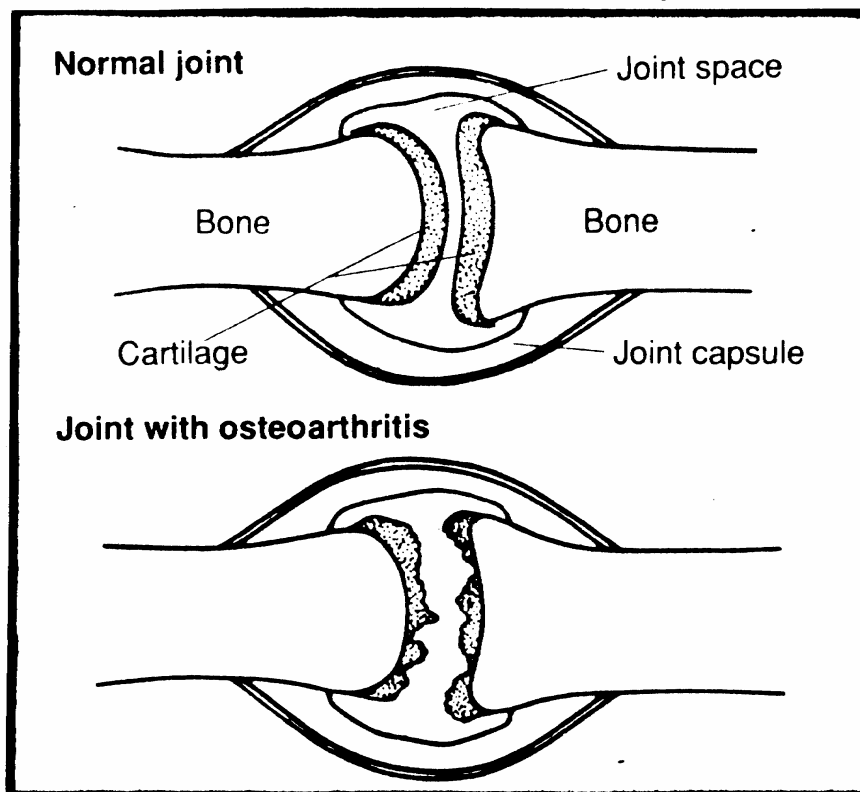
جهت کمک به جلوگیری از صدمه دیدن مفاصل

کاری می‌توانم انجام دهم؟

در چند سال آینده انتظار چه وضعی را داشته باشم؟

بله کارهای زیادی می‌توانید انجام دهید.

گاهی استئوآرتریت می‌تواند مشکل



شکل (۱)

در حقیقت، محافظت کامل از مفاصل و سلامتی می‌تواند منتهی به راهی طولانی در ممانعت از صدمه دیدن مفاصلتان گردد. اصول اصلی حفظ تندرستی شما عبارت از:

تمرینات بدنی منظم، استراحت و آگاهی از زمانیکه بایستی از فعالیت‌هایتان بکاهید و بالاخره حفظ وزن در حد طبیعی یا کاهش آن

آفرین باشد، ولی در اغلب موارد وخیم‌تر نخواهد شد. در بعضی مبتلایان، بیماری بصورت دوره‌هایی در می‌آید که طی آنها درد مفاصل تشدید شده، و سپس بهبود می‌یابد. اما در بیشتر مواردی هم که بیماری به وخامت می‌گراید سیری بطئی داشته طی چندین سال پیشرفت می‌کند و بندرت باعث بروز مشکلات حاد

در صورت بالا رفتن است.

ورزش مناسب:

اغلب مردم پس از ابتلا به استئوآرتریت

نرمشهایی را انجام دهید که سبب کشیدگی مفاصل مبتلای می گردند، ولی بمحض احساس ناراحتی، بیش از آن نباید مفصل تحت فشار قرار گیرد؛ یک فیزیوتراپیست می تواند شما را درباره نرمشهای خاصی که به آنها نیازمندید، راهنمایی کند.

چند وقت یکبار باید ورزش کنم؟

ورزش روزانه ایده آل است. اما ۳ یا ۴

مرتبه تمرین در هفته برای حفظ وضعیت خوب در مفاصل و عضلات کافی می باشد.

آیا موقع درد مفاصل می توانم ورزش کنم؟

بهتر است بیاد داشته باشید که درد مفاصل یک علامت هشداردهنده است. در صورت احساس درد، نرمش آن مفصل خاص را متوقف کرده و به آن استراحت دهید. کار کردن در مدت درد تنها باعث صدمه بیشتر در مفاصلتان خواهد شد.

○ ورزش نه تنها به تقویت عضلات کمک می کند، بلکه باعث میشود پیوند مفاصل و استخوانها ضخیم تر و محکم تر شود.

هم چنین در مصرف بیش از حد مسکنها دقت کنید، گرچه مسکنها مانع احساس درد می شوند، ولی ممکن است این علامت هشداردهنده که نیاز شما را به استراحت گوشزد می کند، پنهان نمایند. لذا ورزش کردن همراه با مصرف ضددردها می تواند سبب صدمه بیشتر

○ در مفصل مبتلای به آرتریت، لایه غضروف انتهای استخوان سائیده و ناصاف شده که در این موقع بخش اعظم غضروف کاملاً فرسوده شده، استخوان زیر آن آشکار می گردد.

تصور می کنند باید نسبت به آن بی تفاوت و سهل انگار باشند. هیچ چیز مقدم تر از این حقیقت نیست که در واقع زمان اجرای تمرینات بدنی و ورزش همین موقع است چرا؟ دلایل متعددی وجود دارد. مهمتر از همه اینکه ورزش نه تنها به تقویت عضلات کمک می کند، بلکه باعث می شود پیوند مفاصل و استخوانها ضخیم تر و محکمتر شود. دلیل مهم دیگر ورزش کردن این است که ورزش کردن سبب حفظ و بهبود توانائی شما در خم کردن مفاصلتان شده و آنها را از خشک شدن محافظت می کند.

چه نوع ورزشی باید انجام دهم؟

بهترین نوع ورزش آنستکه دربر گیرنده حرکات نرمشی و قابل انجام باشد. نظیر: پیاده روی، شنا کردن، دوچرخه سواری و... از آنجائیکه فعالیت جدیدتان برای مدتی طولانی جزئی از شیوه زندگیتان خواهد شد، انتخاب ورزشی که برایتان لذت بخش باشد واجد اهمیت خواهد بود. هم چنین باید

گردد.

فراورده‌های ضدالتهابی طبق يك برنامه منظم مفید می‌باشد. عوارض جانبی این داروها شامل ناراحتیهای گوارشی است. گاهی در صورت تشدید درد، يك استروئید تزریقی مستقیماً در

چرا نداشتن اضافه وزن مهم است؟
برای پاسخ به این پرسش باید راجع به علت

○ چون مفاصل زانو و ران که در حالت ایستاده وزن بدن شما را تحمل می‌کنند از جمله مفاصلی هستند که تحت تأثیر ازدیاد وزن قرار می‌گیرند، بمحض اینکه استخوانها به یکدیگر سائیده شوند، اضافه وزن چه هفت کیلو باشد چه ۲۵ کیلو، مفصل را تحت فشار قرار داده و سبب سائیدگی بیشتر غضروف و وخیم شدن استئوآرتریت می‌گردد.

مفصل تزریق می‌گردد. اینکار بایستی توسط پزشک مجرب انجام شود. بهر حال چون تزریق بیش از حد کورتونها میتواند مشکل آفرین باشد، بیش از ۳ یا ۴ بار در سال نبایستی از این داروها استفاده شود.

آیا به تمام فعالیت‌های معمولی می‌توانم ادامه دهم؟
بستگی دارد چه فعالیت‌هایی باشد. بکوشید از حرکات کششی غیر ضروری یا حرکاتی که فشار زیادی به مفاصلتان وارد می‌کنند اجتناب نمائید تا آنها را از صدمه بیشتر محافظت کنید.

تدابیر سودمند:

شما باروهای متعددی می‌توانید ابزار و وسایل خانگی را برای زندگی روزمره آسانتری تغییر دهید. مثالهایی در زیر ذکر شده‌اند:
۱- اگر نگه داشتن يك كارد معمولی برایتان مشکل است، بدست گرفتن كاردی با دسته خیلی ضخیم آسانتر می‌باشد.
۲- اگر چرخاندن دستگیره در برایتان

استئوآرتریت همانگونه که در شکل (۱) نشان داده شده، ببندید. چون مفاصل زانو و ران که در حالت ایستاده وزن بدن شما را تحمل می‌کنند از جمله مفاصلی هستند که تحت تأثیر ازدیاد وزن قرار می‌گیرند، بمحض اینکه استخوانها به یکدیگر سائیده شوند، اضافه وزن چه ۷ کیلو باشد و چه ۲۵ کیلو، مفصل را تحت فشار قرار داده و سبب سائیدگی بیشتر غضروف و وخیم شدن استئوآرتریت می‌گردد. لذا ملاحظه می‌کنید که با نزدیک شدن به وزن ایده‌آل، مفاصلتان بمدت طولانیتری حفظ خواهند شد.

آیا داروها به درمان استئوآرتریت کمکی می‌کنند؟
بله. برای درمان استئوآرتریت سه نوع دارو تجویز می‌گردد: ضددردها، داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی و کورتیکواستروئیدهای تزریقی.
اغلب مسکنها تنها داروی مورد نیاز می‌باشند، هرچند در مواردی، استفاده از

سخت می‌باشد، دستگیره‌های اهرم مانند را می‌توان بجای آنها نصب کرد.

۳- برای کمک به ورود و خروج از حمام می‌توان در نزدیکی آن نرده نصب کرد.

○ گرچه مسکنها مانع احساس درد میشوند، ولی ممکن است این علامت هشداردهنده که نیاز شما را به استراحت گوشزد می‌کند، پنهان نماید.

۴- اگر در بستن دکمه و گیره‌های لباسهایتان مشکل دارید از دکمه‌های چسبی استفاده کنید که با کمی فشار به آن براحتی باز و بسته می‌شود. استفاده از کفشهای طبی ممکنست تا حد زیادی به راحتی پای شما کمک کند.

۵- پزشک‌تان می‌تواند شما را به یک متخصص با تجربه (که به شما راهنماییهای بیشتری کند) معرفی نماید.

درباره رژیم غذایی چه؟

برای مبتلایان به استئوآرتریت رژیم غذایی خاصی وجود ندارد. سالهای سال مواد غذایی مختلفی بعنوان شفا دهنده پیشنهاد شده‌اند، اما تجربیات علمی نشان داده‌اند آنچه که می‌خورید اثری روی استئوآرتریت یا سایر انواع آرتریت ندارد. بهترین رژیم غذایی فقط یک رژیم غذایی متعادل می‌باشد.

اما من راجع به شفا دهنده‌ها در اخبار مجلات و روزنامه‌ها مطالبی خوانده‌ام.

واکنش طبیعی فرد مبتلا به استئوآرتریت این است که چرا این شفا دهنده را امتحان نکنم؟ چرا فرصت را از دست داده‌ام؟ اما این شفا دهنده‌های کاذب نباید چنین خوش‌باورانه استفاده شوند. معمولاً چون این اخبار راجع به تسکین دهنده‌های سریع‌الاثرا صحبت می‌کنند، باعث جذب مردم به خود می‌شوند. گرچه بسیاری از این ترکیبات بی‌ضرر و کم‌خرج می‌باشند، اما بعضی از آنها بسیار گران بوده ممکنست خطرناک و مضر باشند. بهر حال تمامی آنها بلااستثنا اتلاف وقت هستند.

این حقیقت که ابتلا به استئوآرتریت نیازمند تغییر در نحوه زندگی و تحمل ناراحتی می‌باشد، آسان نیست؛ اما واقعیت این است که ورزش روزانه و محافظت از مفاصل تنها راه سنجیده بر خورد با بیماری است.

خود یاری شما در موارد گفته شده:

پزشک‌تان اطلاعات و داروهای لازم برای کاهش درد را به شما ارائه می‌کند، اما این وظیفه خودتان است که ورزش کنید، در صورت نیاز وزنتان را بکاهید و از مفاصلتان با عدم انجام فعالتهایی که سبب صدمات بعدی در آنها می‌شود محافظت نمایید. بدین ترتیب خیلی زود در خواهید یافت که نحوه زندگی‌تان را با این اصول منطبق کرده‌اید، و با تلاش در رعایت موارد گفته شده در زندگی روزمره، بخود یاری رسیده و قادر به ادامه زندگی کامل و رضایت بخش با وجود ابتلا به استئوآرتریت خواهید بود.