

ابتلای ۳ میلیون نفر به روماتیسم مفصلی در کشور / اگر روماتیسم مفصلی را بشناسید، خانه نشین تان نمی کند

آخرین آمارها از ابتلای حدود ۳ میلیون نفر به روماتیسم مفصلی در ایران حکایت می کند اما تردیدی نیست که آمار حقیقی مبتلایان به آرتریت روماتوئید، به دلیل بی توجهی بسیاری از افراد به علائم آن و بی بهره بودن مبتلایان از مراقبت های پزشکی، بیش از این میزان است.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از هفته نامه آتیه نو، گرچه در سال های اخیر، بر شمار مبتلایان روماتیسم مفصلی افزوده شده، اما روش های نوین درمانی، زندگی را برای این افراد آسان تر کرده است و با وجود دشواری های بسیاری که این بیماری به همراه می آورد، بسیاری از مبتلایان در سایه خدمات نوین پزشکی و داروهای اثربخش، به فعالیت اجتماعی خود ادامه می دهند. روماتیسم مفصلی، بیماری است که در سایه بی اطلاعی مبتلایانش به سرعت پیشروی می کند.

اگر تاکنون متخصصان از مبتلا بودن تان به این بیماری نگفته اند، بهتر است در ادامه این مطلب با ما همراه شوید و نشانه هایی که از هجوم این بیماری به بدن تان خبر می دهد را بشناسید. اگر هم مدت هاست با این بیماری درگیرید، از راه هایی که در ادامه آورده ایم کمک بگیرید تا روماتیسم مفصلی، توان کار و فعالیت را از شما نگیرد.

این بیماری از کجا می آید؟

با وجود بررسی های فراوانی که در مورد روماتیسم مفصلی صورت گرفته است، هنوز هم متخصصان علت اصلی ابتلا به آن را پیدا نکرده اند. با وجود این، بررسی ها حاکی از این است که ژن ها نقش مهمی را در این میان بازی می کنند و زنان سه برابر بیشتر از مردان گرفتار این بیماری خودایمنی می شوند. اغلب افرادی که گرفتار آرتریت روماتوئید می شوند، در فاصله ۳۵ تا ۵۰ سالگی اولین نشانه های بروز آن را مشاهده می کنند، اما در برخی از افراد، چند سال دیرتر نشانه های بیماری بروز پیدا می کند. روماتیسم مفصلی که خود را با التهاب و آسیب دیدگی مفاصل نشان می دهد، به تدریج به استخوان های اطراف مفصل هم آسیب می زند و زمینه را برای پوکی، خوردگی یا ایجاد کیست فراهم می کند.

چه نشانه هایی دارد؟

احساس درد مبهم در عضلات و ضعف و خستگی، احساس درد در مفاصل با حرکت و فشار آوردن به آنها، سفتی صبحگاهی مفاصل و تورم تنها بخشی از نشانه های ابتلا به این بیماری هستند. علائم دچار بودن به روماتیسم مفصلی، تنها در ناحیه مفاصل خود را نشان نمی دهد و برخی از بیماران نشانه های به ظاهر بی ربطی مانند کم اشتها، تب، تنگی نفس، کم خونی، خشکی چشم و ایجاد آسیب در اطراف تاندون ها را هم تجربه می کنند.

می‌خواهید کارتان را حفظ کنید؟

وقتی مفاصل تان درگیر این بیماری می‌شوند، انجام هر کار ساده‌ای دشوار و آزاردهنده به نظر می‌رسد. اگر شما هم با این بیماری درگیرید و قصد دارید شغل تان را با وجود آسیب‌دیدگی مفاصل تان حفظ کنید، به این نکات توجه کنید:

۱. مراقب هجوم افکار منفی باشید. هر بیماری علاوه بر آسیب‌های جسمی که به شما وارد می‌کند، می‌تواند سلامت روان تان را هم تهدید کند. وقتی خود را قربانی اتفاقی می‌بینید که در ایجادش نقشی نداشته‌اید، بیشتر آسیب می‌بینید و دایره زندگی تان را هر روز محدودتر می‌کنید.

۲. اگر شغل شما به شدت با وضعیت جسمی تان در تعارض است، به فکر تغییر رویه کاری تان بیفتید. تاییستی که مفاصل دستش آسیب دیده، حتی اگر خوش‌بین‌ترین فرد جهان باشد، نمی‌تواند به خوبی کارهایش را انجام دهد. پس واقع‌بین باشید.

۳. شما زمان زیادی را در محل کارتان صرف می‌کنید. پس باید در فضای مناسبی به فعالیت تان ادامه دهید. استفاده از میز و صندلی استاندارد و قابل تنظیم و تجهیزاتی که متخصصان کمک گرفتن از آن را به شما توصیه کرده‌اند، می‌تواند به حفظ سلامت تان در ساعات کاری کمک کند. اگر ساعت‌ها روی صندلی می‌نشینید، از صندلی‌هایی که قابلیت تنظیم ارتفاع دارند و حتی پشتی و دسته‌هایشان هم تنظیم می‌شود، استفاده کنید. بهتر است پشتی صندلی شما بلند باشد تا حمایت بیشتری از کمر و گردن تان بکند.

۴. از زیرپایی‌های قابل تنظیم استفاده کنید و هرگز پاهایتان را روی هم نیندازید. این کار به زانوهای آسیب‌پذیر شما، بیشتر صدمه می‌زند.
۵. برای ساعات طولانی در یک موقعیت ثابت نمانید یا از انجام حرکات تکراری بپرهیزید. برای مثال به جای تمیز کردن یک سطح در ۱۰ دقیقه، پاک کردن آن را در ۵ نوبت دو دقیقه‌ای انجام دهید و بین این نوبت‌ها فاصله بیندازید.

۶. به رویه انجام کارهایتان نگاه کنید. آیا هیچ کدامشان قابل حذف یا کمرنگ‌تر شدن هستند؟ شاید بتوانید به جای زیاد کار کردن، بهینه کار کنید و در عین کم کردن ساعات کارتان، درآمد خود را حفظ کنید. پس به گزینه‌های جایگزین فکر کنید. گذشته از این، سعی کنید در هر شرایطی، از اصولی که به حفظ سلامت تان کمک می‌کند، پیروی کنید. محققان می‌گویند انجام حرکات کششی ساده در فواصل بین کار می‌تواند ادامه فعالیت را برای مبتلایان به این بیماری آسان‌تر کند.

۷. نظم زندگی تان را حفظ کنید. در ساعت معین از خواب بیدار شوید و در ساعت مشخصی به رختخواب بروید. گذشته از این، یک برنامه روزانه برای خودتان تنظیم کنید و مواردی که به کاهش علائم آزاردهنده کمک می‌کند را در آن جا دهید. شما می‌دانید که یک سالاد پر از گوجه و روغن زیتون، حال تان را بهتر می‌کند؟ پس به خودتان قول دهید که هر عصر آن را میل کنید. شنیده‌اید که انجام ورزش‌هایی مثل

یوگا و تای چی علائم آزاردهنده را کاهش می‌دهد؟ نزدیک‌ترین باشگاه به محل کار یا خانه‌تان را پیدا کنید و یکی از این ورزش‌ها را به‌طور جدی انجام دهید.

۸. مراقب خورد و خوراک‌تان باشید. خوراکی‌هایی مثل روغن زیتون بکر، کلم بروکلی، سویا، میوه‌ها و سبزیجات بنفش و قرمز رنگ و ادویه‌هایی مثل زردچوبه حال شما را بهتر می‌کند و در عین حال مصرف گوشت‌های فراوری‌شده و غذاهای شور یا پر از شکر، به شما آسیب بیشتری می‌رساند.

۹. شرایطتان را با مدیرتان در میان بگذارید. شاید گاهی بتوانید از خانه برخی از کارها را انجام دهید؛ شاید به واحدی که انجام کارهایش کمتر به فعالیت بدنی نیاز دارد، منتقل شوید و شاید بتوانید از مرخصی‌های استحقاقی و استعلاجی‌تان آسان‌تر استفاده کنید. منظورمان این نیست که از رئیس‌تان بخواهید

مسئولیت‌هایتان را از شما بگیرد و تنها حقوق‌تان را پرداخت کند! بلکه هدف‌مان این است که با برقراری یک تعامل موثرتر، هم مثل قبل کارهایتان را انجام دهید و هم شرایط بهتری را برای به انجام رساندن‌شان برای خود ایجاد کنید.

۱۰. سیگار را ترک کنید. محققان در بررسی‌های متعدد ثابت کرده‌اند که مصرف دخانیات، علائم این بیماری را تشدید می‌کند و زندگی با وجود آن را برای مبتلایان سخت می‌کند.