



info Prescription

Arthritis – questions and answers

آرتروز- پرسش و پاسخ

Just diagnosed

موارد به تازگی تشخیص داده شده

What does this mean for me?

این موضوع چه معنی برای من دارد؟

اکثر کسانی که آرتروز دارند، درد می کشند و برای حرکت دچار مشکل هستند. وقتی تشخیص داده می شود که شما مبتلا به این بیماری هستید، ممکن است از آنچه که آینده حامل آنست دچار ترس و آشفتگی شده باشید.

داشتن آرتروز به معنی نزول بلا نیست، اما شما مجبورید به آن عادت کرده و بطور مرتب داروهای خود را بخورید و راه های جدیدی برای انجام کارهای روزمره تان فرا بگیرید.

حالا چه باید بکنم؟

کار مشترک شما با دکترتان بمنظور طراحی یک برنامه مداوا که برای شما مناسب باشد، مهم است – اقدام فوری به شما کمک خواهد کرد تا جلوی آسیب خوردن مفصل هایتان را بگیرید.

هرچند که درمانی برای آرتروز وجود ندارد، اما کارهای زیادی است که شما می توانید برای کنترل وضعیت خود و پیشبرد یک زندگی کامل و فعال انجام دهید. یادگرفتن درمورد وضعیت تان و صحبت با دیگران به شما کمک خواهد کرد که کنترل کارها را در دست خود بگیرید.

آرتروز چیست؟

آرتروز یک اصطلاح کلی است و بطور ساده به معنی "التهاب مفاصل" است. اکثر افراد دارای آرتروز، آن را دردناک یافته و حرکت برایشان سخت است. اگر نسبت به این موضوع که چرا در مفاصل خود احساس درد دارید یا احساس ناراحتی می کنید – شاید اگر به شما گفته شود که این وضعیت اسمی دارد، احساس آرامش بکنید و ممکن است به شما گفته شود که مبتلا به "آرتروز" هستید.

کلمه "آرتروز" وضعیت شما را بطور کامل توصیف نمی کند. آنچه را که خیلی ها تشخیص نمی دهند، اینست که بیش از ۲۰۰ نوع بیماری های روماتیسمی و آرتروز وجود دارد. بسیار مهم است که دکترتان و تیم مراقبت پزشکی برای پیدا کردن اینکه دچار چه نوع آرتروزی هستید، به شما کمک کنند تا بتوانید بهترین مداوا برای آن را دریافت کنید.

آیا نیاز به انجام آزمایش هائی دارم؟

احتمالا. تشخیص برخی انواع آرتروز کاملا سراسر است. ممکن است دکترتان بتواند پس از صحبت با شما درباره علائم بیماری و معاینه دقیق مفاصل تان، نوع آن را به شما بگوید (از جمله دردی که دارید و چه زمانی آن را احساس می کنید).

آستئو آرتروز (Osteoarthritis) معمولا با کمک عکس برداری (X-ray) تشخیص داده می شود. تشخیص انواع دیگر آرتروز، مثل آرتروز روماتوئید (rheumatoid arthritis) مشکل تر است و احتمالا دکترتان احتیاج به عکس برداری و آزمایش خون برای تشخیص آن خواهد داشت. آنها حتی ممکن است برای تشخیص این نوع آرتروز شما را پیش دکتر متخصص در بیمارستان بفرستند. اما درخواست انجام آزمایش های فراوان، ضرورتا

به معنی این نیست که آرتروز شما واقعا بد است – این کار فقط به این خاطر است که دکتر شما می خواهد تا نسبت به نوع آرتروزی که شما دارید، کاملا مطمئن شود. برای دریافت اطلاعات بیشتر در این موارد و دیگر آزمایش ها می توانید به بخش "تشخیص بیماری" در وب-سایت موسسه "مراقبت آرتروز" مراجعه کنید.

از کجا می توانم اطلاعات بیشتری درباره نوع آرتروز خود دریافت کنم؟

بخش "شرایط" وب-سایت موسسه "مراقبت آرتروز" (Arthritis Care) محل واقعا خوبی برای آغاز کار است. این بخش اطلاعات قابل درکی درباره اکثر انواع آرتروز- از جمله آستیو آرتریس و آرتریس روماتوئید که دو نوع فراگیر این بیماری هستند، ارائه می کند. بخش مورد نظر در مورد علائمی که ممکن است شما داشته باشید؛ چه مداوایی وجود دارد؛ و کارهای زیادی که را که شما می توانید انجام دهید تا زندگی روزمره خود را در حد ممکن راحت تر و عادی تر بکنید، ارائه می کند. یا، اگر مایلید که با کسی صحبت کنید، با خط تلفن مجانی ما با شماره ۰۸۰۸ ۸۰۰ ۴۰۵۰ تماس بگیرید. با صحبت های شما کاملا محرمانه برخورد خواهد شد. یکی از کارمندان خط تلفن یاری رسان که تجربه شخصی نزدیکی با آرتروز دارد، بطور دوستانه با شما صحبت خواهد کرد.

چه چیزی باعث آرتروز می شود؟

دلیل اکثر انواع آرتروز هنوز ناشناخته است. تصور می شود که اکثر انواع آرتروز در اثر کار عوامل مختلف با هم بوجود می آیند – بعنوان مثال، سابقه ژنتیک برخی ها ممکن است که امکان ابتلاء به آرتروز را بوجود آورد. یک عاملی ممکن است که آغاز حمله را باعث شود. اینکه این عامل آغاز کننده چیست، به نظر می رسد که در افراد مختلف متفاوت است. عامل مذکور می تواند یک آسیب دیدگی، مسمومیت غذایی، عفونت یا احتمالا سیگار کشیدن باشد. دکترها بطور جدی برای تشخیص این عوامل کار می کنند.

آنچه که بهر حال ما می دانیم، اینست که آرتروز انسان ها را در تمامی سنین مورد حمله قرار می دهد – حتی کودکان و جوانان را – و بنابراین این برداشت عمومی که فقط افراد سالمند را تحت تاثیر قرار می دهد، نادرست است.

آیا آرتروز موروثی است؟

اکثر انواع آرتروز از والدین به فرزندان منتقل نمی شود. ژن های بعضی ها ممکن است احتمال ابتلاء به انواع معینی از آرتروز را بوجود آورد، اما این انواع از مواردی از آرتروز که بطور ارثی منتقل می شوند، نیست.

آیا آرتروز قابل درمان است؟

هیچ درمانی برای آرتروز وجود ندارد. هرچند که کارهای مثبت زیادی هست که شما و تیم مراقبت های بهداشتی تان می توانید انجام دهید تا درد را تحت کنترل داشته باشید و از یک زندگی کامل و شاد بهره مند شوید.

چه چیزی وضع را بدتر می کند؟

عمده ترین عاملی که اکثر انواع آرتروز را بدتر می کند، اغلب بدرستی درمان نمی شود. با تناسب درستی از داروها و دیگر کمک ها – احتمالا شامل بویژه – وسایل انطباق داده شده در خانه، همچنین ورزش آرام و استراحت- شما بایستی بتوانید دردهای خود را تحت کنترل گرفته و زندگی تان را روی غلطک بیاندازید.

از دیگر عواملی که آرتروز شما را بدتر می کند، اضافه وزن است. اگر شما مجبورید که وزن زیادی را حمل کنید، در اینصورت فشار بسیار زیادی را روی مفاصل خود وارد می کنید. علاوه بر اینکه این امر دردهای شما را بدتر خواهد کرد، می تواند آسیب وارده به مفاصل تان را تسریع کند.

خبر خوش اینست که کم کردن وزن حتی به مقدار کم می تواند بهبودی جدی را بوجود آورد. از دکتر یا تیم مراقبت پزشکی تان بپرسید که آیا گروهی برای کنترل وزن در منطقه شما وجود دارد یا نه. یا اگر واقعا نگران هستید، می توانید از آنها درخواست دیدار با یک متخصص تغذیه بکنید. جزوه "تغذیه سالم و آرتروز" موسسه "مراقبت آرتروز" اطلاعاتی در همه این زمینه ها به شما ارائه می کند.

آرتروز چگونه روی زندگی من اثر خواهد گذاشت؟

این مساله مربوط است به اینکه شما دچار چه نوع آرتروزی هستید. آرتروز در اکثر مردم باعث شقی و درد شده و گاهی شما را خسته و عاجز می کند. ممکن است متوجه شوید که بدانگونه که در گذشته بطور آزاد حرکت می کردید، دیگر این کار برای تان مشکل است. ممکن است دیگر مثل گذشته احساس قدرت نکنید و گرفتن محکم اشیاء برایتان مشکل تر بشود. هیچکس نمی تواند دقیقاً بگوید که این مسائل چگونه روی زندگی شما تاثیر خواهد گذاشت. هرچند که معمولاً درد قابل کنترل است. سفتی می تواند به نرمی تبدیل شود و راه هائی برای مبارزه با از دست دادن قدرت و حرکت وجود دارد. بطور خلاصه - زندگی شما با آرتروز مثل گذشته نخواهد بود، اما هنوز میتواند کامل و لذت بخش باشد. به "زندگی های واقعی" (Real lives) در وب-سایت مراقبت در مقابل آرتروز (Arthritis Care website) مراجعه کنید و ببینید که افرادی درست مثل شما چگونه با آرتروز خود کنار می آیند.

آیا تا آخر عمرم بایستی دارو بخورم؟

کاملاً محتمل است. برای خیلی از کسانی که آرتروز دارند، خوردن دارو امری حیاتی است. دکترها بدلیل اینکه داروها برای تخفیف دردهای شما بشدت موثر هستند، آنها را تجویز می کنند، و برای کسانی که مبتلا به آرتروز التهابی هستند، برخی داروها آسیب وارده توسط آرتروز به مفاصل شان را کند می کند.

قابل درک است که خیلی ها دوست ندارند دارو بخورند. آنها می توانند توسط اسامی پیچیده داروهایشان گیج شده و از اینکه ممکن است خوردن آنها را فراموش کنند یا در زمانی نادرست آنها را بخورند، دچار ترس می شوند. مردم از عوارض جانبی داروها نیز نگران هستند. اگر زمانی را اختصاص داده و هرآنچه را که می توانید در رابطه با داروهای خود و اینکه آنها را چگونه باید بخورید، صرف کنید، فشارهای زیادی را از روی دوش خود برخواهید داشت. دکتر یا تیم مراقبت های پزشکی شما خوشحال خواهند بود اگر بتوانند به شما کمک کنند، اما اطلاعات واقعا مفیدی در مورد داروها و اینکه آنها چه می کنند، در جزوه "داروها و درمان های مکمل" موسسه "مراقبت آرتروز"، وجود دارد.

آیا درمان های دیگری بجز دارو وجود دارد؟

درمان های و مداوای متعددی وجود دارد که خیلی از کسانی که دچار آرتروز هستند، آنها را مفید یافته اند. این کار شامل استفاده از داروهای گیاهی، ویتامین ها و نیز درمان های مثل یوگا، طب سوزنی (با استفاده از سوزن) و آب درمانی (شما ورزش های آرامی را در آب ولرم انجام می دهید) است. این موارد از آنجائی که بایستی به همراه داروهای معمولی که می خورید، و نه بجای آنها مورد استفاده قرار گیرند، درمان های "مکمل" خوانده می شوند.

در رابطه با درمان های "دیگر" یا هرگونه داروی طبیعی که ادعا می شود می توانند درحد داروهای که دکتر تجویز می کند، موثر یا بهتر از آنها باشند، هشیار باشید. هیچ شواهدی که این ادعاها را ثابت کند، وجود ندارد و شما هرگز نباید این داروها را بجای داروهای تجویز شده بکار ببرید. طبیعی بودن چیزی به معنی سالم بودن آن نیست.

جزوه "داروها و درمان های مکمل" موسسه "مراقبت آرتروز"، تصویر روشن تری درباره انواع درمان های که وجود دارد و اگر تصمیم به کسب اطلاعات بیشتر درباره آنها دارید، مواظب چه چیزی باید باشید، به شما می دهد. بخاطر داشته باشید که بعضی از این درمان ها از طریق خدمات بهداشت ملی (NHS) قابل حصول است، بنابراین از دکتر خود بپرسید که چه امکان هائی در منطقه شما وجود دارد.

از کجا می توانم کمک های عاطفی دریافت کنم؟

دریافتن اینکه دچار آرتروز هستید، می تواند بسیار گیج کننده و ترس آور باشد. و حتی بعدها، درد، سفتی و احساس خستگی می تواند باعث شود که شما احساس کنید که فرسوده، عصبانی و عاجز هستید. اینها احساس های عادی هستند که اکثر کسانی که آرتروز دارند، می گویند که چنین احساس هائی را دارند. ولی این به معنی آن نیست که شما بایستی آن را در سکوت خود تحمل کنید. دوستان و خانواده خود را در احساس های تان شرکت دهید. آنها اغلب مهمترین منبع حمایت از شما هستند. از دکتر یا تیم مراقبت های پزشکی خود بپرسید که آیا گروه یاری رسان در منطقه شما برای کسانی که دارای آرتروز یا انواع دیگر بیماری طولانی مدت هستند، وجود دارد یا نه. تنها صحبت کردن با کسانی که با مشکلات و ناتوانی های مشابه شما روبرو هستند و دریافتن اینکه شما تنها کسی نیستید که این مشکلات را دارید، می تواند بشدت دلگرم کننده باشد. بسیار مهم است که زمان کافی برای درک احساس های تان به خودتان بدهید. به جزوه "انطباق با احساس ها" تهیه شده توسط

موسسه "مراقبت آرتروز"، نگاهی بکنید. این جزوه بخش ویژه ای دارد که توضیح می دهد که وقتی به افراد می گویند که آرتروز دارند، آنها چه احساسی پیدا می کنند.

من چگونه می توانم به خودم کمک کنم؟

مهم نیست که دیگران چه مقدار به شما کمک می کنند، فراگرفتن اینکه شما چگونه می توانید به خودتان کمک کنید می تواند یکی از مهم ترین چیزهایی باشد که شما وقتی آرتروز دارید، می توانید انجام دهید. تیم مراقبت-های پزشکی تان احتمالا با شما درباره چیزی که "اداره کردن خود" نامیده می شود، صحبت خواهند کرد. به اکثر کسانی که دارای بیماری طولانی مدت هستند، کمک می شود تا این کار را انجام دهند.

"اداره کردن خود" شامل سلسله وسیعی از کارها از یاد گرفتن اینکه چگونه داروهای خود را بدرستی بخورید و خود را با درد انطباق دهید تا فراگیری اینکه چگونه مواظب مفاصل خود باشید و زندگی خود را با آهنگ قابل کنترلی پیش ببرید، است. کوتاه سخن، "اداره کردن خود" به معنی کنترل بیشتر آرتروز تان بوده و واقعا اگر می خواهید که در حد امکان فعال و مستقل باشید، امری بسیار مهم است.

جزوه "درک آرتروز" از موسسه "مراقبت آرتروز"، راه هایی که شما می توانید تغییری واقعی بوجود آورید را شرح می دهد. شما همچنین می توانید در یکی از دوره های مجانی "اداره کردن خود" که توسط موسسه "مراقبت آرتروز" برگزار می شود، شرکت کنید. اگر مایل به کسب اطلاعات بیشتر هستید، به صفحات "زندگی با آرتروز" در وب-سایت موسسه "مراقبت آرتروز" مراجعه کنید یا با شماره تلفن یاری های مراقبت در مقابل آرتروز، ۰۸۰۸ ۸۰۰ ۴۰۵۰ تماس بگیرید.

آیا کسانی که مبتلا به آرتروز هستند، می توانند کمک مالی دریافت کنند؟

برای اکثر کسانی که دارای آرتروز هستند، پول موضوع نگرانی جدی است. شما ممکن است متوجه بشوید که برای زندگی روزمره خود مثل بیرون رفتن، یا برای شستشو و لباس پوشیدن نیاز به کمک دارید و این خدمات خرج دارد. آرتروز ممکن است مانع کار کردن و کسب درآمد بشود.

یک سلسله کمک هزینه های بلاعوض دولتی برای کمک به افراد در چنین وضعیتی هانی وجود دارد. البته همه نمی توانند استحقاق دریافت آنها را داشته باشند، اما این امر نباید شما را نا امید کند. گرچه کسب اطلاعات در مورد کمک هزینه ها و پرکردن فرم های تقاضا می تواند دلهره آور و خسته کننده باشد- بخصوص وقتی که حالتان خوب نیست- اما شما می توانید درخواست کمک بکنید. با نگاه به اطلاعیه موسسه "مراقبت آرتروز" در رابطه با کمک هزینه هایی که شما ممکن است بتوانید درخواست کنید، کار خود را آغاز نمایید. یا با یکی از کارکنان خط تلفن یاری رسان موسسه "مراقبت آرتروز" که مجانی و کاملا محرمانه است، با شماره ۰۸۰۸ ۸۰۰ ۴۰۵۰ تماس بگیرید.

از کجا اطلاعات بیشتری بدست بیاورم؟

اگر به تازگی تشخیص داده شده که دارای آرتروز هستید، احتمالا سوالات زیادی دارید. دکتر یا تیم مراقبت های پزشکی شما می توانند به بسیاری از این پرسش ها پاسخ دهند، بنابراین از اینکه با آنها صحبت کنید، نترسید. آنها برای کمک به شما در آنجا هستند و دولت گفته است که بخش مهمی از کار آنها شرکت دادن شما در مراقبت از خودتان است. اما شما باید به وب-سایت موسسه "مراقبت آرتروز" هم مراجعه کنید. حتی اگر معمولا از کامپیوتر و اینترنت استفاده نمی کنید، از یک دوست یا کتابخانه محلی خود کمک گرفته و به گشت وگذار در این سایت عادت کنید. این وب-سایت پر از اطلاعات به زبان ساده است که بخش بزرگی از آن با کمک کسانی که خودشان دارای آرتروز هستند، نوشته شده است.

موسسه "مراقبت آرتروز" خدمات خط تلفن یاری دهنده کاملا مجانی و محرمانه با شما ۰۸۰۸ ۸۰۰ ۴۰۵۰ ارائه می کند. کارکنان صمیمی این خط تلفن منبع وسیعی از اطلاعات در رابطه با هر آنچه که مربوط به آرتروز است هستند و همه آنها تجربه شخصی نزدیکی از این بیماری دارند. تابلوی اعلانات موسسه "مراقبت آرتروز" نیز محل خوبی برای دیدار است - کسانی که آرتروز دارند توصیه ها و راهنمایی های خود را در آنجا مطرح کرده و معمولا دل خود را از درد خالی می کنند.

کمک برای ترجمه

اگر نیازمند دریافت کمک به زبان خود هستید، با CITAS با شماره ۰۴۰۵ ۵۲۱ ۰۸۴۵ تماس بگیرید. CITAS یک سازمان غیرانتفاعی است که خدمات ترجمه کتبی و شفاهی به بیش از ۵۵ زبان به اهالی محل جهت دسترسی به خدمات پزشکی، مددکاری اجتماعی، مسکن، امور حقوقی و آموزش ارائه می کند.

دریافت کمک از موسسه "مراقبت آرتروز"

حدود نه (۹) میلیون نفر را در بریتانیا دارای آرتروز هستند. موسسه "مراقبت آرتروز" بزرگترین سازمان داوطلبی است که با کمک و برای کسانی که مبتلا به آرتروز هستند، کار می کند. این سازمان خدمات زیر را ارائه می کند:

- تهیه و پخش جزوه های اطلاعاتی که با کمک و برای افراد مبتلا به آرتروز طراحی شده اند
- راه اندازی و به روز کردن یک وب-سایت که موفق به دریافت جایزه شده است
- انتشار نشریه ای برای شیوه زندگی به اسم "اخبار آرتروز"
- اداره خط تلفن یاری دهنده مجانی و محرمانه
- راه اندازی دوره های آموزشی "خود-مدیریت" در رابطه با زندگی با آرتروز
- مبارزه برای برابری
- ایجاد و اداره شبکه های یاری رسان محلی برای کسانی که آرتروز دارند
- تشکیل انجمن های بحث از طریق اینترنت برای کسانی که آرتروز دارند، خانواده ها و مراقبین آنها.

وقتی کسانی که مبتلا به آرتروز هستند، شرایط خود را درک می کنند و یاد می گیرند که چگونه آن را کنترل کنند، تاثیر آن اغلب منجر به تغییر شرایط زندگی می شود. موسسه "مراقبت آرتروز" به شما کمک می کند که درست همین کار را انجام دهید.

خط تلفن یاری دهنده

ترجمه به ۱۵۰ زبان از طریق تلفن مجانی با شماره ۰۸۰۸ ۸۰۰ ۴۰۵۰ (روزهای هفته از ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر) انجام می گیرد.

آدرس وب-سایت: www.arthritiscare.org.uk

نسخه اطلاعاتی چیست؟

نسخه اطلاعاتی جزوه ای است که توسط دکتر، پرستار یا مسئول داروخانه به افرادی که دارای بیماری طولانی مدت هستند و به منظور کمک به آنها برای کنترل وضعیت شان داده می شود.

این جزوه به شما می گوید که از کجا می توانید اطلاعات و کمک های بیشتری، شامل خط تلفن یاری دهنده که فردی آگاه و صمیمی می تواند به شما کمک و یاری بیشتری بکند، بدست آورید. این جزوه همچنین اطلاعات مربوط به وب-سایتی را که شما می توانید اطلاعات بیشتری بدست آورید که به شما کمک بکند که وضعیت سلامتی خود را کنترل کنید، ارائه می کند.

درپاره ما

ما یک سازمان شریک با سازمان های "مراقبت آرتروز"، "اسم در بریتانیا" و "بیماری قند در بریتانیا" هستیم و با تراست مراقبت های اولیه همراسمیت و فولهام کار می کنیم.

بودجه ما از طرف اداره بهداشتی برای تهیه و آزمایش نسخه های اطلاعاتی، آگاه سازی برای کاربرد نسخه های اطلاعاتی در کشور تامین می شود.

© ۲۰۰۷ "مراقبت در مقابل آرتروز" (شماره ثبت بعنوان سازمان خیریه: ۲۰۶۵۶۳)، "آسم در بریتانیا" (۸۰۲۳۶۴)، "بیماری قند در بریتانیا" (۲۱۵۱۹۹)، تراست مراقبت های اولیه همراستیت و فولهام.

[© 2007 Arthritis Care (reg charity no 206563), Asthma UK (802364), Diabetes UK (215199), Hammersmith and Fulham Primary Care Trust.]