



# info Prescription

## Arthritis – questions and answers

## آرتروز- پرسش و پاسخ

### Worsening symptoms

### بدتر شدن عوارض بیماری

#### What does this mean for me?

#### این موضوع چه معنی برای من دارد؟

آنچه که شما احساس می کنید یا نتایج آزمایش ممکن است نشان دهد که آرتروز شما بدتر شده است. آرتروز نوعی بیماری است که دستخوش تغییر است و می تواند بطور موقت بدتر شود. ممکن است دکترتان شما را برای آزمایش های بیشتری بفرستد یا به متخصص دیگری ارجاع نماید. شاید شما در این رابطه احساس ناراحتی بکنید، اما این کار با بخاطر آنست که شما به سوال "چه اتفاقی می افتد و چه چیزی می تواند به حل آن کمک کند؟"، پاسخی دریافت کنید.

#### حالا من چه کار باید بکنم؟

تلاش کنید که آنچه را که دکترتان به شما می گوید را بفهمید و از او بپرسید که شما چه کاری می توانید برای کمک به خودتان انجام دهید. اگر سوال دیگری دارید، برای روشن شدن مسائل آن را مطرح کنید. تا آنجائی که ممکن است، توصیه هائی که می کنند را دریابید. تلاش کنید در طی این دوره مواظب خودتان باشید، خوب غذا بخورید و به نرمی ورزش کنید.

#### اگر علائم بیماری بدتر شود، چه باید بکنم؟

مهمترین کاری را که شما می توانید بکنید، اینست که آن را به دکترتان یا به متخصص دیگری که معمولا مراقب شما است، بگوئید. ممکن است احساس کنید که نمی خواهید مزاحم آنها بشوید و ممکن است آنها فکر کنند که شما بخاطر چیزی که وجود ندارد، سروصدا راه انداخته اید. علاوه براین، کاملا طبیعی است که آرتروز روزهای بد و روزهای خوب دارد – با سطح توانائی شما، قدرت کنترل و حرکت شما هرروزه تغییر می کند. شما باید به قضاوت خود اعتماد کنید. اگر فکر می کنید که عوارض بیماری تان تشدید شده است، مهم ترین کار اینست که آنها بررسی شده و بدون تاخیر مداوا شوند.

از آنچه که برای شما عادی است، آگاه باشید و حتی آن را در دفتر یادداشت خود یا قطعه ای کاغذ بنویسید. بدین ترتیب تشخیص تغییرات واقعی برای شما آسانتر خواهد بود و تظاهر به اینکه هیچ چیزی تغییر نکرده است، برایتان مشکل تر خواهد شد. این کار همچنین می تواند با صرف اندکی وقت به شما کمک کند که درباره نوع مشخص آرتروز خود و چگونگی تاثیر آن روی بدن تان یاد بگیرید.

شروع از جزوه "درک آرتروز" موسسه "مراقبت آرتروز" آغاز خوبی است. این جزوه شما را با علوم گیج نخواهد کرد، اما حقایق مهمی را درباره نوع آرتروزتان به شما ارائه خواهد نمود.

#### آیا لازم است آزمایش های بیشتری انجام شود؟

علائم زیادی وجود دارد که ممکن است شما یا دکترتان را نسبت به بدتر شدن بیماری تان مشکوک کند. شاید دردهای شما شدیدتر یا مدت آن طولانی تر شده است. شاید ورم بیشتر یا تحرک کمتری در مفاصل خود دارید. این کار می تواند آزمایش معمولی خون یا ناشی از نتیجه غیرمنتظره آزمایشی دیگر باشد. فارغ از اینکه به چه دلیلی این کار انجام می گیرد، دکتر شما می خواهد دریابد که آیا واقعا آرتروز شما بدتر شده است یا نه و اگر بدتر شده، این امر چقدر جدی است. آنها این کار با انجام آزمایش های بیشتر انجام می دهند.

## در صورت بدتر شدن علائم بیماری، آیا من باید خوردن دارو را متوقف کنم؟

شما هرگز نباید خوردن داروهائی را که به شما تجویز شده، بدون مشورت با دکتر یا تیم مراقبت های پزشکی-تان قطع کنید. این کار بویژه در رابطه با برخی داروهای آرتروز، مخصوصا استروئیدها می تواند خطرناک باشد. کسانی که استروئید می خورند، همیشه کارت ویژه ای به همراه خود دارند که نشان می دهد که آنها این دارو را مصرف می کنند تا حتی در موارد اورژانس این دارو به آنها داده شود. در صورت نیاز به قطع هر کدام از داروهایتان، دکترتان آن را به شما خواهد گفت.

## وخامت علائم بیماری چه مدتی طول خواهد کشید؟

وخامت علائم بیماری می تواند فقط یک تشدید موقت آرتروز شما باشد، یا ممکن است ناشی از فعال تر شدن بیماری بوده و بیانگر آنست که آسیب بیشتری به مفاصل شما وارد می شود. دکتر یا تیم مراقبت های پزشکی شما تنها کسانی هستند که بدقت می توانند بگویند که چه اتفاقی می افتد.

بجای وصل کردن کلیه امیدهایتان به از بین رفتن علائم بیماری، بهتر است که توجه خود را روی کارهائی که می توانید برای کنترل آنها انجام دهید، متمرکز کنید. این امر ممکن است به معنی تغییر داروهایتان، ضرورت انجام یک عمل جراحی، مثل عمل جایگزینی مفصل کشاله ران یا زانو، نیاز شما به کمک متخصصین دیگر امور بهداشتی - مثل فیزیوتراپیست یا متخصص کاردرمانی باشد.

برای اطلاعات بیشتر در مورد این افراد و اینکه آنها چه کاری می توانند برای شما انجام دهند، به جزوه "درک آرتروز" تهیه شده توسط موسسه "مراقبت آرتروز" مراجعه کنید یا با خط تلفن یاری رسان این موسسه با شماره تلفن ۰۸۰۸ ۸۰۰ ۴۰۵۰ تماس بگیرید. تماس با این شماره مجانی و کاملا محرمانه است و به شما یکی از کارکنان صمیمی این خط تلفن که خود تجربه نزدیک شخصی در رابطه با آرتروز دارد، پاسخ خواهد داد.

## شیوه زندگی من چگونه تغییر خواهد کرد؟

این تغییر مربوط به شدت درد و عوارض بیماری تان و طبعاً به شیوه زندگی است که در حال حاضر دارید. اگر شما درد زیاد و حرکت کمی دارید، غیرواقعی خواهد بود اگر بگوئیم که زندگی شما بدون هیچ تغییری ادامه خواهد یافت.

شاید لازم باشد که شما در رابطه با چگونگی اداره کردن کار و تعهدات خانوادگی تان بیشتر فکر کنید. در این مقطع تنش های احساسی بوجود خواهد آمد. کسانی که مبتلا به آرتروز هستند، اغلب می گویند که به درد عادت کرده اند، اما وقتی درد تشدید می شود، می تواند آنها را نگران و حتی در رابطه با اینکه در آینده چه اتفاقی خواهد افتاد، افسرده بکند. شستشو، لباس پوشیدن، شرکت در گردهمائی ها یا ورزش، ممکن است مشکل تر شود و به ناراحتی های شما بیافزاید.

اینها مسائل واقعی هستند، اما کارهای زیادی هست که شما می توانید با انجام آنها به زندگی خود مسلط بشوید. جزوه های موسسه "مراقبت آرتروز" با همکاری کسانی که خودشان مبتلا به آرتروز هستند، نوشته شده اند. آنها کوتاه، قاطع و عملی بوده و در رابطه با یک سری از مسائل زندگی، از جمله کار با آرتروز، زندگی مستقل و روابط، رهنمودهای خوبی ارائه می کنند.

## آیا بدتر شدن علائم بیماری تقصیر من است؟

خیر - تا زمانی که داروهای تجویز شده خود را مرتب می خورید، احتمال نمی رود که بدتر شدن علائم بیماری-تان مربوط به این باشد که شما کاری را انجام داده اید یا انجام ن داده اید. بخاطر داشته باشید که آرتروز گونه ای بیماری است که افت و خیز دارد. بعنوان مثال آستئو آرتریت در طول زمانی طولانی و بتدریج پیشروی می کند و یا می تواند سرعت بدتر شود. همینگونه است در رابطه با انکلیوزینگ اسپوندیلیتیس ( ankylosing spondylitis) - نوعی آرتروز التهابی - حمله های درد و شقی مفاصل در طول سال ها پدیدار و ناپدید می شوند. مزمت کردن خودتان، تنها مسائل شما را بیشتر خواهد کرد. نیروی خود را صرف پیدا کردن رشته وسیعی از

درمان ها و فیزیوتراپی که می توانند تغییری واقعی برای شما و برای کسانی که دوستشان دارید، بوجود آورند. برای بدست آوردن فکرهای جدید بیشتر به پاسخ زیرین مراجعه کنید.

### من چه کاری می توانم انجام دهم؟

اگر عوارض بیماری تان تشدید شده است، شاید لازم باشد که به مرحله تازه ای گام بگذارید و به یافتن راه های جدیدی برای کاستن از دردهایتان و ادامه زندگی شاد و فعال در حد ممکن اقدام کنید. در یک طرف طیف شاید لازم باشد فکر کنید که آیا می توانید از کمک متخصصین پزشکی در عرصه های متفاوتی بهره مند بشوید. بعنوان مثال، فیزیوتراپیست ها از ورزش و ماساژ آرام برای کاهش درد و ورم استفاده کرده و تحرک شما را بهتر می کنند. آنها به گروه وسیعتری که "متخصصین پزشکی متحد" (بطور مخفف AHPS) نامیده می شود، تعلق دارند که در بیمارستان ها و در جوامع محلی کار می کنند. AHPS در رشته تخصصی خود در سطح بالائی آموزش دیده اند. این گروه شامل متخصصین کاردرمانی است که به شما کمک می کنند تا راه هایی را برای انجام فعالیت های روزمره پیدا کنید و متخصصین تغذیه که می توانند به شما کمک کنند تا وزن خود را پائین نگذاشته و عادت به تغذیه سالم بکنید.

در طرف دیگر طیف - شما قرار دارید. آیا فکر کرده اید که چه کمک هایی خود شما می توانید برای برخورد با آرتروز انجام دهید، بخصوص وقتی که عوارض بیماری تان بدتر می شود؟ این کار می تواند خیلی ساده و فایده آمیز به چیزهای کوچکی مثل فراگرفتن تنظیم خود و استفاده موثرتر از مفاصل تان باشد. یا شاید این کار شرکت در یکی از برنامه های خود-مدیریت موسسه "مراقبت آرتروز" باشد. این برنامه ها مجانی است و در تمامی بریتانیا برگزار می شود. به پرسش زیرین جهت کسب آگاهی بیشتر مراجعه کنید.

پیغام واقعی در اینجا اینست که بایستی در رابطه نقش خودتان در کنترل عوارض بیماری و زندگی تان جسورتر باشید. برای فکرها و نظرات جدید به صفحات "زندگی با آرتروز" وب-سایت موسسه "مراقبت آرتروز" یا تابلوی اعلانات آن نگاهی بیندازید. و برای آگاهی های بیشتر در مورد فیزیوتراپیست ها و دیگر "متخصصین پزشکی متحد" به جزوه "درک آرتروز" این موسسه مراجعه کنید و یا با تلفن یاری رسان موسسه "مراقبت آرتروز" با شماره ۰۸۰۸ ۸۰۰ ۴۰۵۰ تماس بگیرید.

### آیا گروهی یاری رسان وجود دارد؟

وقتی مبتلا به بیماری دراز مدتی مثل آرتروز هستید، خانواده و دوستانتان معمولاً منبع بزرگ حمایت و آرامش شما هستند. اما گاهی شما نیاز بیشتری دارید. افراد مبتلا به انواع مختلف آرتروز می گویند که پیدا کردن یک گروه یاری رسان محلی که آنها می توانستند در آنجا با دیگر کسانی که آرتروز دارند، ملاقات و گفتگو بکنند، عملاً زندگی آنها را دگرگون کرده است. از دکتر یا تیم مراقبت پزشکی تان سوال کنید که آیا چنین گروهی در نزدیکی های شما وجود دارد یا نه.

همچنین برنامه های خود-مدیریت موسسه "مراقبت آرتروز" نیز برگزار می شود. این برنامه "چالش با آرتروز" نامیده می شود و مواردی مثل کنترل درد و خستگی مفرط و استفاده حداکثر از مصرف داروها را دربر می گیرد. کسانی که در این برنامه ها شرکت کرده اند، می گویند که در رابطه آنچه که می توانند به آن دست یابند، احساس مثبت تری دارند. به آنها در این برنامه ها همچنین خوش می گذرد و دوستان جدیدی پیدا می کنند. اگر می خواهید اطلاعات بیشتر در این رابطه بدست آورید، به صفحات "زندگی با آرتروز" در وب-سایت موسسه "مراقبت آرتروز" مراجعه کنید، یا با تلفن یاری رسان این موسسه با شماره ۰۸۰۸ ۸۰۰ ۴۰۵۰ تماس بگیرید.

### آیا بدتر شدن عوارض بیماری به معنی نیاز به عمل جراحی است؟

بدتر شدن عوارض بیماری می تواند به معنی نیاز شما به عمل جراحی باشد. اما عمل جراحی معمولاً پس از استفاده کامل از تمامی راه های درمان و در صورتی که آرتروز به مفصل شما شدت آسیب زده باشد، انجام می گیرد.

رشته وسیعی از عمل های جراحی که می تواند به افراد مبتلا به آرتروز کمک کند، وجود دارد. این کار می-تواند یک عمل جراحی کوچک، برای فهمیدن اینکه چه مقدار آسیب به مفصل وارد شده، یا نرم کردن مفصل و تعمیر غضروف (لایه لاستیک مانند بین استخوان ها) باشد. از طرف دیگر ممکن است جراحی به معنی یک عمل بزرگ، مثل جایگزینی تمامی زانو یا مفصل کشاله ران باشد.

اگر نیاز به عمل جراحی دارید و می خواهید درباره اینکه چه اتفاقی خواهد افتاد، آگاهی های بیشتری داشته باشید به جزوه "رهنمودی به جراحی" موسسه "مراقبت آرتروز" مراجعه کنید. داشتن درک اولیه از جراحی می تواند به شما کمک کند تا درباره سوالاتی که لازم است از دکتر یا تیم مراقبت پزشکی خود بپرسید، فکر کنید.

### در عمل جراحی برای جایگزینی زانو یا مفصل کشاله ران چه اتفاقی می افتد؟

همچون شانه ها، جایگزینی مفاصل زانو و کشاله ران از عمومی ترین انواع عمل های جراحی در این رابطه هستند. این عمل ها به تعداد زیادی انجام می گیرند و معمولاً با موفقیت همراهند. در این عمل تمامی مفصل شما یا بخشی از آن - بسته به سطح آسیب وارده - جایگزین می شود.

در این عمل جراحی مفصل برداشته شده و با یک مفصل مصنوعی (پروستیس، prosthesis نامیده می شود) و از پلاستیک، مواد سرامیک یا فلز درست شده، جایگزین می شود. متأسفانه، مفصل جایگزین برای ابد دوام نمی آورد. این مفاصل بین ۱۰ تا ۱۵ سال کار می کنند. پس از این مدت شما می توانید عمل جایگزین مفصل دیگری (بازبینی - a revision) را انجام دهید، هرچند که امکان موفقیت هر جایگزینی جدیدی اندکی کمتر از عمل قبلی است.

"روکش" (resurfacing) مفصل کشاله ران تکنیک جدیدی است که اغلب برای افراد جوان یا در مواردی که آسیب وارده به مفصل خیلی بد نیست، بکار برده می شود. به نظر می رسد که روکش کردن، مدت طولانی تری از جایگزینی مفصل کار می کند، اما این عمل برای زنان بالای ۶۰ سال و مردان بالای ۶۵ سال و افرادی که استخوان های قوی ندارند، توصیه نمی شود.

### پس از عمل جراحی انتظار چه تغییری را می توانم داشته باشم؟

اکثر مردم متوجه می شوند که عمل جراحی بهبودی خیلی زیادی را در سطح درد و بطور کلی کیفیت زندگی-شان بوجود آورده است. البته مدتی زمان لازم است تا از مزایای عمل انجام گرفته بهره مند بشوید. بهبودی پس از عمل جراحی آرتروز می تواند روندی طولانی و دردناک باشد و معمولاً نیازمند تلاش زیادی از طرف خود شما است. و همانند دیگر عمل های جراحی، این کار نیز با خطر همراه است. خطر کوچکی وجود دارد که ممکن است عمل در دفعه اول کار نکند، یا باعث مشکل دیگری مثل عفونت بشود. گرچه تعدادی از کسانی که عمل آرتروز داشته اند، می گویند که زندگی آنها پیش از عمل متوقف شده بود و عمل جراحی به آنها اجازه داد که زندگی خود را دوباره شروع کنند.

جزوه "رهنمودی به عمل جراحی" موسسه "مراقبت آرتروز" به شما کمک می کند تا متوجه بشوید که عمل شامل چه چیزهایی است و مسائلی را که شما باید قبل و بعد از عمل درباره آنها فکر کنید، کدامند.

---

### 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 مبتلا به 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 دارای 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.arthritis.org.uk](http://www.arthritis.org.uk)

### نسخه اطلاعاتی چیست؟

نسخه اطلاعاتی جزوه ای است که توسط دکتر، پرستار یا مسنول 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 با 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"، "آسم 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 همراسمیت و فولهام.

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