



اختلالات آسیب رسان دستها
تنظیم کننده و مترجم
رضاپوردست گردان

مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

آرتریت

لنفانژیت

میالژی

نوروآلرژی

نورپاتی

استئوآرتریت

تاندونیت

سندرم تونل کارپال

مقدمه

آسیب دست

به معنی صدمه دیدن دست، یکی از اندام‌های بسیار پیچیده، با مفاصل متعدد، انواع مختلفی از رباط (لیگامان)، تاندون‌ها و عصب‌ها است.

شایع بودن آسیب‌های دست در جامعه، امری غیرمعمول نیست. عواملی از قبیل استفاده بیش از حد، امور زیان‌بار یا تروما می‌توانند به آسیب‌های دست منجر شوند

ترومای انگشت یا دست، بسیار شایع است. در برخی موارد خاص، تمام انگشت ممکن است دچار آمپوتاسیون شود.

عوامل اصلی آسیب‌های ناشی از تروما، به امور شغلی بر می‌گردد. امروزه، جراحان ماهر در بسیاری از موارد با کمک ریزجراحی، قادر به پیوند مجدد انگشتان پنجه یا انگشت شست هستند.

در برخی موارد، آسیب‌های ناشی از تروما به از بین رفتن پوست منجر می‌شوند، و در این موارد می‌توانند با پیوند پوست و ماهیچه، دست آسیب دیده را ترمیم نمایند

دست مهمترین عضو حرکتی در افرادی است که کار فیزیکی انجام می‌دهند. حفظ سلامت دست جهت حفظ باروری شغلی افراد الزامی است.

از طرفی دست‌ها بعلت تماس مستقیم با ماشین آلات صنعتی و مواد شیمیایی در معرض بیشترین خطر آسیب دیدگی هستند.

در تجربه اینجانب بیشترین آسیب های صنعتی دست در انتهای شیفت های کاری عصر و انتهای شیفتهای کاری شب حوالی صبح رخ می دهد که نشان میدهد خواب آلودگی نقش بسزایی در کاهش دقت کارگر در هنگام کار با دستگاه دارد.

بنابر این تنظیم متناسب شیفت کاری و استراحت مناسب قبل از شیفت در کاهش خواب آلودگی حین کار با دستگاه الزامی است. توصیه میشود در صورتیکه کارگر در خط تولید مشغول به کار است بیش از ۲ ساعت متوالی در یک محل مشغول به کار با دستگاه نباشد و فواصلی جهت استراحت وی در نظر گرفته شود.

یکی دیگر از عواملی که در تجربه اینجانب مشهود است آن است که کارگری که به تازگی به خط تولید و یا دستگاه جدید گمارده شده است در هفته اول کاری خود ریسک بیشتری در آسیب دست حین کار با دستگاه دارد و بهتر است در این مدت توسط مسئول و یا کارگر قبلی دقیقاً مورد نظارت قرار گیرد

در مردان آسیب صنعتی و در زنان صدمه ناشی از بریدگی با شیشه شایع ترین عامل صدمه دست است بیشترین آسیب دیدگی کودکان ناشی از بسته شدن درب روی انگشتان یا بریدگی با شیشه است

شکستگی استخوانی در %34.7 بیماران مشاهده شد. آسیب تاندونی و به دنبال آن عصب شایع ترین عناصر آسیب دیده است بیشتر آسیب ها، پارگی عمیق است

فصل اول آرتريت

آرتروز ورم و حساسيت يك يا چند مفاصل شماست. علائم اصلی آرتروز درد مفاصل و سفتی است که به طور معمول با افزایش سن بدتر می شود. شایع ترین انواع آرتروز آرتروز و آرتريت روماتوئید است.

استئوآرتريت باعث از بين رفتن غضروف - بافت سخت و لغزنده ای می شود که انتهای استخوانها را در آنجا تشكيل می دهد. آرتريت روماتوئید نوعی بیماری است که در آن سیستم ایمنی بدن به مفاصل حمله می کند و با شروع اتصالات شروع می شود

شایع ترین علائم و نشانه های ورم مفاصل شامل مفاصل است. بسته به نوع آرتريت شما ، علائم و نشانه های شما ممکن است شامل موارد زیر باشد

درد

سفتی، سختی

ورم

قرمزی

دامنه حرکت کاهش یافته است

استئوآرتریت همچنین بر کل مفصل تأثیر می گذارد. باعث ایجاد تغییر در استخوان ها و بدتر شدن بافت های همبند می شود که ماهیچه ها را به استخوان متصل می کنند و مفصل را در کنار هم نگه می دارند. همچنین باعث التهاب آستر مفصل می شود

سابقه خانوادگی. برخی از انواع آرتروز در خانواده ها انجام می شود ، بنابراین اگر والدین یا خواهر و برادران به این اختلال مبتلا باشند ، احتمالاً به احتمال زیاد به آرتریت مبتلا خواهید شد. ژنهای شما می توانند حساسیت بیشتری نسبت به عوامل محیطی ایجاد کنند

سن. خطر ابتلا به انواع آرتروز - از جمله آرتروز ، روماتیسم و نقرس - با افزایش سن افزایش می یابد

جنس شما زنان نسبت به مردان بیشتر از مردان مبتلا به آرتریت روماتوئید هستند ، در حالی که بیشتر افراد مبتلا به نقرس ، نوع دیگری از آرتروز ، مردان هستند

آسیب مفاصل قبلی. افرادی که مفاصل را آسیب دیده اند ، شاید در هنگام ورزش ورزش کنند ، احتمالاً در نهایت به آرتریت در آن مفصل مبتلا می شوند چاقی حمل پوندهای اضافی باعث ایجاد استرس در مفاصل ، به خصوص زانوها ، باسن و ستون فقرات می شود. افراد مبتلا به چاقی خطر ابتلا به آرتریت را بیشتر دارند

آرتريت از اختلالات آسیب رسان دستها است

- risk factor of arthritis
- ریسک فاکتور آرتريت
- old age سن بالا
- female جنس مونث
- genetic ژنتیک
- obesity چاقی
- joint injury جراحت مفاصل



fppt.com

References

Arthritis. National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases.

<https://www.niams.nih.gov/health-topics/arthritis/advanced>. Accessed May 9, 2019.

Arthritis and rheumatic diseases. National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases. <https://www.niams.nih.gov/health-topics/arthritis-rheumatic-diseases>. Accessed May 9, 2019.

Ferri FF. Osteoarthritis. In: Ferri's Clinical Advisor 2019. Philadelphia, Pa.: Elsevier; 2019. <https://www.clinicalkey.com>. Accessed May 9, 2019.

Ferri FF. Rheumatoid arthritis. In: Ferri's Clinical Advisor 2019. Philadelphia, Pa.: Elsevier; 2019. <https://www.clinicalkey.com>. Accessed May 9, 2019.

Deveza LA. Overview of the management of osteoarthritis. <https://www.uptodate.com/contents/search>. Accessed May 9, 2019.

Weisman MH, et al. Total joint replacement for severe rheumatoid arthritis. <https://www.uptodate.com/contents/search>. Accessed May 9, 2019.

فصل دوم لنفانژیت (ادم لنفاوی)

Lymphedema

به تورم اشاره دارد که عموماً در یکی از بازوها یا پاها رخ می دهد. گاهی اوقات هر دو بازو یا هر دو پا متورم می شوند

لنفادما بیشتر در اثر حذف یا آسیب به غدد لنفاوی شما به عنوان بخشی از درمان سرطان ایجاد می شود. این نتیجه از انسداد سیستم لنفاوی شما است که بخشی از سیستم ایمنی بدن شماست

انسداد مانع از تخلیه خوب مایعات لنفاوی می شود ، و ایجاد مایعات منجر به تورم می شود

در حالی که در حال حاضر درمانی برای لنف ودم وجود ندارد ، می توان با تشخیص زودهنگام و مراقبت دقیق از اندام درگیر شما کنترل کرد

علائم و علائم لنفادم شامل موارد زیر است

تورم قسمت یا تمام بازو یا پا ، از جمله انگشتان یا انگشتان پا

احساس سنگینی یا سفتی

محدوده حرکت

سوزش یا ناراحتی

عفونتهای مکرر

سخت شدن و ضخیم شدن پوست (فیروز)

سیستم لنفاوی شما برای سالم نگه داشتن بدن بسیار مهم است. این مایعات غنی از پروتئین را در بدن شما گردش می دهد و باکتری ها ، ویروس ها و مواد زاید را جمع می کند.

سیستم لنفاوی شما این مایعات و مواد مضر را از طریق رگهای لنفاوی شما منتقل می کند ، که منجر به گره های لنفاوی می شود.

سپس زباله ها توسط لنفوسیت ها - سلول های ضد عفونی که در غدد لنفاوی شما زندگی می کنند ، فیلتر می شوند و در نهایت از بدن شما بیرون می ریزند

هر شرایط یا روشی که به غدد لنفاوی یا رگهای لنفاوی شما آسیب برساند می تواند باعث لنف ادم شود. علل آن عبارتند از

عمل جراحی. از بین بردن یا صدمه به غدد لنفاوی و عروق لنفاوی ممکن است منجر به لنف ادم شود.

به عنوان مثال ، ممکن است غده های لنفاوی برداشته شود تا شیوع سرطان پستان بررسی شود و گره های لنفاوی ممکن است در جراحی که شامل رگ های خونی در اندام شما است ، آسیب ببینند

درمان پرتودرمانی سرطان. پرتودرمانی می تواند باعث زخم و التهاب غدد لنفاوی یا عروق لنفاوی شما شود

سرطان. اگر سلولهای سرطانی عروق لنفاوی را مسدود کنند ، ممکن است لنف و دم ایجاد شود. به عنوان مثال ، توموری که در نزدیکی غدد لنفاوی یا رگ لنفاوی در حال رشد است می تواند به اندازه کافی بزرگ شود تا جریان مایعات لنفاوی را مسدود کند

عفونت غدد لنفاوی یا انگل می تواند جریان مایعات لنفاوی را محدود کند. لنف ادم مرتبط با عفونت بیشتر در مناطق گرمسیری و نیمه گرمسیری شایع است و بیشتر در کشورهای در حال توسعه رخ می دهد

عوامل خطر

سن بالاتر

اضافه وزن یا چاقی

روماتیسم یا آرتريت پسونياتيك

از آسیب دیدگی به اندام آسیب دیده خودداری کنید. برش ، خراش و سوختگی می تواند عفونت را دعوت کند. از اشیاء تیز محافظت کنید. به عنوان مثال در زمان کار با تیغ برقی و هنگام آشپزی دستکش بپوشید

در صورت امکان از انجام اقدامات پزشکی مانند انتقال خون و واکسیناسیون در اندام آسیب دیده خودداری کنید

یخ یا گرما مانند پد گرمایش را بر روی اندام آسیب دیده خود وارد نکنید. همچنین از اندام آسیب دیده خود در برابر سرما شدید محافظت کنید

از هر چیزی که می تواند بازو یا ساق شما را منقبض کند ، مانند لباس محکم و در صورت بازو ، کافهای فشار خون خودداری کنید. از شما بخواهید فشار خون در بازوی دیگر گرفته شود

لنفانژیت از اختلالات آسیب دست است

- symptom of lymphangitis
- علائم لنفانژیت
- تب
- تورم غدد لنفاوی
- سردرد
- درد عضلات
- آسیب دست



fppt.com

references

Lymphedema. Society for Vascular Surgery. <https://vascular.org/patient-resources/vascular-conditions/lymphedema?PF=1>. Accessed Sept. 24, 2017.

Lymphedema (PDQ): Health professional version. National Cancer Institute. <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/lymphedema/lymphedema-hp-pdq#section/all>. Accessed Sept. 24, 2017.

Mohler ER, et al. Clinical features and diagnosis of peripheral lymphedema. <https://www.uptodate.com/contents/search>. Accessed Sept. 24, 2017.

Cameron JL, et al., eds. Lymphedema. In: Current Surgical Therapy. 12th ed. Philadelphia, Pa.: Elsevier; 2017. <https://www.clinicalkey.com>. Accessed Sept. 24, 2017.

Lymphedema (PDQ): Patient version. National Cancer Institute.

[https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-](https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/lymphedema/lymphedema-pdq#section/all)

[effects/lymphedema/lymphedema-pdq#section/all](https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/lymphedema/lymphedema-pdq#section/all). Accessed Sept. 24, 2017.

Warner KJ. Allscripts EPSi. Mayo Clinic, Rochester, Minn. Aug. 29, 2017.

Valentini RP. Pathophysiology and etiology of edema in children.

<https://www.uptodate.com/contents/search>. Accessed Oct. 1, 2017

فصل سوم میالژی

میالژیا درد و درد عضلانی را توصیف می کند ، که می تواند رباط ها ، تاندون ها و فاسیا ، بافت های نرم عضلات ، استخوان ها و اندام ها را درگیر کند. جراحات تروما ، استفاده بیش از حد ، تنش ، داروهای خاص و بیماری ها همه می توانند باعث میالژی شوند

علائم

گرفتگی عضلات

درد مفاصل

تشخیص

تشخیص نیاز به ارزیابی بالینی دقیق از گرفتگی عضلات و درد مفاصل دارد

برای کاهش درد عضلات در اثر استفاده بیش از حد یا آسیب دیدگی ، قسمت بدن را استراحت داده و استامینوفن یا ایبوپروفن مصرف کنید.

یخ های اعمال شده در 24 تا 72 ساعت اول صدمات می توانند درد و التهاب را کاهش دهند.

بعد از این ، گرما می تواند آرام بخش تر باشد. درد عضلات ناشی از استفاده بیش از حد و فیبرومیالژیا به خوبی به ماساژ و تمرینات کششی ملایم پاسخ می دهد.

اگر درد بیش از سه روز ادامه داشت یا درد شدید و غیر قابل توضیح است یا علائم عفونت وجود دارد ، برای مراقبت های تخصصی و احتمالاً داروها با پزشک تماس بگیرید

میالژی از اختلالات آسیب رسان دست ها است

- aiglaym fo motpmys
- علایم میالژی
- niap elcsum درد عضلات
- egamad elcsum آسیب عضلات
- gnillews تورم



fppt.com

References

Docken WP. Clinical manifestations and diagnosis of polymyalgia rheumatic. <https://www.uptodate.com/contents/search>. Accessed June 3, 2018.

Dejaco C, et al. Giant cell arteritis and polymyalgia rheumatica: Current challenges and opportunities. *Nature Reviews: Rheumatology*. 2017;13:592.

Patient fact sheet: Polymyalgia rheumatic. American College of Rheumatology. <https://www.rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Caregiver/Diseases-Conditions/Polymyalgia-Rheumatica>. Accessed June 3, 2018.

Docken WP. Treatment of polymyalgia rheumatic. <https://www.uptodate.com/contents/search>. Accessed June 3, 2018.

Polymyalgia rheumatic. Arthritis Foundation.

<https://www.arthritis.org/about-arthritis/types/polymyalgia-rheumatica/>.

Accessed June 3, 2018.

Buckley L, et al. 2017 American College of Rheumatology guideline for the prevention and treatment of glucocorticoid-induced osteoporosis. Arthritis & Rheumatology. 2017;69:1521.

Dejaco C, et al. 2015 Recommendations for the management of polymyalgia rheumatica: A European League Against Rheumatism/American College of Rheumatology collaborative initiative. Arthritis & Rheumatology. 2015;67:2569.

فصل چهارم نوروالرژي تری ژرمینال

نورالژی تریژمینال یک بیماری درد مزمن است که بر عصب سه قلو تأثیر می گذارد ، و این احساس از چهره به مغز شما منتقل می شود. اگر دچار نورالژی تریژمینال هستید ، حتی تحریک خفیف صورت شما - مانند مسواک زدن دندان یا آرایش کردن - ممکن است باعث برانگیختگی درد شود

در ابتدا ممکن است حملات کوتاه و خفیفی را تجربه کنید. اما نورالژی تریژمینال می تواند پیشرفت کند و باعث طولانی تر و بیشتر شدن درد شدید شود. نورالژی تریژمینال بیشتر از مردان روی خانمها تأثیر می گذارد و احتمالاً در افرادی که سن آنها بالاتر از 50 است رخ می دهد

به دلیل تنوع گزینه های درمانی موجود ، داشتن نورالژی سه قلو لزوماً به این معنی نیست که شما به یک زندگی درد محکوم هستید. پزشکان معمولاً با داروها ، تزریقها یا جراحی می توانند نورالژی سه قلو را به طور مؤثر مدیریت کنند

علائم نورالژی تریژمینال ممکن است یک یا چند مورد از این الگوهای را شامل شود

قسمت هایی از درد شدید ، تیراندازی یا دردناک که ممکن است مانند شوک الکتریکی باشد

حملات خود به خود درد یا حملات ناشی از مواردی مانند لمس صورت ، جویدن ، صحبت کردن یا مسواک زدن دندانها

دوره های درد از چند ثانیه تا چند دقیقه ادامه دارد

اپیزودهای چندین حمله ، روزها ، هفته ها ، ماهها یا بیشتر طول می کشد -

بعضی از افراد دوره هایی دارند که هیچ دردی را تجربه نمی کنند

سوزش مداوم ، احساس سوزش که ممکن است قبل از بروز آن احساس درد

ناشی از اسپاسم نورالژی تریژمینال شود

درد در مناطقی که توسط عصب سه قلو از جمله گونه ، فک ، دندان ها ، لثه ها

لب ها یا کمتر از چشم و پیشانی تأمین می شود

دردی که هر یک از یک طرف صورت را تحت تأثیر قرار می دهد ، ممکن است به ندرت در هر دو طرف صورت تأثیر بگذارد

درد در یک نقطه متمرکز شده یا در یک الگوی گسترده تر گسترش می یابد
حمله هایی که به مرور زمان بیشتر و شدیدتر می شوند

نورالژی تریژمینال می تواند در اثر پیری رخ دهد ، یا می تواند مربوط به مولتیپل اسکلروزیس یا اختلال مشابهی باشد که به غلاف میلین محافظت می کند و از عصب خاصی محافظت می کند. نورالژی تریژمینال همچنین می تواند در اثر تومور فشرده سازی عصب سه قلو ایجاد شود

برخی از افراد به دلیل ضایعات مغزی یا ناهنجاری های دیگر ممکن است نورالژی سه قلو را تجربه کنند. در موارد دیگر ، جراحات جراحی ، سکنه مغزی یا آسیب دیدگی صورت ممکن است مسئولیت نورالژی سه قلو باشد

در نورالژی تریژمینال بر روی کاربامازپین مطالعات وسیعی انجام گرفته است و یافته های یک فرابرسی شواهد خوبی از اثربخشی این دارو فراهم آورده است. یک مرور کاکرین تأیید کرده که کاربامازپین درمان مؤثری برای نورالژی تریژمینال است

کاربامازپین باید درمان آغازین برای مبتلایان به نورالژی تریژمینال کلاسیک باشد. داروهای دیگری هم هستند که اگر کاربامازپین به رفع علائم منجر نشد یا تنها تا حدی علائم را رفع کرد، از آنها استفاده می‌شود. این داروها در صورت لزوم به کاربامازپین اضافه می‌شوند یا جایگزین آن می‌گردند. مطالعات نشان داده‌اند که باکلوفن با دوز روزانه ۸۰-۱۰ میلی‌گرم مفید است

نوروآلرژی از اختلالات آسیب رسان دستها است

- causes of neuroalergia
- علل نوروآلرژی
- دیابت DM
- ایدز HIV
- سیفلیس syphilis
- تروما trauma
- پورفیری porphyria

fppt.com



References

Bajwa ZH, et al. Trigeminal neuralgia. <http://www.uptodate.com/home>. Accessed June 5, 2017.

Trigeminal neuralgia fact sheet. National Institute of Neurological Disorders and Stroke. <https://www.ninds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/Fact-Sheets/Trigeminal-Neuralgia-Fact-Sheet>. Accessed June 5, 2017.

Longo DL, et al., eds. Trigeminal neuralgia, Bell's palsy, and other cranial nerve disorders. In: Harrison's Principles of Internal Medicine. 19th ed. New York, N.Y.: McGraw-Hill Education; 2015.

<https://accessmedicine.mhmedical.com>. Accessed June 5, 2017.

Crucci G. Trigeminal neuralgia. *Continuum*. 2017;23:396.

Riggs EA. Allscripts EPSi. Mayo Clinic, Rochester, Minn. March 28, 2017.

فصل پنجم نوروپاتی

نوروپاتی محیطی ، در نتیجه آسیب به اعصاب خارج از مغز و نخاع (اعصاب محیطی) ، معمولاً باعث ضعف ، بی حسی و درد می شود ، معمولاً در دست و پا. همچنین می تواند مناطق دیگر بدن شما را تحت تأثیر قرار دهد

سیستم عصبی محیطی شما اطلاعاتی را از مغز و نخاع (سیستم عصبی مرکزی) به بقیه بدن شما ارسال می کند. اعصاب محیطی همچنین اطلاعات حسی را به سیستم عصبی مرکزی ارسال می کنند

نوروپاتی محیطی می تواند ناشی از صدمات آسیب زا ، عفونت ها ، مشکلات متابولیکی ، دلایل ارثی و قرار گرفتن در معرض سموم باشد. یکی از شایع ترین دلایل بیماری دیابت است

علائم

هر عصبی در سیستم محیطی شما عملکرد خاصی دارد ، بنابراین علائم بستگی به نوع اعصاب مبتلا دارد. اعصاب به این دسته بندی می شوند اعصاب حسی که از پوست ، احساساتی مانند دما ، درد ، لرزش یا لمس دریافت می کنند

اعصاب حرکتی که حرکت عضلات را کنترل می کنند

اعصاب خودمختار که عملکردهایی مانند فشار خون ، ضربان قلب ، هضم و مثانه را کنترل می کنند

علائم و نشانه های نوروپاتی محیطی شامل موارد زیر است

شروع تدریجی بی حسی ، لرزاندن یا سوزن شدن در پاها یا دست ها ، که می تواند به سمت بالا در پاها و بازوها پخش شود

درد ناگهانی ، جیب زدن ، لرزیدن و سوزش

حساسیت شدید به لمس

درد در حین فعالیت‌هایی که نباید باعث ایجاد درد شوند ، مانند درد در پاهای شما هنگام قرار دادن وزنه بر روی آنها یا وقتی که در زیر پتو هستند قرار دارند

عدم هماهنگی و سقوط

ضعف عضلانی

احساس می کنید وقتی نیستید دستکش یا جوراب می پوشید

اگر عصب حرکتی تحت تأثیر قرار گیرد ، فلج می شود

بیماری های خود ایمنی. این موارد شامل سندرم سوژرن ، لوپوس ، آرتریت روماتوئید ، سندرم گیلین باره ، پلی نوروپاتی التهابی مزمن و واسکولیت است دیابت. بیش از نیمی از مبتلایان به دیابت دچار نوعی نوروپاتی می شوند عفونت ها اینها شامل برخی عفونت‌های ویروسی یا باکتریایی ، از جمله بیماری HIV ، جذام ، دیفتری و زونا ، ویروس اپستین بار ، هپاتیت است

مشروبات الکلی انتخاب نامناسب رژیم غذایی توسط افرادی که مشروبات الکلی دارند ، می تواند منجر به کمبود ویتامین شود

قرار گرفتن در معرض سموم. مواد سمی شامل مواد شیمیایی صنعتی و فلزات سنگین مانند سرب و جیوه است

داروها برخی از داروهای خاص ، به ویژه داروهای مورد استفاده در معالجه سرطان (شیمی درمانی) می توانند باعث نوروپاتی محیطی شوند

نوروپاتی از اختلالات آسیب رسان دستها است

- علایم نوروپاتی Causes of neuropathy
-
- MD دیابت
- gninosiop مسمومیت
- amoleym elpitlum ملانوم
- yhpahrehtomehc شیمی درمانی
-



fppt.com

References

Peripheral neuropathy fact sheet. National Institute of Neurological Disorders and Stroke.

http://www.ninds.nih.gov/disorders/peripheralneuropathy/detail_peripheralneuropathy.htm. Accessed March 25, 2019.

What is peripheral neuropathy. The Foundation for Peripheral Neuropathy.

<https://www.foundationforpn.org/what-is-peripheral-neuropathy/>.

Accessed March 25, 2019.

Rutkove SB. Overview of polyneuropathy.

<https://www.uptodate.com/contents/search>. Accessed March 25, 2019.

Feldman EL, et al. Treatment of diabetic neuropathy.

<https://www.uptodate.com/contents/search>. Accessed April 3, 2016.

Riggin EA. Allscripts EPSi. Mayo Clinic, Rochester, Minn. April 29, 2019.

Symptoms of peripheral neuropathy. The Foundation for Peripheral Neuropathy. <https://www.foundationforpn.org/what-is-peripheral-neuropathy/symptoms/>. Accessed March 25, 2019.

Peripheral neuropathy causes. The Foundation for Peripheral Neuropathy. <https://www.foundationforpn.org/what-is-peripheral-neuropathy/causes/>. Accessed March 26, 2019.

فصل ششم استئوآرتريت

استئوآرتريت شایعترین نوع آرتروز است که میلیون ها انسان در سراسر جهان را درگیر می کند. هنگامی رخ می دهد که غضروف محافظتی که انتهای استخوان های شما را می پوشاند با گذشت زمان از بین می رود

اگرچه استئوآرتريت می تواند به هر مفصل آسیب برساند ، اما این اختلال بیشتر در مفاصل دست ، زانو ، لگن و ستون فقرات شما ایجاد می کند

علائم استئوآرتريت معمولاً قابل مدیریت است ، اگرچه آسیب به مفاصل قابل برگشت نیست.

فعال بودن ، حفظ وزن سالم و برخی از درمانها ممکن است پیشرفت بیماری را کند کرده و به بهبود درد و عملکرد مفصل کمک کند

علائم استئوآرتريت اغلب به آهستگی و با گذشت زمان بدتر می شوند. علائم و علائم آرتروز شامل موارد زیر است

درد مفاصل مبتلا ممکن است در حین یا بعد از حرکت صدمه ببینند

سفتی، سختی. سفتی مفصل ممکن است در هنگام بیدار شدن یا بعد از عدم تحرک بیشترین توجه را داشته باشد

حساسیت مفصل شما ممکن است هنگام اعمال فشار کم نور در نزدیکی آن ، احساس لطف کند

از دست دادن انعطاف پذیری. شاید نتوانید مفصل خود را از طریق حرکت کامل آن حرکت دهید

احساس گریتینگ. ممکن است هنگام استفاده از مفصل احساس گرسنگی کنید و ممکن است صدای ترک خوردگی یا ترک خوردگی را بشنوید

چرخش استخوان. این قسمت های اضافی استخوان ، که مانند توده های سخت احساس می شوند ، می توانند در اطراف مفصل آسیب دیده تشکیل شوند

ورم. این ممکن است در اثر التهاب بافت نرم اطراف مفصل ایجاد کند

عواملی که می توانند خطر ابتلا به آرتروز را افزایش دهند عبارتند از

سن بالاتر خطر ابتلا به آرتروز با افزایش سن افزایش می یابد

ارتباط جنسی. زنان احتمالاً به استئوآرتریت مبتلا می شوند ، اما هنوز مشخص نیست

چاقی حمل وزن اضافی بدن به چندین روش به آرتروز کمک می کند و هر چه وزن بیشتری داشته باشید ، خطر شما بیشتر می شود

افزایش وزن باعث افزایش استرس در مفاصل تحمل وزن مانند باسن و زانوها می شود. همچنین ، بافت چربی پروتئین هایی تولید می کند که می توانند باعث التهاب مضر در داخل و اطراف مفاصل شما شوند

آسیب های مفاصل. جراحات ، مانند مواردی که هنگام ورزش یا در اثر تصادف اتفاق می افتد ، می تواند خطر ابتلا به آرتروز را افزایش دهد.

حتی جراحاتی که سالها پیش اتفاق افتاده و به ظاهر بهبود یافته اند ،

می توانند خطر ابتلا به آرتروز را افزایش دهند

استرس مکرر روی مفصل. اگر شغل یا ورزشی که در آن بازی می کنید
استرس تکراری را روی مفصل قرار می دهد ، ممکن است در نهایت این مفصل
دچار استئوآرتрит شود

ژنتیک برخی از افراد تمایل به آرتروز را به ارث می برند

عوارض

استئوآرتريت یک بیماری دژنراتیو است که با گذشت زمان بدتر می شود و اغلب
منجر به درد مزمن می شود. درد مفاصل و سفتی می تواند به اندازه کافی
شدید شود که کارهای روزانه را دشوار کند
افسردگی و اختلالات خواب می تواند ناشی از درد و ناتوانی استئوآرتريت
باشد

استئوآرتريت از اختلالات آسیب دستها است

- AO fo motpmys
-
- گاهی درد صبحگاهی gninrom ni niap
-
- دردهای مفاصل egamad tnioj niap
-
- دردهای مفاصل در حرکت دشواری tnioj evom tluciffid



fppt.com

References

Osteoarthritis. National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases. <https://www.nia.nih.gov/health/osteoarthritis>. Accessed April 7, 2019.

AskMayoExpert. Osteoarthritis (adult). Rochester, Minn.: Mayo Foundation for Medical Education and Research; 2018.

Vincent TL, et al. Osteoarthritis. *Medicine*. 2018;43:187.

Rakel D, ed. Osteoarthritis. In: *Integrative Medicine*. 4th ed. Philadelphia, Pa.: Elsevier; 2018. <https://www.clinicalkey.com>. Accessed April 7, 2019.

Deveza, LA. Overview of the management of osteoarthritis. <https://www.uptodate.com/contents/search>. Accessed April 7, 2019.

Osteoarthritis. American College of Rheumatology. <https://www.rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Caregiver/Diseases-Conditions/Osteoarthritis>. Accessed April 7, 2019.

فصل هفتم تاندونیت (التهاب تاندون)

تاندونیت التهاب یا سوزش تاندون است - بندهای ضخیم فیبر که به عضله به استخوان وصل می شوند. این بیماری باعث ایجاد درد و حساسیت به بیرون از مفصل می شود

در حالی که تاندونیت در هر یک از تاندون های شما ایجاد می شود ، بیشتر در اطراف شانه ها ، آرنج ها ، مچ دست ها ، زانوها و پاشنه شما دیده می شود

علائم تاندونیت در جایی رخ می دهد که تاندون به استخوان متصل می شود و معمولاً شامل موارد زیر است

درد اغلب به عنوان یک درد کسل کننده توصیف می شود ، به خصوص هنگام حرکت اندام یا مفصل آسیب دیده

حساسیت

تورم ملایم

اگرچه تاندونیت در اثر صدمه ناگهانی ایجاد می شود ، اما این احتمال خیلی بیشتر ناشی از تکرار یک حرکت خاص در طول زمان است.

بیشتر افراد به دلیل اینکه مشاغل یا سرگرمی های آنها حرکات تکراری را درگیر می کند ، دچار تاندونیت می شوند که استرس را روی تاندون ها قرار می دهد

استفاده از تکنیک مناسب به ویژه هنگام انجام حرکات ورزشی تکراری یا فعالیت‌های مربوط به شغل اهمیت ویژه ای دارد. تکنیک نادرست می تواند بیش از حد تاندون - که می تواند به عنوان مثال با آرنج تنیس رخ دهد - ایجاد کند و منجر به تاندونیت شود

تاندونیت در افرادی که شغل آنها شامل موارد زیر است

حرکات تکراری

مواضع ناخوشایند

مکرر رسیدن به سربار

لرزش

فشار نیرویی

شایع تر است

بدون درمان مناسب ، تاندونیت می تواند خطر ابتلا به پارگی تاندون را افزایش دهد - یک وضعیت بسیار جدی تر که ممکن است نیاز به عمل جراحی داشته باشد.

اگر سوزش تاندون برای چند هفته یا ماه باقی بماند ، ممکن است بیماری شناخته شده به عنوان تاندونوز ایجاد شود. این وضعیت شامل تغییرات دژنراتیو در تاندون ، همراه با رشد غیر طبیعی رگهای خونی است

التهاب تاندونیت از اختلالات آسیب رسان دستها است

- تاندونیت علایم sitinodnet fo motpmys
-
- درد در زمان حرکت tnevom ni niap
-
- تورم تاندون enodnet ni gnillews
-
- ضعف ssenkaew



fppt.com

References

Adams JG. Tendinitis and bursitis. In: Emergency Medicine: Clinical Essentials. 2nd ed. Philadelphia, Pa.: Saunders Elsevier; 2013.
<https://www.clinicalkey.com>. Accessed Aug. 24, 2017.

Bursitis and tendinitis. National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases. https://www.niams.nih.gov/Health_Info/Bursitis/default.asp. Accessed Aug. 24, 2017.

Tendinitis and bursitis. American College of Rheumatology.
http://www.rheumatology.org/Practice/Clinical/Patients/Diseases_And_Conditions/Tendinitis_and_Bursitis/. Accessed Aug. 24, 2017.

Khan K, et al. Overview of overuse (chronic) tendinopathy.
<https://www.uptodate.com/contents/search>. Accessed Aug. 24, 2017.

Khan K, et al. Overview of the management of overuse (chronic) tendinopathy. <https://www.uptodate.com/contents/search>. Accessed Aug. 24, 2017.

Protect your tendons: Preventing the pain of tendinitis. National Institute of Health News in Health.
<http://newsinhealth.nih.gov/issue/jun2014/feature2>. Accessed Aug. 24, 2017.

Laskowski ER (expert opinion). Mayo Clinic, Rochester, Minn. Aug. 25, 2017.

فصل هشتم سندرم تونل کارپال

سندرم تونل کارپ در اثر فشار بر عصب مدیان ایجاد می شود. تونل کارپ یک گذرگاه باریک است که در قسمت کف دست شما توسط استخوان ها و رباط ها احاطه شده است.

هنگامی که عصب میانه فشرده می شود ، علائم می تواند شامل بی حسی ، سوزن سوزن شدن و ضعف در دست و بازو باشد

آناتومی مچ دست شما ، مشکلات سلامتی و حرکات احتمالی تکراری دست می تواند در سندرم تونل کارپ نقش داشته باشد

علائم سندرم تونل کارپال معمولاً به تدریج شروع می شود و شامل موارد زیر است

سوزن سوزن شدن یا بی حسی. ممکن است در انگشتان دست یا سوزن شدن و بی حسی متوجه شوید.

معمولاً انگشت شست و ایندکس ، میانی یا انگشتر تحت تأثیر قرار می گیرند ، اما انگشت کوچک شما نیست. ممکن است در این انگشتان حسی مانند یک شوک الکتریکی احساس کنید

این احساس ممکن است از مچ دست شما تا بازوی شما حرکت کند. این علائم اغلب هنگام نگه داشتن فرمان ، تلفن یا روزنامه رخ می دهد یا ممکن است شما را از خواب بیدار کند

بسیاری از افراد برای تلاش برای تسکین علائم ، دستان خود را "تکان می دهند". احساس بی حسی ممکن است با گذشت زمان ثابت شود

ضعف. ممکن است ضعف در دست داشته باشید و اشیاء را رها کنید. این ممکن است به دلیل بی حسی در دست یا ضعف عضلات سوزن انگشت شست باشد که توسط عصب مدیان نیز کنترل می شود

سندرم تونل کارپ در اثر فشار بر عصب مدیان ایجاد می شود

عصب میانه از طریق ساعد شما از طریق گذرگاه مچ دست شما (تونل کارپ) به سمت دست شما جریان می یابد. به جز انگشت کوچک ، قسمت جانبی کف دست و انگشتان شما را حس می کند.

همچنین سیگنال های عصبی برای حرکت دادن عضلات به دور پایه انگشت شست شما (عملکرد حرکتی) فراهم می کند

هر چیزی که عصب مدیان را در فضای تونل کارپ فشرده یا تحریک کند ، ممکن است منجر به سندرم تونل کارپ شود.

شکستگی مچ دست می تواند تونل کارپ را تنگ کند و عصب را تحریک کند ، همانطور که تورم و التهاب ناشی از آرتریت روماتوئید نیز ایجاد می کند در بسیاری از اوقات ، هیچ علتی برای سندرم تونل کارپ وجود ندارد.

ممکن است که ترکیبی از عوامل خطر در ایجاد بیماری نقش داشته باشد

سندرم تونل کارپال به طور کلی در زنان شایع است. این ممکن است به این دلیل باشد که ناحیه تونل کارپ در زنان نسبت به مردان نسبتاً کمتر است

زنانی که به سندرم تونل کارپال مبتلا هستند ، ممکن است نسبت به زنانی که این بیماری را ندارند ، تونل های کارپال کوچکتر داشته باشند

احتباس مایعات ممکن است فشار داخل تونل کارپ را افزایش دهد و عصب مدیون را تحریک کند. این در دوران بارداری و یائسگی شایع است.

سندرم تونل کارپ مرتبط با بارداری به طور کلی بعد از بارداری به خودی خود بهبود می یابد

کار با ابزارهای ارتعاش یا روی خط مونتاژ که به انعطاف پذیری طولانی مدت یا تکراری مچ دست نیاز دارد ، ممکن است فشار مضر روی عصب مدیان ایجاد کرده یا آسیب عصبی موجود را بدتر کند ، به خصوص اگر کار در محیط سرد انجام شود

به طور دوره ای دستها و مچ دست ها را به آرامی کشیده و خم کنید. وظایف جایگزین در صورت امکان. این امر به ویژه در صورت استفاده از وسایلی که ارتعاش می کند و یا اینکه شما را مجبور به فشار زیادی می کند مهم است. حتی در هر ساعت چند دقیقه می تواند تغییری ایجاد کند

سندرم تونل کارپال از اختلالات آسیب رسان دستها است

- risk factor of carpal tunnel syndrome
- ریسک فاکتور سندرم تونل کارپال
- Anatomic factors فاکتور آناتومیکی
- Sex جنسیت
- Nerve-damaging آسیب عصبی
- Obesity چاقی
- Workplace factors. فاکتور کاری.



fppt.com

References

Carpal tunnel syndrome fact sheet. National Institute of Neurological Disorders and Stroke. <https://www.ninds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/Fact-Sheets/Carpal-Tunnel-Syndrome-Fact-Sheet>. Accessed Nov. 7, 2019.

Carpal tunnel syndrome. American Academy of Orthopaedic Surgeons. <https://orthoinfo.aaos.org/en/diseases--conditions/carpal-tunnel-syndrome>. Accessed Nov. 7, 2019.

Kothari MJ. Clinical manifestations and diagnosis of carpal tunnel syndrome. <https://www.uptodate.com/contents/search>. Accessed Nov. 7, 2019.

Kothari MJ. Etiology of carpal tunnel syndrome. <https://www.uptodate.com/contents/search>. Accessed Nov. 7, 2019.

Spagnolo F, et al. Anastrozole-induced carpal tunnel syndrome: Results from the International Breast Cancer Intervention Study II Prevention Trial. *Journal of Clinical Oncology*. 2016; doi:10.1200/JCO.2015.63.4972.

Yung M, et al. Modeling the effect of the 2018 Revised ACGIH Hand Activity Threshold Limit Value (TLV) at reducing risk for carpal tunnel syndrome. Journal of Occupational and Environmental Hygiene. 2019; doi:10.1080/15459624.2019.1640366.

Amadio PC (expert opinion). Mayo Clinic. Nov. 10, 2019.

