

## دانشنامه علل زمینه ساز دردهای عضلانی



تنظیم کننده و مترجم  
رضیاپور دست گردان میکروپیولوژیست

## مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

آکرومگالی

نوروپاتی دیابتی

هیپوکالمی (کمبود پتاسیم)

نوریت ( التهاب نورونها)

بیماری پاژت

کم خونی

سارکونیدوز

اسپوندیلیت

التهاب تاندونها

## مقدمه

درد های عضلانی از مشکلات جسمی بسیار شایع هستند. تقریباً میتوان گفت همه افراد درد و ناراحتی در عضلات را تجربه کرده اند

از آنجا که تقریباً بافت های عضلانی در تمام قسمتهای بدن وجود دارند، این نوع درد را می توان در هر جایی از بدن احساس کرد

علل شایع درد عضلانی عبارتند از

استرس

کم آبی بدن

کمبود خواب

کمبود تغذیه ای از جمله: ویتامین D

تنش عضلانی

فعالیت بیش از حد یک عضله در طول انجام کار

آسیب به عضله در حین انجام فعالیت فیزیکی

برخی از دلایل پزشکی برای درد عضلانی عبارتند از

فیبرومیالژیا (نوعی سندرم درد اسکلتی-عضلانی مزمن است که با درد در سطح گسترده، خستگی و اختلال خواب همراه است)

عفونت هایی مانند آنفولانزا و یا عفونت های باکتریایی

اختلالات خود ایمنی مانند لوپوس، درماتوموتیسیت و پلی میوزیت

استفاده از داروهای خاصی نظیر استاتین ها، وکوکائین

مشکلات تیروئید، مانند کم کاری تیروئید یا پرکاری تیروئید

هیپوکالمی (کاهش سطح پتاسیم)

تسکین دردهای عضلانی

دردهای عضلات معمولاً با درمان های خانگی تسکین می یابند. برخی از اقداماتی که می توانید برای کاهش ناراحتی های عضلانی و جلوگیری از افزایش آن انجام دهید. عبارتند از

استراحت یا استراحت دادن ناحیه عضلانی که دچار درد است.

مصرف داروهای ضد درد و مسکن مانند ایبوپروفن

کمپرس آب سرد یا یخ در ناحیه آسیب دیده برای کمک به کاهش درد و التهاب

نکته: در سه روز ابتدایی برای تسکین درد از یخ و اسپری و بعد از روز سوم از کمپرس آب گرم استفاده کنید

سایر اقداماتی که ممکن است درد عضلانی را تسکین دهند عبارتند از  
کشش آرام ماهیچه ها  
اجتناب از فعالیت های سنگین که ممکن است به عضله فشار بیاورند  
اجتناب از افزایش وزن تا زمانی که درد عضلانی بهبود یابد  
استراحت بیشتر  
انجام فعالیت های تسکین دهنده استرس و انجام تمریناتی مانند یوگا و مدیتیشن

## آکرومگالی از علل زمینه ساز بروز درد عضلات است.

آکرومگالی یک بیماری نادر است که از هورمون رشد بیش از حد در بدن حاصل می شود. این معمولا به علت تومور غده هیپوفیز شناخته شده به عنوان یک آدنوم هیپوفیز است

آکرومگالی بر قدرت عضلانی، سلامت استخوان و میزان انرژی تاثیر می گذارد و می تواند منجر به ویژگی های فیزیکی غیر معمول و عوارض پزشکی شود. این تغییرات می تواند سالها طول بکشد

مرگ زودرس امکان پذیر است و امید به زندگی ممکن است تا 10 سال کاهش یابد

سه تا چهار نفر در هر میلیون نفر هر ساله تشخیص آکرومگالی را در ایالات متحده (ایالات متحده) دریافت می کنند و در هر یک از آنها 60 نفر در هر میلیون نفر تاثیر می گذارند

## حقایق سریع درباره آکرومگالی

اکرومگالی ناشی از هورمون رشد بیش از حد در بدن است. این می تواند منجر به ویژگی های جسمی غیر معمول مانند دست ها و پاهای تورم، تغییر شکل ها و عوارض شود، همچنین تاثیری بر قدرت عضلانی و سلامت استخوان دارد. این بیماری بیشتر به علت تومور در غده هیپوفیز به نام آدنوم هیپوفیز ایجاد می شود. درمان ممکن است شامل ترکیبی از جراحی، پرتودرمانی، و دارو برای محدود کردن رشد است.

تغییرات ظاهر فیزیکی می تواند چشمگیر باشد. آنها عبارتند از

فک و زبان بزرگ

فاصله بین دندان ها

یک برجسته تر چهره

دست ها را تحریک می کند

پاهای بزرگ

علل

بیش از حد تولید هورمون رشدی که با آکرومگالی همراه است به طور معمول از یک تومور حاصل می شود

## آدنوم هیپوفیز

شایعترین نوع تومور تومور غیر سرطانی یا خوش خیم در غده هیپوفیز است که به عنوان آدنوم هیپوفیز مشهور است

تومور باعث می شود غده هیپوفیز تولید هورمون رشد بیش از حد و منجر به رشد غیر طبیعی شود

تومورهای هیپوفیز به طور ژنتیکی از والدین به ارث نمی برند. آنها به علت تغییر ژنتیکی یک سلول درون غده به طور تصادفی ظاهر می شوند

با گذشت زمان، این سلول تکثیر می کند و تومور را تشکیل می دهد که به نام آدنوم شناخته می شود.

آدنوم ها بدخیم نیستند، زیرا آنها به سایر قسمت های بدن گسترش نمی یابند، اما ممکن است به علت اندازه و محل آنها مشکلات ایجاد کنند

حدود 17 درصد از مردم به نظر می رسند که آدنوم های کوچکی از هیپوفیز هستند که معمولاً هورمون رشد بیش از حد تولید نمی کنند یا باعث ایجاد علائم می شوند.

تنها زمانی اتفاق می افتد که تومور بزرگتر مشکلات ایجاد شود



مهم است که توجه داشته باشید که اکثر آدنوئوم های هیپوفیز هورمون را ترشح نمی کنند. با این حال، از آنهایی که انجام می دهند، آدنوم های ترشح هورمون رشد، یک سوم موارد را تشکیل می دهند

### علل دیگر

در موارد نادر، یک تومور در جاهای دیگر بدن مانند ریه ها، غده فوق کلیه یا پانکراس می تواند منجر به تولید پروتئین هورمون رشد شود که موجب علائم آکرومگالی می شود

همانطور که علائم آکرومگالی به آرامی ظاهر می شود، تشخیص می تواند طولانی، احتمالا سال ها طول بکشد

اگر دستها و پاها به اندازه بزرگتر رشد کرده و رشد کنند، این می تواند نشانه ای از آکرومگالی باشد. اغلب مردم آن را متوجه می شوند زمانی که دستکش یا کفش های دیگر مناسب نیستند

یک سری آزمایش ها می تواند وجود آکرومگالی را تایید کند

### عمل جراحی

ممکن است جراحی برای حذف تومور هیپوفیز انجام شود. این باعث تولید بیش از حد کاهش فشار روی بافت اطراف می شود

جراحی ترانسفنوئید شامل قرار دادن یک آندوسکوپ از طریق حفره بینی برای دسترسی به غده هیپوفیز است.

آندوسکوپ از حفره بینی به استخوان اسفنوئیدی منتقل می شود که استخوان مغز را از بقیه ساختارهای صورت جدا می کند

حذف تومور باید منجر به کاهش سطح هورمون رشد شود. با این حال، حتی اگر تومور با موفقیت برداشته شود،

سطح هورمون ممکن است به حالت عادی بازگردد و ممکن است درمان های اضافی ضروری باشد

رادیوتراپی می تواند به تنهایی یا به عنوان بخشی از رویکرد ترکیبی مورد استفاده قرار گیرد

پس از جراحی، پرتو درمانی می تواند سلول های باقی مانده تومور را حذف کند. همچنین

می تواند در ارتباط با دارو برای کاهش سطح هورمون رشد استفاده شود

پرتو درمانی متعارف 5 روز در هفته به مدت 6 هفته انجام می شود، اما ممکن است 10 سال طول بکشد تا سطح هورمون رشد به حالت عادی برسد

عوارض جانبی

عوارض می تواند به طور بالقوه تهدید کننده زندگی باشد

آنها عبارتند از

آرتروز

**cardiomyopathy** یک نوع بیماری قلبی است

سندرم تونل کارپ

فشرده سازی نخاع

دیابت

فشار خون بالا یا فشار خون بالا

**hypopituitarism** یا کاهش تولید دیگر هورمون های هیپوفیز

نارسایی کلیه



symptom of acromegaly  
علائم آکرومگالی

Vision damage آسیب دیدگی  
Hyperhidrosis تعریق  
Large tongue بزرگی زبان  
Cardiomyopathy کاردیومیوپاتی  
Enlarge heart بزرگی قلب

## References

[1] Ezzat S, Asa SL, Couldwell WT, Barr CE, Dodge WE, Vance ML, McCutcheon IE. The prevalence of pituitary adenomas: a systematic review. *Cancer*. 2004;101(3):613–619.

[2] Rumboldt Z. Pituitary adenomas. *Topics in Magnetic Resonance Imaging: TMRI*. 2005;16(4):277–288.

[3] Ayuk J, Sheppard MC. Growth hormone and its disorders. *Postgraduate Medical Journal*. 2006;82:24–30.

American Association of Clinical Endocrinologists Medical Guidelines for Clinical Practice for the Diagnosis and Treatment of Acromegaly. *Endocrine Practice*. May/June 2004;10(3):213–225.

Ayuk J, Sheppard MC. Growth hormone and its disorders. *Postgraduate Medical Journal*. 2006;82:24–30.

**Biochemical Assessment and Long-Term Monitoring in Patients with Acromegaly: Statement from a Joint Consensus Conference of The Growth Hormone Research Society and The Pituitary Society. The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism. 2004;89(7):3099-3102.**

نورویپاتی دیابتی از علل زمینه ساز درد عضلات است.

نورویپاتی (یا نورویپاتی منتشر) یک اختلال عصبی است که ممکن است به عنوان نورویپاتی حسی، نورویپاتی حرکتی یا نورویپاتی اتونومیک طبقه بندی شود

نورویپاتی می تواند به علت دیابت نوع 1 و نوع 2 باشد

انواع نورویپاتی

نورویپاتی دیابتی ممکن است به صورت زیر دسته بندی شود

نورویپاتی حسی زمانی اتفاق می افتد که اعصاب که لمس و درجه حرارت را تشخیص می دهند آسیب دیده است. این شکل نورویپاتی معمولاً روی پاها و دست ها تاثیر می گذارد

نورویپاتی موتور ناشی از آسیب اعصاب که بر حرکت عضلانی تاثیر می گذارد

نورویپاتی خودمختاری به دنبال آن است که اعصاب که تحت کنترل غیر مجاز، مانند هضم یا ضربان قلب هستند، تحت تاثیر قرار بگیرند

با گذشت زمان، افراد مبتلا به دیابت که شرایط خود را کنترل نمی کنند، ممکن است آسیب به اعصاب اطراف بدن ایجاد کنند

در بیماران مبتلا به کنترل ضعیف، اضافه وزن، سطوح بالاتر چربی خون و فشار خون، و بیش از 40 سال سن دارند دیابت شایع است

هر چقدر فرد زودتر دیابت داشته باشد، خطر ابتلا به نوروپاتی بیشتر است

نوروپاتی ممکن است تا 50٪ افراد مبتلا به دیابت را تحت تاثیر قرار دهد.

علائم نوروپاتی اغلب در ابتدا به عنوان بی حسی یا درد در دست، پا، دست یا پاها (نوروپاتی متقارن دیستال) ظاهر می شود

با این حال، آنها ممکن است بر اندامها، از جمله اندام های قلب و جنس نیز تاثیر بگذارند

اثر دقیق گلوکز بر سیستم عصبی هنوز مشخص نیست

با این حال، قرار گرفتن در معرض طولانی مدت با سطوح بالاتر از حد نرمال، قطعا اعصاب را خسارت می بخشد، باعث ایجاد نوروپاتی می شود

سطح بالای تری گلیسیرید، یک چربی خون کلیدی که در طول بررسی کلسترول اندازه گیری می شود، همچنین با ایجاد آسیب عصبی همراه است



ترکیبی از عوامل دیگر عوامل عبارتند از

فشار خون بالا

سیگار کشیدن

مصرف الکل

داشتن بیماری مزمن کبد یا کلیه

کمبود ویتامین ب

بعضی از داروها ، از جمله برخی از داروهای ضد سرطان نیز با ایجاد نوروپاتی همراه هستند

علائم نوروپاتی دیابتی وسیع هستند و به طور کامل به شکل نوروپاتی در حال حاضر و اعصاب تحت تاثیر قرار می گیرند

نشانه های رایج از نوروپاتی عبارتند از

سستی

مور مور

درد

این ممکن است در ابتدا کوچک باشد و بنابراین ممکن است با توجه به وضعیت به تدریج ناپدید شود. با این حال، در برخی از انواع نوروپاتی دیابتی، شروع درد ناگهانی و شدید خواهد بود

علائم بالینی ممکن است عبارتند از

از دست دادن عضلات در پا و دست

سوء هاضمه، تهوع و استفراغ

اسهال

یبوست

مشکلات ادراری

ناتوانی جنسی

خشکی واژن

سرماخوردگی

ضعف اندامها



## References

**Diabetic neuropathy [online], Diabetes Ambulatory Care Centre, Royal Prince Alfred Hospital. More information here.**

هیپوکالمی (کاهش پتاسیم از علل زمینه ساز درد عضلات است.)

پتاسیم برای عملکرد بدن شما از نظر عضلات، اعصاب و قلب مهم است. سطح پتاسیم کمتر از

2.5 mmol / L

به عنوان جدی در نظر گرفته می شود. سطح پایین علل بسیاری دارد. مکمل ها و غذاها

می توانند پتاسیم را فراهم کنند

پتاسیم کم می تواند ناشی از

استفراغ مکرر و / یا اسهال ، از جمله اسهال از سوء هاضمه مسهل

تعریق بیش از حد

مصرف بیش از حد الکل

مواد مخدر، از جمله دیورتیک ها (که باعث ادرار می شوند)، آنتی بیوتیک ها و

کورتیکواستروئیدها

مصرف پتاسیم کافی به دلیل رژیم غذایی نامناسب (کمتر شایع)

اختلالات آدنولال (به ندرت، اختلالات بیش از حد آدرنال مانند سندرم کوشینگ، آلدوسترونیزم

اولیه)

بیماری کلیوی (به ندرت، اسیدوز کلیوی لوله ای)

به ندرت: پولیپ های روده ای کولون، داروهای خاص و بعضی از اختلالات نادر مانند

سندرم لیده، سندرم بارتتر و سندرم گیتلن

نشانه های پتاسیم کم

موارد خفیف پتاسیم کم ممکن است باعث نشانه ها نشوند. موارد شدیدتر ممکن است باعث

شود

گرفتگی عضلات یا ضعف

عضلات که حرکت نمی کنند (فلج)

ریتم های قلب غیر طبیعی

مشکلات کلیوی



symptom hypokalemia  
علائم هیپوکالمی

Weakness خستگی

Fatigue ضعف

Constipation یبوست

Muscle cramp کرامپ عضلات

Paralysis فلج

Respiratory failure نارسایی تنفسی



## References

1. Ashurst J, Sergent SR, Wagner BJ, Kim J. Evidence-based management of potassium disorders in the emergency department (digest). *Emergency Medicine Practice* 2016. 2 18. [PubMed] [Google Scholar]
2. Elliott TL *Electrolytes: Potassium Disorders. FP Essentials* 2017. 459 21–28. [PubMed] [Google Scholar]
3. Weir MR, Rolfe M. Potassium homeostasis and renin-angiotensin-aldosterone system inhibitors. *Clinical Journal of the American Society of Nephrology* 2010. 5 531–548. (10.2215/CJN.07821109) [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]
4. McDonough AA, Youn JH. Potassium homeostasis: the knowns, the unknowns, and the health benefits. *Physiology*

2017. 32 100–111. (10.1152/physiol.00022.2016) [PMC free article]  
[PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]

5. Houston MC, Harper KJ. Potassium, magnesium, and calcium:  
their role in both the cause and treatment of hypertension.

Journal of Clinical Hypertension 2008. 10 3–11. (10.1111/j.1751-  
7176.2008.08575.x) [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]

نوریت اختلالی است که به نورونها آسیب می‌رساند.

## Neuritis

شکمی یک نوع نوروپاتی محیطی است که بر روی قفسه سینه، شانه، بازو و دست تاثیر

می‌گذارد. نوروپاتی محیطی یک بیماری است که با درد یا از دست دادن عملکرد در اعصاب که

سیگنال‌های مغز و نخاع (سیستم عصبی مرکزی) را به سایر قسمت‌های بدن حمل می‌کند،

منتقل می‌شود. این وضعیت نسبتاً نادر است

چه چیزی سبب بروز نوریت می‌شود؟

در عصب برشی، درد، از دست دادن عملکرد و آسیب دیگر در رشته پیوندی، پیچیده اعصاب که

از نخاع به سینه، شانه، بازو و دست می‌رود، رخ می‌دهد

علت عصب پیچه ای ناشناخته است. در بعضی موارد، علائم نوریت پروکاریوتی به نظر

می‌رسد مربوط به بیماری یا آسیب دیگری است. با این حال، در سایر موارد، درد و ضعف

ناشی از این بیماری بدون هیچگونه توضیحی رخ می‌دهد

علائم نوریت پروگزیمال عبارتند از

درد شدید در بازو یا شانه

درد معمولا فقط در یک طرف بدن تاثیر می گذارد

بعد از چند ساعت یا روز، درد به عضلات بازو یا شانه آسیب وارد می شود به ضعف، لمس یا

فلج

عدم کنترل عضله در شانه یا بازو

عدم احساس یا احساس در شانه یا بازو

در بسیاری از موارد، نوریت انسدادی پس از چند ماه به خودی خود حل خواهد شد. بهترین

کاری که می توانید انجام دهید این است که صبور باشید و دستورالعمل های ارائه دهنده

مراقبت های بهداشتی خود را دنبال کنید تا درد شدید نوریت پارکینس را کنترل کنید

اجتناب از سیگار و الکل، خوردن یک رژیم غذایی سالم و انجام تمرینات منظم می تواند بسیاری از افراد با انواع مختلف نوروپاتی محیطی را کمک کند، و عصب پیچه ای استثنا نیست. در بسیاری از موارد، کار با یک درمانگر فیزیکی می تواند به بهبود وضعیت کمک کند



## References

**Optic neuritis, North Shore Eye Centre, Australia. [More information here.]**

**Vision problems, National Multiple Sclerosis Society, USA. [More information here.]**

**Vision and multiple sclerosis, 2012, MS Australia. [More information here.]**

## بیماری پازت از علل زمینه ساز بروز درد عضلات است.

بیماری پازت استخوان یک بیماری مزمن است که باعث افزایش غیر طبیعی و ضعف استخوان می شود.

هر بخشی از اسکلت می تواند تحت تاثیر قرار گیرد، اما شایع ترین مکان ها شامل جمجمه، ستون فقرات، لگن، استخوان ران، ساق پا و استخوان بازو است

بیماری پازت در استخوان به افراد بالای 50 سال مبتلا می شود. این افراد نسبت به زنان اندکی بیشتر است

در یک فرد مبتلا به بیماری پازت تعادل بین این دو گروه از سلول ها مختل می شود. استئوبلاست ها بیش از حد فعال می شوند و بیش از حد بافت استخوانی تولید می شود که منجر به بزرگ شدن می شود.

رشد غیر طبیعی به این معنی است که بافت استخوانی جدید ضعیف و ناپایدار است. استخوان جدید همچنین حاوی رگ های خونی بیشتری نسبت به استخوان طبیعی است



در حالی که علت بیماری پیتیت شناخته نشده است، عوامل خطر عبارتند از

قومیت - این افراد در انگلستان، اسکاتلند، اروپای مرکزی و یونان رایج تر است و همچنین کشورهای مهاجر اروپایی (مانند استرالیا و نیوزیلند)

سن - وضعیت با افزایش سن بیشتر می شود

ژنتیک - اگر سابقه خانوادگی بیماری پیتیت دارید، بیشتر به آن نیاز دارید

بسته به شرایط بیماری شما، علائم ممکن است شامل موارد زیر باشد

درد و درد در استخوان های شما

استخوان های آسیب دیده ممکن است دچار تغییر شکل یا مضر شوند

استخوان های آسیب دیده می توانند گرم تر از بقیه بدن شما باشند

اگر مجمه شما آسیب دیده باشد ممکن است سردرد، سرگیجه یا وزوز گوش ایجاد کنید

داروهای مورد استفاده برای درمان بیماری پاژت در استخوان عبارتند از

بیسفسفونات ها - برای تسریع پیشرفت بیماری پژه استفاده می شود. آنها به بدن کمک

می کنند که روند استخوان سازی را کنترل کند تا رشد طبیعی استخوان را تحریک کند

(NSAIDs) از بین برنده های درد (ضد درد) و داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی

برای تسکین درد موقت استفاده می شود

کلسیم و ویتامین د هم برای سلامتی استخوان اهمیت دارند.

شما می توانید از طریق رژیم غذایی و ویتامین

از طریق قرار گرفتن در معرض نور آفتاب، کلسیم دریافت کنید. یا با پزشک خود صحبت کنید که آیا باید مکمل ها را در نظر بگیرید



## References

**Paget's disease, NHS. More information here.**

**Paget's disease of bone, Arthritis Research UK. More information here.**

**Paget's disease of bone, American College of Rheumatology. More information here.**

**Questions and answers about Paget's disease of bone, 2014, National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases, US. More information here.**

کم خونی از علل زمینه ساز درد عضلات است.

کم خونی کمبود آهن ناشی از کمبود آهن است که اغلب به علت خونریزی یا حاملگی است. این درمان با قرص های آهن تجویز شده و با خوردن غذاهای غنی از آهن است. علائم عبارتند از

خستگی و کمبود انرژی

تنگی نفس

ضربان قلب قابل توجه (ضربان قلب)

پوست رنگ پریده

کم خونی فقر آهن شایع ترین نوع کم خونی است. دیگران، مانند ویتامین

**B12**

و آنمی فولات وجود دارد که آزمایش خون نیز برای آن بررسی خواهد شد

اگر آزمایش خون شما میزان گلبول قرمز شما را کم نشان دهد (کمبود) قرصهای آهن تجویز می شود تا جایگزین آهن شود که از بدن شما از دست رفته است

قرص های تجویزی قوی تر از مکمل هایی هستند که می توانید در داروخانه ها و سوپر مارکت ها خریداری کنید

برخی از عوارض جانبی مانند

یبوست یا اسهال

درد شکم

سوزش سر دل

احساس بدی

سیاهی پوست

برای کاهش احتمال عوارض جانبی، قرص ها را با یا بعد از غذا مصرف کنید. مهم است که مصرف قرص ها را حتی اگر عوارض جانبی داشته باشید، مهم است

اگر رژیم غذایی شما تا حدی کم خونی ناشی از کمبود آهن باشد، پزشک شما به شما

می گوید که غذاهای غنی از آهن چگونه می توانند بیشتر از آنها بخورند

خوردن و نوشیدن بیشتر

سبزیجات برگ سبز تیره سبز مانند کبریت و کریسمس شکلات

غلات و نان با آهن اضافی در آنها (غنی شده)

گوشت

پالس (لوبیا، نخود فرنگی و عدس)

سایر مواد غذایی که منبع خوبی از آهن هستند

خوردن و نوشیدن کمتر

چای

قهوه

شیر و لبنیات

غذاهایی با سطوح بالای اسید فیتیک - مانند غلات سبوس دار که می توانند باعث جذب آهن از

سایر غذاها و قرص ها شوند

## علل کم خونی فقر آهن

اگر باردار هستید، کم خونی فقر آهن اغلب ناشی از کمبود آهن در رژیم غذایی شماست

دوره های سنگین و بارداری علایم بسیار رایج کم خونی فقر آهن هستند. دوره های سنگین را می توان با دارو درمان کرد

برای مردان و برای زنان که دوره آنها متوقف شده است، کم خونی فقر آهن می تواند نشانه ای از خونریزی در معده و روده ناشی از

مانند ایبوپروفن و آسپرین مصرف داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی

زخم معده

تورم روده بزرگ (کولیت) یا لوله غذایی (مری)

شمع ها

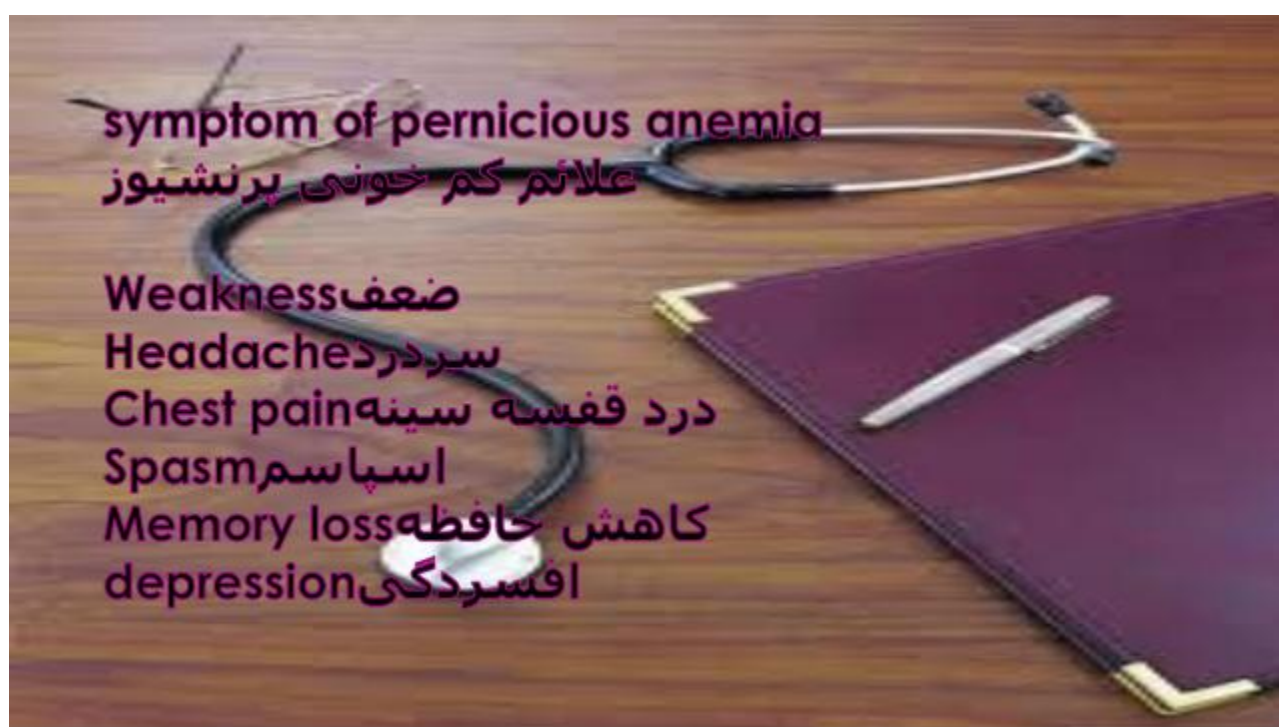
سرطان روده یا معده - اما این کمتر رایج است

کم خونی فقر آهن

می تواند شما را در معرض خطر بیماری و عفونت قرار دهد - کمبود آهن بر سیستم ایمنی تاثیر می گذارد



ممکن است خطر ابتلا به عوارض ناشی از قلب و ریه ها را افزایش دهد مانند یک ضربان قلب غیرمعمول (تکی کاردی) یا نارسایی قلبی  
در حاملگی می تواند منجر به ریسک بیشتر عوارض - قبل و بعد از تولد شود



## References

**Paget's disease, NHS. More information here.**

**Paget's disease of bone, Arthritis Research UK. More information here.**

**Paget's disease of bone, American College of Rheumatology. More information here.**

**Questions and answers about Paget's disease of bone, 2014, National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases, US. More information here.**

## سارکونیدوز از علل زمینه ساز بروز درد عضلات است.

سارکونیدوز وضعیتی است که گره های غیر طبیعی آن، گرانولومای سارکونیدی، در بافت های بدن ظاهر می شوند.

سارکونیدوز می تواند هر عضو بدن را شامل شود، اما در حدود 90 درصد موارد، ریه ها یا گره های لنفاوی سینه را تحت تاثیر قرار می دهد.

این می تواند در هر سنی توسعه یابد، اما اغلب مردم را در اواخر دهه ی 20 تا اوایل دهه ی 40 تحت تاثیر قرار می دهد

سرکونیدوز سرطان نیست و به بیماری سل مرتبط نیست، که یک عفونت جدی و بالقوه کشنده باکتریایی ریه است. اکثر افراد در عرض یک تا سه سال بهبود می یابند و ممکن است نیازی به هیچ گونه درمان پزشکی به غیر از مشاهده دقیق توسط پزشک خود نداشته باشند

### علائم سارکونیدوز

بسیاری از بیماران مبتلا به سارکونیدوز هیچ نشانه ای ندارند. این وضعیت ممکن است در حین آزمایش پزشکی برای یک مشکل سلامتی غیرمعمول تشخیص داده شود. هنگامی که علائم رخ می دهد، آنها وابسته به اینکه کدام قسمت بدن تحت تاثیر قرار می گیرد

علائم معمول ممکن است عبارتند از

سرفه کردن

تب

درد قفسه سینه یا ناراحتی

تنگی نفس

خستگی و آرامش

تورم صورت

آرتريت، به ویژه از مفاصل بزرگ

عوارض سارکوئیدوز

گاهی اوقات ممکن است سارکوئیدوز در مغز یا قلب ایجاد شود که می تواند منجر به عوارض جدی شود

اگر مغز آسیب دیده باشد، علائم ممکن است شامل سردرد، ضعف، بی حسی و بینایی ناهموار باشد

اگر قلب آسیب دیده باشد، علائم ممکن است شامل تپش قلب، سرگیجه یا درد قفسه سینه باشد

گاهی اوقات، سارکوئیدوز می تواند سطح بالایی از کلسیم را در خون ایجاد کند، باعث تشنگی و آسیب کلیه می شود. افزایش سطح کلسیم در ادرار می تواند فرد را در معرض خطر سنگ کلیه قرار دهد

## علت سارکونئیدوز

علت سارکونئیدوز شناخته شده نیست. به نظر می‌رسد در آب و هوای سردتر شایع‌تر است، اما دلیل آن معلوم نیست.

گاهی سارکونئیدوز در خانواده‌ها اتفاق می‌افتد، که نشان می‌دهد که ژن‌ها ممکن است نقش مهمی ایفا کنند.

فکر جاری نشان می‌دهد که علت ممکن است یک عامل عفونی یا آلرژی باشد که در ترکیب با ژن‌های حساس کار می‌کند.

با این حال، هیچ شواهدی برای حمایت از این نظریه وجود ندارد. تحقیق در حال انجام است

معمولاً سارکونئیدوز بر اساس علائم، نتایج اشعه ایکس و آزمایش خون تشخیص داده می‌شود، هرچند گاهی اوقات تشخیص دشوار است.

مهم است که سارکونئیدوز را از دیگر شرایطی که می‌تواند غدد لنفاوی را بزرگ کند و سایه‌ها را بر روی اشعه‌های استخوانی سینه ایجاد کند، تمایز می‌دهد

در اکثر موارد، با این حال، پزشک می‌خواهد تشخیص را با بیوپسی تایید کند.

بیوپسی‌های ریه با استفاده از برونکوسکوپ فیبر نوری انجام می‌شود که ضایعات داخل دهان را از بین می‌برد.

گاهی اوقات برونکوسکوپ به یک برش کوچک در گردن یا بین دنده‌ها وارد می‌شود.

نمونه بیوپسی به پاتولوژیست فرستاده می‌شود که زیر میکروسکوپ آن را بررسی می‌کند

## درمان سارکونیدوز

در استرالیا، سارکونیدوز معمولا یک وضعیت خفیف است. اکثر بیماران در عرض یک تا سه سال بهبود می یابند و به هیچ وجه نیازی به درمان های پزشکی ندارند. با این حال، پزشک شما آرزو دارد در حین بهبودی به شما نزدیک شود، بنابراین انتظار داشته باشید که به طور منظم بررسی شود. پزشک شما ممکن است شما را به متخصص راهنمایی کند

درمان های پزشکی در موارد جدی یا پیشرفته مورد نیاز است. داروهای استروئیدی، مانند پردنیزولون یا کورتیزون، شایع ترین درمان است. به ندرت ممکن است داروهای دیگر مورد نیاز باشد. در ابتدا دوز استروئید ممکن است بالا باشد. هنگامی که وضعیت تحت کنترل باشد، ممکن است دوز کاهش یابد

هنگامی که سارکونیدوز به نظر می رسد بهبود می یابد، عود بیماری است مگر اینکه دارو قطع شود. هرگز ناگهان مصرف دارو را متوقف کنید. هنگامی که حل شد، سارکونیدوز به ندرت باز می گردد

در صورت لزوم، پزشک می تواند تغییرات در شیوه زندگی را توصیه کند. گاهی اوقات آفتاب بیش از حد می تواند سطح کلسیم در خون و ادرار را افزایش دهد که می تواند منجر به مشکلات کلیه شود.

اگر سیگاری هستید، باید ترک کنید به طور کلی می توان انتظار داشت که یک زندگی عادی فعال شود

بارداری با سارکوئیدوز تحت تاثیر قرار نمی گیرد. زنان با شرایطی که باردار می شوند معمولاً کمی بهتر می شوند. گاهی اوقات، پس از تولد نوزاد، وضعیت بدتر می شود





## References

**Sarcoidosis (pdf), Lung Foundation Australia. More information here.**

**What is sarcoidosis?,National Heart Lung and Blood Institute, US Dept. of Health and Human Services. More information here.**

اسپوندیلیت از علل زمینه ساز بروز دردهای عضلانی است.

## Spondyloarthritis

ها یک گروه از بیماری های آرتریتیک هستند که دارای چند ویژگی مشترک هستند. آنها می توانند التهاب ستون فقرات ایجاد کنند؛ با این حال، مفاصل دیگر ممکن است تحت تاثیر قرار گیرد.

بافت تاندون و رباط ها در نزدیکی ستون فقرات یا مفصل نیز درگیر است.

درصد بالایی از افراد مبتلا به این بیماری ژن مشابهی با نام

## HLA B27

دارند. در نهایت، بسیاری از بیماران نیز در ناحیه چشم، روده، دستگاه تناسلی یا پوست ملتهب شده اند

## AS

یک بیماری مزمن، سیستمیک، التهابی مفاصل و رباط های ستون فقرات است. سایر مفاصل ممکن است درگیر شوند

این به طور معمول باعث درد و سفتی در ستون فقرات می شود. بیماری ممکن است خفیف تا شدید باشد.

استخوان های ستون فقرات ممکن است در طول زمان با هم مخلوط شوند و باعث ایجاد ستون فقرات سخت شوند.

تشخیص و درمان اولیه ممکن است به کنترل علائم کمک کند و ضعف و ناتوانی در آن را کاهش دهد

### علائم و نشانه های اسپاسم عضلانی (AS)

در ابتدا، درد و سفتی در باسن و کمر به علت درگیری مفصل ساکرولیاک وجود دارد.

با گذشت زمان، علائم میتوانند به ستون فقرات پیشرفت کنند تا کمر، سینه و گردن را شامل شوند.

در نهایت، استخوانها ممکن است با هم ترکیب شوند که موجب محدود شدن حرکت ستون فقرات و محدود کردن تحرک فرد می شود.

شانه، مفصل ران و گاهی اوقات دیگر قسمتها ممکن است درگیر باشد

### AS

می تواند تاندون ها و رباط ها را تحت تاثیر قرار دهد.

به عنوان مثال، پاشنه ممکن است درگیر تاندونهای آشیل و فاسیای پاستور باشد. از آنجایی که بیماری سیستمیک است،

به طور معمول AS . بیماران می توانند تب و خستگی، التهاب چشم یا روده را ایجاد کند تهدید کننده زندگی نیست.

معمولاً این بیماری به آرامی پیشرونده است. اکثر مردم قادر به کار و کارکردن به طور طبیعی هستند



**References:**

**Woods RP, Seamon J. Chapter 21. Arthritis & Back Pain. In: Stone C, Humphries RL. eds. CURRENT Diagnosis & Treatment Emergency Medicine, 7e. New York, NY: McGraw-Hill; 2011.**

**Burton JH. Chapter 281. Acute Disorders of the Joints and Bursae. In: Tintinalli JE, Stapczynski J, Ma O, Cline DM, Cydulka RK, Meckler GD, T. eds. Tintinalli's Emergency Medicine: A Comprehensive Study Guide, 7e. New York, NY: McGraw-Hill; 2011.**

**Spondylitis Association of America. Enteropathic arthritis. Accessed 11/4/2014.**

## تاندونیت التهاب تاندونها از علل زمینه ساز درد عضلات است.

تاندونیت (همچنین تاندونیت اسپند) یک وضعیت حاد است که در آن تاندون هایی که عضله را به استخوان وصل می کنند، ملتهب می شوند.

این التهاب می تواند باعث درد، از دست رفتن تحرک در تاندون و کاهش قدرت در عضله ای که تاندون ایجاد می کند

طنابها طناب فیبری کلاژن هستند که به عنوان لنگرهای انعطاف پذیر در داخل و اطراف مفاصل بدن عمل می کنند.

آنها در اشکال و اندازه های مختلف هستند، از کوچکترین آنها که انگشتان دست و انگشتان را فعال می کنند، به آنهایی که بزرگتر هستند مانند تاندون آشیل، که به ما کمک می کند تا ایستاده یا پیاده شویم

دلایل زیادی وجود دارد که یک تاندون ممکن است دچار التهاب شود و وقتی که انجام شود، اغلب می تواند دردناک باشد.

درد به شدت احساس می شود در محل قرار دادن که در آن تاندون به استخوان متصل است. همچنین می تواند به شدت احساس کند که عضله و تاندون ارتباط برقرار می کند

مشکلات مزمن تاندون معمولا به عنوان گردهمایی یا تاندون پاتی شناخته می شوند. این به سادگی به برخی از شرایط پاتولوژیک تاندون اشاره دارد. این بیماری ممکن است باعث درد، التهاب و تحرک محدود شود

تاندونیت اغلب ناشی از سوء استفاده از تاندون در طول کار، ورزش و یا فعالیت های روزمره است.

این اغلب با حرکات تکراری همراه است که ناشی از کار خطوط مونتاژ یا ورزش مانند گلف و تنیس است که در آن عمل بیش از حد تکرار می شود

آسیب مستقیم - مانند ضربه به تاندون - همچنین می تواند باعث تاندونیت شود. اختلالات التهابی مانند آرتريت روماتوئید و استئوآرتريت همچنین می تواند موجب التهاب ناگهانی (حاد) و مداوم (مزمن) تاندون ها شود

تاندونیت بیشتر در افراد بالای 40 سال دیده می شود و خطر و شدت علائم معمولا با سن افزایش می یابد

شایع ترین ویژگی های تاندونیت عبارتند از

تورم تاندون، معمولا با قرمزی و گرما

بی تفاوتی به طور مستقیم بر تاندون

درد با حرکت منطقه آسیب دیده



وقتی که جابجایی متحرک رخ می دهد احساس خرد شدن یا گره زدن است  
ظاهر یک توده یا بغل در خود تاندون  
استحکام ناشی از تورم

هدف اصلی درمان جلوگیری از هر گونه حرکت است که می تواند این وضعیت را بیشتر کند.  
بسته به جایی که تاندونیت وجود دارد، ممکن است نیاز به اجتناب از کارهای ساده و روزمره  
مانند رانندگی یا تایپ کردن داشته باشید تا علائم کاملا حل شوند

در افرادی که مبتلا به تاندونیس یا تنگی مجدد هستند، تزریق کورتیکواستروئید ممکن است برای  
تسکین کوتاه مدت و بلند مدت استفاده شود. باید بیش از حد استفاده شود، زیرا تاندون در طول  
زمان تضعیف می شود و خطر شکست را افزایش می دهد

درمان ممکن است با درمان فیزیکی برای دستکاری و ماساژ منطقه آسیب دیده پشتیبانی شود.  
بازیابی تمایل دارد سریعتر شود، اغلب با بازیابی طیف وسیعی از حرکت



Symptom of tendonitis

علائم تاندونیت

Pain درد

Swelling تورم

Joint pain درد مفاصل

Muscle weakness ضعف عضلات

Muscle pain درد عضلات

## Reference

**^ Jump up to: a b "Tendinopathy MeSH Browser". US National Library of Medicine. Retrieved 18 November 2018.**

**^ Jump up to: a b c d e f g h i j k Wilson, JJ; Best TM (Sep 2005). "Common overuse tendon problems: A review and recommendations for treatment" (PDF). American Family Physician. 72 (5): 811–8. PMID 16156339.**

**^ Jump up to: a b c d e f g h "Tendinitis". National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases. 12 April 2017. Retrieved 18 November 2018.**

**^ Jump up to: a b "Tendinitis". National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases. 12 April 2017. Retrieved 18 November 2018.**

**^ Jump up to: a b c "Tendinitis". National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases. 12 April 2017. Retrieved 18 November 2018.**

**^ "Tendinitis". National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases. 12 April 2017. Retrieved 18 November 2018.**

**^ "Tendinitis". National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases. 12 April 2017. Retrieved 18 November 2018.**

**^ Jump up to: a b c "Tendinitis". National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases. 12 April 2017. Retrieved 18 November 2018.**