

به نام خدا سمینار ژنتیک مولکولی

موضوع: بیماری اسپوندیلیت آنکیلوزان AS
گردآورندگان: سحر جعفر دوست و علیرضا شاهرابی
استاد: مریم اسلامی

اسپوندیلیت آنکیلوزان چیست؟

اسپوندیلیت آنکیلوزان (AS) نوعی آرتروز نادر است که باعث درد و سفتی ستون فقرات می شود. این وضعیت مادام العمر که به بیماری بچترو نیز معروف است معمولاً از ناحیه کمر شما شروع می شود. این می تواند تا گردن گسترش یابد و یا به مفاصل سایر قسمت های بدن آسیب برساند.

آنکیلوز به معنی استخوان های ذوب شده یا سایر بافت های سخت است.

اسپوندیلیت به معنی التهاب در استخوان های ستون فقرات یا مهره های شما است.

موارد شدید میتواند ستون فقرات شما را خمیده کند .



هیچ درمانی برای AS وجود ندارد اما دارو و ورزش میتواند درد را تسکین دهند و به تقویت کمر کمک کنند.



علائم اسپوندیلیت آنکیلوزان AS اگلی در مفاصل ساکروایلیاک شما شروع می شود. جایی که ستون فقرات به لگن متصل می شود. این می تواند در مناطقی که تاندون ها و رباط های شما به استخوان متصل می شوند تاثیر بگذارد. حتی میتواند مهره های شما را به هم متصل کند.

ممکن است درد یا سفتی در خود داشته باشید : کمر * باسن * شانه ها * دست ها * قفس دنده * ران * پا

دردی که صبح یا بعد از نشستن به مدت طولانی بوجود می آید بدتر است.

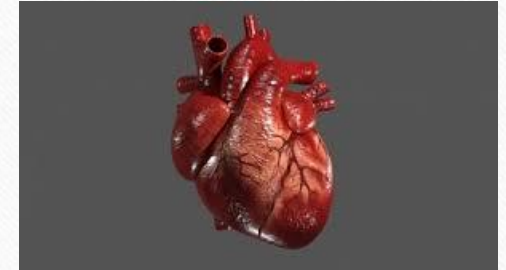
ستون فقرات سفت و محکم که به جلو خم میشود * خستگی * تورم در مفاصل * مشکل در نفس کشیدن عمیق. علائم در افراد مختلف متفاوت است شرایط شما نیز ممکن است سریعتر یا کندتر از وضعیت دیگری تغییر کند.



عوارض اسپوندیلیت آنکیلوزان AS

- می تواند باعث درد و التهاب در سراسر بدن شما شود از جمله در ستون فقرات در موارد نادر مهره های شما ضعیف می شوند و باعث شکستگی آنها می شوند. مهره های آسیب دیده می توانند گروهی از اعصاب موجود در پایین نخاع شما را بنام cauda equine فشار دهند یا تحریک کنند. مشکلات جنسی یا از دست دادن رفلاکس داشته باشید.
- چشم ها: حدود ۴۰٪ از افراد مبتلا به AS دارای یک مشکل چشمی به نام ویت هستند. که نوعی التهاب چشمی دردناک است که میتواند بینایی شما را تاری کند و شما را نسبت به نور شدید حساس کند اگر به ویت مبتلا هستید حتی اگر علائم دیگری نداشتید پزشک ممکن است AS را بررسی کند .

دریچه قلب: به ندرت AS می تواند آیورت را بزرگترین شریان بدن شما است را بزرگ کند که باعث میشود خون به قلب شما نشت کند و قلب نتواند آنرا پمپ کند و شما احساس خستگی و تنگی نفس کنید.



افراد مبتلا به AS نیز بیشتر به انواع خاصی از سرطان مبتلا می شوند. که شامل سرطان استخوان و پروستات در مردان و سرطان روده بزرگ در زنان و همچنین سرطان های مرتبط با خون در هر دو جنس است

علل اسپوندیلیت آنکیلوزان AS

محققان مطمئن نیستند که چه چیز AS را تحریک می کند اما فکر می کنند این ماده به ژن های شما مرتبط است. بیشتر افراد مبتلا به AS ژنی دارند که پروتئینی به نام HLA-B27 می سازد. پزشکان فکر میکنند این به سیستم ایمنی بدن شما می گوید که به برخی از باکتری های رایج در بدن حمله کرده و علائم AS را برطرف می کند.

ارتباط جنسی: مردان بیشتر از زنان به AS مبتلا می شوند و زودتر بیشتر به آنها حمله میکند زنان تمایل به شکل خفیف تری از AS دارند که به اسپوندیلوارتریت محوری غیر رادیوگرافی گفته میشود

سن: AS اغلب از دوران نوجوانی و بزرگسالی شروع میشود. حدود ۸۰٪ موارد قبل از ۳۰ سالگی فرد شروع میشود و ۹۵٪ تا ۴۵ سالگی شروع میشود.

تشخیص اسپوندیلیت آنکیلوزان AS

تشخیص این بیماری دشوار است زیرا بسیاری افراد کمر درد علامت اصلی آنرا دارند تشخیص برای خانم ها میتواند دشوارتر باشد زیرا این بیماری در مردان بیشتر است. همچنین هیچ آزمون واحدی برای تشخیص AS وجود ندارد.

پزشک ممکن است به علایم و معاینه فیزیکی و آزمایش خون شما اعتماد کند. همچنین ممکن است شما با اشعه ایکس یا MRI انجام دهید. اما این همیشه کمک نمیکند زیرا آسیب های مفصلی ممکن است در آزمایش های تصویر برداری بلافاصله ظاهر نشوند.



درمان های اسپوندیلیت آنکیلوزان AS

درمان های اسپوندیلیت آنکیلوزان دارو ها به برخی از افراد کمک می کنند. اما فعال ماندن یکی از کلید های مدیریت AS است.

ورزش: هرچه کمتر بنشینید یا دراز بکشید احساس بهتری خواهید داشت. ورزش به شما کمک میکند صافتر بایستید و ستون فقرات را لغو نگه دارید فعال ماندن حتی ممکن است درد شما را بدون دارو از بین ببرد.

فیزیوتراپی شما باید وضعیت بدنی خوبی را تمرین کنید و یاد بگیرید چگونه ماهیچه تنگ بدن را بکشید و ستون فقرات را ثابت نگه دارید و از روش های دیگر استفاده کنید که میتواند درد شما را کاهش دهد می توانید .

می توانید آنها را در خانه انجام دهید.



دارو ها

دارو های ضد التهاب غیر استروئیدی مانند ایندومتاسین به بیشتر افرادی که مبتلا به AS هستند کمک میکند. اما میتواند منجر به خونریزی معده و مشکلات قلبی و سایر عوارض جانبی شوند. اگر شرایط شما شدید است ممکن است پزشک شما را برای استفاده از دارو های قوی مانند بیولوژیک استفاده کنند. اینها با چیز هایی مانند پروتیین ساخته می شوند. اما ممکن است عوارض جدی از جمله عفونت ایجاد کنند.



سبک زندگی

شیوه زندگی میتواند در درمان خانگی AS بسیار کمک کند .

- هر روز حتی چند دقیقه ورزش کنید ورزش در آب به بسیاری از افراد مبتلا به AS کمک میکند. وزن مناسبی داشته باشید تا مفاصل شما استرس زیادی نداشته باشند.
- رژیم غذایی حاوی اسید های چرب امگا ۳ ممکن است کمک کند.
- سیگار نکشید افرادی که سیگار می کشند در سن بالا علامت های بیماری بیشتر در آنها ظاهر میشوند.
- استرس نداشته باشید کاهش استرس با یوگا ماساژ و
- گرما را روی مفاصل سفت و عضلات سفت قرار داده و از سرما در مناطق ملتهب استفاده کنید.

