

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

درد مفاصل



درد مفاصل

مفصل، محل اتصال ۲ استخوان در بدن است. درد در مفاصل از عوارض احتمالی سرطان و درمان آن است. همچنین معمولاً می‌تواند ناشی از علل غیرمرتبط با سرطان باشد. درد مفاصل می‌تواند در دست‌ها، پاها، زانو‌ها، باسن، شانه‌ها، کمر، ستون فقرات و سایر نواحی مفصلی رخ دهد. به درد مفاصل آرتراژی نیز گفته می‌شود.

درد مفاصل می‌تواند کیفیت زندگی را تحت تأثیر قرار دهد و علائم یا عوارض جانبی سرطان را شدیدتر کند. ممکن است باعث شود برخی افراد درمان را قبل از اتمام آن متوقف کنند. اگر درد مفاصل را تجربه می‌کنید، با تیم مراقبت‌های سلامتی خود صحبت کنید. تسکین عوارض جانبی، بخش مهمی از مراقبت و درمان سرطان است. این نوع مراقبت را **مراقبت تسکینی** یا مراقبت حمایتی می‌نامند. این مراقبت، به افراد مبتلا به هر نوع یا مرحله‌ای از سرطان کمک می‌کند تا احساس بهتری داشته باشند.

علائم درد مفاصل چیست؟

درد مفاصل می‌تواند خفیف یا شدید باشد. درد می‌تواند کوتاه‌مدت یا طولانی‌مدت باشد. همچنین می‌تواند درد ناگهانی یا شدید در حین حرکت باشد یا دردی مداوم که در هنگام استراحت از بین نمی‌رود. درد مفاصل، می‌تواند بر توانایی شما در انجام فعالیت‌های روزمره تأثیر بگذارد.

درد مفاصل می‌تواند با علائم دیگری همراه باشد، مانند:

- محدوده حرکتی محدود
 - سفتی مفاصل پس از عدم فعالیت یا در حین فعالیت
 - تورم یا حساسیت مفاصل، یعنی زمانی که مفصل هنگام فشاردادن درد می‌گیرد
 - قرمزی یا گرمی در مفصل
- این علائم می‌تواند نشان‌دهنده التهاب مفصل باشد. التهاب مفاصل می‌تواند به دلیل عفونت، بیماری خودایمنی یا عللی دیگر باشد. التهاب مفاصل، آرتريت نیز نامیده می‌شود. تیم مراقبت‌های سلامتی می‌تواند به شما کمک کند تا دریابید که چرا التهاب مفصل رخ می‌دهد.

هنگام ابتلا به سرطان چه چیزی باعث درد مفاصل می‌شود؟

وقتی سرطان دارید، درد مفاصل می‌تواند ناشی از قسمت‌های مختلف سرطان یا درمان سرطان باشد.

سرطان. انواع خاصی از سرطان، با احتمال بیشتری، باعث درد مفاصل می‌شوند. سرطانی که در نزدیکی یا در یک مفصل رخ می‌دهد، مانند سرطان استخوان و سرطانی که به استخوان گسترش می‌یابد، می‌تواند باعث درد مفاصل شود. سرطان ریه، سرطان سینه، سرطان پروستات و مولتیپل میلوما نیز به استخوان گسترش می‌یابند. لوسمی، همچنین، می‌تواند باعث جمع‌شدن سلول‌های سرطانی در مفاصل شود.

درمان‌های سرطان. برخی از درمان‌های سرطان می‌توانند باعث درد مفاصل شوند. اغلب، درد، پس از درمان از بین می‌رود. در برخی موارد، درد مفاصل می‌تواند یک **عارضه دیررس باشد**، به این معنی که ماه‌ها یا سال‌ها پس از پایان درمان سرطان رخ می‌دهد. درمان‌های سرطانی که ممکن است باعث درد مفاصل شوند عبارت‌اند از:

- برخی از انواع شیمی‌درمانی، مانند بلئومايسين (موجود به‌عنوان یک داروی عمومی)، کلادربین (موجود به‌عنوان یک داروی ژنریک)، ال - آسپارازیناز (السپار)، و پاکلیتاکسل (تاکسول) و سایر شیمی‌درمانی‌های مبتنی بر تاکسان

- مهارکننده‌های آروماتاز (AIs)، مانند آناستروزول (اریمیدکس)، اگزامستان (اروماسین) و لتروزول (فمارا)، داروهایی هستند که برای درمان انواع خاصی از سرطان سینه استفاده می‌شوند. حدود نیمی از افرادی که از مهارکننده‌های آروماتاز استفاده می‌کنند دچار درد و سفتی مفاصل می‌شوند. برای افرادی که درد مفاصل مرتبط با استفاده از مهارکننده‌های آروماتاز را تجربه می‌کنند، انجمن انکولوژی بالینی آمریکا (ASCO) برای کمک به تسکین درد، طب سوزنی را پیشنهاد می‌کند. همچنین یوگا با تمرکز بر تنفس می‌تواند برای تسکین درد مفید باشد.

- سایر درمان‌های هورمونی، از جمله فولوسترانت (فازلودکس)، رالوکسیفن (اویستا)، تاموکسیفن و تورمیفن (فارستون)

- برخی از **درمان‌های هدفمند**، مانند T-DM1 یا آدوتراستوزوماب امتازین (کادسیلا) و اولاپاریب (لینپارزا)

- برخی از **ایمونوتراپی‌ها** مانند مهارکننده‌های CTLA-4 و PD-1/PD-L1

- داروهای استروئیدی

سایر داروها. سایر داروهایی که ممکن است در طول درمان سرطان داده شوند نیز می‌توانند باعث درد مفاصل شوند:

- فاکتورهای رشد گلبول سفید که به جلوگیری از عفونت در طول سرطان کمک می‌کند. اینها شامل داروهایی مانند فیلگراستیم (گرانیکس، نوپوژن، زارکسیو)، پگفیلگراستیم (فولفیل، نئولاستا) و سارگراموستیم (لوکین) است.

- بیوفسفونات‌ها که برای درمان از دست‌دادن استخوان استفاده می‌شود. اینها عبارت‌اند از آلدرونت (بینوستو، فوزاماکس)، ایباندرونات (بونوا)، پامیدرونات (آردیا)، ریزدرونات (اکتول)، و زولدرونیک اسید (زومتا).

- داروهای مسکن خاص

عوامل دیگر. افراد مبتلا به سرطان همچنین ممکن است به دلیل بیماری پزشکی دیگری که می‌تواند به سرطان بی‌ارتباط باشد، درد مفاصل داشته باشند. برخی از بیماری‌هایی که می‌توانند باعث درد مفاصل شوند عبارت‌اند از آرتریت روماتوئید، استئوآرتریت، فیبرومیالژیا، لوپوس، نقرس، بورسیت و تاندونیت. عفونت در محل اتصال نیز می‌تواند باعث درد شود.

درد مفاصل چگونه تشخیص داده می‌شود؟

ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامتی، علائم و سابقه پزشکی شما را ارزیابی می‌کند. آنها معاینه فیزیکی انجام می‌دهند و از شما سؤالاتی مانند موارد زیر را می‌پرسند:

- کدام مفصل درد می‌کند؟ آیا درد در بیش از ۱ ناحیه است؟

- چه مدت است که درد مفاصل دارید؟

- درد مفاصل شما چقدر شدید است؟

- درد شما از چه زمانی شروع و چه زمان متوقف می‌شود؟

- چه چیزی باعث بهتر یا بدتر شدن درد مفاصل شما می‌شود؟

- آیا درد مفاصل بر توانایی شما در انجام کارهای روزمره تأثیر می‌گذارد؟

اگر درد مفاصل شدید ناشی از درمان سرطان باشد، پزشک شما ممکن است درمان متفاوتی، کاهش درمان‌ها یا دریافت دوز کمتر را توصیه کند.

اگر آنها در مورد علت درد مفاصل شما مطمئن نیستند یا اگر درد مفاصل از بین نمی‌رود یا شدیدتر می‌شود، ممکن است نیاز به آزمایش‌های اضافی در کمک به یافتن علت داشته باشید. این آزمایش‌ها می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

آزمایش‌های خون اینها می‌توانند نشان دهند که آیا بدن عفونت دارد یا بیماری دیگری که به سرطان مرتبط نیست، باعث درد مفاصل شده است.

اسکن استخوان. اسکن‌ها می‌توانند سرطانی را پیدا کنند که در استخوان‌ها شروع شده یا به استخوان‌ها گسترش یافته است.

توموگرافی کامپیوتری (سی‌تی‌اسکن). این اسکن، تصویری ۳ بعدی از داخل بدن ایجاد می‌کند.

تصویربرداری رزونانس مغناطیسی (ام‌آر‌آی) از میدان‌های مغناطیسی برای تولید تصاویر دقیق از بدن استفاده می‌کند.

اشعه ایکس. تصویری از ساختارهای داخل بدن ایجاد می‌کنند و ممکن است بتوانند علت درد مفاصل شما را نشان دهند.

درد مفاصل چگونه درمان و مدیریت می‌شود؟

در صورت امکان، تیم مراقبت‌های سلامتی شما شرایطی که باعث درد مفاصل می‌شود را درمان می‌کند. گزینه‌های درمانی احتمالی شامل موارد زیر است.

اغلب، درد مفاصل را می‌توان با داروها تسکین داد. برخی از داروهایی که تیم مراقبت سلامتی شما ممکن است تجویز کند، عبارت‌اند از:

- مسکن‌ها از جمله استامینوفن (مانند تیلنول) و داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی (NSAIDs)، مانند ایبوپروفن (مانند ادویل و موترین)، ناپروکسن (مانند آلو و ناپروکسین) و سلکوکسیب (سلبرکس)
- کورتیکواستروئیدها که تورم و التهاب را کاهش می‌دهند
- برخی از داروهای ضد تشنج و داروهای ضد افسردگی که ممکن است سیگنال‌های درد را مسدود کنند
- آنتی‌بیوتیک، اگر عفونت مفصلی باشد

تیم مراقبت‌های سلامتی شما همچنین ممکن است **روش‌های خودمراقبتی و حمایتی را برای درمان درد مفاصل توصیه کند**. ممکن است تصمیم بگیرید برخی از این روش‌ها را علاوه بر دارو یا به جای دارو برای دردهای خفیف مفصلی انجام دهید. برخی از این تمرین‌ها را می‌توانید به‌تنهایی انجام دهید. برخی دیگر از شما می‌خواهند که با یک متخصص دارای مجوز یا گواهی کار کنید. قبل از امتحان این روش‌ها با تیم مراقبت‌های سلامتی خود صحبت کنید.

برخی از روش‌های خودمراقبتی و حمایتی که می‌توانید برای درمان درد مفاصل استفاده کنید عبارت‌اند از:

فیزیوتراپی. فیزیوتراپیست می‌تواند به بازایی عملکرد مفصل کمک کند، و همچنین به شما یاد می‌دهد که چگونه درد را با استفاده از تمرینات ساده یا وسایل کمکی تسکین دهید.

طب سوزنی. برخی از مطالعات نشان می‌دهد که **طب سوزنی** می‌تواند به تسکین درد مفاصل مربوط به درمان با مهارکننده آروماتاز کمک کند. طب سوزنی، شامل قراردادن سوزن‌های کوچک در نقاط خاصی از بدن است.

ورزش. تحقیقات نشان می‌دهد حرکات کششی و ورزش ملایم ممکن است درد مفاصل را کاهش دهد. ورزش، همچنین، می‌تواند به شما در مدیریت وزن کمک کند تا فشار کمتری روی مفاصل وارد شود. همچنین، می‌تواند استخوان‌ها و ماهیچه‌های اطراف مفاصل شما را تقویت کند و انعطاف‌پذیری مفاصل را نیز افزایش دهد.

گرما و سرما. کمپرس گرم یا سرد، پدهای گرم‌کننده یا کیسه‌های یخ ممکن است به کاهش ناراحتی ناشی از درد مفاصل کمک کند. با یک ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامتی در مورد مدت‌زمان و تعداد دفعات استفاده از گرما یا سرما صحبت کنید.

ماساژ دادن. درمانگری که تجربه کار با افراد مبتلا به سرطان را دارد، می‌تواند یک ماساژدرمانی ملایم انجام دهد که ممکن است به کاهش درد مفاصل کمک کند. شما یا مراقبتان می‌توانید تکنیک‌های ساده ماساژ را در خانه نیز انجام دهید.

نتایج تکنیک‌هایی را که استفاده می‌کنید دنبال کنید تا بفهمید کدام‌یک به بهترین وجه درد مفاصل شما را مدیریت می‌کنند. همچنین اطلاعات [کتابچه مدیریت درد](#) می‌تواند مفید باشد.

سؤالاتی که باید از تیم مراقبت‌های سلامتی پرسید

- آیا درد مفاصل من می‌تواند ناشی از سرطان باشد؟ یا علت آن چیز دیگری است؟
- در صورت بروز درد مفاصل یا شدیدتر شدن درد مفاصل چه زمانی باید با شما تماس بگیرم؟
- چگونه باید درد مفاصل خود را پیگیری کنم؟
- چه درمان‌هایی را برای درد مفاصل من توصیه می‌کنید؟
- آیا انجام انواع دیگری از مراقبت‌های حمایتی را برای درد مفاصل توصیه می‌کنید؟
- آیا کارهایی وجود دارد که بتوانم در خانه برای کاهش درد مفاصلم انجام دهم؟

منبع مرتبط

[دردهای عضلانی](#)

[توانبخشی](#)

[انواع درمان‌های مکمل](#)