

## درد آرتريت پيسورياتيک فک چيست؟

آرتريت پيسورياتيک مي تواند بر روي هر گونه مفصل در بدن، از جمله فک اثر بگذارد. اين بيماري مي تواند درد فک، دندان هاي آسياب شده و ساير مسائل دنداني مانند از دست دادن دندان ايجاد کند. آرتريت پيسورياتيک (PsA) يک بيماري خودايمي است. اين بيماري باعث درد مفاصل، تورم و سفتي مي شود. PsA موجب التهاب مي شود که به مفاصل و بافت هاي سالم آسيب مي زند و باعث علائم دردناک مي شود. در اين مقاله، ما در مورد چگونگي تأثير آن روي فک بحث مي کنيم. اين شامل علائم مربوط به فک، عوارض، درمان، و چگونگي کاهش درد فک مي شود.

## بيشتر بخوانيد ... فک شکسته و جابجا شده چگونه است؟

### PsA و درد فک

فرد مبتلا به PsA ممکن است درد فک را تجربه کند. PsA مي تواند بر مفصل تمپورومانديبولار (TMJ) يا مفصل فک، همانند ديگر مفاصل بدن، تأثير بگذارد. تحقيقات اخير نشان مي دهد که درد فک ممکن است تا ۳۵ درصد افراد مبتلا به PsA را تحت تأثير قرار دهد. يک مطالعه نشان مي دهد که پيسوريازيس و PsA نقش مهمي در اختلالات TMJ دارند. اين مشکلات TMJ مي تواند شامل موارد زير باشد:

فشار دادن يا ساختن صداهاي ديگر هنگام استفاده از فک  
درد هنگام حرکت فک  
عدم تعادل فک  
سنابش دندان، و يا bruxism

افرادي که درد فک دارند ممکن است علائمي را تجربه کنند که باعث سخت شدن، خوردن، نوشيدن، صحبت کردن و خوابيدن مي شود.

بسياري از درمان هاي فعلي مي تواند کمک به کنترل التهاب و درگير شدن سيستم ايمي بدن ميکند و به بسياري از افراد با PsA براي هدايت زندگي فعال و سالم اجازه مي دهد.

### آيا PsA باعث مشکلات دندان مي شود؟

PsA به طور عمده بر مفاصل تاثیر می گذارد، اما به نظر می رسد که ارتباطی با بیماری های لثه و مشکلات دندان نیز داشته باشد.

یک مطالعه در سال ۲۰۱۳ نشان داد افرادی که دارای PsA بودند دچار مشکلات جدی دندان بودند نسبت به افرادی که این شرایط را نداشتند .

بیماری لثه می تواند منجر به تنفس مزمن بد، تغییرات جویدن و در موارد شدید از دست رفتن دندان شود.

مطالعات اخیر نشان می دهد که التهاب در PsA ممکن است باعث التهاب لثه شود. با این حال، محققان باید این موضوع را بیشتر مورد بررسی قرار دهند تا لینک و ارتباط را کاملا درک کنند.

افراد مبتلا به PsA دارای مشکلاتی بالاتر از TMJ هستند که می تواند باعث آسیب دندان به علت ساییدن و خرد شدن شود.

یک دندانپزشک ممکن است یک بابت اسپلینت را تجویز کند که یک فرد می تواند بر روی دندان ها بپوشد تا از آسیب آن محافظت کند.



### درمان های خانگی برای PsA و درد فک

بعضی از داروهای خانگی وجود دارد که می تواند به کاهش درد فک ، فشار دادن، ساییدن و سایر علائمی که بر فک تاثیر می گذارد کمک کند.

درمان های پزشکی می تواند علل اساسی علائم PsA را برای جلوگیری از آسیب های مفصلی و جلوگیری از پیشرفت بیماری ها برطرف سازد.

با این حال، مردم نباید به تنهایی برای درمان با داروهای خانگی بپردازند. این به این دلیل که حتی اگر نشانه‌ها ملایم باشند، این وضعیت هنوز هم می‌تواند آسیب دائمی به مفاصل ایجاد کند.

برای از بین بردن درد فک مرتبط با PsA در خانه:

### **یخ یا گرما را اعمال کنید**

بسیاری از افراد می‌دانند که استفاده از یک بسته گرم مرطوب برای کاهش درد و سفتی فک موثر است. بسته یخ نیز می‌تواند درد و تورم و التهاب را کاهش دهد. با این حال، از اینکه یک بسته یخ را در یک زمان بیش از ۱۰ دقیقه نگه دارید اجتناب کنید.

### **تصویب یک رژیم غذایی دوستانه**

خوردن غذاهای نرم و مایع مانند مکمل‌ها ممکن است باعث کاهش علائم شود. افراد مبتلا به PsA که بر فک تأثیر می‌گذارند ممکن است تصمیم بگیرند تا زمانی که علائم آنها در معرض تابش قرار می‌گیرند، به طور موقت رژیم غذایی خود را تغییر دهند.

یک رژیم غذایی دوست‌داشتنی شامل غذاهایی است که نرم و مایع هستند تا فک را برای درمان و استراحت آماده کنند.

نکاتی برای اتخاذ یک رژیم غذایی مناسب فک عبارتند از:

اجتناب از غذاهای چرب و نوشیدنی مانند نان خشک‌اشی، چپیس و گوشت گاو به جای سبزیجات و میوه‌های خام مورد استفاده قرار گیرد شکلات را با سبزیجات و میوه‌های تازه تهیه کنید خوردن سوپ

## **بیشتر بخوانید ... درد فک: علل، علائم و درمان**

### **فک را استراحت دهید**

دردی که از PsA التهاب ناشی می‌شود، زمانی که یک فرد وقت خود را برای استراحت می‌دهد، کمتر دردناک است.

بعضی از راه‌های حفظ فک، عبارتند از:

- اجتناب از جویدن آدامس
- توجه به عادت‌های جویدن، مانند خوردن ناخن یا جویدن قلم‌ها، که می‌تواند فک را به تنش برساند
- وقت خود را از فعالیت‌هایی که نیاز به گفتگو گسترده دارند، مانند سخنرانی‌ها و جلسات خالی کنید
- جلوگیری از نگه داشتن تلفن بین صورت و شانه، زیرا این می‌تواند بر عضلات گردن و فک تأثیر بگذارد

## کاهش استرس

سطح استرس بالا می تواند باعث شود فرد دندان های خود را فشار داده و اغلب فک خود را خم کند. استفاده از تکنیک های آرام سازی مانند مدیتیشن، یوگا و تنفس عمیق می تواند به کاهش تنش در فک کمک کند.

کاهش استرس همچنین می تواند با علائم دیگر PsA نیز کمک کند، زیرا استرس می تواند باعث ایجاد پسوریازیس و عودات مزمن شود.

## به دنبال درمان فیزیکی باشید

تمرینات مخصوص با هدایت یک درمانگر فیزیوتراپی می تواند به کاهش علائم PsA در فک و سایر مفاصل کمک کند.

تحقیقات نشان داده است که فیزیوتراپی می تواند به علائم TMJ و درد مفصل فک کمک کند.

فیزیوتراپی فک ممکن است شامل حرکت فک، کشش و اصلاح موقعیت بدن و سر باشد.

## ورزش

فعالیت فیزیکی می تواند به کاهش استرس و بهبود خواب کمک کند. بنیاد ملی پسوریازیس ورزش را به عنوان راهی برای از بین بردن علائم PsA توصیه می کند.

ورزش منظم، مفاصل و تاندون را از بین می برد و التهاب را کاهش می دهد.



## درمان ها

التهاب و یک پاسخ ایمنی بیش از حد باعث ایجاد علائم بیشتر PsA ، از جمله آن ها در فک می شود.

به همین علت، پزشکان معمولاً با کاهش یک یا هر دو این اختلالات مرتبط با فیزیوتراپی را درمان می کنند.

در زیر برخی از گزینه های درمان برای PsA ، از جمله علائم مربوط به فک وجود دارد:

داروهای ضد التهابی غیراستروئیدی (NSAIDs) ، از جمله ایبوپروفن، آسپرین و ناپروکسن، برای درد موقت و تسکین التهاب استفاده کنید .

قبل از مصرف NSAID ها برای مدت زمان طولانی از یک دکتر بپرسید.

از پزشک در مورد تزریق کورتیکواستروئید، که به سرعت می تواند تورم و درد را کاهش دهد، بپرسید. یک پزشک معمولاً این مورد را توصیه می کند.

داروهای التهابی تجویز شده مصرف کنید. بعضی از داروهای خوراکی جدید مانند tofacitinib و apremilast می توانند به کنترل التهاب کمک کنند که سبب بروز PsA می شود.

داروهای ضد رماتیسمی را اصلاح کنید که از مواد شیمیایی باعث التهاب می شود که منجر به یافته های بالینی PsA می شود.

از پزشک درباره بیولوژیک سوال کنید دانشمندان این عوامل را از سلول های زنده در یک آزمایشگاه می سازند. یک فرد با تزریق یا تزریق، بیولوژیک را می گیرد. این داروها برخی از

سلولها یا پروتئین های موجود در سیستم ایمنی بدن را هدف قرار می دهند که باعث ایجاد PsA می شوند.

**[بیشتر بخوانید 12 ... علت درد فک](#)**

## تشخیص

هیچ آزمایش واحدی برای مشکلات PsA یا TMJ وجود ندارد.

با این حال، یک متخصص بالینی با ترکیبی از آزمایشات پزشکی، یک تاریخچه پزشکی شخصی و یک معاینه فیزیکی برای تعیین اینکه آیا فرد دارای PsA است یا نه و کدام مفاصل ممکن است تحت تاثیر قرار گیرد، استفاده خواهد کرد.

آزمایش های تشخیصی برای جراحی و جراحی ممکن است عبارتند از:

آزمایش خون، که می تواند به جلوگیری از انواع دیگر آرتريت، مانند آرتريت روماتوئید اشعه ایکس فک و سایر مفاصل، هرچند این ها معمولاً تشخیص PSA در مرحله اولیه نیست

اسکن MRI

یک معاینه پوست به دنبال بثورات یا مقیاس های قره ای است که نشانه هایی از پسوریازیس است

معاینه فیزیکی فک  
تاریخچه پزشکی و سابقه خانوادگی، به همین دلیل است که می تواند ژنتیک باشد



### علائم دیگر PsA

PsA مربوط به پسوریازیس، یک بیماری پوستی است که باعث بروز بثورات پوستی می شود. حدود ۳۰ درصد افراد مبتلا به پسوریازیس همچنین PsA را تولید می کنند .

به عنوان یک نتیجه، بسیاری از پزشکان برای PsA را بررسی می کنند زمانی که فرد پسوریازیس و درد مشترک را با هم تجربه می کند.

با این حال، پزشکان نمیتوانند تنها بر اساس علائم پوستی PsA را تشخیص دهند. بعضی افراد PsA بدون پسوریازیس تولید می کنند. در ۸۵ درصد افراد مبتلا به PsA علائم پوستی پیش از علائم مشترک وجود دارد.

PsA از انواع دیگر آرتريت متفاوت است. بسیاری از انواع آرتروز می تواند درد و سفتی مفصلی را ایجاد کند، اما علائم خاص خود را دارد.

مطالعات نشان می دهد که دو علامت خاص می توانند نشانه هایی از علائم مزمن enthesitis و dactylitis باشند.

### انستیزید

آنتزیت التهاب در مناطقی است که تاندون ها یا رباط ها به استخوان ها متصل می شوند. این می تواند باعث ایجاد استخوان جدید شود، شبیه به استخوان استخوان.

همچنین می تواند باعث درد، سفتی و تورم شود. آنتزیت اغلب بر پاشنه، پایینی از پاها، نوک انگشتان، آرنج، زانو، باسن و ستون فقرات تاثیر می گذارد.

درد ناحیه تناسلی ممکن است در یک ناحیه جانبی در کنار مفصل متمرکز باشد و نه در مفصل.

### داکتیلیت

دقتیلت موجب تورم، التهاب و درد در کل رقم (انگشت یا پا) می شود. این علامت می تواند درد شدید ایجاد کند و ممکن است رقم های آسیب دیده را از بین ببرد.

Dactylitis به طور معمول یک یا چند رقم را تحت تاثیر قرار می دهد، اما نه در یک الگوی متقارن. این بدان معنی است که می تواند بر یک طرف بدن و نه از دیگری تاثیر بگذارد.

### نشانه های دیگر

نشانه های دیگر PsA عبارتند از:

اسپوندیلیت، که در آن جراحی روی مفصل در ستون فقرات، لگن یا گردن تاثیر می گذارد  
خستگی

سفتی مفصلی، به خصوص در صبح  
درد، سوزش و سفتی در یک یا چند مفصل  
تغییر ناخن، مانند سقوط، لکه دار شدن، یا عفونت قارچی ناخن

uveitis، که التهاب در داخل چشم است که سبب ایجاد قرمزی و درد می شود، حدود ۷ درصد از افراد مبتلا به PsA تحت تاثیر قرار می دهد

## بیشتر بخوانید ... پروتزالهای ایمپلنت برای فک پایین

### خلاصه

علائم PsA، از جمله آنهایی که فک را تحت تاثیر قرار می دهند، می توانند در زندگی روزمره فرد موجب درد شوند.

با این حال، پس از یک طرح درمان موثر برای PsA، می تواند فرد در بسیاری موارد به بهبودی دست یابد.

بنیاد آرتروز می گوید که تا ۶۰ درصد افراد مبتلا به PsA میتوانند با درمان مناسب به بهبودی دست یابند. ریزش بدن معنی است که فعالیت بدنی در بدن بسیار کم است.

با این حال، این بدان معنا نیست که یک بیماری درمان شود یا اینکه فرد می تواند مصرف داروهای خود را متوقف کند.

افراد مبتلا به PsA باید داروهای خود را به طور نامحدود بطور نامحدود بکار ببرند تا بتوانند وضعیت خود را تحت کنترل و به بهترین کیفیت زندگی خود برسانند.

**پیشنهاد ویژه** با رزرو آنلاین نوبت می توانید ۱۵ درصد تخفیف در خدمات دندانپزشکی دریافت کنید

## رزرو آنلاین نوبت

source : [medicalnewstoday.com](http://medicalnewstoday.com)

جهت رزرو نوبت در کلینیک شبانه روزی دندانپزشکی تاج [اینجا](#) کلیک کنید  
برای مشاهده سایر مقالات کلینیک شبانه روزی دندانپزشکی تاج [اینجا](#) کلیک کنید  
اطلاعات تماس

---

تلفن : [۰۲۱ \( ۴۴۸۹۸۳۲۴ – ۴۴۴۴۱۰۳ \)](tel:02144444103)  
آدرس : جنت اباد مرکزی تقاطع نیایش ( چهار راه ایرانپارس ) طبقه فوقانی بانک کوثر پلاک ۲  
ساعت کاری : کلینیک شبانه روزی دندانپزشکی تاج از ۹ صبح تا ۱۲ شب  
(روزهای جمعه و تعطیل از ساعت ۱۱ تا ۷ شب)  
ایمیل [Info@tajdentalclinic.com](mailto:Info@tajdentalclinic.com) :