

## رابطه سرما با درد مفاصل

استئوآرتریت یا آرتروز که یک درگیری استهلاکی مفصل است، یکی از بیماری‌های شایع استخوان و مفصل به شمار می‌رود. یکی از شایع‌ترین شکایات مبتلایان به آرتروز، افزایش درد در سرما و رطوبت است. شما ممکن است جزو آن دسته از کسانی باشید که عقیده دارند، درد ورم مفاصل در آب و هوا به ویژه هوای سرد، تحت تاثیر قرار می‌گیرد.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از روزنامه نسل فردا، برخی از بیماران تجربه افزایش درد ورم مفاصل را در روز بارانی و سرد و کاهش ورم مفاصل و درد را در روزهای گرم و خشک ذکر می‌کنند، اما تحقیقات به عمل آمده در مورد آرتروز، نشان دهنده نتایج متناقض است.

به طور طبیعی سرما نباید باعث ایجاد درد در مفاصل شود به طور طبیعی هیچ فردی با سرما نباید دچار ایجاد درد و مشکل در مفاصل شود؛ زیرا سرما فقط تشدید کننده این ناراحتی هاست و نباید آن را عاملی در بروز دردهای مفصلی و بیماری‌های وابسته به آن محسوب کرد. سرما به طور غیر مستقیم می‌تواند در شناسایی برخی از مشکلات مفصلی موثر باشد. در فصول سرد به علت انقباض و انبساط ناگهانی عضلات و مفاصل، افرادی که دچار مشکلات مفاصل نظیر آرتروز، گرفتگی مفصل و یا کوتاهی مادر زادی تاندون هستند، ناراحتیشان تشدید شده و مشخص می‌شود که وی دچار یکی از این درگیری‌هاست. گاهی اوقات جا به جاشدن از محیط گرم به محیط سرد، سبب می‌شود تا سرما روی مفاصل و عضلات اثر گذاشته و تولید درد کند و در واقع عضلات دچار تحریک عصبی می‌شوند.

مهم‌ترین علت درد مفاصل در فصول سرد سال، سرمازدگی و گرفتگی عضلات است. در واقع سرمای شدید باعث می‌شود بدن فرد از خود انقباض نشان دهد و منجر به بروز دردهایی همچون کمردرد، زانودرد و ... شود. همچنین سرما منجر به درد در سطوح مفصلی می‌شود؛ به طوری که می‌توان گفت بدن نیز در برابر این موضوع، عکس‌العمل نشان می‌دهد. علت دیگر می‌تواند این باشد که کاهش فشار هوا اجازه می‌دهد تا مایع به بافت‌های بدن وارد و به فضای اطراف مفاصل گسترش یافته و باعث افزایش درد شود. از جمله دلایل دیگر جهت افزایش درد مفاصل در سرما می‌توان به افت آستانه درد در آب و هوای سرد اشاره کرد؛ چرا که معمولاً هنگام شدت هوای سرد، کمتر احتمال دارد فرد به خارج از خانه رفته و ورزش کند و این روی خلق و خوی بیمار تاثیر گذاشته و به تشدید در آرتروز کمک می‌کند. گرما و سرما هر کدام می‌توانند در کاهش درد مفاصل نقش موثری بازی کنند. گرمای موضعی به شل کردن ماهیچه‌ها کمک می‌کند و سرد کردن برای کاهش تورم و درد مفصلی موثر است و جابه‌جایی بین درمان گرم و سرد می‌تواند برای مدیریت درد آرتروز، مزایای عالی را ارائه دهند. البته مراقب باشید هنگام استفاده از درمان سرد و گرم برای مدیریت درد آرتروز، از معرض قرار دادن پوست به دماهای نسبتاً شدید خودداری کنید تا آسیب به پوست در اثر آن ایجاد نشود.