

میوزیت چیست؟

میوزیت به معنای التهاب عضله است. هنگامی که سیستم ایمنی به عضله حمله می کند، باعث التهاب مزمن می شود. با گذشت زمان، عضله به تدریج ضعیف می شود و در نتیجه باعث درد عضلانی می شود.

این بیماری انواع مختلفی دارد و عضله را تحت تأثیر قرار می دهد. بر اساس نوع میوزیت، گروه های ماهیچه های مختلف از جمله عضلات بازوها و شانه ها، پاها و باسن و شکم و ستون فقرات را درگیر می کند. گاهی اوقات بیماران دچار ضعف عضلانی اطراف چشم، مری و دیافراگم می شوند. علائم میوزیت شامل درد عضلانی، خستگی، درد، مشکل در بلع و مشکل در تنفس. این علائم ممکن است در طول زمان به سرعت یا به تدریج ظاهر شوند.

نوعی از میوزیت که درماتومیوزیت نام دارد ضایعات پوستی همراه با درگیری عضلات رخ می دهد.

نوع دیگری از میوزیت، پلی میوزیت است که دسته ای از عضلات درگیر می شوند و دو طرف بدن را درگیر می کند. میوزیت ممکن است به دلیل عفونت، آسیب، شرایط خودایمنی و عوارض جانبی دارو ایجاد شود. بزرگسالان و کودکان را به طور مساوی تحت تأثیر قرار می دهد.

علائم میوزیت چیست؟

انواع مختلف میوزیت علائم متمایز خود را دارند. با این حال، علائم رایج به شرح زیر است:

- ضعف در عضله
- درد در عضله و مفصل

- خستگی
- التهاب
- مشکلات تنفس و بلع
- نامنظم شدن ریتم قلبی

بیماران مبتلا به پلی میوزیت ممکن است در انجام حرکات منظم مانند ایستادن بعد از نشستن یا بالا رفتن از پله ها دچار مشکل شوند.

علائم دیگر نیز شامل موارد زیر است:

ضعف و درد در عضله - مشکل در بلع و تنفس - افتادن مکرر - مشکل در ایستادن از حالت نشسته - سرفه خشک مداوم - خستگی - شروع ناگهانی تب - ضخیم شدن پوست دست. در صورت بروز هر گونه علائم میوزیت، مشورت با پزشک ضروری است. نوع میوزیت، توسط پزشک تشخیص داده می شود.

چه چیزی باعث میوزیت می شود؟

علت اصلی میوزیت مشخص نیست اما متخصصان معتقدند شرایط بهداشتی و عوامل محیطی آن را تحریک می کنند. در زیر برخی از علل میوزیت ذکر شده است:

- **شرایط التهابی:** بیماری های زمینه ای که باعث التهاب در سراسر بدن می شوند نیز ممکن است

باعث میوزیت شوند. بیماری های خود ایمنی که در آن سیستم ایمنی بدن به بدن حمله می کند نیز باعث میوزیت می شود. شرایط التهابی ممکن است به میوزیت شدید تبدیل شود، مانند درماتومیوزیت، پلی میوزیت و میوزیت فراگیر.

- **عفونت:** عفونت ویروسی یکی از شایع ترین علل میوزیت است. اغلب، باکتری ها، قارچ ها و سایر ارگانیزم ها باعث میوزیت میشوند. سرماخوردگی، آنفولانزا و اچ آی وی ویروس ها از جمله ویروس هایی هستند که ممکن است باعث میوزیت شوند.

- **دارو و مواد مخدر:** مواد مخدر ممکن است منجر به آسیب موقت عضلانی شود. التهاب در عضلات ممکن است به اشتباه به عنوان میوپاتی و نه میوزیت تشخیص داده شود. داروهای زیر ممکن است باعث میوزیت شوند: استاتین ها - پلاکونیل - آلفا اینترفرون - کوکائین - الکل

- **صدمه:** ورزش شدید ممکن است منجر به درد عضلانی، التهاب و ضعف برای چند ساعت یا چند روز پس از تمرین شود که معمولاً با استراحت کاملاً برطرف می شود.

- **تخریب عضلانی اسکلتی:** وقتی ماهیچه به سرعت تجزیه شود، علائمی مثل درد عضلانی،



ضعف و التهاب ایجاد می شود. گاهی اوقات رنگ ادرار به رنگ قهوه ای تیره یا قرمز تغییر می کند. فرد احساس خستگی یا درد دارد توصیه می شود. گرما می تواند به کاهش درد و آرام کردن عضلات کمک کند. همچنین جریان خون را بهبود می بخشد و تورم را کاهش می دهد.

سایر عوامل محیطی که باعث میوزیت می شود شامل:

- تابش اشعه ماورای بنفش
- سیگار کشیدن
- مکمل های غذایی
- قرار گرفتن در معرض گرد و غبار، گاز و دود

۴- مصرف گوشت بدون چربی، ماهی و مرغ

تمرکز بر چربی های سالم و دوری از چربی های جامد مثل روغن جامد یا کره است. مصرف مقادیر کافی کلسیم بسیار مهم است، چرا که برای سلامت استخوان و عضله ضروری است. محصولات لبنی می تواند سلنیوم، روی و ویتامین های لازم برای سلامتی را تأمین می کنند.

درمان میوزیت

درمان های دارویی طبق دستور پزشک انجام میشود ولی بجز آن موارد زیر کمک کننده هستند:

۵- رژیم غذایی

افراد مبتلا به میوزیت نیاز به یک رژیم غذایی متعادل دارند. دانه هایی مثل برنج قهوه ای، نان یا ماکارونی سبوس دار، جو، کینوا و ذرت انرژي و ویتامین های ضروری را تأمین می کنند. همچنین مصرف میوه، سبزیجات، حبوبات، آجیل و دانه ها نیز مفید است. این مواد غذایی ترکیبی از مواد مغذی، آنتی اکسیدان ها و فیبر را فراهم می کنند.

۱- استفاده از فیزیوتراپی و کار درمانی

درمان های فیزیکی و کار درمانی برای درمان میوزیت استفاده می شود. این درمان ها می توانند تأثیر زیادی بر نحوه انجام فعالیت ها و مراقبت از خود داشته باشند.

۲- ورزش و استراحت

اگرچه فعالیت بدنی ممکن است باعث خستگی و ضعف در بسیاری از افراد مبتلا به میوزیت شود، اما انجام فعالیت های بدنی یک بخش کلیدی برای درمان این بیماری است. استراحت بیش از حد و خوابیدن می تواند وضعیت را بدتر کند. انجام صحیح برنامه های ورزشی می تواند به تقویت استقامت و قدرت عضلانی و کاهش التهاب کمک کند.

۳- گرما درمانی

گرما درمانی می تواند شامل روش های مختلف برای گرم کردن عضلات باشد. گرما درمانی پس از ورزش یا زمانی که

رژیم غذایی خود را بر اساس عوارض جانبی دارو یا علائم بیماری تنظیم کنید. با افزایش مصرف کلسیم و ویتامین D می توانید با پوکی استخوان مقابله کنید. تورم، احتباس مایعات و فشار خون بالا، عوارض جانبی شایع میوزیت و داروهای خاص آن هستند. برای کاهش این علائم می توانید از رژیم کم نمک استفاده کنید. قند خون بالا به خاطر مصرف کورتیکواستروئیدها به وجود می آید که نیاز به رژیم غذایی کم شکر و کم کربوهیدرات می باشد.

شناسنامه ی بروشور آموزشی کد: A-۱۵۰-۰۶-pm

عنوان		میوزیت	
تهیه کننده		سمیه زارع - کارشناس ارشد آموزش پرستاری	
نایب کننده		کارگروه آموزش به بیمار	
سال تهیه		سال بازبینی: ۱۴۰۸	
منبع		داخلی جراحی برونر سودارت ۲۰۲۲ - ایمونولوژی.	
		/https://rcr.ir	
پزشک نایب کننده			
دکتر محمدعلی نظری نیا			
ناظر کیفی			
دکتر سیدعباس رخشا			