

## آرتریت روماتوئید



### شرح بیماری :

یک بیماری مزمن که طی آن مفاصل به همراه عضلات غشاهای پوشاننده و غضروف تحت تاثیر قرار میگیرند گاهی چشم و رگ های خونی نیز درگیر می شوند این بیماری سه برابر در زنان شایع است و معمولا بین سنسن ۶۰-۲۰ سالگی رخ می دهد.

شروع آهسته یا ناگهانی قرمزی، درد، گرمی و درد به همگام لمس در یک یا تمام کفاصل فعال در دست؛ مچ دست؛ آرنج؛ شانه؛ پا؛ مچ پا خشکی صبحگاهی

آورد و عمر طبیعی توام با فعالیت در زمان مبتلا به این بیماری را برای بیمار به ارمغان آورد.

با درمان محافظه کارانه علایم در ۷۵ درصد بیماران در عرض یک سال بهبود می یابند.

### عوارض احتمالی

اختلال بینایی - تغییر شکل مفصل به طور دائمی و ازکار افتادگی

### درمان

استفاده از آتل به هنگام خواب در مفاصل دچار التهاب - کاهش استرس و کاهش فشارهای روحی

استفاده از دستکش در شب برای حفظ گرما

تخفیف درد با گرما مثلا استفاده از حوله آب داغ

لامپ تولید کننده حرارت یا استخر آب گرم

اگر تشک سفت ندارید یک تخته ضخیم گندلا زیر تشک خود قرار دهید.

تب پایین وجود برآمدگی هایی زیر پوست (گاهی)

علت ناشناخته است ولی این بیماری احتمالا منشا خود ایمنی دارد. (دستگاه ایمنی بدن در مقابل بافت های بدن فعال می شود

### عواقب مورد انتظار

بیماری ممکن است خفیف یا شدید باشد و با تشخیص زود هنگام می توان درد بیمار را تخفیف داد از بروز ناتوانی و معلولیت جلوگیری به عمل

شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان آموزش	آرتریت روماتوئید کد: الف . پ . ۷۸
تهیه کننده	سو پروایزر آموزش سلامت: سوسن قصرساز - رابط آموزش به بیمار: سارا شریفی پرستار
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه: ۱۴۰۳/۶	بازبینی: ۱۴۰۴/۶
منابع:	۱) پرونز و سودارت - پرستاری داخلی - جراحی/۲- <a href="https://www.darmankade.com">https://www.darmankade.com</a>
پزشک تایید کننده:	دکتر نسرین مقیمی روماتولوژیست
ناظر کیفی:	دکتر خالد فتحی زاده - رئیس بیمارستان فوق ریه
آدرس	لوار توحید - مرکز پزشکی آموزشی درمانی توحید مرکز جراحی قلب شهید رجایی تلفن: ۰۸۷۳۳۲۸۱۱۲-۱۷ - واحد آموزش به بیمار و پیگیری



در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر یکی از موارد زیر هنگام درمان رخ دهد:

تب عارض شود یا علائم در مفاصلی که قبلاً درگیر نبوده اند پدیدار شوند.

اگر دچار علائم جدید و غیر قابل کنترل شده اید.

در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر یکی از موارد زیر هنگام درمان رخ دهد:

تب عارض شود، یا علائم در مفاصلی که قبلاً درگیر نبوده اند پدیدار شوند.

اگر دچار علائم جدید و غیر قابل کنترل شده اید.

شدت فعالیت در زمان مبتلا به این بیماری را به تدریج به حد توصیه شده برسانید.

ورزش در استخر آب گرم برای خشکی مفاصل خوب است.

مفصل معلوم شده را باید به طور غیرفعال (بدون استفاده از عضلات حرکت دهنده آن مفصل)

حرکت داد تا بدین وسیله از انقباض دائمی و جمع شدگی عضلات جلوگیری شود. (در این خصوص با پزشک خود مشورت کنید) رژیم غذایی:

اگر اصلاح رژیم غذایی با سایر درمان‌های توصیه شده توسط پزشک ترکیب شود، به کاهش التهاب و سایر علائم روماتیسم کمک می‌کند. افراد مبتلا به روماتیسم باید چربی‌های سالم (مانند ماهی، گردو، روغن زیتون و آووکادو) را به رژیم غذایی خود اضافه کنند و مصرف چربی‌های بد (مثل گوشت پرچرب، کره، خامه و روغن جامد)، نمک و تنقلات شیرین را کاهش دهند.

به فکر نقل مکان به آب و هوای خشک باشید. هوای مرطوب علائم را بدتر می‌کند.



تا زمانی که تب و سایر علائم شعله ور شدن بیماری ناپدید نگشته اند در رختخواب به استراحت بپردازید.

پس از آن فعالیت خود را از سرگیریید اما در طی روز اوقاتی را برای استراحت اختصاص دهید. هر شب حداقل ۱۰-۱۲ ساعت بخوابید. خود را زیاده از حد خسته نکنید.

به هنگام ایستادن راه رفتن و نشستن بدن خود را راست نگاه دارید.

حتی المقدور به طور فعال ورزش کید تا قدرت عضلانی و حرکت مفصل تا حد امکان حفظ شود