

- جهت تسکین درد از کمپرس گرم و سرد استفاده کنید در طی روز
- دوره های متناوب فعالیت و استراحت داشته باشید. از شل کردن عضلات، پرت کردن حواس استفاده کنید.
- گاهی به نظر می رسد استفاده از آتل های خاصی که پزشک معرفی می کند برای کوتاه مدت می تواند تورم و درد مفاصل درگیر را کاهش دهد. این نوع آتل ها بیشتر در دست ها و مچ ها و گاهی برای قوزک پا استفاده می شود.



- استرس های روحی می توانند مقدار دردی را که توسط بیمار احساس می شود تشدید نماید و روند بیماری را بدتر کند
- روش های دیگر کاهش فشار روی مفاصل استفاده از وسایل کمکی برای نشستن و برخاستن از صندلی، توالت فرنگی و استفاده از تخت خواب و تغییر در روش های انجام امور روزانه می باشد. زمانی که بیمار مفاصل را خم می کند درد کمی احساس می کند ولی به علت امکان ایجاد کوتاهی و تغییر شکل در عضلات بایستی از انجام این کار به صورت مداوم امتناع کرد.
- اقدامات ایمنی در منزل اجرا شود، در مسیر راه، نرده و صندلی های مناسب نصب کنید.

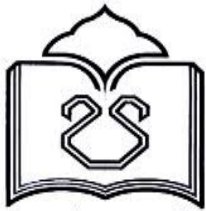


- در صورت تجویز آسپرین: همراه با غذا استفاده شود.
- در صورت علائم سردرد، تهوع و استفراغ، خونریزی به پزشک مراجعه کنید.
- در صورت تجویز کورتون ها همراه با شیر استفاده شود.
- بیماران بهتر است داروها را با معده پر مصرف کنند تا دچار درد و سایر عوارض گوارشی نشوند همچنین چون بعضی داروها مدت زمان تاثیر گذاری طولانی دارند چنانچه احساس بهبودی نکردند نباید داروها را بدون نظر پزشک قطع کنند.
- دستورات دارویی را طبق دستور پزشک مصرف نمایید از مصرف بی رویه داروها خصوصاً مسکن خودداری نمائید.
- پیگیری های مستمر در روند بیماری و درمان نقش بسزایی در تعیین خط مشی آینده درمان دارد.
- مراجعه دوره ای به پزشک ضروری می باشد.

“سلامت و تندرست باشید“

منبع:

مترجم ذوالعدل محمد، مروت گیوی ۱۳۹۷، برونر و سودارث (۲۰۱۸). پرستاری داخلی- جراحی، اختلالات سیستم ایمنی انتشارات ترجمک.



مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)
بندرعباس

آرتریت روماتوئید



آرتریت روماتوئید

شناسنامه پمفلت آموزشی کد: P.E:1401/07/30-0067	
عنوان	آرتریت روماتوئید
تهیه کننده	رقیه کوهستانی
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۱/۰۷/۳۰
سال بازنگری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
تایید کننده علمی: آقای دکتر رضا فرخ سرشت. فوق تخصص روماتولوژی	

تعریف:

آرتریت روماتوئید یک بیماری بافت همبند می باشد. سیستم ایمنی فرد که معمولاً بدن را در برابر عفونت و بیماری محافظت می کند به دلیل ناشناخته به بافت های مفاصل حمله می کند. این بیماری اغلب در میانسالی شروع می شود و شیوع آن در افراد مسن تر افزایش می یابد ولی کودکان و نوجوانان نیز به آن مبتلا می شوند.

نشانه ها:

مفاصل حساس، گرم و متورم می شوند. مفاصل هر دو سمت بدن را درگیر می کند. التهاب مفاصل در انتهایی ترین قست مچ ها و دست ها ایجاد می شود کوفتگی، خستگی، تب های گاه به گاه، احساس ناخوشی، درد و خشکی مفاصل برای بیش از ۳۰ دقیقه هنگام صبح یا پس از یک استراحت طولانی مدت نیز از نشانه های آرتریت می باشد.



توصیه ها:

رژیم غذایی:

- از رژیم غنی از ویتامین C، حاوی آهن، سرشار از کلسیم و حاوی کالری فراوان استفاده نمایید و از مواد غذایی پرچرب پرهیز داشته باشید.

- از مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین خودداری کنید.



- برای جلوگیری از یبوست از میوه و سبزیجات تازه استفاده کنید



- برای حفظ خواب مطلوب قبل از خواب غذای کم و سبک میل کنید

و یک لیوان شیر میل کنید.



- روزانه ۸ لیوان آب استفاده کنید.

- بهتر است با رژیم غذایی مناسب و ورزش از چاقی جلوگیری کنید.



فعالیت:

تناسب خوبی بین استراحت و ورزش خود برقرار کنید و در واقع زمانیکه بیماری فعال است استراحت بیشتر و هنگامی که غیر فعال است ورزش بیشتر داشته باشید.

ورزش باعث افزایش قوای عضلانی و دامنه حرکات مفصل می گردد و ارتجاع مفاصل را تسهیل می نماید ضمناً باعث خواب راحت، کاهش درد و کاهش وزن می شود.



برای تغییر در انجام حرکات ورزشی با فیزیوتراپیست یا پزشک خود مشورت کنید. درمان ناقص این بیماری باعث درد بیشتر مفاصل خواهد شد بنابراین پیگیر درمان خود باشید. و تقویم درمانی مناسبی برای خود تهیه نمایید.

هرگز مفاصلی را که التهاب دارند ماساژ ندهید زیرا التهاب را شدیدتر می کند در این حالت می توان روی عضلات اطراف مفصل در گیر را ماساژ داد. حتی الامکان نشسته کار انجام دهید وقتی مفاصل زانو و لگن گرفتار هستند بهتر است از صندلی پشت صاف و بلند استفاده کنید این حالت باعث می شود که نشستن و برخاستن آسانتر شود و از زیاد خم شدن لگن و زانو جلوگیری می کند. بیمارانی که قادر به حرکت نیستند بایستی در تخت به طور مداوم جا به جا شوند و تغییر وضعیت داده شود تا از ایجاد زخم بستر جلوگیری شود.

