



به نام خالق هستی بخش

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

عنوان:

آرتریت روماتوئید (RA)

تهیه کننده: معصومه غیور (کارشناس پرستاری)

منبع: کتاب داخلی جراحی برونر (۲۰۱۸)

تاریخ تدوین: مهر ۱۳۹۹

تاریخ آخرین بازنگری: مهر ۱۴۰۱



«مرکز آموزشی درمانی حافظ»



کاهش استرس: احساسات ناشی از ترس از بیماری، عصبانیت، افسردگی همراه با درد و محدودیت های فیزیکی که می تواند منجر به افزایش سطح استرس در این بیماران گردد. روش های کاهش استرس شامل برنامه های ورزشی، شرکت در گروه ها و برقراری ارتباط خوب با تیم پزشکی می باشد. افرادی که سیگار می کشند نه تنها دو برابر در معرض ابتلا به RA هستند، بلکه سیگار کشیدن ممکن است ارتباط نزدیک تری با بروز اشکال شدید تر RA داشته باشد.

RA به معنای پایان زندگی عادی نمی باشد، درمان های کنونی، برنامه های حمایتی همراه با ایجاد تعادل بین استراحت و ورزش اکثر مبتلایان به RA را قادر می سازد زندگی فعال و سازنده ای داشته باشند.

تشخیص و اقدام به درمان سریع RA می تواند به طور چشمگیری دوره بیماری را تغییر دهد.

بیماران بهتر است دارو ها را با معده پر مصرف کنند تا دچار معده درد و سایر عواض گوارشی نشوند. همچنین چون بعضی دارو ها مدت زمان تاثیر گذار ی طولانی دارند. چنانچه بعد از چند روز بیمار احساس بهبودی نکرد نباید دارو ها را سرخود و بدون نظر پزشک قطع کند.



برای صاف کردن زانو ها می توان از یک بالشت کوچک زیر پشت پا (ناحیه قوزک) استفاده کرد در صورت لزوم از کیسه شن برای دادن وضعیت مناسب به بدن استفاده کنید کف دست بایستی به سمت بالا باشد اغلب زانو های بیمار بعد از مدتی نشستن سفت می شوند که باید قبل از بلند شدن چند بار زانو را باز و بسته کرد.

بیمارانی که قادر به حرکت نیستند بایستی در تخت به طور مداوم جابه جا شوند و تغییر وضعیت داده شود تا از ایجاد زخم بستر جلوگیری شود.

مراقبت از مفاصل: بعضی افراد بستن آتل برای مدت کوتاه در اطراف یک مفصل دردناک را در کاهش درد و تورم موثر می یابند.

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 کمتری احساس می کند ولی به علت امکان ایجاد کوتاهی تغییر شکل در عضلات بایستی از انجام این کار به صورت مداوم امتناع کرد.

درد را با کمپرس گرم یا سرد می توان تسکین داد و برای قوی کردن عضلاتی که ضعیف شده اند فیزیوتراپی مهم است.



آرتريت روماتويد يك بيماري اتوايميون (خود ايمنى)

مى باشد و علت نام گذارى آن اين است كه سيستم ايمنى فرد، كه معمولاً بدن را در برابر عفونت و بيمارى محافظت مى كند به دليل نا شناخته به بافت هاى مفاصل حمله مى كند. اين بيمارى اغلب در ميانسالى شروع مى شود و شيوع آن در افراد مسن تر افزايش مى يابد ولى کودکان و نوجوانان نيز به آن مبتلا مى شوند.

نشانه ها:

➤ فاصل حساس، گرم، متورم

➤ مفاصل هر دو سمت بدن تحت تاثير قرار مى گيرد

➤ التهاب مفاصل در انتهائى ترين قسمت هاى مچ ها و

دست ها كوفتگى، خستگى، تب هاى گاه به گاه،

احساس ناخوشى درد و خشكى مفصل براى بيش از

۳۰ دقيقه هنگام صبح يا پس از يك استراحت طولانى

مدت

توصيه ها:

تغذيه: از مزايای تغذيه سالم، سلامت عمومى بدن و

كنترل وزن مى باشد كه اين امر فشار روى مفاصل را به

حداقل مى رساند، مصرف بالاي گوشت قرمز خطر ابتلا به

RA را افزايش مى دهد.



بيمارانى كه از دارو هاى كورتيزول استفاده مى كنند، بايستى از لبنيات و غذاهاى پر پروتئين مثل گوشت و حبوبات بيشتر استفاده كنند. چنانچه بيمار اضافه وزن دارد، بايستى وزن خود را كم كند تا فشار كمترى به مفاصل وارد شود.

استراحت و ورزش: افراد مبتلا به RA به يك تعادل خوب

ميان استراحت و ورزش نياز دارند. به طور كلى استراحت

هاى کوتاه تر به صورت هر از چند گاهى نسبت به استراحت

هاى طولانى مدت در بستر موثرتر است. بايستى بين

فعاليت و استراحت تعادل ايجاد كرد، چنانچه يك يا دو

ساعت پس از فعاليت، درد ادامه يابد براى مدتى فعاليت را

متوقف كنيد.

در صورتيكه ماساژ به طرز صحيح انجام شود به كم شده

درد كمك مى كند.

هرگز مفاصلى را كه التهاب دارند ماساژ ندهيد زيرا التهاب

را شديد تر مى كند. در اين حالت مى توان روى عضلات

اطراف را ماساژ داد. از مفاصل بزرگتر خود كار بكشيد به

عنوان مثال خانم ها به جاي حمل كيف دستى بايد از كوله

پشتى استفاده كنند.



فشار وارد بر مفصلى كه ممكن است باعث تغيير شكل شود را به حداقل برسانيد مثلاً به جاي استفاده از قلم پهن از قلم باريك استفاده كنيد. وضعيت ايستادن خود را مكرراً تغيير دهيد.

مفاصل خود را بررسى كنيد، اگر گرم و متورم هستند

حتى الامكان از آن ها كار نكشيد. تنها روزى يكبار با

آن ها تمرينات ملايم انجام دهيد. حتى الامكان نشسته

كار انجام دهيد.

وقت مفاصل زانو و لگن گرفتار هستند بهتر است از

صندلى پشت صاف و بلند استفاده كنيد. اين حالت باعث

مى شود كه نشستن و برخاستن آسانتر شود و از زياد

خم شدن لگن و زانو جلوگيرى مى كند. براى موثر واقع

شدن استراحت در بستر، تخت بايستى محكم باشد.

بيمار بايد صاف به پشت بخوابد و مفاصل مبتلا به حالت

باز شده قرار گيرد.

براى صاف كردن زانو ها مى توان از يك بالشت كوچك

زير پشت و برخاستن آسانتر شود و از زياد خم شدن

لگن و زانو جلوگيرى مى كند. براى موثر واقع شدن

استراحت در بستر، تخت بايستى محكم باشد. بيمار بايد

صاف به پشت بخوابد و مفاصل مبتلا به حالت باز شده

قرار گيرد.

