



بیمارستان پاستور

واحد آموزش

آموزش به بیمار (آرتریت روماتوئید)

همه باهم پیش بسوی زندگی سالم

آموزش همگانی



Namnak.com

❖ تغییر در روش زندگی:

از جمله کارهایی که می توان جهت درمان این بیماری استفاده نمود تغییر در روش زندگی است که شامل ایجاد تعادل بین میزان فعالیت کاهش استرس های و استراحت، مراقبت از مفاصل، روانی و استفاده از یک رژیم غذایی سالم می باشد.

❖ داروها:

بسیاری از بیماران مبتلا به روماتیسم مفصلی جهت درمان از دارو استفاده می کنند. از داروها برای کاهش درد و تورم و توقف روند بدتر شدن بیماری استفاده می شود.

❖ جراحی:

روشهای جراحی زیادی جهت درمان این بیماری مورد استفاده قرار می گیرد. از این روش جهت تسکین درد، کمک به عملکرد بهتر مفاصل و عملکرد بهتر فرد در فعالیتهای روزمره خود استفاده می شود.

❖ مراجعات منظم به پزشک:

مراجعه منظم نزد پزشک بسیار مهم می باشد زیرا از این طریق پزشک میتواند متوجه شود که آیا بیماری شدیدتر شده است، آیا داروها کمک کننده بوده اند آیا عوارض جانبی داروهایی ظاهر شده اند و در صورت نیاز داروها را تعویض نماید اقداماتی که ممکن است نیاز به انجام آن شود شامل آزمایش خون، ادرار و عکسبرداری می باشد.

عدم انجام اعمالی که باعث میشود مفاصل حالت بدشکلی به خود بگیرند:

با توجه کردن به اعمال روزانه میتوان دریافت که چه حرکاتی باعث میشوند مفاصل به سمت حالت بد شکلی پیشرفت نمایند. موارد زیر بعنوان مثال آورده شده اند:

- از حمل اجسام سنگین درحالتی که مچ خم شده، خودداری شود.
- از بلند شدن اشیاء بر روی مفاصل دست خودداری شود.
- از حالتی که باعث پیچش در انگشتان یا دست میشود، پرهیز شود.
- در حالت خوابیده به پهلو یک بالش بین دو پا قرار گیرد.
- ارتفاع عصا تنظیم شود
- برنامه درمانی شامل موارد زیر می باشد:

❖ آموزش بیمار: برخورد و اقدامات صحیح

خود بیمار با مشکلاتش و ارتباط با گروههای حمایتی، کمک می کنند تا اطلاعات بیشتری در ارتباط با نحوه درمان، چگونگی انجام فعالیتهای بدنی و استراحت را داشته، و مشکلاتش را پیدا کند. این برنامه ها به بیمار کمک می کنند تا نکات بیشتری را در ارتباط با بیماری خود و نحوه کاهش درد، احساس کنترل بیشتر بر بیماری، اعتماد به نفس و داشتن یک زندگی فعالتر، بیاموزند.

❖ درمانهایی که جهت بهبودی این بیماری مورد استفاده قرار می گیرند شامل: تغییر در روش زندگی، داروها، جراحی، تکمیلی می باشند.

روماتیسم چیست؟

روماتیسم مفصلی (Rheumatoid arthritis) بیماری است که موجب التهاب، درد و تورم مفاصل بدن میشود. این بیماری معمولاً مزمن بوده و در دراز مدت می تواند موجب تخریب مفصل شود.

روماتیسم مفصلی چیست؟

بیماری است که با تب و درد مفصلی بروز می کند. همچنین از آنجایی که سیستمیک می باشد، بیماری روماتیسم مفصلی جزو دسته ای از بیماری های انسان است که به آنها بیماری های خود ایمنی یا اتو ایمنی می گویند.

نشانه های روماتیسم مفصلی چیست؟

درد مفاصلها و ماهیچه ها، پیدا شدن برآمدگی های کوچکی در استخوانهای سطحی آرنج، پشت دست، پا، کاسه زانو، جمجمه و ستون فقرات

علت درد و آسیب مفاصل :

تورم داخل مفصل باعث تحریک انتهای اعصاب مربوط به درد میشود. آسیب به خود مفصل نیز باعث ایجاد درد میشود. وارد شدن فشار بیش از حد به مفصل میتواند باعث افزایش تورم مفصل یا آسیب خود مفصل شده و درد را بیشتر سازد. آسیب مفاصل در اثر التهاب، باعث شل تر شدن رباطها میشود. در این حالت برای آنکه استخوانها در محل خود باقی بمانند عضلات فعالیت بیشتری شده و نهایتاً خستگی عضلاتی به علت فعالیت بیش از حد عضلات ایجاد میشود.

چگونه میتوان مشکلات مفاصل را کم کرد؟

ابتدا باید به نحوه فعالیت روزانه و رفتار با مفاصل دقت کرد. به عنوان مثال باید به نحوه بلند کردن کتری یا برداشتن پارچ آب یا آب کشیدن لباسها توجه کرد. اینکه چگونه این فعالیتها باعث فشار بر روی مفاصل انگشتان میشوند و آیا باعث افزایش درد در مفاصل میشوند یا نه. سپس باید بدنبال راهی بود که این فشار را کمتر کرد. مثلاً گرفتن کتری با دو دست یا استفاده از پارچ آب سبکتر میتوانند به کاهش فشار مفاصل کمک نمایند.

اکثر افراد تنها هنگامی که مفاصل دچار التهاب شده و دردناک است به مفاصل فشار کمتری وارد میکنند و پس از بهتر شدن درد دوباره فشار زیادی به مفاصل وارد میکنند.

توجه به این نکته ضروری است که باید بطور پیوسته مراقب مفاصل بود. به اعمالی که باعث وارد شدن فشار کمتری به مفصل

میشود روشهای حفظ مفصل گفته می شود که نه تنها در افراد مبتلا به روماتیسم مفصلی بلکه در کلیه افراد توصیه میشوند.

حفظ مفصل به معنی عدم استفاده از مفاصل نمیشود. بلکه منظور استفاده صحیح از مفاصل است.

اصول حفظ مفصل شامل موارد زیر است:

- به هر گونه درد در مفصل و اعمالی که باعث ایجاد درد در مفصل میشوند توجه شود.
- سعی شود بجای وارد شدن فشار به یک یا چند مفصل محدود آنرا بین تعداد زیادتری مفصل توزیع کرد.
- حداکثر سعی شود از مفاصل بزرگتر و قویتر استفاده شود.
- از قراردادن مفاصل در حالتی که شبیه بدشکلیهای مربوط به روماتیسم مفصلی است خودداری شود.
- از محکم گرفتن اجسام خودداری شود.
- فعالیتهای روزانه بصورت ناگهانی و در مدت کوتاه انجام نشوند.
- هر مفصل در وضعیت خاصی بیشترین پایداری خود را دارد حتی الامکان باید کارها به نحوی انجام شود که مفصل در پایدارترین وضعیت خود باشد.

درد :

وارد آوردن فشار بیش از حد به مفاصل باعث ایجاد درد میشود. باید به پیدا شدن و شدیدتر شدن درد دقت کرد و فشار وارده به مفاصل را کم کرد. گاهی استفاده از اسپلینت برای کاهش درد ضروری میباشد. بسیاری از اسپلینتهای ساخته شده و موجود در بازار معمولاً لازویه های استاندارد نداشته و باید زاویه آنها را تنظیم کرد. در صورت لزوم اسپلینتهایی متناسب با قالب دست ساخته میشوند. برخی از اسپلینتها به دست و انگشتان استراحت داده و باعث کاهش تورم و درد میشوند.