

آرتریت روماتوئید

آرتریت روماتوئید بیماری التهابی مفاصل می باشد در یک مفصل طبیعی غضروف مفصلی یک سطح صاف و لغزنده ایجاد می کند تا مفصل به راحتی حرکت کند. در بیماری آرتریت روماتوئید سیستم ایمنی بدن به طور غیر طبیعی فعال می شود و یک سری موادی در مفصل آزاد می کند که بافت مفصل را خراب کرده و باعث از بین رفتن سطح مفصلی می شود و در نتیجه درد، تورم و محدودیت حرکت مفاصل به وجود میاید. عامل زنتیک در بروز این بیماری نقش دارد.



علائم و نشانه ها

- *درد مفصل
- *تورم مفصل
- *گرمی مفصل
- *محدودیت حرکتی مفصل
- *سختی مفاصل که صبح ها بیش از 30 دقیقه طول می کشد.
- بیماری آرتریت روماتوئید در ابتدا مفاصل کوچک دستها، مچ ها، و پاها به صورت قرینه گرفتار می کند

و با پیشرفت بیماری زانو ها، گردن، شانه، لگن و مفاصل گیج گاهی فکی را در گیر می کند. شروع نشانه ها تدریجی است علائم معمولا دو طرفه و متقارن هستند. مفاصلی که درگیر می شوند محدودیت حرکت پیدا می کنند و به مرور دچار تغییر شکل می شوند.

روش های تشخیصی

پزشک با بررسی بیمار و معاینه وی، آزمایش خون و عکس رادیولوژی از مفاصل بیماری را تشخیص می دهد.

درمان

هدف از درمان حفظ کارکرد طبیعی مفاصل به وسیله تسکین درد، کاهش سفتی و تورم است.
*از داروهای ضد التهاب مانند کورتون با نظر پزشک جهت درمان استفاده کنید (مصرف داروی مسکن بدون دستور پزشک برای افراد مسن زیان آور است).
*ورزش به شما کمک می کند تا عضلات خود را قوی کنید و سفتی آنها را کاهش دهید.
*عضلات قوی تر به مفاصل کمک می کند تا آسانتر و با درد کمتر حرکت کنند.

تمرینات رازمانی که دردندارید انجام دهید. باید توجه داشت که ورزش بیش از حد یا در زمان نامناسب وضعیت را بدتر می کند.

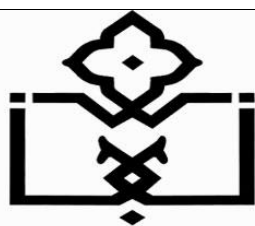
*گرمای سطحی با استفاده از حمام در وان آبگرم یا دوش آبگرم و کمپرس گرم و مرطوب می تواند خشکی مفاصل و گرفتگی عضلات را برطرف کند. پس از کاربرد گرما، ورزش های درمانی راحت تر و موثرتر انجام می شود که البته انجام آن بایستی با نظر پزشک معالج باشد.

*گاهی برای استراحت دادن به مفصل و حفظ آن از صدمه نیاز به استفاده از آتل تحت نظر پزشک و متخصص حرکت درمانی هست. آتل، عصا و واکر فشار وارده به مفصل را کم می کند و درد را کاهش می دهد.

*در مواردی که مفصل آسیب جدی دیده است ممکن است جراحی نیاز باشد در جراحی بافت ملتهب را خارج میکنند و گاهی مفصل را نیز تعویض می کنند. در این جراحی یک مفصل مصنوعی را جایگزین مفصل آسیب دیده می کنند.

توصیه های مراقبتی

- *داروها را طبق دستور پزشک و در زمان تعیین شده مصرف کنید.
- *مصرف برخی داروها همراه با کم شدن تحرک شما ممکن است باعث افزایش وزنتان شود و اضافه وزن باعث فشار بیشتر بر روی مفاصل می شود.
- *برای مصرف یک رژیم غذایی متعادل و محدود از نظر انرژی با کارشناس تغذیه مشورت کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی استان زنجان

مرکز آموزشی درمانی الغدير ابهر

واحد آموزش بیمار

آرتریت روماتوئید



شماره تلفن بیمارستان الغدير جهت پاسخگویی به سوالات
بیماران 02435368200 بخش

*یک برنامه ورزشی شامل فعالیت و استراحت است.
*هنگامی که خسته نیستید ورزش کنید.

*حداقل یک بار در روز ورزش کنید.

*اگر بعد از بیدار شدن ورزش کنید، سفتی و سختی
مفاصل در صبح را کم می کنید.

ورزش های کم فشار مثل قدم زدن، دوچرخه سواری
یا شنا را انتخاب کنید. چرا که این ورزش ها کمتر به
مفاصل شما فشار می آورند.

*قبل از ورزش های سنگین تر عضلات خود را به
خوبی تقویت کنید.

*اگر مفاصل شما ورم کرده اند یا درد دارید کم کم
ورزش کنید.

*سعی کنید که به جای یک جلسه طولانی در روز
، تمرینات خود را در چند نوبت انجام دهید.

*فعالیت های خود را طوری تنظیم کنید که هم
شامل تمرینات ایروبیک و هم تمرینات استقامتی برای
ساخت عضلات باشند.

*همیشه قبل از ورزش بدن خود را گرم کنید و بعد از
انجام تمرینات بدن خود را خنک کنید.

*از کفش های ورزشی مناسبی که ارتعاشات را جذب
و از پاها محافظت می کنند استفاده کنید.

منبع : درسنامه داخلی جراحی تالیف دکتر سمیه
غفاری

با تایید دکتر منصور علیمردانی متخصص عفونی
تهیه کننده : فاطمه دودانگه کارشناس پرستاری

تدوین : واحد آموزش بیمار

*اگر اضافه وزن دارید با برنامه منظم غذایی وزن خود را
کاهش دهید.

*طبق توجه پزشک و زیر نظر کارشناس، تمرینات حرکتی
مانند پیاده روی، شنا یا دوچرخه سواری را انجام دهید.

از مصرف مسکن های گوناگون بدون دستور پزشک خودداری کنید.

*در صورت بروز تب، زخم گلو یا افزایش ناگهانی وزن و ورم
حتما به پزشک مراجعه کنید.

*از عوامل استرس زا و تنش زا دوری کنید.

*مراقب ایمنی محیط زندگی خود باشید روی سطوح لغزنده
راه نروید، فرش های کوچک و سبک که احتمال سر خوردن
شما را زیاد میکند را از سر راه بردارید.

*هنگام نشستن، ایستادن و خوابیدن وضعیت طبیعی مفاصل
خود را حفظ کنید که برای این کار با نظر پزشک خودتان
برای مشاوره به متخصص طب ورزش مراجعه کنید.



ورزش با آرتریت روماتوئید