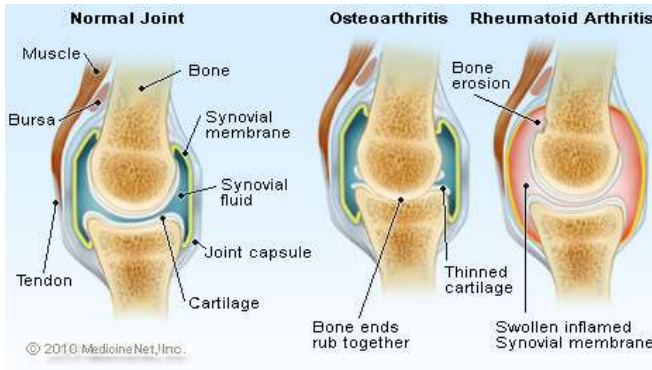


# آرتریت روماتوئید

آرتریت روماتوئید شایعترین بیماری مزمن مفصلی است که باعث درد تورم و محدودیت حرکتی در مفاصل می‌شود. این بیماری بیشتر مفاصل زانو، آرنج و مچ دست، و مفاصل بین بندهای انگشتان دست و پا را درگیر می‌کند.



Normal and Arthritic Joints

## علت بیماری:

هنوز به طور دقیق مشخص نشده که چه عاملی باعث می‌شود تا سیستم ایمنی بدن بر علیه بافت های خود بدن عمل کند، اما عوامل ژنتیکی و محیطی و هورمونی در این بیماری دخیل می‌باشند. پزشک از طریق پرسیدن شرح حال بیمار، معاینه و آزمایشات مختلف و عکسبرداری از مفاصل پی به این بیماری می‌برد.



بیمار گرامی با آرزوی سلامتی، توجه شما را به مطالب زیر جلب می‌نماییم:

- روش زندگی خود را اصلاح نمایید و وزن ایده آل خود را حفظ کنید .
- بین کارهای روزمره تعادل مناسب ایجاد کنید.
- استراحت و ورزش صحیح را فراموش نکنید. در مواقعی که بیماری فعال است باید بیشتر استراحت کرد و زمانی که شدت بیماری کم و یا خاموش است می‌توان فعالیت های روزمره و نرمش و ورزشهای تقویت کننده عضلات را افزایش داد.



- از هر نوع استرس بپرهیزید.
- تغذیه مناسب داشته باشید از جمله: مصرف روغن ماهی، ویتامین D و قرصهای کلسیم، و عدم مصرف نوشابه‌های الکلی.



- از سیگار کشیدن خودداری کنید.

در هنگام استفاده از داروهای کورتون، به نحوه صحیح استفاده از این داروها توجه کنید. به یاد داشته باشید که نباید این داروها را خودسرانه کم و یا زیاد استفاده کرد و یا این داروها را قطع کرد. البته مصرف کورتون در طولانی مدت در این بیماری جایز نیست و تحت نظر پزشک معالج باید به تدریج کم و قطع شود. باید با معده پر و همراه با غذا خورده شود چون عوارض گوارشی و خونریزیهای گوارشی می دهد. علاوه بر مصرف کورتون، داروهای زمینه ای (مانند متوترکسات، هیدروکسی کلروکین، سولفاسالازین و ...) نیز برای کنترل بیماری الزامیست. در سالهای اخیر داروهای جدید منوکلونال آنتی بادی برای این بیماری استفاده می شود.



- گاهی برای بیماران مبتلا به آرتریت روماتوئید به دلیل تغییر شکل مفاصل و محدودیت های حرکتی که دارند عمل جراحی و تعویض مفصل و استفاده از پروتز کاربرد دارد. توصیه می شود به طور دقیق داروهای تجویز شده را مصرف نمایید تا از تغییر شکل مفاصل و یا ایجاد وابستگی به اطرافیان و یا نیاز به تعویض مفصل جلوگیری گردد.



- حفظ وزن مناسب
- ترک سیگار
- خواب خوب و کافی
- ورزش های مخصوص

**را فراموش نکنید.**



واحد آموزش به بیمار - مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی حضرت رسول اکرم (ص)



# آموزش به بیمار

کد ۲۲

## آرتريت روماتويد



سطنيم كنده: مین قاسمی (كارشناس ارشد آموزش بهداشت و  
ارتقا سلامت)

تأیید کننده: دکتر فاطمه شیرانی (متخصص داخلی، فوق تخصص  
روماتولوژی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)

سال ۱۴۰۳

آدرس: خیابان سارخان - خیابان نیایش - مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: ۶۴۳۵۱

<http://hrmc.iums.ac.ir/>