آموزش به بیمار

کد ۲۲

آرتریت روماتوئید



تنظیم کننده: زیبا زرگرزاده (سوپروایزر آموزش سلامت)

مهین قاسمی (کارشناس ارشد آموزش بهداشت و ارتقا سلامت)

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

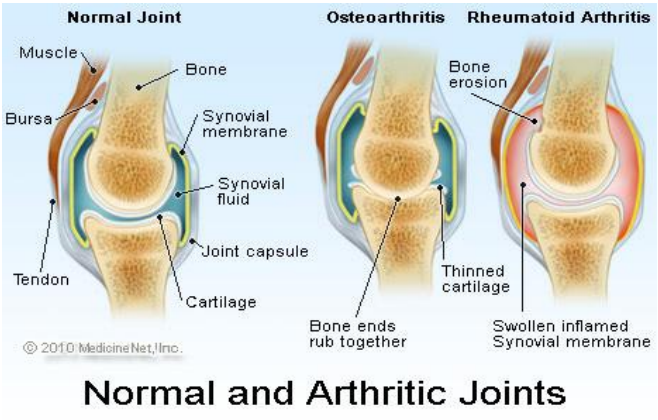
سال ۱۴۰۵

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

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

آرتریت روماتوئید

آرتریت روماتوئید شایع ترین 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 می کند.



Normal and Arthritic Joints

علت بیماری:

هنوز به طور دقیق مشخص نشده که چه عاملی باعث می شود 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 نمائید 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 ورزش های تقویت کننده عضلات را افزایش داد.**



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





- **از سیگار کشیدن خودداری کنید.**

در هنگام استفاده از داروهای کورتن، 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 وتحت نظر پزشک معالج باید به تدریج کم و قطع شود. باید با معده پر و همراه با غذا خورده شود، چون عوارض گوارشی و خونریزی های گوارشی می دهد. علاوه بر مصرف کورتون، داروهای زمینه ای (مانند متوترکسات، هیدروکسی کلروکین، سولفاسالازین و ...) نیز برای کنترل بیماری الزامی است. در سال های 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 نمائید 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
ورزش‌های مخصوص
را فراموش نکنید.



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