

آرتریت روماتوئید:

یک بیماری خودایمنی است که در آن سیستم ایمنی بدن به مفاصل حمله می کند. نتیجه این حمله، التهاب، درد و در صورت درمان نشدن، تخریب و تغییر شکل مفاصل است. شیوع این بیماری در زنان دو نیم برابر مردان است. این بیماری در هر سنی فرد را مبتلا مینماید. اما شروع بیماری معمولاً در دهه سوم تا ششم عمر افراد دیده می شود

علائم

- درد و تورم، قرمزی و گرمی مفاصل، خشکی صبحگاهیه.
- خستگی و بی حالی.
- کاهش وزن یا تب خفیف.
- پدیده رینود(کبودی انگشتان).
- تغییر شکل مفاصل در مراحل پیشرفته.

عوامل خطر:

جنسیت: زنان بیشتر در معرض هستند.

- اغلب شروع از میانسالی.
- سابقه خانوادگی بیماری.
- چاقی و سبک زندگی ناسالم.
- استعمال دخانیات: کشیدن سیگار یکی از عوامل خطر قابل اصلاح است که ارتباط بسیار زیاد آن با آرتریت روماتوئید به اثبات رسیده است.
- آلودگی هوا.
- ابتلا به امراضی نظیر بیماری های باکتریایی و ویروسی.

درمان:

- ورزش منظم: تمرینات کششی و هوازی سبک نظیر پیاده روی، یوگا، شنا برای حفظ انعطاف و کاهش سفتی مفصل
- استراحت کافی: خواب منظم و استراحت در زمان خستگی شدید.

-کنترل وزن: کاهش فشار روی فشار مفاصل، به ویژه زانو و لگن.

-ترک سیگار و الکل: سیگار شدت بیماری را افزایش داده و اثر بخشی داروها را کم می کند.

-محدود کردن غذاهای فرآوری شده، قند و چربی های ناسالم.

-مصرف ویتامین دی و کلسیم برای پیشگیری از پوکی استخوان با نظر پزشک.

-استفاده از ابزار کمکی نظیر کفش طبی، مچ بند یا عصا در صورت نیاز.

-پرهیز از بلند کردن اجسام سنگین.

-تقسیم کارهای خانه و استراحت بین فعالیت ها برای جلوگیری از فشار زیاد روی مفاصل.

-گرم نگه داشتن مفاصل در سرم برای کاهش درد و سفتی.

-مصرف غذاهای حاوی ویتامین، پروتئین و آهن و مصرف غذاهای ضدالتهاب نظیر ماهی های چرب(سالمون و ساردین)، روغن زیتون، مغزها و سبزیجات تازه.



دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

واحد آموزش بیمار



گروه هدف: بیمار و خانواده

آرتریت روماتوئید

تهیه: خ ذلقی پرستار بخش روماتولوژی

شهریور: 1404

منبع: برونر . سودا رث 2018

-مدیریت استرس از طریق مدیتیشن ، تنفس عمیق و مشاوره

حفظ ارتباط اجتماعی برای پیشگیری از افسردگی.

**پیام مهم : تشخیص و درمان
زودهنگام. کلید پیشگیری از آسیب
مفاصل و بهبود کیفیت زندگی
است.**