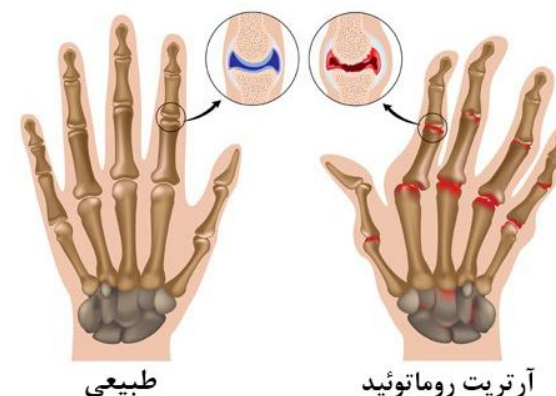


❖ شرح بیماری

عبارت است از یک بیماری مزمن که طی آن مفاصل به همراه عضلات ، غشاهای پوشاننده و غضروف تحت تاثیر قرار می گیرند . گاهی چشم و رگ های خونی نیز درگیر می شوند. این بیماری سه برابر در زنان شایع تر است و معمولاً بین سنین ۴۰-۲۰ سالگی رخ می دهد.



❖ علائم

از علائمی که در آرتریت روماتوئید ممکن است بروز نماید می توان به موارد زیر اشاره نمود:

✚ شروع آهسته یا ناگهانی

✚ قرمزی ، درد ، گر می و درد به هنگام لمس در یک یا

تمام مفاصل فعال در دست ، مچ دست ، آرنج ، شانه ،

پا ، و مچ پا

✚ خشکی صبحگاهی

✚ تب خفیف

✚ وجود برآمدگی هایی زیر پوست (گاهی)

❖ علل شایع

علل این بیماری ناشناخته است ولی این بیماری احتمالاً منشأ خود ایمنی دارد . (دستگاه ایمنی بدن در مقابل بافت های بدن فعال می شود)

❖ عواقب مورد انتظار

بیماری ممکن است خفیف یا شدید باشد و با تشخیص زود هنگام ، می توان درد بیمار را تخفیف داد ، از بروز ناتوانی و معلولیت جلوگیری به عمل آورد و عمر طبیعی توأم با فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری را برای بیمار به ارمغان آورد. با درمان محافظه کارانه ، علائم در ۷۵٪ بیماران در عرض یک سال بهبود می یابند .

❖ عوارض احتمالی

به دنبال بروز آرتریت روماتوئید ممکن است عوارض زیر

در فرد ایجاد شود :

اختلال بینایی

تغییر شکل مفصل به طور دائمی و از کار افتادگی

❖ تشخیص

جهت تشخیص ، پزشک اقدامات زیر را انجام می دهد :

پزشک ابتدا با شرح حال و معاینه به وجود بیماری شک می کند.

انجام آزمایش خون برای بررسی وجود «عامل روماتوئید» به تشخیص قطعی کمک می کند.

❖ درمان

جهت درمان آرتریت روماتوئید ، اقدامات درمانی زیر را به عنوان درمان حمایتی انجام دهید :

✚ استفاده از آتل به هنگام خواب در مفاصل دچار التهاب

✚ کاهش استرس (فشارهای روحی)

✚ استفاده از دستکش در شب برای حفظ گرما

✚ تخفیف درد با گرما مثلاً استفاده از حوله آب داغ ،

لامپ تولیدکننده حرارت یا استخر آب گرم

✚ اگر تشک سفت ندارید ، یک تخته ضخیم چند لا زیر

تشک خود قرار دهید.

✚ به فکر نقل مکان به آب و هوای خشک باشید. هوای

مرطوب علائم را بدتر می کند.

❖ فعالیت

در زمانی که به این بیماری مبتلا هستید فعالیت های خود را به صورت زیر برنامه ریزی نمایید :

تا زمانی که تب و سایر علائم شعله ور شدن بیماری ناپدید

نگشته اند ، در رختخواب به استراحت بپردازید . پس از

آن فعالیت خود را از سر بگیرید ، اما در طی روز اوقاتی

را برای استراحت اختصاص دهید . هر شب حداقل ۱۲- ۱۰ ساعت بخوابید . خود را زیاده از حد خسته نکنید . به هنگام ایستادن ، راه رفتن و نشستن ، بدن خود را راست نگاه دارید.

حتی المقدور به طور فعال ورزش کنید تا قدرت عضلانی و حرکت مفصل تا حد امکان حفظ شود . شدت فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری را به تدریج به حد توصیه شده برسانید . ورزش در استخر آب گرم برای خشکی مفاصل خوب است . مفصل معلول شده را باید به طور غیرفعال (بدون استفاده از عضلات حرکت دهنده آن مفصل) حرکت داد تا بدین وسیله از انقباض دائمی و جمع شدگی عضلات جلوگیری شود. (در این خصوص با پزشک خود مشورت کنید)

❖ رژیم غذایی و تغذیه

یک رژیم غذایی عادی و متعادل داشته باشید و در این خصوص با پزشک خود مشورت کنید

❖ دارو

پزشک معالج جهت درمان دارویی از داروهای زیر استفاده می نماید :

- ❖ داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی ، از جمله آسپرین و سایر سالیسیلات ها ، ترکیبات طلا
- ❖ داروهای سرکوب کننده ایمنی

❖ داروهای کورتیزونی معمولاً درد را به طور سریع و مؤثر برای مدت کوتاهی برطرف می کنند ، اما در استفاده طولانی مدت ، کمتر اثربخش هستند.

❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

اگر یکی از موارد زیر هنگام درمان رخ دهد لازم است که به پزشک مراجعه نمایید:
تب عارض شود ، یا علائم در مفاصلی که قبلاً درگیر نبوده اند پدیدار شوند.
اگر دچار علائم جدید و غیرقابل کنترل شده اید.

تهیه و تنظیم:

گروه آموزش به بیمار و ارتقای سلامت بیمارستان مهران