



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع)

راهنمای خود مراقبتی آرتریت روماتوئید



دفتر آموزش سلامت بیمارستان امام حسن (ع) بجنورد

تأیید کننده :

دکتر مهران قاضی سعیدی فوق تخصص روماتولوژی

کد محتوا : ۹۶

گروه هدف : بیماران

پاییز ۱۳۹۸

۷- متخصصان تغذیه توصیه می کنند بیماران مبتلا به آرتریت روماتوئید گوشت قرمز را بیشتر از دو بار در هفته استفاده نکنند .

۸- رژیم غذایی مردم نواحی مدیترانه بر پایه میوه ، سبزی ، غلات کامل ، آجیل ، دانه های خوراکی و ماهی و زیتون باعث کاهش التهاب مفاصل می شوند .

۹- امگا ۳ که در روغن ماهی ، دانه کنان و روغن کانولا و دانه های خوراکی مثل گندم و سویا یافت می شود . می تواند در کاهش التهاب نقش موثری داشته باشد .

۱۰- گفته می شود داروهای گیاهی مانند زنجبیل ، زرد چوبه ، آلوورا ، دانه کتان ، چای سبز ، زعفران ، گزنه و کرفس نیز می تواند در کاهش التهاب ها کمک کنند .

۱۱- چای سبز ، فلفل شیرین و انگور قرمز در درمان روماتیسم مفیدند

تحقیقات نشان می دهد که احتمال ابتلا به روماتیسم مفصلی در زنانی که به کودکان خود شیر می دهند ۳۰ تا ۵۰ درصد کمتر می باشد
منابع :

❖ پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث بیماری های ایمنولوژی ۲۰۱۸

❖ <http://darman.tums.ac.ir>

❖ پاسخگویی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز ایام تعطیلات ساعت ۱۴ الی ۱۵ : خانم ریحانی ۰۹۱۵۶۴۱۶۸۹۳

❖ سامانه نوبت دهی اینترنتی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی :

www.Nobat-ihh.nkums.ac.ir

❖ شماره تلفن نوبت دهی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی : ۰۵۸-۳۱۵۱۴۴۰۰

❖ آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان جهت کسب اطلاعات بیشتر :

www.imamhasan.nkums.ac.ir

درمان

منظور از درمان این بیماری کاهش تورم ، کاهش یا توقف تخریب مفاصل و در مجموع بهتر کردن کیفیت زندگی می باشد

روشهای درمانی مورد استفاده در بیماری آرتریت

* شامل تغییر شیوه زندگی

* استفاده از داروها

* روشهای درمانی دیگر نظیر فیزیوتراپی، کاردمانی ، وسایل کمک کننده به مفصل و وسایل کمک حرکتی می باشد.

چند توصیه در آرتریت روماتوئید

۱- استراحت و ورزش که هر دو در این بیماری با اهمیت هستند . بیماران نیاز به تناسب خوبی بین استراحت و ورزش خود دارند . در زمانی که بیماری فعال است استراحت بیشتر و هنگامی که غیر فعال است ورزش بیشتر توصیه می شود .

۲- استرس های روحی نقش مهمی در ایجاد این بیماری دارند ، وجود این استرس ها روند بیماری را بدتر می نمایند .

۳- مبتلایان به این بیماری اگر چاق هستند باید وزن خود را کم کنند . زیرا چاقی باعث وارد آمدن فشار به مفصل می شود .

۴- حتی اگر مفصلی بر اثر این بیماری معلول شده باشد باید آن را بطور غیر فعال (بدون استفاده از عضلات حرکت دهنده آن مفصل) حرکت داد تا از انقباش دائمی و جمع شدگی عضلات جلوگیری شود .

۵- گاهی استفاده از آتل های مخصوص برای کوتاه مدت می تواند تورم درد مفاصل درگیر را کاهش دهد .

۶- بعضی از بیماران معتقدند آب و هوای مرطوب وضع بیماری آنها را بدتر می کند . ولی شاهد علمی کافی برای

این موضوع وجود ندارد .

آرتریت یا التهاب مفصل

حالتی است که درد، سفتی، تورم، قرمزی و گرمی در اطراف مفصل ایجاد می‌کند. در موارد شدید ممکن است تغییر شکل مفصل نیز دیده شود. انواع مختلفی از آرتریت وجود دارد که دو نوع شایع تر آن، استئوآرتریت و آرتریت روماتوئید می‌باشد که هر دو نوع در زنان بیشتر از مردان است.



آرتریت چگونه ایجاد می‌شود؟

استئوآرتریت بیماری در غضروف مفاصلی است که به دلیل فرسایش ساییدگی غضروف ایجاد می‌شود. غضروف، قسمت نرم مفصل است که انتهای استخوانها را می‌پوشاند و حرکت استخوانها را روی هم آسان می‌کند. اگر غضروف، سائیده یا فرسوده شود استخوانها بر روی هم سائیده می‌شوند و در نتیجه مفصل تحریک شده و ملتهب می‌شود. گاهی این تحریکات باعث رشد غیر طبیعی استخوان می‌شود و برآمدگیهایی روی استخوان ایجاد میکند که سبب تورم استخوان می‌شود و استئوآرتریت بیشتر در زنان، کمر، لگن و انگشتان دیده می‌شود. علایم بیماری اغلب سنین چهل تا پنجاه سالگی شروع می‌شود و شامل درد، محدودیت حرکتی، سر و صدای مفصل می‌باشد اما گاهی ممکن است که هیچ علامتی دیده نشود. آرتریت روماتوئید یک بیماری خود ایمنی است (این بدین معنی است که دفاع بدن در مقابل بافت طبیعی خود بدن واکنش نشان می‌دهد و به آن حمله می‌کند). آرتریت روماتوئید سبب آسیب سطح داخلی مفصل می‌شود.

آرتریت روماتوئید، در ابتدای سن بزرگسالی یا میانسالی شروع می‌شود و باعث قرمزی، تورم و بدشکلی مفاصل می‌شود و معمولاً مفاصل دست، زانو و پاها را درگیر می‌کند. آرتریت روماتوئید علاوه بر آسیب به مفاصل در برخی موارد می‌تواند به اندام‌های دیگر بدن مانند پوست، چشم‌ها، ریه‌ها و عروق خونی نیز آسیب برساند.

علائم آرتریت چیست؟

- شروع آهسته و ناگهانی دارد و علائم معمولاً به صورت قرصه و دو طرفه می‌باشد.
- قرمزی و تورم مفاصل
- خستگی تب و کاهش وزن
- محدودیت حرکتی یا سختی مفاصل بخصوص موقع صبح که معمولاً چندین ساعت طول میکشد.
- بدشکلی مفاصل
- بیرون آمدگی توده‌های سخت از بافت زیر پوست (ندول آرتریت روماتوئید) که در ۲۵ درصد بیماران ظاهر می‌شود، معمولاً روی برجستگی‌های استخوانی مانند آرنج ظاهر می‌شوند.

عوامل خطر:

- جنسیت، ابتلا به این بیماران در زنان بیشتر از مردان است.
- سن، بیماری در هر سنی می‌تواند رخ دهد اما معمولاً بین سنین ۳۰ تا ۶۰ سالگی بروز می‌کند
- سابقه خانوادگی: اگر یکی از اعضاء خانواده شما مبتلا به آرتریت روماتوئید می‌باشد احتمال ابتلا شما بیشتر می‌شود.
- استرس عاطفی نیز باعث شعله‌ور شدن بیماری می‌شود.

تشخیص:

علائم و نشانه‌های شما و معاینه فیزیکی توسط پزشک انجام آزمایشات خون زمانی که التهاب در بدن بالا می‌رود این آزمایشات نیز مقدارش بالا می‌رود (مثل ESR و CRP و RF و...)

اندازه گیری فاکتور روماتوئید (RF) که در ۸۰ درصد موارد در آرتریت روماتوئید مثبت میشود و هرچه عدد آن بالاتر باشد میزان التهاب نیز بیشتر خواهد بود.

تصویر داری از طریق اشعه ایکس نیز در تشخیص کمک کننده می‌باشد.

عوارض:

- آرتریت روماتوئید باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های زیر می‌شود.
- یوکی استخوان، خود آرتریت روماتوئید و داروهای که برای این بیماری استفاده میشوند باعث افزایش خطر ابتلا به یوکی استخوان می‌شود یوکی استخوان بیماری است که استخوان را تضعیف کرده و آنها را مستعد شکستگی می‌کند
 - سندرم کانال مچ دست (سندرم تونل کارپ) اگر آرتریت روماتوئید به مچ دست شما آسیب وارد کند التهاب می‌تواند به اعصاب دست و انگشتان شما فشار وارد کند.
 - بیماری‌های قلبی، آرتریت روماتوئید می‌تواند خطر سخت شدن و انسداد شریان‌های قلب و نیز التهاب پرده اطراف قلب را افزایش دهد.
 - بیماری‌های ریوی، در بیماران مبتلا به آرتریت روماتوئید خطر التهاب و سخت شدن بافت ریه افزایش می‌یابد که می‌تواند منجر به تنگی نفس شود.