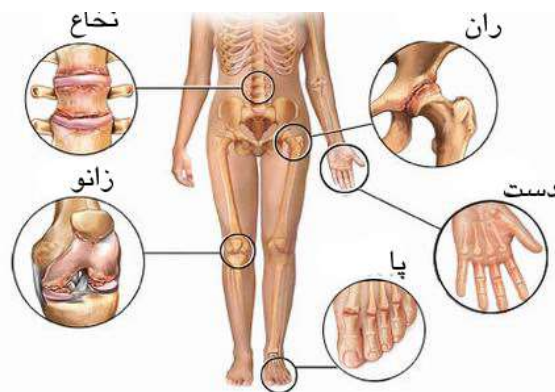


## آرتریت روماتوئید یا RA:

آرتریت روماتوئید یک بیماری بافت همبند می باشد. سیستم ایمنی فرد که معمولاً بدن را در برابر عفونت و بیماری محافظت می کند به دلیل ناشناخته به بافت های مفاصل حمله می کند. این بیماری اغلب در میانسالی شروع می شود و شیوع آن در افراد مسن تر افزایش می یابد ولی کودکان و نوجوانان نیز به آن مبتلا می شوند.

### نشانه ها:

مفاصل حساس، گرم و متورم می شوند. مفاصل هر دو سمت بدن را درگیر می کند. التهاب مفاصل در انتهای ترین قسمت مچ ها و دست ها ایجاد می شود. کوفتگی، خستگی، تب های گاه به گاه، احساس ناخوشی، درد و خشکی مفاصل برای بیش از ۳۰ دقیقه هنگام صبح یا پس از یک استراحت طولانی مدت، نیز از نشانه های آرتریت می باشد.



### توصیه ها:

#### تغذیه:

از مزایای تغذیه سالم، سلامت عمومی بدن و کنترل وزن می باشد که این امر فشار روی مفاصل را به حداقل می رساند. بیماری که از داروی کورتون دار (استروئیدی) استفاده می کند برای جلوگیری از پوکی استخوان بایستی از لبنیات و غذاهای کلسیم دار بیشتر استفاده کنند چنانچه بیمار اضافه وزن دارد بایستی وزن خود را کم کند تا فشار کمتری به مفاصل وارد شود.

### استراحت و ورزش:

افراد مبتلا به آرتریت روماتوئید به یک تعادل خوب میان استراحت و ورزش نیاز دارند به طور کلی استراحت های کوتاه تر به صورت هر از چند گاهی نسبت به استراحت های طولانی مدت در بستر موثرتر است بایستی بین فعالیت و استراحت تعادل ایجاد کرد چنانچه یک یا دو ساعت پس از فعالیت درد ادامه یابد برای مدتی فعالیت را متوقف کنید. هرگز مفاصلی را که التهاب دارند ماساژ ندهید زیرا التهاب را شدیدتر می کند در این حالت می توان روی عضلات اطراف مفصل در گیر را ماساژ داد. حتی الامکان نشسته کار انجام دهید وقتی مفاصل زانو و لگن گرفتار هستند بهتر است از صندلی پشت صاف و بلند استفاده کنید این حالت باعث می شود که نشستن و برخاستن آسانتر شود و از زیاد خم شدن لگن و زانو جلوگیری می کند. بیمارانی که قادر به حرکت نیستند بایستی در تخت به طور مداوم جا به جا شوند و تغییر وضعیت داده شود تا از ایجاد زخم بستر جلوگیری شود.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز



## مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی

### آرتریت روماتوئید یا RA

ویژه آموزش به بیمار

#### تهیه کننده :

رویا محمودآبادی-کارشناس پرستاری

#### تایید کننده :

دکتر الهام افلاکی

( فوق تخصص روماتولوژی )

#### منابع :

پرستاری داخلی جراحی برونر

سودارث ۲۰۱۸

تابستان ۱۴۰۰

EDU-PT-43/B

برنامه های ورزشی، شرکت در گروههای، برقراری ارتباط خوب با تیم پزشکی می باشد. بیماران بهتر است داروها را با معده پر مصرف کنند تا دچار درد و سایر عوارض گوارشی نشوند همچنین چون بعضی داروها مدت زمان تاثیر گذاری طولانی دارند چنانچه احساس بهبودی نکردند نباید داروها را بدون نظر پزشک قطع کند.



### مراقبت از مفاصل:

بعضی افراد بستن اتل برای مدت کوتاه در اطراف یک مفصل دردناک را در کاهش درد و تورم موثر می یابند. روش های دیگر کاهش فشار روی مفاصل استفاده از وسایل کمکی برای نشستن و برخاستن از صندلی، توالت فرنگی و استفاده از تخت خواب و تغییر در روش های انجام امور روزانه می باشد. زمانی که بیمار مفاصل را خم میکند درد کمی احساس می کند ولی به علت امکان ایجاد کوتاهی و تغییر شکل در عضلات بایستی از انجام این کار به صورت مداوم امتناع کرد. درد را با کمپرس گرم می توان تسکین داد و برای قوی کردن عضلاتی که ضعیف شده اند فیزیوتراپی مهم است.

### کاهش استرس :

احساسات ناشی از ترس از بیماری، عصبانیت افسردگی همراه با درد و محدودیت های فیزیکی می تواند منجر به افزایش سطح استرس در این بیماران گردد. روش های کاهش استرس شامل :