



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

آرتریت روماتوئید

(پمفلت شماره ۱: بیماری و مراقبت)



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۲۹-۱۰۰۱

شماره بازنگری: ۰۵

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش روماتولوژی - واحد آموزش سلامت

- حفظ وزن متعادل و پیشگیری از پوکی استخوان را از یاد نبرید.



منابع:

<https://www.clinicalkey.com>

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت **رایگان** همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

- مصرف رژیم غذایی حاوی ویتامین سی C (مركبات، سبزیجات تازه و ...) توصیه می شود. زیرا کمبود ویتامین سی (C) موجب التهاب و درد مفاصل می شود.

- توصیه می شود که از روغن ماهی به دلیل اثرات ضد التهابی در رژیم غذایی استفاده کنید.

- جهت پیشگیری از یبوست از رژیم غذایی حاوی میوه، سبزیجات تازه و مایعات حداقل ۳ لیتر (۸ لیوان بزرگ) استفاده کنید.

- داروهای خود را به طور منظم مصرف کنید و آزمایشاتی که پزشک شما جهت کنترل و یا پیشرفت بیماری، تاثیر درمانی و عوارض داروها درخواست می کند را به موقع انجام دهید.

- فشار خون خود را کنترل کنید.



- در صورت مصرف سیگار، ترک سیگار را فراموش نکنید.



سیگار را همین امروز
ترک کنید



مددجوی گرامی:

این مطالب به منظور آشنایی شما با بیماری آرتریت روماتوئید و مراقبت های لازم در مورد آن تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

بیماری آرتریت روماتوئید چگونه به وجود می آید؟

آرتریت روماتوئید بیماری مزمنی است که باعث ایجاد درد، تورم، خشکی و محدودیت حرکات مفاصل می شود.

مفاصل ها محل هایی هستند که در آن دو یا چند استخوان به هم متصل شده و با وجود آن ها حرکت امکان پذیر می باشد. مانند زانو، آرنج، مچ دست و مفاصل بین بندهای انگشتان دست و پا

این بیماری بیشتر مفاصل کوچک دست ها و پاها را مبتلا می کند. این مفاصل معمولاً بصورت قرینه درگیر می شوند.

بیماری آرتریت روماتوئید چه علائمی دارد؟

* دردناک بودن مفاصل، تورم، گرمی و حساس بودن به فشار
* قرینه بودن درگیری مفاصل بطور مثال هر دو زانو یا هر دو مچ دست

* خستگی مفاصل اکثراً صبح ها و پس از استراحت طولانی

* احساس کسالت، خستگی و تب

* کاهش عملکرد مفاصل



* مفاصلی که درگیر می شود محدودیت حرکتی پیدا می کنند و به مرور دچار تغییر شکل می شوند.



بیماری آرتریت روماتوئید چگونه کنترل می شود؟

با بکار بردن یک برنامه درمانی مناسب درد تسکین می یابد، التهاب کاهش پیدا می کند، سیر تخریب مفاصل متوقف شده یا کاهش می یابد و توانایی فرد برای انجام فعالیت های روزمره زیاد می شود.

روش های درمان بیماری عبارتند از اصلاح روش زندگی، درمان دارویی، درمان های جراحی و پیگیری منظم و تداوم درمان

* فعالیت و استراحت:

- ایجاد تعادل بین فعالیت های روزمره، مقدار استراحت و انجام ورزش صحیح لازم است.

- در مواقعی که بیماری فعال است بیشتر باید استراحت کنید و در مواقعی که شدت بیماری کم است و یا بیماری خاموش است می توان فعالیت های روزمره، نرمش و ورزش های تقویت کننده عضلات را افزایش داد.

- توصیه می شود که از انجام ورزش های کششی و مقاومتی اجتناب کنید.



- از خم کردن و یا بالا بردن بیش از حد دست و بلند کردن اجسام سنگین اجتناب کنید.

- ورزش های شنا، پیاده روی و دوچرخه سواری مفید است.

- ورزش به شما کمک می کند تا عضلات خود را قوی کنید و سفتی مفاصل را کاهش دهید.

- حمام در وان آب گرم یا دوش آب گرم و کمپرس گرم و مرطوب می تواند خشکی مفاصل را برطرف کند.

- گاهی برای استراحت دادن به مفصل و حفظ مفصل از صدمه نیاز است از آتل استفاده کنید. استفاده از آتل باید تحت نظر پزشک انجام شود.

- همیشه قبل از ورزش بدن خود را گرم کنید.

* رژیم غذایی:

- توصیه می شود که از رژیم غذایی حاوی کلسیم فراوان و ویتامین دی (D) استفاده کنید.



- رژیم غذایی حاوی آهن (مثل حبوبات، سبزیجات برگ پهن و...) توصیه می شود. زیرا کم خونی یکی از عوارض بیماری و داروها می باشد.

