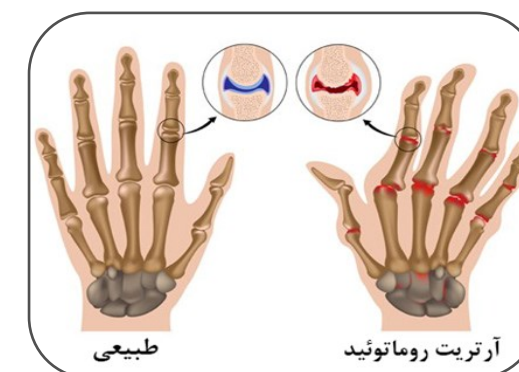




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز مرکز آموزشی و درمانی سردار سپهر شهید حاج قاسم سلیمانی



مرکز آموزشی و درمانی

سردار سپهر شهید حاج قاسم سلیمانی

روماتیسم مفصلی (آرتریت روماتوئید)

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

تایید کننده: کمیته آموزش بیمار

تاریخ تهیه: ۱۴۰۴

شماره واحد آموزش به بیمار: ۰۲۶۳۵۷۷۱۱۲۵

منابع: ClinicalKey, WebMD, Mayo clinic

شرح بیماری:

- عبارت است از یک بیماری مزمن که طی آن مفاصل به همراه عضلات، غشاهای پوشاننده و غضروف تحت تاثیر قرار می‌گیرند. گاهی چشم و رگ‌های خونی نیز درگیر می‌شوند. این بیماری سه برابر در زنان شایع‌تر است و معمولاً بین سنین ۲۰-۶۰ سالگی رخ می‌دهد.

علائم:

- از علائمی که در آرتریت روماتوئید ممکن است بروز نماید می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:
- شروع آهسته یا ناگهانی
- قرمزی، درد، گرمی و درد به هنگام لمس در یک یا تمام مفاصل فعال در دست، مچ دست، آرنج، شانه، پا، و مچ پا
- خشکی صبحگاهی
- تب پایین
- وجود برآمدگی‌هایی زیر پوست (گاهی)

علل شایع:

- علل این بیماری ناشناخته است ولی این بیماری احتمالاً منشأ خود ایمنی دارد. (دستگاه ایمنی بدن در مقابل بافت‌های بدن فعال می‌شود)

عواقب مورد انتظار

- بیماری ممکن است خفیف یا شدید باشد و با تشخیص زودهنگام، می‌توان 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 می‌یابند.

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 می‌دهد:

- پزشک ابتدا با شرح حال و معاینه به وجود بیماری شک می‌کند.
- انجام آزمایش خون برای بررسی وجود «عامل روماتوئید» به تشخیص قطعی کمک می‌کند.



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

در موارد زیر بیمار در بیمارستان بستری می‌شود:

- وضع عمومی بیمار بد باشد برای مثال هنگام تب شدید یا تغییرات فشار خون
- با وجود مصرف آنتی بیوتیک وضعیت بیماری بدتر شود
- بیمار ضعف سیستم ایمنی داشته باشد.

در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علائم سلولیت را دارید.
- اگر یکی از موارد زیر به هنگام درمان رخ دهد: تب، سردرد یا استفراغ، خواب آلودگی یا بی حالی، بروز تاول روی ناحیه سلولیت، بروز نوارهای قرمزی که علی رغم درمان بدتر شود.
- اگر دچار علائم جدید و غیرقابل کنترل شده اید.
- داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند. در صورت مشاهده عوارض به پزشک مراجعه نمایید.



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 می‌نماید:
- داروهای ضد التهاب غیراستروئیدی، از جمله آسپرین و سایر سالیسیلات‌ها، ترکیبات طلا
- داروهای سرکوب کننده ایمنی
- داروهای کورتیزونی معمولاً درد را به طور سریع و مؤثر برای مدت کوتاهی برطرف می‌کنند، اما در استفاده طولانی مدت، کمتر اثر بخش 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 نبوده‌اند پدیدار شوند.
- اگر دچار علائم جدید و غیرقابل کنترل شده اید.

- کاهش استرس (فشارهای روحی)

- استفاده از دستکش در شب برای حفظ گرما
- تخفیف درد با گرما مثلاً استفاده از حوله آب داغ، لامپ تولید کننده حرارت یا استخر آب گرم
- اگر تشک سفت ندارید، یک تخته ضخیم چندلایه تشک خود قرار دهید.
- به فکر نقل مکان به آب و هوای خشک باشید. هوای مرطوب علائم را بدتر می‌کند.

فعالیت:

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

- تا زمانی که تب و سایر علائم شعله‌ور شدن بیماری ناپدید نگشته‌اند، در رختخواب به استراحت پردازید. پس از آن فعالیت خود را از سر بگیرید، اما در طی روز اوقات را برای استراحت اختصاص دهید. هر شب حداقل 10-12 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 غیر فعال (بدون استفاده از عضلات حرکت دهنده آن مفصل) حرکت داد تا بدین وسیله از انقباض دائمی و جمع‌شدگی عضلات جلوگیری شود. (در این خصوص با پزشک خود مشورت کنید)