



## آرتريت روماتويد



### کارگروه آموزش به بیمار بخش داخلی

#### مورد تایید: مدیر گروه محترم داخلی

کد سند: EM-EP-80

تاریخ تدوین: پاییز 1396

تاریخ بازنگری: پاییز 1402

تاریخ ابلاغ: پاییز 1402

### ه) رعایت اصول کاهش فشار بر روی یک مفصل

- 1- تا حد امکان بجای استفاده از یک دست از هر دو دست استفاده شود. بعنوان مثال برداشتن پارچ با یک دست باعث ایجاد فشار به مفاصل و مچ می شود. اما برداشتن پارچ با دو دست باعث می شود وزن پارچ بین دو دست تقسیم شود. از طرف دیگر فاصله مفاصل تا پارچ کمتر شده و این حالت باعث می شود فشار وارد شده به هر مفصل نیز کمتر شود.
- 2- برای جابجایی اجسام، تماس دستها با جسم تا آنجا که ممکن است بیشتر باشد: برای روشن تر شدن مطلب فرض کنیم یک کتاب را با دستان کشیده بلند می کنیم و سپس در حالتی که دستها کنار بدن قرار گرفته اند آنها بلند می کنیم. واضح است در حالتی که دستها کشیده شده اند فشار بیشتری به مفاصل وارد می شود.
- 3- کارهایی را که باعث می شود مفاصل حالت بدشکلی به خود بگیرند انجام ندهید. (خوابیدن به پشت با چرخش پاها به بیرون، دو زانو نشستن روی زمین، افتادن آرنج هنگام خوابیدن در صندلی در داخل ماشین، حالت کودکان در نگاه کردن به تلویزیون که پاها را باز و به جای نشستن روی زانو، روی باسن می نشینند).
- 3- از حمل اجسام سنگین در حالتی که مچ دست شما خم شده خودداری کنید. از وضعیتی که انگشتان به سمت انگشت کوچک قرار می گیرند و دست مجاله میشود و نیز پیچش در انگشتان یا دست می شود پرهیز شود.
- 4- از بلند شدن بر روی مفاصل دست خودداری کنید.

- 5- در حالت خوابیده به پشت از قراردادن بالشتک زیر زانو خودداری کنید. در حالت خوابیده به پهلو یک بالشت بین دو پا قرار گیرد.
- 6- برای پیشگیری از فشار روی مفاصل خود، ارتفاع عصای خود را تنظیم کنید.
- 7) محکم گرفتن اشیاء باعث وارد آمدن فشار زیادی بر روی مفاصل انگشتان می شود. هنگام انجام اعمالی مثل نوشتن، قلاب بافی و یا استفاده از پیچ گوشتی فشار زیادی به مفاصل بند انگشتان وارد می شود. استراحت دادن متناوب به دست در حین انجام این اعمال و استفاده از وسایلی که قطر دستگیره آنها بیشتر است به کاهش فشار به انگشتان و آسیب کمتر آنها کمک می نماید. در صورت امکان از وسایل برقی استفاده کنید زیرا استفاده از وسایل برقی بجای وسایل دستی، باعث کاهش میزان فعالیت مفصل و در نتیجه کاهش فشار وارد شده به آن می شود.

منبع: پرستاری داخلی جراحی برون سودارث

در صورت نیاز به سایر مطالب آموزشی اسکن نمایید



## تعریف آرتریت روماتوئید

یک بیماری مزمن است که توسط التهاب مفصل مشخص می شود. به طور معمول اکثر مفاصل آسیب دیده شامل زانوها، دستها و پاها هستند. این بیماری با دوره های از کاهش علائم بیماری و وخامت بیماری مشخص می شود. تمامی سنین از جمله کودکان را می تواند مبتلا کند. البته حداکثر وقوع در سنین 35 تا 45 سال است.

## علائم و نشانه های آرتریت روماتوئید

الف) سفتی (خشکی) مفاصل هنگام صبح (هنگام برخاستن از خواب)

ب) ضعف و خستگی مفرط

ج) ازدست دادن اشتها و وزن

د) داشتن تب و یا درجه حرارت پایین (سردی اندام)

ه) درد و حساسیت مفاصل

و) وجود برآمدگی ها و گره ها در زیر پوست

ز) تورم مفاصل

ح) وجود قرمزی و گرمی موضعی

ط) کم خونی

ی) احساس کرخی (بی حسی)، سوزش در دستها و پاها

## روش های درمانی و پیشگیری کننده

### الف) ورزش کافی

- 1- حتما زیر نظر پزشک خود یک برنامه ورزشی داشته باشید.
- 2- برنامه ورزشی را به صورت ثابت ادامه داده و حرکات ورزشی را به صورت آهسته ادامه دهید.

3- ورزش های دامنه حرکات مفاصل را به صورت فعال یا غیرفعال انجام دهید.

4- هرگز مفصل ملتهب و گرم را ورزش ندهید.

5- باید بین ورزش و استراحت برنامه منظم و هماهنگی لازم وجود داشته باشد.

6- در صورت بروز درد، فعالیت یا ورزش را متوقف، و استراحت کنید.

### ب) رژیم غذایی مناسب

1- جهت پیشگیری از افزایش فشار بر روی مفاصل، وزن خود را کنترل کرده و در حد متعادل حفظ کنید.

2- وعده های غذایی مناسب و غنی از پروتئین، ویتامین ها و آهن مصرف کنید.

3- از مصرف شکر و نمک اضافی پرهیز کنید.

### ج) کنترل درد

1- اگر گرما یا سرما توسط پزشک تجویز شود طبق دستور اجرا کنید.

2- اگر برای حمایت مفاصل آتل حمایتی توصیه شود (مانند بریس، گچ گیری و غیره) استفاده کنید.

2- داروها را طبق دستور مصرف کنید.

3- از درجه حرارت و محیط بیش از اندازه مرطوب اجتناب کنید.

4- وارد آوردن فشار بیش از حد به مفاصل باعث ایجاد درد می شود بنابراین فشار وارده به مفاصل را کم کنید.

الف) گاهی استفاده از اسپیلینت برای کاهش درد ضروری می باشد.

ب) بسیاری از اسپیلینتهای ساخته شده و موجود در بازار معمولاً زاویه های استاندارد نداشته و باید زاویه آنها را تنظیم کرد.

ج) در صورت لزوم اسپیلینت هایی با قالب دست بیمار ساخته می شوند. برخی از اسپیلینتها به دست و انگشتان استراحت داده و باعث کاهش تورم و درد می شوند.

### د) رعایت اصول حفظ مفصل

1- به هر گونه درد در مفصل و کارهایی که باعث ایجاد درد در مفصل می شوند توجه کرده و شناسایی کنید.

2- سعی کنید بجای وارد شدن فشار به یک یا چند مفصل محدود، آنرا بین تعداد زیادتری از مفاصل توزیع کنید (مثلا به جای حمل

یک بسته 4 کیلویی با یک دست، آن را بصورت دو بسته دو کیلویی در آورده و با هر دو دست حمل کنید).

3- حداکثر سعی شود از مفاصل بزرگتر و قویتر استفاده شود (مثلا به جای خم کردن کمر، روی عضلات پاها نشسته و اجسام را بلند کنید).

4- از قراردادن مفاصل در حالتی که شبیه بد شکلی های مربوط به رماتیسم مفصلی است خوداری کنید.

5- از محکم گرفتن اجسام خودداری کنید.

6- فعالیتهای روزانه را بصورت آرام و بدون عجله انجام دهید.

