

در مفصل مبتلا به آرتریت چه اتفاقی می افتد؟

بسته به نوع آرتریت ممکن است اشکالاتی در ساختمان های زیر وجود داشته باشد:

- ❖ استخوان
- ❖ مفصل
- ❖ غضروف پوشاننده
- مایع و غشاء زلالی

آرتریت روماتوئید چیست؟

شایعترین بیماری التهابی سیستمیک مفاصل است، موجب التهاب (تورم و گرمی) در نتیجه موجب تولید مایع مفصلی اضافه میگردد. ضایعات التهابی چرکی در مفاصل سینوئیل مخصوصاً مفاصل کوچک ایجاد میشود، در نتیجه تخریب استخوان و غضروف روی میدهد. بر قلب، ریه، پوست، اعصاب و سایر بافت ها اثر میگذارد.

درباره ی علائم آرتریت روماتوئید چه می دانید؟

علائم مفصلی:

1. سفتی صبحگاهی (بیش از 45 دقیقه)
2. درد و تورم مفاصل کوچک انگشتان، مچ دست و زانو
3. ضعف و خستگی
4. قرینه بودن درگیری مفاصل

آرتریت چیست؟

التهاب مفاصل است این عارضه اغلب با درد، تورم، سفتی و گرمای مفاصل آسیب دیده همراه است. بیش از 100 نوع آرتریت شناخته شده است. استئوآرتریت و آرتریت روماتوئید (روماتیسم مفصلی) نوع شایع آن هستند. در واقع هر نوع التهاب مفصلی، شکلی از آرتریت محسوب میشود

چرا باید آرتریت را بشناسیم؟

چون می توان برای تخفیف آن اقداماتی انجام داد. شما در درمان نقش مهمی دارید اگر در مراحل اول آنرا درمان کنید از آسیب دراز مدت جلوگیری می کنید.

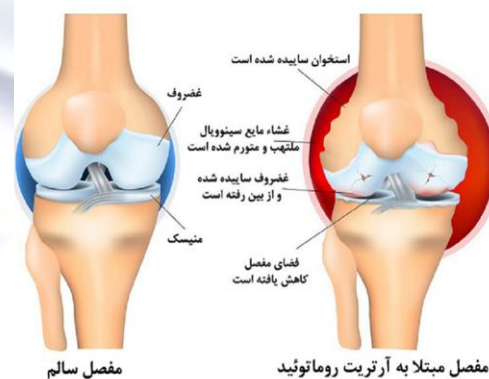


کد سند : AE/AB/HES/BR-GEN/01/01

تاریخ تدوین: 1400/1/20 شماره بازنگری: 1

تاریخ بازنگری: 1402/6/20 تاریخ بازنگری

آرتریت



ناظر علمی: دکتر صندوقی

دفتر آموزش سلامت

تأبستان 1402

علائم خارج مفصلی:

- 1- گرہ روماتوئیدی در سطح خلفی ساعد
- 2- تظاهر ریوی: ابتلای لایه ی جداری و نسج ریه
- 3- درگیری چشمی، عصبی و مغز استخوان

چه راه های تشخیصی برای آرتریت روماتوئید وجود دارد؟

- 1- معاینه بالینی
- 2- رادیوگرافی
- 3- CT یا MRI
- 4- آزمایش خون

چه راه های برای درمان آرتریت روماتوئید وجود دارد؟

- 1- در موارد شدید از استیروئیدها مثل پردنیزولون استفاده میشود که عوارض جانبی زیادی دارد.
- 2- داروهای تعدیل کننده ی سیستم ایمنی مانند: داروهای ضد مالاریا(هیدروکسی کلروکین)، سولفاسالازین
- 3- قطره چشمی برای جلوگیری از خشکی چشم استفاده میشود.

آموزشهایی که برای کاهش علائم آرتریت به بیمار توسط پرستار داده میشود؟

- برقراری تعادل بین فعالیت و استراحت ، بی حرکتی باعث خستگی میشود بنابراین ورزش مثل راه رفتن(20دقیقه) و شنا و دوچرخه سواری مفید است. درد باعث خستگی میشود بنابراین استراحت میتواند انرژی از دست رفته را ذخیره کند.
- استفاده از وسایل گرمازا و سرمازا (دوش و کیسه آب گرم) در برخی از بیماران گرما درد را بیشتر میکند پس از کیسه آب یخ استفاده میکنیم.

منبع: برونر و سودارث

شماره تلفن بیمارستان: 33295571-73

شماره داخلی: 1542

آدرس لینک آموزش به بیمار بیمارستان:

*آموزش-به-بیمار-و-ارتقای-

سلامت/https://alihos.zaums.ac.ir

➤ استفاده از آتل، میتواند با محدود کردن حرکت فشار به مفصل باعث استراحت آن شود.

➤ رعایت وضعیت صحیح هنگام ایستادن و نشستن، هنگام راه رفتن صاف راه بروید و از صندلی هایی که پشتی بلندی دارند استفاده کنید. پاها را روی زمین قرار دهید و شانه ها و لگن را پشت صندلی تکیه دهید. ماهیچه ها را شل و سفت کنید.

➤ بالا نگه داشتن سرتخت 10 الی 30 درجه در صورت چاقی، وزن خود را کم کنید. کاهش وزن موجب وارد شدن فشار کمتر به مفاصل میشود و درد ناشی از آرتریت را کاهش می دهد.

➤ ساعت خواب خود را تنظیم کنید . حین خواب روی تشک سفت دراز بکشید و تنها یک بالش زیر سر بگذارید.

➤ به دستان خود استراحت دهید، کمتر از آنها استفاده کنید. در کشوها و اتومبیل را با قسمت پائینی بدن ببندید.

➤ از دستگیره کمکی استفاده کنید.

➤ از پوشیدن دمپایی خودداری کنید.