

## آرتريت روماتويد (RA) روماتيسيم يا آرتريت روماتويد (RA)

يك بيماري خودايمنى مزمن است كه در آن سيستم ايمنى بدن به اشتباه به بافت‌هاى مفصلى حمله مى‌كند و باعث التهاب، درد، تورم و سفتى در مفاصل مى‌شود. اين بيمارى معمولاً مفاصل كوچك‌تر مانند انگشتان دست و پا، مچ‌ها، زانوها و قوزك پا را درگير مى‌كند و معمولاً در هر دو سمت بدن به‌طور متقارن بروز مى‌يابد. علاوه بر مفاصل، آرتريت روماتويد ممكن است ساير قسمت‌هاى بدن مانند پوست، چشم‌ها، ريه‌ها و قلب را نيز تحت تاثير قرار دهد. علت دقيق اين بيمارى هنوز ناشناخته است، اما عوامل ژنتيكي، هورموني و محيطى در بروز آن نقش دارند.

### علامت:

\*مفاصل حساس، گرم، متورم

\*مفاصل هر دو سمت بدن تحت تاثير قرار مى‌گيرد

\*التهاب مفاصل در انتهايى ترين قسمت هاى مچ ها و دست ها كوفتگى، خستگى، تب هاى گاه به گاه، احساس ناخوشى درد و خشكى مفصل براى بيش از 30 دقيقه هنگام صبح يا پس از يك استراحت طولانى مدت

چه عواملى خطر ابتلا به روماتيسيم را افزايش مى دهند؟

سابقه خانوادگى -جنسيت( زنان سه برابر بيشتر از مردان به اين بيمارى مبتلا مى‌شوند)-سيگار كشيدن - چاقى

## عوارض روماتيسيم

\***پوكى استخوان:** اين بيمارى و برخى داروهاى مورد استفاده براى درمان آن، مى‌توانند خطر ابتلا به پوكى استخوان را افزايش دهند.

\***ندول‌هاى روماتويدى:** اين توده‌هاى بافتى معمولاً در نقاط تحت فشار مانند آرنج‌ها شكل مى‌گيرند، اما ممكن است در هر نقطه‌اى از بدن از جمله قلب و ريه‌ها ايجاد شوند.

\***خشكى چشم و دهان:** افراد مبتلا به اين بيمارى بيشتر در معرض ابتلا به سندرم شوگرن قرار دارند كه منجر به کاهش توليد رطوبت در چشم‌ها و دهان مى‌شود.

\***عفونت‌ها:** اين بيمارى و داروهاى مورد استفاده براى كنترل آن مى‌توانند سيستم ايمنى بدن را تضعيف كرده و خطر عفونت را افزايش دهند. واكسيناسيون عليه آنفلوآنزا، ذات‌الريه، زونا و كويد-19 براى پيشگيرى از عفونت توصيه مى‌شود.

\***تركيب نامناسب بدنى:** نسبت چربى به توده عضلانى در افراد مبتلا به اين بيمارى ممكن است بالاتر باشد، حتى اگر شاخص توده بدنى (BMI) آن‌ها طبيعى باشد.

\***سندرم تونل كارپال:** اگر اين بيمارى مچ دست‌ها را درگير كند، التهاب ممكن است به عصب مديان كه بيشتر دست و انگشتان را كنترل مى‌كند، فشار وارد كند.

\***مشكلات قلبى:** اين بيمارى مى‌تواند خطر تصلب شرايين و التهاب پرده اطراف قلب را افزايش دهد.

\***بيمارى‌هاى ريوى:** افراد مبتلا به روماتيسيم بيشتر در معرض التهاب و زخم شدن بافت ريه قرار دارند كه ممكن است باعث تنگى نفس تدريجى شود.

\***لنفوم:** اين بيمارى خطر ابتلا به سرطان‌هاى خونى كه در سيستم لنفاوى ايجاد مى‌شوند را افزايش مى‌دهد.

### توصيه‌ها:

**تغذيه:** بيمارانى كه از دارو هاى كورتيزول استفاده مى‌كنند، بايستى ازلبنيات و غذاهاى پر پروتئين مثل گوشت و حبوبات بيشتر استفاده كنند. چنانچه بيمار اضافه وزن دارد، بايستى وزن خود را كم كند تا فشار كمترى به مفاصل وارد شود.

**استراحت و ورزش:** بايستى بين فعاليت و استراحت تعادل ايجاد كرد، چنانچه يك يا دو ساعت پس از فعاليت، درد ادامه يابد براى مدتى فعاليت را متوقف كنيد.

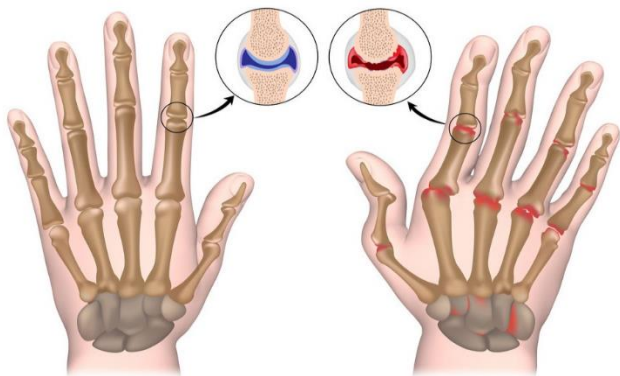
هرگز مفاصلى را كه التهاب دارند ماساژ ندهيد در اين حالت مى‌توان روى عضلات اطراف را ماساژ داد. از مفاصل بزرگتر خود كار بكشيد به عنوان مثال خانم ها به جاى حمل كيف دستى بايد از كوله پشتى استفاده كنند. مصرف بالاي گوشت قرمز خطر ابتلا به RA را افزايش مى‌دهد.

مفاصل خود را بررسى كنيد، اگر گرم و متورم هستند حتى الامكان از آن ها كار نكشيد. تنها روزى يكبار با آن ها تمرينات ملايم انجام دهيد. حتى الامكان نشسته كار انجام دهيد.

امور روزانه می باشد.

درد را با کمپرس گرم یا سرد می توان تسکین داد و برای قوی کردن عضلاتی که ضعیف شده اند فیزیوتراپی مهم است.

## بیماری آرتریت روماتوئید چیست؟



**کاهش استرس:** احساسات ناشی از ترس از بیماری، عصبانیت، افسردگی همراه با درد و محدودیت های فیزیکی که می تواند منجر به افزایش سطح استرس در این بیماران گردد. روش های کاهش استرس شامل برنامه های ورزشی، شرکت در گروه ها و برقراری ارتباط خوب با تیم پزشکی می باشد.

افرادی که سیگار می کشند دو برابر در معرض ابتلا به RA هستند

RA به معنای پایان زندگی عادی نمی باشد، درمان های کنونی، برنامه های حمایتی همراه با ایجاد تعادل بین استراحت و ورزش اکثر مبتلایان به RA را قادر می سازد زندگی فعال و سازنده ای داشته باشند.

تشخیص و اقدام به درمان سریع RA می تواند به طور چشمگیری دوره بیماری را تغییر دهد.

بیماران بهتر است دارو ها را با معده پر مصرف کنند تا دچار معده درد و سایر عواض گوارشی نشوند. همچنین چون بعضی دارو ها مدت زمان تاثیر گذار ی طولانی دارند. چنانچه بعد از چند روز بیمار احساس بهبودی نکرد نباید دارو ها را سرخود و بدون نظر پزشک قطع کند.

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. برای موثر واقع شدن استراحت در بستر، تخت بایستی محکم باشد. بیمار باید صاف به پشت بخوابد و مفاصل مبتلا به حالت باز شده قرار گیرد.

برای صاف کردن زانو ها می توان از یک بالشت کوچک زیر پشت و برخاستن آسانتر شود و از زیاد خم شدن لگن و زانو جلوگیری می کند.

برای صاف کردن زانو ها می توان از یک بالشت کوچک زیر پشت پا (ناحیه قوزک) استفاده کرد در صورت لزوم از کیسه شن برای دادن وضعیت مناسب به بدن استفاده کنید کف دست بایستی به سمت بالا باشد اغلب زانو های بیمار بعد از مدتی نشستن سفت می شوند که باید قبل از بلند شدن چند بار زانو را باز و بسته کرد.

بیمارانی که قادر به حرکت نیستند بایستی در تخت به طور مداوم جابه جا شوند و تغییر وضعیت داده شود تا از ایجاد زخم بستر جلوگیری شود.

**مراقبت از مفاصل:** بعضی افراد بستن آتل 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، توالیت فرنگی و استفاده از تخت خواب و تغییر در روش های انجام

شناسنامه ی بروشور آموزشی کد: pm-06-148-A

**آرتریت روماتوئید**

**(RA)**

**عنوان**

تهیه کننده آذر محمدی کارشناس پرستاری

تهیه کننده

کارگروه آموزش به بیمار

تایید کننده

سال بازبینی: 1407

سال تهیه: 1403

منبع <https://iranorthopedic.com/blog/rheumatism>

پزشک تایید کننده

دکتر محمدعلی نظری نیا

ناظر کیفی

دکتر سیدعباس رخشا

