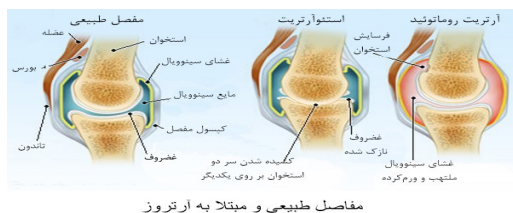


واحد بهبود کیفیت	به نام خدا	 بیمارستان موسی بن جعفر (ع) قوچان
	عنوان سند: پمفلت آموزشی آرتریت روماتوئید	
شماره سند: M.04.N-I.F/86 تاریخ تدوین: ۱۳۹۷/۳/۷		
شماره بازنگری: ۵ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۷/۰۵		
شماره ویرایش: ۱ تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۰۷/۰۵		

آرتریت روماتوئید



مفاصل طبیعی و مبتلا به آرتریت

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید

واحد آموزش به بیمار

و جمع شدگی عضلات جلوگیری شود.

گاهی استفاده از آتل های مخصوص برای کوتاه مدت می تواند تورم درد مفاصل درگیر را کاهش دهد.

۶- بعضی از بیماران معتقدند آب و هوای مرطوب وضع بیماری آنها را بدتر می کند. ولی شاهد علمی کافی برای این موضوع وجود ندارد.

۷- متخصصان تغذیه توصیه می کنند بیماران مبتلا به آرتریت روماتوئید گوشت قرمز را بیشتر از دو بار در هفته استفاده نکنند.

۸- رژیم غذایی مردم نواحی مدیترانه بر پایه میوه، سبزی، غلات کامل، آجیل، دانه های خوراکی و ماهی و زیتون باعث کاهش التهاب مفاصل می شوند.

۹- امگام ۳ که در روغن ماهی، دانه کتان و روغن کانولا و دانه های خوراکی مثل گندم و سویا یافت می شود. می تواند در کاهش التهاب نقش موثری داشته باشد.

۱۰- گفته می شود داروهای گیاهی مانند زنجبیل، زرد چوبه، آلوورا، دانه کتان، چای سبز، زعفران، گزنه و کرفس نیز می تواند در کاهش التهاب ها کمک کنند.

۱۱- چای سبز، فلفل شیرین و انگور قرمز در درمان روماتیسم مفصلی مفیدند.

تحقیقات نشان می دهد که احتمال ابتلا به روماتیسم مفصلی در زنانی که به کودکان خود شیر می دهند ۳۰ تا ۵۰ درصد کمتر می باشد.

منبع:

کتاب برونر و سودارث بیماریها ۲۰۱۴
Www.nkums.ac.ir

***بیماری های ریوی:** در بیماران مبتلا به آرتریت روماتوئید خطر التهاب و سخت شدن بافت ریه افزایش می یابد که می تواند منجر به تنگی نفس شود.

درمان

منظور از درمان این بیماری کاهش تورم، کاهش با توقف تخریب مفاصل و در مجموع بهتر کردن کیفیت زندگی می باشد.

روش های درمانی مورد استفاده در بیماری آرتریت:

تغییر شیوه زندگی

استفاده از داروها

روش های درمانی دیگر نظیر فیزیوتراپی، کار درمانی، وسایل کمک کننده به مفصل و وسایل کمک حرکتی می باشد.

چند توصیه در آرتریت روماتوئید

۱- استراحت و ورزش که هر دو در این بیماری با اهمیت هستند. بیماران نیاز به تناسب خوبی بین استراحت و ورزش خود دارند. در زمانی که بیماری فعال است استراحت بیشتر و هنگامی که غیر فعال است ورزش بیشتر توصیه می شود.

۲- استرس های روحی نقش مهمی در ایجاد این بیماری دارند. وجود این استرس ها روند بیماری را بدتر می نماید.

۳- مبتلایان به این بیماری اگر چاق هستند باید وزن خود را کم کنند. زیرا چاقی باعث وارد آمدن فشار به مفصل می شود.

۴- حتی اگر مفصلی بر اثر این بیماری معلول شده باشد باید آن را بطور غیر فعال (بدون استفاده از عضلات حرکت دهند آن مفصل) حرکت داد تا از انقباض دائمی و جمع

آرتریت یا التهاب مفصل

آرتریت یا التهاب مفصل حالتی است که سبب ایجاد درد و سفتی در مفصل می شود و تورم قرمزی و گرمی در اطراف مفصل ایجاد می کند. در موارد شدید ممکن است تغییر شکل مفصل نیز دیده شود.

انواع مختلفی از آرتریت وجود دارد که دو نوع شایع تر آن استئوآرتریت و آرتریت روماتوئید است هر دو نوع در زنان بیشتر از مردان مشاهده می شود.

چگونه آرتریت ایجاد می شود؟

استئوآرتریت بیماری در غضروف مفاصلی است که به دلیل فرسایش ساییدگی غضروف ایجاد می شود. غضروف قسمت نرم مفصل است که انتهای استخوانها را می پوشاند و حرکت استخوانها را روی هم آسان می کند.

اگر غضروف ساییده یا فرسوده شود استخوانها بر روی هم ساییده می شوند و در نتیجه مفصل تحریک ملتهب می شود.

گاهی این تحریکات باعث رشد غیر طبیعی استخوان می شود و برآمدگیهایی روی استخوان ایجاد می کند که سبب تورم استخوان می شود و استئوآرتریت بیشتر در زانو، کمر، لگن و انگشتان دیده می شود.

علائم بیماری اغلب سنین چهل تا پنجاه سالگی شروع می شود و شامل درد، محدودیت حرکتی سر و صدای مفصل می باشد اما گاهی ممکن است که هیچ علامتی دیده نشود.

آرتریت روماتوئید یک بیماری خودایمنی است (این بدین معنی است که دفاع بدن در مقابل بافت طبیعی خود بدن واکنش نشان می دهد و به آن حمله می کند) آرتریت روماتوئید سبب آسیب سطح داخلی مفصل می شود.

آرتریت روماتوئید، در ابتدای سن بزرگسالی یا میانسالی شروع می شود و باعث قرمزی، تورم و بدشکلی مفاصل می شود و معمولاً مفاصل دست، زانو و پاها را درگیر می کند.

آرتریت روماتوئید علاوه بر آسیب به مفاصل در برخی موارد می تواند به اندام های دیگر بدن مانند پوست چشم ها ریه ها و عروق خونی نیز آسیب برساند.

علائم آرتریت چیست؟

شروع آهسته و ناگهانی دارد و علائم معمولاً به صورت قرینه و دو طرفه می باشد.

* قرمزی و تورم مفاصل

* خستگی تب و کاهش وزن

* محدودیت حرکتی یا سختی مفاصل بخصوص موقع صبح که معمولاً چندین ساعت طول می کشد

* بدشکلی مفاصل

* بیرون آمدگی توده های سخت از باف زیر پوست (ندول آرتریت روماتوئید) که در ۲۵ درصد بیماران ظاهر می شود. معمولاً روی برجستگی های استخوانی مانند آرنج ظاهر می شوند.

عوامل خطر:

عواملی که می تواند باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری آرتریت روماتوئید شوند شامل موارد زیر می باشد.

* جنسیت: ابتلا به این بیماری در زنان بیشتر از مردان است.

* سن: بیماری در هر سنی می تواند رخ دهد اما معمولاً بین سنین ۳۰ تا ۶۰ سالگی بروز می کند.

* سابقه خانوادگی: اگر یکی از اعضای خانواده شما مبتلا به آرتریت روماتوئید می باشد احتمال ابتلا شما بیشتر می شود.

* استرس عاطفی نیز باعث شعله ور شدن بیماری می شود.

تشخیص:

علائم و نشانه های شما و معاینه فیزیکی توسط پزشک

انجام آزمایشات خون زمانی که التهاب در بدن بالا می رود این آزمایشات نیز مقداری بالا می رود (مثل ESR و CRP و RF و

اندازه گیری فاکتور روماتوئید (RF) که در ۸۰ درصد موارد در آرتریت روماتوئید مثبت می شود و هر چه عدد آن بالا تر باشد میزان التهاب نیز بیشتر خواهد بود.

تصویر برداری از طریق اشعه ایکس نیز در تشخیص کمک کننده می باشد.

عوارض:

آرتریت روماتوئید باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری های زیر می شود.

پوکی استخوان: خود آوتریت روماتوئید و داروهای برای این بیماری که استفاده می شود باعث افزایش خطر ابتلا به پوکی استخوان می شود. پوکی استخوان بیماری است که استخوان را تضعیف کرده و آنها را مستعد شکستگی می کند.

سندرم کانال مچ دست (سندرم تونل کارپ) اگر آرتریت روماتوئید به مچ دست شما آسیب برساند التهاب می تواند به اعصاب دست و انگشتان شما فشار وارد کند.

بیماری های قلبی: آرتریت روماتوئید می تواند خطر سخت شدن و انسداد شریان های و نیز التهاب پرده اطراف قلب را افزایش دهد.