

درمان‌های مدرن برای روماتیسم مفصلی بسیار اثرگذارند. داروها، درمان‌های فیزیکی، کاردرمانی و سایر درمان‌ها به تنهایی یا در ترکیب با هم می‌توانند التهاب، سفت شدن عضلات، درد و ناتوانی را کاهش دهند. با دریافت درمان مناسب ممکن است بهبود پیدا کنید، یا اینکه تمام یا بخش زیادی از نشانه‌های بیماری‌تان از بین برود. رعایت توصیه‌های بهداشتی را جدی بگیرید. به اندازه‌ی کافی بخوابید، غذای مناسب بخورید، به طور منظم ورزش کنید و روابط حمایتی خود را با دیگران ادامه دهید.

۵. استراحت

خواب کافی برای سلامتی فیزیکی و روانی شما حیاتی است. درد و افسردگی حاصل از روماتیسم مفصلی ممکن است خوابیدن را به کاری سخت تبدیل کند.

نکات لازم جهت خواب بهتر

*برای بیدار شدن و به تخت خواب رفتن زمان ثابت و معینی در نظر بگیرید و حتی در روزهای تعطیل آن را رعایت کنید.

*در اتاقی خنک، تاریک و ساکت بخوابید.

*از خوردن و نوشیدن بعد از ساعت ۷ شب خودداری کنید، به خصوص نوشیدنی‌های کافئین‌دار یا الکی

*از تلویزیون، کامپیوتر و سایر وسایل الکترونیکی در تخت خواب و یا نزدیک به زمان خواب استفاده نکنید.

۶. رژیم غذایی

۷. وزن مطلوب

۸. ماساژ

۹. تمرینات بدنی



۱۰. استفاده از ارتوزها و پریس‌ها

۱۱. سرد و گرم کردن

شما می‌توانید برای کاهش درد روماتیسم مفصلی از کمپرس سرد و گرم به تنهایی یا به تناوب استفاده کنید. حمام آب گرم نیز مانند ورزش در استخر آب گرم درد مفاصل را کاهش می‌دهد.

۱۲. هوای آزاد و تغییر فضا

هوای تازه و نور خورشید قدرت و زندگی تازه‌ای به شما خواهد داد. دیدار با دوستان و عزیزان‌تان کمک می‌کند روحیه‌ی خوبی داشته باشید.

در صورت داشتن هرگونه سوال غیر از روزهای تعطیل ۹-۷ صبح با داخلی ۲۲۳۵ واحد مراقبت در منزل تماس فرمایید



وزارت بهداشت و درمان
سازمان ملی بهداشت و ایمنی

بیمارستان فاطمه الزهراء (س) مهریز

کد سند : PA/HC/65



روماتیسم

تهیه کننده : فاطمه زارع بیدکی

واحد آموزش به بیمار

منبع: پرستاری داخل جراحی برونر سوارث

روماتیسم مفصلی یک بیماری است که موجب التهاب، درد و تورم مفاصل بدن میشود. این بیماری معمولاً مزمن بوده و در دراز مدت میتواند موجب تخریب مفصل شود.

روماتیسم مفصلی به آرتریت روماتوئید و روماتیسم قلبی به تب روماتیسمی گفته می شود. این بیماری ها در زنان شایع تر از مردان است.

علائم

هفت معیار وجود دارد که هرچه تعداد بیشتری از آنها در یک بیمار موجود باشند احتمال اینکه مشکل بیمار روماتیسم باشد بیشتر است عبارتند از:

- خشکی صبحگاهی در مفاصل که بیش از یک ساعت طول بکشد.
- تورم مفصلی در حداقل سه مفصل از بدن
- تورم در یکی یا چند تا از مفاصل دست (مفاصل انگشت یا مچ دست)
- تورم در دومفصل قرینه در دو طرف بدن
- وجود ندول های زیر جلدی
- تست آزمایشگاهی RF مثبت
- کاهش دانسیته استخوان در استخوانهای دست و خوردگی سطوح مفصلی در مفاصل دست در رادیوگرافی بیمار



مواد مضر در بیماری روماتیسم

روماتیسم یک بیماری ژنتیکی است، باین حال ژن ها برای فعال شدن و تحریک سیستم ایمنی، نیاز به عامل محرک بیرونی دارند.

مواد مضر برای روماتیسم :

• سیگار

در بیماری های ژنتیکی مانند روماتیسم ژن های مستعد برای فعال شدن معمولاً عوامل محرک را از محیط دریافت می کنند عامل های محیطی می توانند بیماری های عفونی باشند و تنها عامل خارجی که رابطه مشخص آن با ابتلا به روماتیسم به اثبات رسیده، مصرف دخانیات به خصوص سیگار است که باعث می شود بیماری نهفته روماتیسم بروز کند و یا شدت بیماری افزایش یابد.



از این رو پزشکان به افرادی که سابقه خانوادگی ابتلا به روماتیسم دارند و در واقع مستعد ابتلا هستند، توصیه می کنند از مصرف سیگار پرهیز کنند

• غذاهای طبخ شده در حرارت بالا

- غذاهای پر نمک
- کم تحرکی

• مصرف لبنیات

محصولات لبنی از آنجا که دارای نوعی پروتئین هستند، ممکن است در درد روماتیسم نقش داشته باشند. این پروتئین ممکن است بافت اطراف مفاصل را تحریک کند.

برای درد روماتیسم بیشتر از آنکه پروتئین نیاز بدن را از منبع حیوانی و لبنی تامین کنید، به منابع گیاهی و سبزیجات مثل اسفناج، کره مغزها، سویا، لوبیا، عدس و بذر گنه مراجعه کنید.

کنترل درد

برای کنترل درد لازم است چند روش از راههای زیر را امتحان کنید و ببینید کدام یک برای شما نتیجهی بهتری در پی دارد:

۱. ارتباط ذهن - بدن

برای مثال افسردگی از مشکلاتی است که معمولاً با روماتیسم مفصلی همراه است. نکتهی مثبت اینجاست که روماتیسم و افسردگی هر دو قابل درمان هستند. شما باید بیاموزید چگونه عادت های زندگی سلامت را در زندگی تان برقرار کنید تا بتوانید علائم روماتیسم مفصلی و افسردگی را مدیریت کنید.

۲. داروهای ضدالتهاب

تمام استراتژی های کنترل درد در روماتیسم مفصلی بعد از کنترل التهاب قرار می گیرند. اولین گزینه در بین روش های کاهش درد، داروهای ضد روماتیسمی کنترل التهاب است. برای کنترل التهاب در روماتیسم باید با پزشک خودتان در ارتباط باشید.

۳. داروهای مسکن