

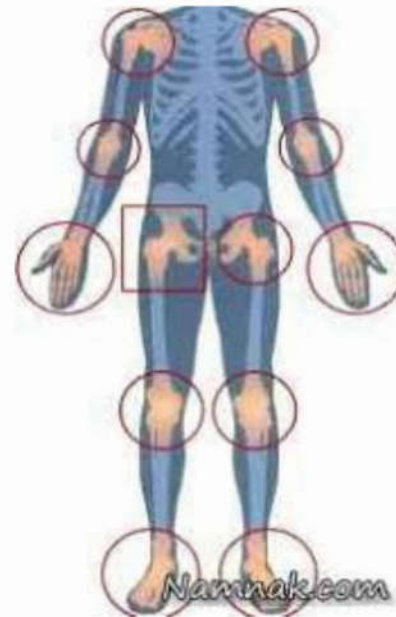
## آرتریت روماتوئید چیست؟

\* بیماری مزمن التهابی است که باعث درد، تورم، خشکی و محدودیت حرکات مفاصل می شود. مفاصل ها محل هایی هستند که در آن دو یا چند استخوان به هم متصل شده و با وجود آن ها حرکت امکانپذیر می باشد. مانند زانو، آرنج، مچ دست و مفاصل بین بندهای انگشتان دست و پا. گاهی در این بیماری علاوه بر مفاصل، سایر قسمت های بدن از جمله عضلات، پوست، ریه ها، اعصاب محیطی و چشم ممکن است گرفتار شوند و یا در بعضی بیماران خستگی، کاهش وزن و تب مختصر وجود داشته باشد.

\* آرتریت روماتوئید با سایر بیماریهای روماتیسمی از قبیل آرتروز (استئو آرتریت)، نقرس و تب روماتیسمی (روماتیسم قلبی) که در آنها هم درد و التهاب مفاصل وجود دارد، متفاوت است.

\* این بیماری بیشتر مفاصل کوچک دستها و پاها را مبتلا می کند و این مفاصل معمولاً به طور قرینه درگیر می شوند. باین معنی که اگر مفصل مچ دست یا زانوی بیمار مبتلا شود، مچ دست و زانوی دیگر هم مبتلا به بیماری می گردد.

\* دوره های متناوب بدتر شدن و بهبودی علائم را دوره های شعله ور شدن و خاموش شدن بیماری می نامند.



\* مفاصلی که ممکن است در اثر آرتریت روماتوئید مبتلا شوند

## علائم آرتریت :

✓ دردناک بودن مفاصل، وجود ورم، گرم بودن و حساس بودن به فشار

✓ التهاب مچ دست ها و مفاصل بین بندهای انگشتان دست در اکثر بیماران

✓ التهاب مفاصل دیگر (شانه ها، آرنج ها، گردن، مفاصل ران، مچ پاها، انگشتان پا)

✓ خشکی مفاصل (اکثراً صبح ها و پس از استراحت طولانی)

✓ خستگی، احساس کسالت و تب های گاه به گاه

✓ تداوم علائم مفصلی برای سالهای طولانی

✓ تفاوت علائم در افراد مختلف

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

## تشخیص آرتریت :

✓ علائم و نشانه های بیمار و معاینه توسط پزشک

✓ انجام آزمایشات خون مثل ESR و CRP (زمانی که التهاب در بدن بالا می رود این آزمایشات نیز مقدارش بالا می رود)

✓ اندازه گیری فاکتور روماتوئید (RF) و آنتی CCP که در ۸۰ درصد موارد در آرتریت روماتوئید مثبت میشوند و هرچه عدد آن بالاتر باشد میزان التهاب نیز بیشتر خواهد بود

✓ تصویر برداری از طریق اشعه ایکس





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی رفسنجان

بیمارستان حضرت علی ابن ابیطالب (ع)

راهنمای آموزشی بیماران

## آرتریت روماتوئید

آرتریت  
روماتوئید



تغییر شکل  
مفاصل انگشتان  
دست

کمیته آموزش به بیمار

بهار ۱۳۹۷

۲- کاهش استرس های روحی و کاهش وزن (استرس ها نقش مهمی در ایجاد و بدتر شدن این بیماری دارند و چاقی باعث فشار آمدن به مفاصل می شود)

۳- ترک سیگار (نقش آن در ایجاد و تشدید بیماری)

۴- مصرف داروهای ضد التهاب غیراستروئیدی همراه با غذا (برای کاهش عوارض گوارشی)

۵- مصرف قرص کلسیم و ویتامین D با صلاحدید پزشک معالج

۶- مصرف داروهای آرتریت دارای عارضه می باشد و عدم مصرف آنها باعث شروع درد می شود بنابراین تأکید می شود ضمن مصرف به موقع داروها، حین مصرف، جهت چک یک سری آزمایشات حتما به پزشک معالج مراجعه نمایید

۷- اگر مفصلی در اثر این بیماری معلول شده باشد باید به طور غیر فعال آن را حرکت داد تا از جمع شدگی عضلات آن پیشگیری کرد

۸- میوه، سبزی، غلات کامل، آجیل، دانه های خوراکی و ماهی و زیتون و داروهای گیاهی مانند زنجبیل، زرد چوبه، آلوورا، دانه کتان، چای سبز، زعفران، گزنه و کرفس نیز می تواند در کاهش التهاب ها کمک کنند

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

عوارض:

✓ یوکی استخوان

✓ سندرم کانال مچ دست (سندرم تونل کارپ)

✓ بیماریهای قلبی و ریوی

درمان:

منظور از درمان بیماری کاهش یا توقف تخریب مفاصل و بهتر کردن کیفیت زندگی با استفاده از داروها (متوتروکسات، هیدروکسی کلروکین، پردنیزولون)، تغییر شیوه زندگی، فیزیوتراپی، کار درمانی و وسایل کمک حرکتی می باشد.



آموزش به بیمار:

۱- استراحت و بی حرکت کردن مفصل برای مدت کوتاه در مرحله حاد، فعالیت و ورزش در مرحله نیمه حاد (اجتناب از ورزش های کششی و مقاومتی)، ورزش های کششی با مقاومت کم در مرحله مزمن