

روماتیسم چیست؟

روماتیسم مفصلی یا Rheumatoid arthritis بیماری است که موجب التهاب، درد و تورم مفاصل بدن میشود. این بیماری معمولاً مزمن بوده و در دراز مدت می تواند موجب تخریب مفصل شود.

روماتیسم مفصلی چیست ؟

بیماری است که با تب و درد مفصلی بروز می کند. همچنین از آنجایی که سیستمیک می باشد، بیماری روماتیسم مفصلی جزو دسته ای از بیماری های انسان است که به آنها بیماری های خود ایمنی یا اتو ایمنیون می گویند.

نشانه های روماتیسم مفصلی چیست ؟

درد مفصلها و ماهیچه ها، پیدا شدن برآمدگی های کوچکی در استخوانهای سطحی آرنج، پشت دست، پا، کاسه زانو، جمجمه و ستون فقرات.

علت درد و آسیب مفاصل:

تورم داخل مفصل باعث تحریک انتهای اعصاب مربوط به درد می شود. آسیب به خود مفصل نیز باعث ایجاد درد می شود. وارد شدن فشار بیش از حد به مفصل می تواند باعث افزایش تورم مفصل یا آسیب خود مفصل شده و درد را بیشتر سازد. آسیب مفاصل در اثر التهاب، باعث شل تر شدن رباطهای می شود. در این حالت برای آنکه استخوانها در محل خود باقی بمانند عضلات فعال تر شده و نهایتاً خستگی عضلانی به علت فعالیت بیش از حد عضلات ایجاد می شود.

مراقبت از مفاصل در روماتیسم مفصلی

بسیاری از افراد مبتلا به روماتیسم مفصلی از درد مفاصل و درد عضلانی شکایت دارند و اغلب احساس خستگی می کنند. معمولاً احساس خستگی در عصر و شب بیشتر است. برخی از بیماران از اینکه انجام بعضی از کارهای روزمره زمان زیادی لازم دارد، شکایت دارند.

چگونه می توان مشکلات مفاصل را کم کرد؟

ابتدا باید به نحوه فعالیت روزانه و رفتار با مفاصل دقت کرد. به عنوان مثال باید به نحوه بلند کردن کتری یا برداشتن پارچ آب یا آب کشیدن لباسها توجه کرد. اینکه چگونه این فعالیتها باعث فشار بر روی مفاصل انگشتان می شوند و آیا باعث افزایش درد در مفاصل می شوند یا نه. سپس باید بدنبال راهی بود که این فشار را کمتر کرد. مثلاً گرفتن کتری با دو دست یا استفاده از پارچ آب سبکتر می توانند به کاهش فشار مفاصل کمک نمایند.

اکثر افراد تنها هنگامی که مفاصل دچار التهاب شده و دردناک است به مفاصل فشار کمتری وارد می کنند و پس از بهتر شدن درد دوباره فشار زیادی به مفاصل وارد می کنند.

توجه به این نکته ضروری است که باید بطور پیوسته مراقب مفاصل بود. به اعمالی که باعث وارد شدن فشار کمتری به مفصل می شود «روشهای حفظ مفصل» گفته می شود که نه تنها در افراد مبتلا به روماتیسم مفصلی بلکه در کلیه افراد توصیه می شوند.

حفظ مفصل به معنی عدم استفاده از مفاصل نمی باشد. بلکه منظور استفاده صحیح از مفاصل است.

اصول حفظ مفصل شامل موارد زیر است:

❖ به هر گونه درد در مفصل و اعمالی که باعث ایجاد درد در مفصل می شوند توجه شود.

❖ سعی شود بجای وارد شدن فشار به یک یا چند مفصل محدود آنرا بین تعداد زیادتری مفصل توزیع کرد.

❖ -حداکثر سعی شود از مفاصل بزرگتر و قویتر استفاده شود.

❖ از قراردادن مفاصل در حالتی که شبیه بد شکلی های مربوط به روماتیسم مفصلی است خوداری شود.

❖ از محکم گرفتن اجسام خودداری شود. فعالیت های روزانه بصورت ناگهانی و در مدت کوتاه انجام نشوند.

❖ هر مفصل در وضعیت خاصی بیشترین پایداری خود را دارد حتی الامکان باید کارها به نحوی انجام شود که مفصل در پایدار ترین وضعیت خود باشد.

درد:

وارد آوردن فشار بیش از حد به مفاصل باعث ایجاد درد می شود. باید به پیدا شدن و شدیدتر شدن درد دقت کرد و فشار وارده به مفاصل را کم کرد. گاهی استفاده از اسپلینت برای کاهش درد ضروری می باشد. بسیاری از اسپلینتهای ساخته شده و موجود در بازار معمولاً زاویه های استاندارد نداشته و باید زاویه آنها را تنظیم کرد. در صورت لزوم اسپلینتهایی متناسب با قالب دست ساخته می شوند. برخی از اسپلینتها به دست و انگشتان استراحت داده و باعث کاهش تورم و درد می شوند.

کاهش فشار بر روی یک مفصل

باید به دو اصل کلی در این زمینه توجه کرد:

۱) تا حد امکان بجای استفاده از یک دست از هر دو دست استفاده شود.

۲) برای جابجایی اجسام، تماس دستها با جسم تا آنجا که ممکن است بیشتر باشد. بعنوان مثال برداشتن پارچ با یک دست باعث ایجاد فشار به مفاصل و مچ می شود اما برداشتن پارچ با دو دست باعث می شود وزن پارچ بین دو دست تقسیم شود. از طرف دیگر فاصله مفاصل تا پارچ کمتر شده و این حالت از لحاظ بیومکانیک باعث می شود فشار وارده به هر مفصل نیز کمتر شود. برای روشن تر شدن مطلب فرض کنیم یک کتاب را با دستان کشیده بلند می کنیم و سپس در حالتی که دستها کنار بدن قرار گرفته، آنرا بلند می کنیم. واضح است در حالتی که دستها کشیده شده اند فشار بیشتری به مفاصل وارد می شود.

عدم انجام اعمالی که باعث می شود مفاصل حالت بدشکلی به خود بگیرند:

با توجه کردن به اعمال روزانه می توان دریافت که چه حرکاتی باعث می شوند مفاصل به سمت حالت بد شکلی پیشرفت نمایند. موارد زیر بعنوان مثال آورده شده اند:

❖ از حمل اجسام سنگین درحالتی که مچ خم شده، خودداری شود.

❖ از بلند شدن اشیاء بر روی مفاصل دست خودداری شود.

❖ از حالتی که باعث پیچش در انگشتان یا دست می شود، پرهیز شود.



مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر باهنر

عنوان: (روماتیسم مفصلی



تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

تاریخ بازنگری: ۱۳۹۵

دارویی که پزشک برای بیمار تجویز می کند براساس سلامت عمومی بیمار، شدت بیماری، مدتی که باید بیمار دارو بگیرد و اینکه دارو تا چه اندازه کارایی داشته و عوارض جانبی آن چه مواردی می باشد، خواهد بود.

♦ **جراحی:** روشهای جراحی زیادی جهت درمان این بیماری مورد استفاده قرار می گیرد. از این روش جهت تسکین درد، کمک به عملکرد بهتر مفاصل و عملکرد بهتر فرد در فعالیتهای روزمره خود استفاده می شود.

♦ **مراجعات منظم به پزشک:** مراجعه منظم نزد پزشک بسیار مهم می باشد زیرا از این طریق پزشک میتواند متوجه شود که آیا بیماری شدیدتر شده است، آیا داروها کمک کننده بوده اند، آیا عوارض جانبی داروها ظاهر شده اند و در صورت نیاز داروها را تعویض نماید. اقداماتی که ممکن است نیاز به انجام آن شود شامل آزمایش خون، ادرار و عکسبرداری می باشد.

♦ **روشهای درمانی جایگزین:** گاهی اوقات از رژیم های غذایی خاص، ویتامینها و سایر روشهای جهت درمان روماتیسم مفصلی استفاده می شود. بعضی درمانها به کاهش استرس بیمار کمک می کند. بسیاری از این روشها بی ضرر می باشند اما از آنجائی که این روشها بطور کامل و دقیق مورد بررسی قرار نگرفته اند، لذا قبل از استفاده از آنها حتماً باید با پزشک خود مشورت نمایید.

منابع:

♦ هینکل، جانیس ال. جویور، کری اچ. درنامه پرستاری داخلی جراحی برونر و سودا، ارتوپدی. ۱۳۹۳. مترجم: نصیری نیا، فریبا. نشر جامعه نگر.

♦ بیماریهای روماتولوژی و دستگاه ایمنی هاریسون. ۲۰۱۲. انتشارات ارجمند.

♦ help.tums.ac.ir

آدرس: کرج - ابتدای جاده چالوس - سه راه عظیمیه - مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر باهنر

تلفن: ۰۲۶-۳۲۵۰۰۱۲۳

نشانی وب سایت بیمارستان: <http://bahonar.abzums.ac.ir>

❶ در حالت خوابیده به پهلو یک بالش بین دو پا قرار گیرد.

❷ ارتفاع عصا تنظیم شود.

محکم نگرفتن اشیاء:

محکم گرفتن اشیاء باعث وارد آمدن فشار زیادی بر روی مفاصل انگشتان می شود. هنگام انجام اعمالی مثل نوشتن، قلاب بافی و یا استفاده از پیچ گوشتی فشار زیادی به مفاصل بند انگشتان وارد می شود. استراحت دادن متناوب به دست در حین انجام این اعمال و استفاده از وسایلی که قطر دستگیره آنها بیشتر است به کاهش فشار به انگشتان و آسیب کمتر آنها کمک می نماید. در صورت امکان از وسایل برقی بجای وسایل دستی استفاده شود که باعث کاهش میزان فعالیت مفصل و فشار وارد شده به آن کاهش می یابد.

برنامه درمانی شامل موارد زیر می باشد:

♦ **آموزش بیمار:** برخورد و اقدامات صحیح خود بیمار با مشکلاتش و ارتباط با گروههای حمایتی، که به فرد کمک می کنند تا اطلاعات بیشتری در ارتباط با نحوه درمان، چگونگی انجام فعالیتهای بدنی و استراحت را داشته، و مشکلاتش را پیدا کند. این برنامه ها به بیمار کمک می کنند تا نکات بیشتری را در ارتباط با بیماری خود و نحوه کاهش درد، احساس کنترل بیشتر بر بیماری، اعتماد به نفس و داشتن یک زندگی فعالتر، بیاموزند.

درمانهایی که جهت بهبودی این بیماری مورد استفاده قرار می گیرند شامل: تغییر در روش زندگی، داروها، جراحی، مراجعات منظم به پزشک و روشهای درمانی جایگزین یا تکمیلی می باشند.

♦ **تغییر در روش زندگی:** از جمله کارهایی که می توان جهت درمان این بیماری استفاده نمود تغییر در روش زندگی است که شامل ایجاد تعادل بین میزان فعالیت و استراحت، مراقبت از مفاصل، کاهش استرس های روانی و استفاده از یک رژیم غذایی سالم می باشد.

♦ **داروها:** بسیاری از بیماران مبتلا به روماتیسم مفصلی جهت درمان از دارو استفاده می کنند. از داروها برای کاهش درد و تورم و توقف روند بدتر شدن بیماری استفاده می شود.