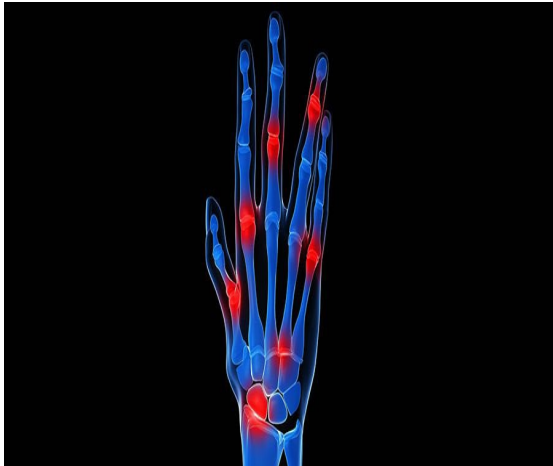




به نام خدا

آرتریت روماتوئید



آموزش به بیمار بیمارستان لقمان حکیم

ویرایش: آذر ۹۸

• مراقبت پرستاری هیدروکسی کلروکین:

- دارو با غذا میل شود
- هرگونه تغییر بینایی را پایش کرده و فوراً گزارش کنید
- تست های آزمایشگاهی دوره ای برای عملکرد کبد را انجام دهید .

- دارو را از دسترس اطفال دور نگهداری کنید (مقدار کمی از دارو عوارض شدید و کشنده ای ایجاد می کند)

نکته: بیماران بهتر است دارو ها را با معده پر مصرف

کنند تا دچار درد و سایر عوارض جانبی نشود همچنین چون بعضی داروها مدت زمان تاثیر گذاری طولانی دارند چنانچه احساس بهبودی نکردید نباید

داروها را بدون نظر پزشک قطع کنید

منابع: برونر و سودارث، ویراست چهاردهم ۲۰۱۸ ترجمه : دکتر

سید مسلم مهدوی

راهنمای آموزش مدد جو برای مراقبت در منزل، ۱۳۹۰، فاطمه علایی و همکاران

۱۰- پرهیز از شکر و نمک اضافی را در رژیم غذایی داشته باشید .

توصیه ها:

مراقبت های دارویی پردنیزولون

- دارو را با غذا یا شیر مصرف کنید.
- از تغییر دوز و یا قطع دارو پرهیز کنید.
- در صورت مشاهده تب، گلو درد، درد عضلانی، افزایش ناگهانی وزن یا ادم به پزشک اطلاع دهید.
- رژیم دارای محدودیت مصرف سدیم (رژیم کم نمک) و سرشار از ویتامین (د ماهی و زیتون)، پروتئین و پتاسیم مصرف شود.
- بهداشت فردی را رعایت کنید و از تماس با افراد بیمار خودداری کنید.
- در مراجعه به دندانپزشکی یا سایر پرسنل درمانی قبل از هر رویه ای اطلاع دهید که در حال مصرف این دارو بودید یا طی ۱۲ ماه گذشته این دارو را مصرف می نمودید.

آرتريت روماتوئيد يك بيماري بافت همبند
ميباشد سيستم ايمني فرد كه معمولاً هم بدن را در
برابر عفونت و بيماري محافظت مي كند به دليل
ناشناخته به بافت هاي مفاصل حمله مي كند اين بيماري
اغلب در ميان سالي شروع مي شود و شيوع آن در افراد
مسن تر افزايش مي يابد ولي کودکان و نوجوانان نيز به
آن مبتلا مي شوند

نشانه ها: مفاصل حساس، گرم و متورم مي شوند
مفاصل هر دو سمت بدن را درگير مي كند التهاب
مفاصل در انتهاي ترين قسمت، مچ ها و دست ها ايجاد
مي شود كوفتگي و خستگي، تب هاي گاه به گاه،
احساس ناخوشي، درد و خشكي مفاصل براي بيش از
۳۰ دقيقه در هنگام صبح و پس از يك دوره استراحت
طولاني مدت نيز از نشانه هاي آرتريت ميباشد

آموزش به بيمار و خودمراقبتي

۱- افراد مبتلا به آرتريت روماتوئيد به يك تعادل خوب
ميان استراحت و ورزش نياز دارند به طور كلي استراحت

هاي کوتاه تر در ميان فعاليت نسبت به استراحت
هاي طولاني مدت در بستر موثرتر است بايستي بين
فعاليت و استراحت تعادل ايجاد كرد چنانچه پس از
فعاليت درد شروع شود بايد براي مدتي فعاليت را
متوقف كنيد.

۲- هرگز مفاصلي را كه التهاب دارند ماساژ ندهيد زيرا
التهاب را شديدتر مي كند در اين حالت مي توان
روي عضلات اطراف مفصل درگير را ماساژ داد

۳- حتي امكان نشسته كار را انجام دهيد وقتي
مفاصل زانو و لگن گرفتار هستند بهتر است از صندلي
پشت صاف و بلند استفاده كنيد اتل باعث مي شود كه
نشستن و برخاستن آسان تر شود و زياد خم شدن
لگن و زانو اجتناب شود .

۴- بيماراني كه قادر به حركت نيستند بايستي در
تخت به طور مداوم جابجا شوند و تغيير وضعيت داده
شود تا از ايجاد زخم بستر جلوگیری شود

- ۵- بستن آتل براي کوتاه مدت در اطراف يك مفصل
دردناك را در کاهش درد و تورم موثر مي دانند.
- ۶- روش هاي ديگر کاهش فشار بر روي مفصل
استفاده از وسايل كمكي براي نشستن و برخاستن
مانند صندلي توالت فرنگي و استفاده از تخت خواب
و تغيير در روش هاي انجام امور روزانه ميباشد
- ۷- درد پا را با كمپرس گرم ميتوان تسكين داد و
براي قوي كردن عضلاتي كه ضعيف شده اند
فيزيوتراپي مهم است.
- ۸- احساسات ناشي از ترس از بيماري عصبانيت
افسردگي همراه با طرد و محدوديت فيزيكي مي
تواند منجر به افزايش سطح استرس در اين بيماران
گردد و روشهاي کاهش استرس شامل: برنامه هاي
ورزشي، شركت در گروهها، برقراري ارتباط خوب با
تيم پزشكي مي باشد
- ۹- كنترل وزن براي پيشگيري از افزايش فشار روي
مفاصل الزامي است .