

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 بپرهیزید.
- در صورت مشاهده تب، گلو درد، درد عضلانی، افزایش ناگهانی وزن یا ادم به پزشک اطلاع دهید.
- رژیم داروی 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 دندان پزشکی و 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.

مراقبت پرستاری هیدروکسی کلروکین:

* دارو با غذا میل شود

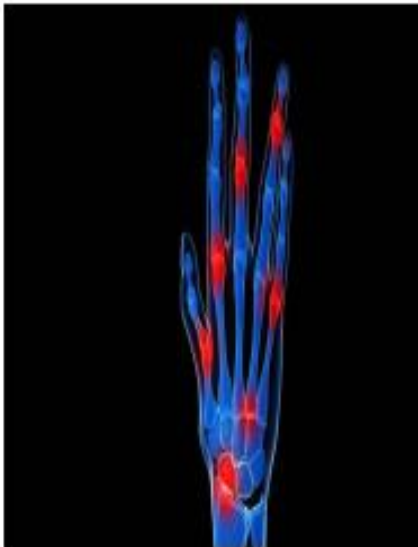
** هرگونه تغییر بینایی را پایش کرده فوراً گزارش کنید.

تست های آزمایشگاهی دوره ای برای عملکرد کبد را انجام دهید. دارو را از دسترس اطفال دور نگه دارید. (مقدار کمی از دارو عوارض شدید و کشنده ای ایجاد میکند).

نکته: بیماران بهتر است داروها 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: بروئر سودارث ۲۰۲۲، ترجمه دکتر سید مسلم مهدوی، راهنمای آموزش به مددجو برای مراقبت در منزل ۱۳۹۰، فاطمه علایی و همکاران

آرتریت روماتوئید



طراح و تنظیم: آموزش به بیمار بیمارستان

لقمان حکیم

ویرایش سمیرا رضایی مهر ۱۴۰۳

آرتریت روماتوئید: یک بیماری بافت همبند میباشد. سیستم ایمنی فرد که معمولاً هم بدن را در برابر عفونت و بیماری محافظت میکند به دلیل ناشناخته به بافت های مفاصل حمله میکند. این بیماری اغلب در میانسالی شروع میشود و شیوع آن در افراد مسن تر افزایش می یابد ولی کودکان و نوجوانان نیز به آن مبتلا می شوند.

نشانه ها: مفاصل حساس ، گرم و متورم می شوند. مفاصل هر دو سمت بدن را درگیر میکند. التهاب مفاصل در انتهای ترین قسمت، مچ ها و دست ها ایجاد می شود. کوفتگی و خستگی ، تب های گاه به گاه ، احساس ناخوشی ، درد و خشکی مفاصل برای بیش از ۳۰ دقیقه در هنگام صبح و پس از یک دوره استراحت طولانی مدت نیز از نشانه های آرتریت می باشد.

آموزش به بیمار و خود مراقبتی

۱- افراد مبتلا به آرتریت روماتوئید به یک تعادل خوب میان استراحت و ورزش نیاز دارند به طور کلی

استراحت های کوتاه تر در میان فعالیت نسبت به استراحت های طولانی مدت در بستر موثرتر است بایستی بین فعالیت و استراحت تعادل ایجاد کرد. چنانچه پس از فعالیت درد شروع شود، باید برای مدتی فعالیت را متوقف کنید.

۲- هرگز مفاصلی را که التهاب دارند ماساژ ندهید زیرا التهاب را شدیدتر می کند در این حالت میتوان روی عضلات اطراف مفصل درگیر را ماساژ داد.

۳- حتی الامکان نشسته کار را انجام دهید وقتی مفاصل زانو و لگن گرفتار هستند بهتر است از صندلی پشت صاف و بلند استفاده کنید. آتل باعث میشود که نشستن و برخاستن آسان تر شود و زیاد خم شدن لگن و زانو اجتناب شود.

۴- بیمارانی که قادر به حرکت نیستند بایستی در تخت به طور مداوم جابجا شوند و تغییر وضعیت داده شود تا از ایجاد زخم بستر جلوگیری شود.

۵- بستن آتل برای کوتاه مدت در اطراف یک مفصل دردناک را در کاهش درد و تورم موثر میدانند.

۶- روش های دیگر کاهش فشار بر روی مفصل استفاده از وسایل کمکی برای نشستن و برخاستن مانند صندلی توالت فرنگی و استفاده از تخت خواب و تغییر در روش های انجام امور روزانه می باشد.

۷- درد پا را با کمپرس گرم میتوان تسکین داد و فیزیوتراپی مهم است.

۸- احساسات ناشی از ترس از بیماری عصبانیت، افسردگی همراه با طرد و محدودیت فیزیکی میتواند منجر به افزایش سطح استرس در این بیماران گردد و روش های کاهش استرس شامل: برنامه های ورزشی، شرکت در گروه ها، برقراری ارتباط خوب با تیم پزشکی می باشد. پ

۹- کنترل وزن برای پیشگیری از افزایش فشار روی مفاصل الزامی است.