

بخش اول: درک بیماری (با زبان ساده)

- **ماهیت بیماری:** آرتریت روماتوئید یک بیماری سیستم ایمنی است. یعنی سیستم دفاعی بدن شما به اشتباه به مفاصلتان حمله می‌کند و باعث التهاب، درد، تورم و خشکی (به‌خصوص صبح‌ها) می‌شود.
- **ویژگی مهم:** یک بیماری مزمن است که نیاز به مدیریت درازمدت دارد، اما با درمان صحیح قابل کنترل است.
- **هدف درمان:** هدف اصلی، کنترل التهاب، کاهش درد، جلوگیری از آسیب به مفاصل و حفظ توانایی شما برای انجام فعالیت‌های روزانه است.

بخش دوم: داروهای اصلی و هشدارهای حیاتی

نکته طلایی: هرگز داروهای خود را خودسرانه قطع، کاهش یا افزایش ندهید.

۱. داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی (NSAIDs) مثل ایبوپروفن، ناپروکسن

- کاربرد: کاهش درد و التهاب (درمان علامتی).
- هشدارها:

- با معده پر مصرف شوند تا باعث ناراحتی معده یا زخم نشوند.
- در فشار خون بالا: می‌توانند باعث احتباس مایعات و کاهش اثر داروهای فشار خون شوند. باید فشار خون را مرتب کنترل کنید.
- در مشکلات کلیوی: با احتیاط مصرف شوند. پزشک باید عملکرد کلیه شما را چک کند.
- با داروهای رقیق‌کننده خون (مثل وارفارین): خطر خونریزی را افزایش می‌دهند.

۲. کورتیکواستروئیدها (کورتون) مثل پردنیزولون

- کاربرد: سرکوب سریع و قوی التهاب.
- هشدارهای بسیار مهم:
 - قطع ناگهانی ممنوع: قطع سریع آن خطرناک است و حتماً باید تحت نظر پزشک به تدریج کاهش یابد.
 - در دیابت: قند خون را به شدت افزایش می‌دهند. ممکن است نیاز به تنظیم مجدد داروهای دیابت یا انسولین باشد. قند خون را باید بسیار مرتب کنترل کنید.
 - در فشار خون: می‌توانند فشار خون را بالا ببرند.
 - عوارض دیگر: افزایش خطر عفونت، پوکی استخوان، افزایش وزن، تغییرات خلق.

۳. داروهای تعدیل‌کننده بیماری (DMARDs) مثل متوترکسات، لفلونوماید

- کاربرد: اصلاح روند بیماری و جلوگیری از آسیب مفصلی (ستون اصلی درمان).
- هشدارهای حیاتی:
 - متوترکسات: مصرف همزمان الکل ممنوع (خطر آسیب کبدی). معمولاً هفته‌ای یکبار مصرف می‌شود. برای جذب بهتر با فولیک اسید تجویز می‌شود.
 - سرکوب ایمنی: این داروها سیستم ایمنی را تضعیف می‌کنند، بنابراین شما مستعد عفونت خواهید بود.
 - پایش منظم: نیاز به چکاپ منظم خون (CBC، کبد، کلیه) دارید.
 - در صورت برنامه‌ریزی بارداری: حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

۴. داروهای بیولوژیک و هدفمند

- کاربرد: برای موارد شدیدتر که به داروهای معمول پاسخ نمی‌دهند.
- هشدار اصلی: خطر عفونت به طور قابل توجهی بالا می‌رود. هر علامت عفونت (تب، سرفه، گلودرد، تکرر ادرار) را جدی بگیرید و فوراً به پزشک گزارش دهید.

بخش سوم: رژیم غذایی و مدیریت همزمان بیماری‌ها

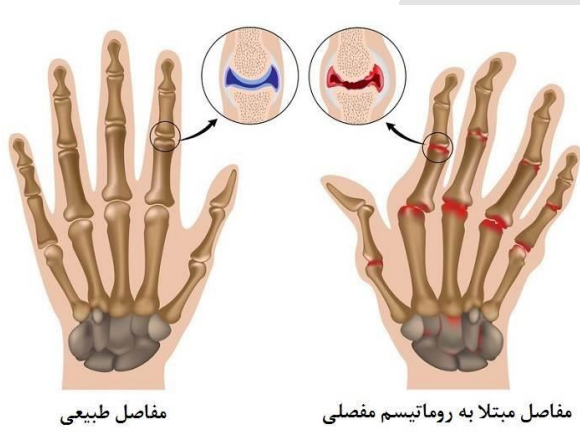
اصول کلی رژیم ضدالتهاب:

- افزایش مصرف: ماهی‌های چرب (مثل سالمون، ساردین) برای امگا-۳، میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ، غلات کامل، مغزها و دانه‌ها.
 - کاهش مصرف: غذاهای فرآوری شده، چربی‌های اشباع (روغن حیوانی، فست‌فود)، قندهای ساده و شیرینی‌جات.
- تطبیق با بیماری‌های زمینه‌ای:
- اگر دیابت دارید:
 - کنترل دقیق قند خون اولویت است، زیرا التهاب ناشی از RA هم می‌تواند قند خون را بالا ببرد.
 - رژیم ضدالتهاب شما باید کم‌شکر و با کربوهیدرات‌های کنترل‌شده باشد.
 - افزایش وزن ناشی از کورتون می‌تواند مقاومت به انسولین را بدتر کند، پس مراقب کالری مصرفی باشید.
 - اگر فشار خون بالا دارید:
 - کاهش نمک (سدیم) بسیار مهم است، زیرا هم برای فشار خون مضر است و هم التهاب را تشدید می‌کند.



بیمارستان سینا
واحد آموزش به بیمار

آموزش جامع برای بیمار مبتلا به آرتریت روماتوئید (رماتیسم مفصلی)



مفاصل طبیعی

مفاصل مبتلا به روماتیسم مفصلی

ویرایش اول / آذر ماه ۱۴۰۴

S-NM/ED-140

مورد تایید گروه تخصصی پزشکان

بیمارستان سینا

۴. بشورات پوستی شدید یا کھیر.

۵. ضعف یا بی‌حسی ناگهانی در اندام‌ها.

خلاصه پیام‌های کلیدی برای بیمار:

۱. داروها را دقیقاً مطابق دستور مصرف کن و از قطع خودسرانه آنها بپرهیز.

۲. هماهنگی بین پزشکان (روماتولوژیست، داخلی، قلب (حیاتی است. همه پزشکان را از تمام داروهایت مطلع کن.

۳. پایش منظم: چکاپ دوره‌های خون، فشار خون و (در صورت دیابت) قند خون را جدی بگیر.

۴. سبک زندگی سالم (غذا، ورزش ملایم، ترک سیگار) به اندازه دارو مهم است.

۵. به بدن خود گوش کن و علائم هشدار را نادیده نگیر.

۶. این یک مسابقه دوی استقامت است، نه سرعت. صبر و پیگیری منظم، کلید کنترل موفق بیماری است.

توصیه نهایی: این اطلاعات کلی است. برنامه درمانی و توصیه‌های غذایی حتماً باید توسط تیم درمان شما (روماتولوژیست، پزشک معالج و کارشناس تغذیه) شخصی‌سازی شود. سوالات خود را یادداشت کرده و در ویزیت بعدی از پزشک بپرسید.

<https://semnansinahospital.com/patient-education>

education

۰۲۳۳۱۳۵۲۰۴۰

۰۲۳۳۱۳۵۰۰۰۰



○ مصرف پتاسیم (موز، سیب‌زمینی، اسفناج) را افزایش دهید.

○ مراقب افزایش وزن و احتباس مایعات ناشی از کورتون باشید.

بخش چهارم: اصلاح سبک زندگی و احتیاطات

● **فعالیت و استراحت:** در زمان حمله بیماری (فلیر-آپ) استراحت بیشتر لازم است. در زمان تحت کنترل بودن بیماری، فعالیت سبک و منظم (مانند پیاده‌روی، شنا، حرکات کششی نرم) برای حفظ حرکت مفاصل و قدرت عضلانی ضروری است.

● حفاظت از مفاصل:

- از انجام حرکات تکراری و حمل بار سنگین خودداری کنید.
- از مفاصل بزرگ استفاده کنید (مثلاً به جای انگشتان، از کف دست برای هل دادن استفاده کنید).
- وسایل کمکی (مانند در بازکن، صندلی حمام) را بپذیرید و استفاده کنید.

● **مراقبت از خود:** خواب کافی، مدیریت استرس (مدیتیشن، تنفس عمیق) و ترک سیگار (سیگار بیماری RA را شدیدتر می‌کند).

بخش پنجم: هشدارهای فوری (چه زمانی با پزشک تماس بگیریم)
در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر بلافاصله پزشک یا اورژانس را مطلع کنید:

۱. علائم عفونت: تب، لرز، سرفه خلطدار، سوزش ادرار، قرمزی و گرمی موضعی.
۲. علائم جدید یا شدید گوارشی: درد شدید معده، استفراغ خونی یا مدفوع سیاه.
۳. تنگی نفس، درد قفسه سینه یا تورم ناگهانی یک پا.