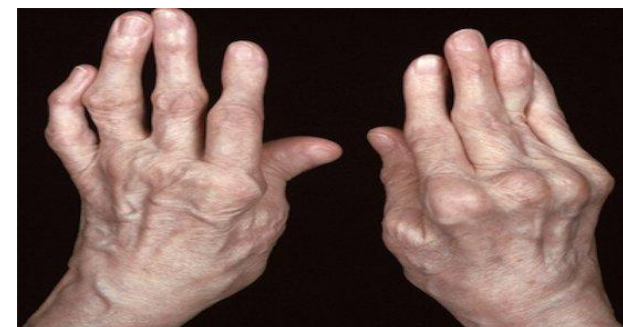




## آرتریت روماتوئید

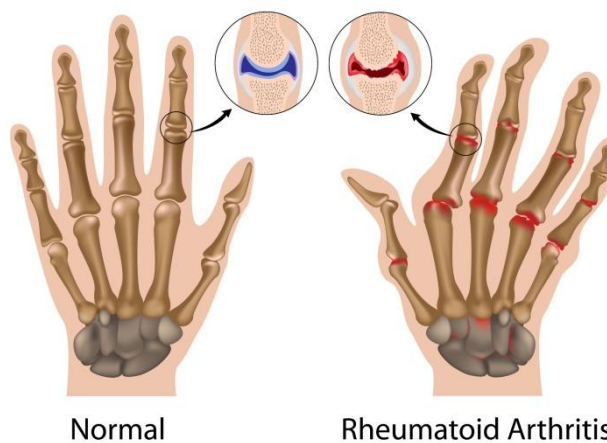
کد: D/10



سایت آموزش به بیمار بیمارستان ولیعصر (عج)

<http://www.bums.ac.ir/valiasr/fa/education>

درد مفاصل یکی از مشکلات نسبتاً شایع در سنین بالاست. بسیاری از مردم نیز کمی درد مفاصل را رماتیسم مفصلی می نامند. اما رماتیسم مفصلی با آرتریت روماتوئید بیماری بسیار پیچیده تر و مشکل آفرین تری نسبت به یک درد ساده مفصلی است. آرتریت روماتوئید بیماری التهابی سیستمیک مزمن است. به این معنی که این بیماری می تواند سیستم های مختلف بدن را درگیر کند البته تظاهر غالب آن التهاب مفاصل است. این بیماری طولانی مدت می تواند مفاصل، عضلات، غشاهای پوشاننده، غضروف، چشم و رگ های خونی را درگیر کند. این بیماری 3 برابر در زنان شایع تر است و معمولاً بین سنین 60 و 20 سالگی رخ می دهد. حداکثر بروز آن در سنین 50-35 سالگی است.



Normal

Rheumatoid Arthritis

### علت بیماری مزمن آرتریت روماتوئید

علت بیماری ناشناخته است. ولی پزشکان معتقدند این بیماری احتمالاً منشأ خود ایمنی دارد. یعنی ناشی از فعالیت سیستم ایمنی دارد. یعنی ناشی از فعالیت سیستم ایمنی بدن علیه خود است. سابقه خانوادگی

آرتریت روماتوئید یا سایر بیماری های خود ایمن، عوامل ژنتیک مثل نقص در دستگاه خود ایمنی، جنس مونث و استرس از عوامل افزایش دهنده خطر بروز بیماری محسوب می شوند.

### نشانه های بیماری آرتریت روماتوئید

بیماری معمولاً با علائم درد، گرمی، درد در هنگام حرکت و محدودیت حرکت مفصل و در به هنگام لمس و خشکی صبحگاهی در مفصل شروع می شود و معملاً مفاصل محیطی را با توزیعی متقارن درگیر می کند. التهاب به مرور زمان باعث تخریب غضروف مفصلی و ساییدگی استخوان و به دنبال آن تغییر شکل می شود. البته سیر آن می تواند کاملاً متغییر باشد و ممکن است فقط یک بیماری خفیف و درگیری تعداد اندکی از مفاصل و یا یک التهاب پیش رونده شدید وجود داشته باشد. بیشتر مفاصل بین بند انگشتان و مفاصل کف دست، مچ دست، آرنج، پا و مچ پا درگیر می شوند. بیماران ممکن است دچار علائمی مثل تب، ضعف، خستگی زودرس، بی اشتها و کاهش وزن باشند. علامت بسیار مشخص این بیماری برآمدگی های زیر پوست به نام گره های روماتوئید است. گاهی درگیری عروق و اعصاب پوست یا سایر اعضای بدن مثل کلیه، ریه، طحال، کبد و چشم نیز وجود دارد.

## درمان آرتريت روماتويد

متاسفانه در حال حاضر برای این بیماری درمان قطعی و دائمی وجود ندارد. اما با تشخیص زود هنگام، می توان درد بینار آن را تخفیف داد و از بروز ناتوانی و معلولیت جلوگیری به عمل آورد. با درمان نگاهدارنده علاین در 75 درصد بیماران، علیرغم درمان، نهایتاً معلولیت پیدا خواهند کرد. درمان های رایج این بیماری شامل داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی، از جمله آسپرین و سایر سالیسیلات ها، داروهای کورتونی، داروهای ضد روماتیسمی مانند ترکیبات طلا، سولفاسالازین، پنی سیلامین، کلروکین و داروهای سرکوب کننده ایمنی مثل متوتروکسات است که بسته به شدت و ضعف بیماری تجویز می شوند.



## ده فرمان برای کاهش بیماری آرتريت روماتويد

1 - استراحت و ورزش که هر دو در این بیماری با اهمیت هستند. بیماران نیاز به تناسب خوبی بین استراحت و ورزش خود دارند. در زمانی که

بیماری فعال است استراحت بیشتر و هنگامی که غیر فعال است ورزش بیشتر توصیه می شود.

2 - استرس های روحی نقش مهمی در ایجاد این بیماری دارند، ولی وجود این استرس ها روند بهاری را بدتر می نمایند.

3 - رژیم غذایی مردم نواحی مدیترانه بر پایه میوه، سبزی، غلات کامل، آجیل، دانه های خوراکی و ماهی باعث کاهش التهاب مفاصل می شوند.

4 - مبتلایان به این بیماری اگر چاق هستند باید وزن خود را کم کنند. زیرا چاقی باعث وارد آمدن فشار به مفاصل می شوند.

5 - حتی اگر مفصلی بر اثر این بیماری معلول شده باشد باید آن را به طور غیر فعال (بدون استفاده از عضلات حرکت دهنده آن مفصل) حرکت داد تا از انقباض دائمی و جمع شدن عضلات جلوگیری شود.

6 - گاهی استفاده از آتل های مخصوص برای کوتاه مدت می تواند تورم و درد مفاصل درگیر را کاهش دهد.

7 - بعضی از بیماران معتقدند آب و هوای مرطوب وضع بیماری آن ها را بدتر می کند. ولی شواهد علمی کافی برای این موضوع وجود ندارد.

8 - متخصصان تغذیه توصیه میکنند بیماران مبتلا به آرتريت روماتويد گوشت قرمز را بیشتر از دو بار در هفته استفاده نکنند.

9 - امگا 3 که در روغن ماهی، دانه کتان و روغن کانولا یافت می شود، می تواند در کاهش التهاب نقش موثری داشته باشد.

10 - گفته می شود داروهای گیاهی مانند زنجبیل، زردچوبه، آلوورا، دانه کتان، چای سبز، زعفران، گزنه و کرفس نیز می تواند در کاهش التهاب ها کمک کنند.

