

آرتريت روماتوئيد (روماتيسم مفصلی)

آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل :

- از رژیم غنی از ویتامین ث (C)، حاوی آهن، سرشار از کلسیم و حاوی کالری فراوان استفاده نمایید و از مواد غذایی پرچرب پرهیز داشته باشید.
- برای جلوگیری از یبوست، از میوه و سبزیجات تازه استفاده کنید.
- روزانه 8 لیوان آب استفاده کنید.
- از مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین خودداری کنید.
- بهتر است با رژیم غذایی مناسب و ورزش از چاقی جلوگیری کنید.
- برای حفظ خواب مطلوب قبل از خواب غذای کم و سبک میل کنید و یک لیوان شیر میل کنید.
- تناسب خوبی بین استراحت و ورزش خود برقرار کنید و در واقع زمانی که بیماری فعال است استراحت بیش تر و هنگامی که غیر فعال است ورزش بیش تر داشته باشید.
- ورزش باعث افزایش قوای عضلانی و دامنه حرکات مفصل می گردد و ارتجاع مفاصل را تسهیل می نماید ضمناً باعث خواب راحت، کاهش درد و کاهش وزن می شود.
- برای تغییر در انجام حرکات ورزشی با فیزیوتراپیست یا پزشک خود مشورت کنید.
- جهت تسکین درد از کمپرس گرم و سرد استفاده کنید در طی روز دوره های متناوب فعالیت و استراحت داشته باشید. از شل کردن عضلات، پرت کردن حواس استفاده کنید.
- اقدامات ایمنی در منزل اجرا شود، در مسیر راه، نرده و صندلی های مناسب نصب کنید.
- گاهی به نظر می رسد استفاده از آتل های خاصی که پزشک معرفی می کند برای کوتاه مدت می تواند تورم و درد مفاصل درگیر را کاهش دهد. این نوع آتل ها بیش تر در دست ها و مچ ها و گاهی برای قوزک پا استفاده می شود.
- استرس های روحی می توانند مقدار دردی را که توسط بیمار احساس می شود تشدید نماید و روند بیماری را بدتر کند.
- درمان ناقص این بیماری باعث درد وحشتناک مفاصل خواهد شد بنابراین پیگیر درمان خود باشید. و تقویم درمانی مناسبی برای خود تهیه نمایید.
- در صورت تجویز آسپرین: همراه با غذا استفاده شود.
- در صورت علائم سردرد، تهوع و استفراغ، خونریزی به پزشک مراجعه کنید.
- در صورت تجویز کورتیکواستروئیدها همراه با شیر استفاده شود.
- دستورات دارویی پس از ترخیص را طبق دستور پزشک مصرف نمایید از مصرف بی رویه داروها خصوصاً مسکن خودداری نمایید.
- در صورت مشاهده علائم زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- پیگیری های مستمر در روند بیماری و درمان نقش بسزایی در تعیین خط مشی آینده درمان دارد.
- مراجعه دوره ای به پزشک ضروری می باشد.
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی