

خودمراقبتی در روماتیسم مفصلی (آرتریت روماتوئید)

-از رژیم غنی از ویتامین سی، حاوی آهن، سرشار از کلسیم و حاوی کالری فراوان استفاده کنید و از مواد غذایی پرچرب پرهیز داشته باشید.

-برای جلوگیری از یبوست، از میوه، سبزیجات تازه و مایعات فراوان (روزی 8 لیوان) استفاده کنید.

-از مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین دار مانند چای و قهوه خودداری کنید.

-بهتر است با رژیم غذایی مناسب و ورزش از چاقی جلوگیری کنید.

-قبل از خواب غذای کم و سبک میل کنید و یک لیوان شیر میل کنید تا بهتر بخوابید.

-زمانی که بیماری فعال است استراحت بیشتر و هنگامی که غیر فعال است ورزش بیشتر داشته باشید.

-برای تقویت عضلات با هماهنگی پزشک ورزش کنید. در ابتدا از پیاده روی شروع کنید. از ورزشهایی که روی مفصل فشار می آورد خودداری کنید.

-جهت تسکین درد از کمپرس گرم و سرد استفاده کنید و در طی روز دوره های متناوب فعالیت و استراحت داشته باشید. شل کردن عضلات، کشیدن نفس عمیق، پرت کردن حواس جهت تسکین درد مفید است.

-در مسیر راه نرده و صندلی های مناسب قرار دهید.

-استفاده از آتل های خاصی که پزشک معرفی می کند برای کوتاه مدت میتواند تورم و درد مفاصل درگیر را کاهش دهد. این نوع آتل ها بیشتر در دست ها و مچها و گاهی برای قوزک پا استفاده می شود.

-فشارهای روحی می توانند مقدار دردی را که توسط بیمار احساس می شود تشدید کند و روند بیماری را بدتر کند، پس از آن اجتناب کنید.

-درمان ناقص این بیماری باعث درد شدید مفاصل خواهد شد بنابراین پیگیر درمان خود باشید و تقویم درمانی مناسبی برای خود تهیه کنید.

-در صورت تجویز آسپرین: همراه با غذا استفاده شود.

-در صورت تجویز کورتون همراه با شیر استفاده شود.

-دستورات دارویی پس از ترخیص را طبق دستور پزشک مصرف کنید. از مصرف بی رویه داروها خصوصاً مسکن خودداری کنید. از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید:

-سردرد، تهوع و استفراغ، خونریزی