



روماتیسم ستون فقرات

مرکز آموزشی درمانی آیت الکاظمی شهرکرد

آدرس: شهرکرد - خیابان پرستار ۹-۳۲۲۶۴۸۲۵-۳۸

Kashanihp.skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار

کد: PE/IN -KH-01-63



اگر در ابتدای صبح خشکی مفصل وجود داشته باشد، انجام ورزش سخت است و شاید ساعات ظهر به بعد مناسب تر باشد.



حفظ وضعیت بدن در حالت مناسب یکی از اهداف درمان می باشد.

-توصیه می شود روی تشک سخت بخوابید.

-در طول روز از وضعیت هایی که بدن در حالت خوابیده قرار می گیرد، اجتناب کنید.

-هنگام راه رفتن یا نشستن تا جایی که میتوانید پشت خود را راست نگه داشته، شانه ها و سرتان را بالا نگه دارید.

-سیگار کشیدن را ترک کنید.

-گاه به گاه حالت بدن خود را تغییر دهید و دست کم هر یک ساعت کمی راه بروید.

-توصیه می شود بانوان محترم قبل از تصمیم به باردار شدن با پزشک معالج خود مشورت کنند. مصرف بعضی از داروها در زمان بارداری ممنوع است.

این مطالب به منظور آشنایی شما با بیماری اسپوندیلیت آنکیلوزان (روماتیسم ستون فقرات) و مراقبت های لازم در مورد آن تهیه شده است. امید است با مطالعه مطالب قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

بیماری روماتیسم ستون فقرات چیست؟

یک بیماری التهابی مزمن است که عمدتاً مفاصل لگن، ستون فقرات و مفاصل ران را مبتلا می سازد.



در این بیماری بافت هایی که رباط ها و عضلات را به استخوان وصل می کنند، دچار التهاب می شوند که این التهاب سبب درد، خشکی و کاهش حرکات میشود که معمولاً شروع آن از قسمت پایین کمر یا باسن است.

گرفتاری مفاصل ران و مچ پا در این بیماری بیشتر از مفاصل اندام فوقانی (مفصل شانه) است.

این بیماری در افراد جوان بین سنین ۱۶ تا ۳۳ سالگی شروع می شود و تا آخر عمر ادامه می یابد.

این بیماری چه علائمی دارد؟

*اولین علامت درد در نواحی باسن و پایین کمر است. کمر درد در این بیماری مشخصه هایی دارد که آن را از کمردرد های معمولی متمایز می کند. درد در اوقات استراحت یا بی حرکتی بدتر میشود.

*افراد در نیمه های شب از درد کمر یا درد پشت بیدار میشوند و صبح ها احساس خشکی و سفتی در کمر دارند.

*تغییرات در ستون فقرات پشتی به وجود می آید.

*خستگی، کاهش وزن و تب مشاهده می شود.

*حدود ۲۵ درصد افراد علائم بیماریهای التهابی روده را دارند.

*احتمال پوکی استخوان وجود دارد.

بیماری التهابی مفاصل چگونه تشخیص داده می شود؟

*معاینه * عکس رادیولوژی * آزمایش خون

این بیماری چگونه درمان می شود؟

اگر چه درمان قطعی وجود ندارد اما با کنترل درد، ورزش و حفظ وضعیت بدن در حالت مناسب میتوان از تغییر شکل بدن جلوگیری کرد و فعالیت های عادی زندگی را ادامه داد.

درمان دارویی رکن اصلی در درمان این بیماری است.

*داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی:

این داروها به دلیل تحریکات گوارشی حتماً باید همراه با غذا مصرف شود.

*کورتیکو استروئید: داروهای کورتون میتوانند به صورت خوراکی یا تزریقی تجویز شود.

داروهای بیولوژیک که امروزه استفاده میشوند و اثرات خوبی داشته اند.

نکات خود مراقبتی:

ورزش:

شنا کردن، بدمینتون و راه رفتن ورزش های مناسبی برای این افراد هستند ولی شرکت در ورزش های دسته جمعی که در آن ها احتمال برخورد وجود دارد باید با احتیاط انجام شود.

استفاده از دوش آب گرم و سپس حرکات ملایم دست ها و راه رفتن برای گرم کردن بدن قبل از انجام ورزش مناسب است.