



کارت ترخیص



راهنمای جامع خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران روماتیسم (RA – Rheumatoid)

علائم خطر و هشدار پس از ترخیص

تورم ناگهانی یا درد شدید مفاصل ✨👉

قرمزی، گرمی و حساسیت مفاصل 🔴🔥

کاهش توانایی حرکت مفاصل یا خشکی صبحگاهی طولانی 🕒

تب، تعریق شبانه یا خستگی شدید 🌡️

علائم هشدار دهنده: درد قفسه سینه، تنگی نفس، خونریزی، عفونت، تب

> اقدام: در صورت بروز هر یک از علائم بالا، فوراً با پزشک یا مرکز درمانی تماس بگیرید.

داروها و مدیریت آنها

داروهای ضد التهاب و مسکنها، NSAIDs: کورتیکواستروئیدها

داروهای اصلاح کننده بیماری DMARDs: (مثل متوترکسات، هیدروکسی کلروکین سولفاسالازین، ریتوکسی ماب، لفلونوماید....)

بیولوژیکها: Adalimumab، Etanercept، Tocilizumab

ثبت دقیق دوز، زمان مصرف و تداخلات دارویی 🕒

عدم تغییر یا قطع دارو بدون مشورت پزشک !

کنترل تداخل دارو و غذا (مثلاً متوترکسات با اسید فولیک، برخی آنتی بیوتیکها) ⚠️

مراقبت از مفاصل و حرکت

تمرینات کششی و فیزیوتراپی روزانه 🧘

اجتناب از حرکات ناگهانی یا فشار زیاد روی مفاصل ⚠️

استفاده از وسایل کمکی: عصا، واکر، بالش حمایتی

حرکات صبحگاهی ملایم برای کاهش خشکی مفاصل

در صورت استفاده از کورتیکواستروئیدها: مراقبت بیشتر از زخمها و کبودی

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد



تغذیه و مایعات

رژیم ضد التهاب: میوه‌ها و سبزیجات تازه 🍎 🥬 * استفاده از غذاهای دریایی و حاوی امگا 3 * کاهش مصرف نمک و شکر 🧂
مصرف کافی پروتئین برای حفظ عضلات و مفاصل 🍌 🍌 * پرهیز از مصرف غذاهای پر چرب
مایعات کافی: آب و نوشیدنی‌های سالم 💧 ثبت وعده‌ها و حجم مایعات روزانه 📅

استراحت، پوزیشن و فعالیت

استراحت کافی و خواب منظم 🌙
پوزیشن مناسب هنگام نشستن و خوابیدن: بالش زیر زانو یا دست برای کاهش فشار مفاصل
فعالیت سبک روزانه 🚶 ، اجتناب از فعالیت شدید
برگشت به کار: شروع با فعالیت سبک و کوتاه مدت

حمام و مراقبت شخصی

حمام با آب ولرم 🛀
جلوگیری از دمای خیلی گرم یا سرد
خشک کردن کامل پوست و مراقبت از زخم‌ها 🩹
استفاده از صابون ملایم و مرطوب کننده

حمایت روانی و اجتماعی

کاهش استرس و اضطراب 😊
شرکت در گروه‌های حمایتی و کلاس‌های آموزشی
حضور در جمع خانواده و مراقب 👨👩
یادداشت روزانه علائم و وضعیت مفاصل 📅

پیگیری و مراجعات پزشکی

ویزیت منظم روماتولوژیست 🩺
پیگیری آزمایش‌های خونی و تصویربرداری مفاصل 🏥
مراجعات فوری در صورت تورم شدید، درد غیرقابل تحمل یا علائم عفونت

کد آموزش: PDC-IM-18



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد