

پاسخ به پرسش های رایج در ارتباط با بیماری های روماتیسمی

(مطالعه این کتاب به افراد مبتلا به روماتیسم توصیه می شود)



دکتر محمد حسن چوگاری
شوق تخصص روماتولوژی

بهبه نام او

که برای هر دردی

درمانی آفرید

- ۴.....مقدمه.....
- ۵.....معنی لغوی روماتیسم چیست؟.....
- ۵.....روماتیسم چیست؟.....
- ۵.....مفصل چیست و ساختمان آن چگونه است؟.....
- ۵.....آیا بیماری های روماتیسمی بیماریهای شایعی هستند؟.....
- ۶.....چند نوع روماتیسم وجود دارد؟.....
- ۶.....مهمترین انواع بیماریهای روماتیسمی کدامند؟.....
- ۷.....آیا بیماریهای روماتیسمی مسری هستند؟.....
- ۷.....آرتريت چیست؟.....
- ۸.....علل ایجاد روماتیسم چیست؟.....
- ۸.....آیا رطوبت و آب در ایجاد روماتیسم نقش دارد؟.....
- ۹.....آیا هوای سرد در ایجاد روماتیسم نقش دارد؟.....
- ۹.....آیا فشارهای عصبی در ایجاد روماتیسم دخیل هستند؟.....
- ۹.....آیا رژیم غذایی در ایجاد و درمان روماتیسم نقش دارد؟.....
- ۱۰.....علائم روماتیسم چیست؟.....
- ۱۱.....آیا در روماتیسمها غیر از مفاصل بقیه اعضا بدن ممکن است مبتلا شوند؟.....
- ۱۲.....آیا تمام بیماران مبتلا به یک نوع روماتیسم دارای علائم کاملا مشابهی هستند؟.....
- ۱۲.....آیا روماتیسم قابل درمان است؟.....
- ۱۳.....آیا تزریق پنی سیلین ماهانه در درمان روماتیسم موثر است؟.....
- ۱۳.....آیا داروهای ضد روماتیسم بدون عارضه هستند؟.....
- ۱۳.....آیا باید بیمار مبتلا به روماتیسم حتما دارو مصرف کند؟.....
- ۱۴.....مدت زمان مصرف داروهای ضد روماتیسم چقدر است؟.....
- ۱۴.....مهمترین داروهایی که برای درمان بیماریهای روماتیسمی مصرف می شوند کدامند؟.....
- ۱۵.....آیا داروهای گیاهی در درمان بیماریهای روماتیسمی موثرند؟.....
- ۱۵.....آیا بیمار مبتلا به روماتیسم می تواند داروهایش را خودش کم و زیاد کند؟.....
- ۱۵.....آیا بیمار مبتلا به روماتیسم می تواند داروهایش را قطع کند؟.....

- ۱۷..... آیا فیزیوتراپی در درمان بیماریهای روماتیسمی نقشی دارد؟
- ۱۷..... آیا در بیماریهای روماتیسمی نیاز به جراحی وجود دارد؟
- ۱۶..... آیا فرد مبتلا به روماتیسم می تواند زندگی خوب و شادی داشته باشد؟
- ۱۷..... آیا شخص مبتلا به روماتیسم می تواند ازدواج کند؟
- ۱۷..... آیا شخص مبتلا به روماتیسم می تواند بچه دار شود؟
- ۱۸..... آیا شیردهی در فرد مبتلا به روماتیسم مجاز است؟
- ۱۸..... چه عواملی می توانند باعث تشدید علائم در بیماریهای روماتیسمی گردند؟
- ۱۸..... آیا اعتقادات مذهبی و دعا نقشی در درمان بیماریهای روماتیسمی دارند؟
- ۱۸..... نقش ورزش در درمان بیماریهای روماتیسمی چیست؟
- ۱۹..... آیا بیماریهای روماتیسمی قابل پیشگیری هستند؟
- ۲۰..... اهمیت ورزش را بدانید.....
- ۲۳..... راهکارهای شادی بخش.....
- ۲۶..... معجزه امید.....
- ۲۸..... راهکارهایی برای خانواده بیماران مبتلا به روماتیسم.....
- ۳۱..... توصیه های پزشک به بیماران روماتیسمی چیست؟

مقدمه

بیماریهای روماتیسمی از بیماریهای شایع انسان بوده و در صد قابل توجهی از مردم به آن مبتلا هستند اکثر این بیماریها مزمن شده و بعضی از آنها مادام العمر بوده و باعث مشکلات متعددی برای شخص مبتلا می گردند. مبتلایان به این بیماریها و بستگان آنها سوالات زیادی در ارتباط با علت، علائم و درمان آنها دارند. با توجه به مشغله زیاد امکان پاسخ گویی به تمام این سوالات توسط پزشک معالج میسر نبوده و لذا سوالات اکثر بیماران بدون جواب می ماند. در ارتباط با بیماری ها (بخصوص بیماریهای روماتیسمی) در جامعه ما باورهای مختلفی وجود دارد که بسیاری از این باورها مبنای علمی نداشته و کاملا اشتباه می باشند از طرف دیگر اطلاعات صحیح در ارتباط با بیماری ها برای مبتلایان و بستگانشان کمک زیادی به بیمار برای برخورد واقع بینانه با بیماری کرده و باعث همکاری بهتر وی با پزشک معالج خواهد شد. با توجه به اینکه در زبان فارسی کتابی برای مبتلایان به بیماری های روماتیسمی نوشته نشده و به منظور افزایش آگاهی مبتلایان و برای کمک به ایجاد باورهای صحیح در ارتباط با این بیماریها تصمیم گرفتیم که این کتاب را به مبتلایان به بیماریهای روماتیسمی تقدیم کنیم.

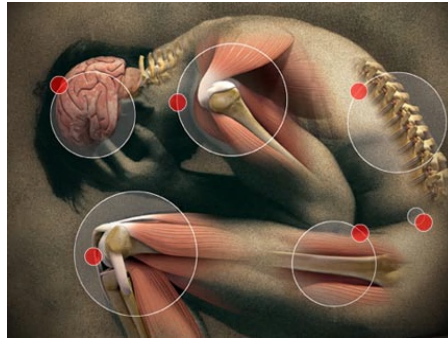
دکتر محمد حسن جوکار

معنی لشری روماتیسم چیست؟

کلمه روماتیسم از یک کلمه یونانی به نام روما (Rheuma) گرفته شده است. روما به معنی ماده جاری است. در طب یونانی معتقد بودند ماده ای از مغز منشا گرفته، در خون جریان یافته و در مفاصل جایگزین می گردد. رسوب این ماده در مفاصل باعث تورم و درد مفاصل می گردد. لذا به بیماریهای مفصلی روماتیسم اطلاق شد.

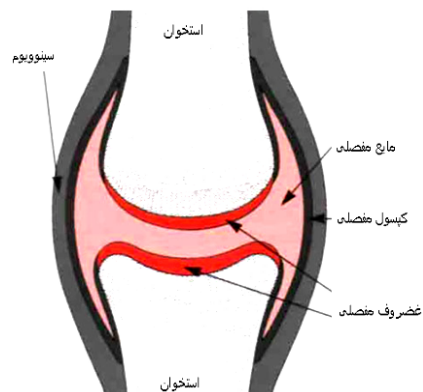
روماتیسم چیست؟

روماتیسم به مجموعه ای از بیماریها گفته می شود که وجه مشترک آنها ابتلا سیستم حرکتی (مفاصل، عضلات، رباطها، وترها و استخوانها) است. البته تعداد زیادی از بیماری های روماتیسمی، بیماریهای منتشره هستند که غیر از مفاصل، اعضا دیگر را نیز می توانند مبتلا کنند. درگیری اعضا بدن در بیماری های روماتیسمی مختلف، متفاوت است.



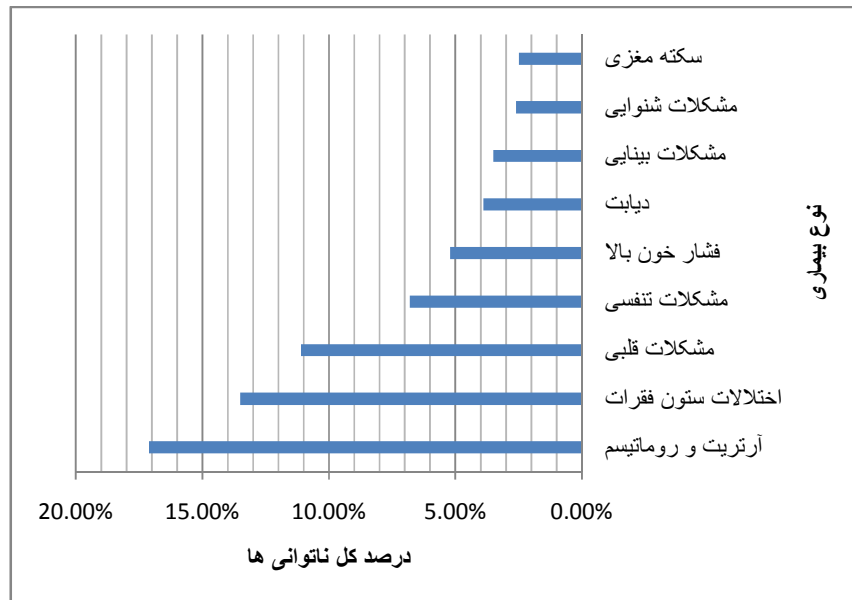
مشکل چیست و ساختمان آن چگونه است؟

مفصل یا بند محل اتصال دو یا چند استخوان در اسکلت است. فلسفه وجودی مفاصل ایجاد حرکت برای اسکلت است. در صورتی که مفاصل وجود نداشتند حرکت امکان پذیر نبود. ساختمان مفصل به شکل ساده در تصویر زیر نشان داده شده است.



آیا بیماری های روماتیسمی بیماریهای شایعی هستند؟

- بیماریهای روماتیسمی از شایعترین بیماریهای مزمن هستند.
- بیماریهای مفصلی از شایعترین علت ناتوانی هستند (در نمودار زیر علل مهم ناتوانی نشان داده شده است همانطور که در نمودار دیده می شود شایعترین علت ناتوانی بیماری های روماتیسمی هستند).
- ۲۵٪ مردم به نوعی روماتیسم مبتلایند.
- شایعترین بیماریهای مزمن، بیماریهای روماتیسمی هستند.
- شایعترین علت درد مزمن این بیماریها هستند.
- علت ۱۷٪ مراجعات پزشکی را بیماریهای روماتیسمی تشکیل میدهند.
- این بیماریها هزینه های اقتصادی زیادی را به جوامع تحمیل می کنند.
- بیماریهای روماتیسمی شامل بیش از ۱۲۰ بیماری می باشند.



علل مهم ناتوانی

چند نوع روماتیسم وجود دارد؟ مهمترین انواع کدام هستند؟

بیماری های روماتیسمی شامل بیش از ۱۲۰ بیماری هستند. البته شیوع و اهمیت همه این بیماریها یکسان نیست . شایعترین و مهمترین بیماریهای روماتیسمی عبارتند از:

- آرتروز

- آرتریت روماتوئید
 - آرتریت روماتوئید جوانان
 - لوپوس
 - اسکرودرمی
 - درماتومیوزیت و پلی میوزیت
 - بیماری بهجت
 - واسکولیتها:
۱. آرتریت تاکایاسو
 ۲. آرتریت گیجگاهی
 ۳. پلی آرتریت ند وزا
 ۴. گرانولوماتوز و گنر
 ۵. پورپورای هנוخ شوئن لاین
- اسپوندیلیت انکیلوزان
 - آرتریت واکنشی
 - آرتریت پسوریاتیک
 - نقرس و نقرس کاذب
 - استئوپروز یا پوکی استخوان
 - سندروم شوگرن
 - کمردرد
 - بیماریهای موضعی: بورسیت، تاندینیت، کپسولیت، آرنج تنیس بازان، آرنج گلف بازان و ...
 - فیبرومیالژی

آیا بیماریهای روماتیسمی مسری هستند؟

خیر. هیچکدام از بیماریهای روماتیسمی مسری نبوده و از شخص به شخص منتقل نمی شوند.

آرتریت چیست؟

به التهاب مفصل آرتریت گفته می شود. علائم شایع آرتریت عبارتند از: درد، سفتی، تورم گرمی و قرمزی مفصل. آرتریت ممکن است در یک مفصل ایجاد شده یا تعداد بیشتری از مفاصل را مبتلا کند. علل آرتریت بسیار زیاد است و علاوه بر بیماریهای روماتیسمی بیماریهای مختلف دیگری می توانند باعث آرتریت شوند. علل شایع آرتریت عبارتند از:

- بیماریهای روماتیسمی
- ضربه
- عفونت
- بدخیمی ها

پاسخ به درمان در آرتریت‌های مختلف متفاوت است.

علائل ایجاد روماتیسم چیست؟

علت اصلی اکثر بیماریهای روماتیسمی هنوز مشخص نیست. اکثر بیماریهای روماتیسمی بیماریهای خودایمنی هستند یعنی سیستم ایمنی بر علیه بافتهای بدن شخص واکنش نشان داده و باعث آسیب این بافتها می گردد. ولی بهر حال عوامل زیر در ایجاد روماتیسم نقش دارند:

- آرث و ژنتیک: در بعضی روماتیسمها عوامل ارثی دخالت دارند مثل آرتریت روماتوئید، لوپوس، اسپوندیلیت انکیلوزان، بیماری بهجت. البته در صورتی که مبتلا به یکی از این روماتیسمها هستید نگران ابتلا بستگان درجه یک خود نباشید چون احتمال ابتلاء آنان از چند درصد تجاوز نمی کند.

- عفونتها: بعضی از انواع بیماریهای روماتیسمی بدنبال برخی عفونتها ایجاد می شوند مثلا:

۱. آرتریت واکنشی بدنبال عفونتهای گوارشی و ادراری- تناسلی

۲. تب روماتیسمی بدنبال گلودرد استرپتوکوکی

- فشارهای عصبی و روانی: این فشارها در کسی مستعد ابتلا به بیماریهای روماتیسمی باشد می توانند باعث شروع بیماری شده و در کسی که مبتلا به یک بیماری روماتیسمی باشد باعث تشدید و شعله ور شدن بیماری گردند.

- عوامل محیطی: مثل مواد شیمیایی

- جنس: بعضی بیماریهای روماتیسمی در خانمها و برخی در آقایان شایعترند.

- داروها: مثل هیدرالازین و پروکائین آمید

- رژیم غذایی



آیا رطوبت و آب در ایجاد روماتیسم نقش دارند؟

تماس با آب و زندگی در محل مرطوب هیچ ارتباطی با ابتلا به بیماری های روماتیسمی ندارد. لذا بیماران مبتلا به روماتیسمی هیچ معنی از نظر تماس با آب (شستشو، حمام کردن و ...) ندارند. البته بیمارانی که پدیده رینود دارند در تماس با آب سرد ممکن دچار حمله شوند.

پدیده رینود: حالتی که بیمار در مواجهه با سرما یا استرس در انتهاها (انگشتان دست و پا) به ترتیب دچار رنگ پریدگی، کبودی و قرمزی می شود.

در جامعه ما این تصور اشتباه وجود دارد که تماس با آب و زندگی در محل مرطوب نقش مهمی در ایجاد روماتیسم دارد. در شعر طنز با عنوان درد روماتیسم (از محمد جاوید) این اعتقاد بخوبی بیان شده است.

شبی در خواب دیدم در یاسارگاد.....فغان از گوشه قبری بلند است
به نزدیک آدمم دیدم که کوروش.... پریشان حال و زار و دردمند است

دو پایش را ماساژ می داد و می گفت.... که درد پا مرا کرده کلافه
ببین پیچیده ام از شدت درد..... به دور هر دو پای خود ملافه

ز روماتیسم پایم در عذاب است ندارم روز و شب آرامش و خواب
همه جای مزارم نم کشیده..... شکایت را به که گویم از این آب؟

به برزخ روز و شب با پای دردیاز این دکتر به آن دکتر روانم
ز پول دکتر و دارو و درمان..... خدا داند که زار و ناتوانم

یقین "جاوید" یادت هست این حرف:..... بخواب آسوده، من بیدار هستم
گرفتم یقه گوینده اش را..... به او گفتم ز تو بیزار هستم

اگر جان خودت بیدار بودی کجا بر باد می شد تاج و تخت؟
همان سی سال و اندی خوابِ غفلت.... بزد تیپای جانانه به بخت

مرا هم مثل خود در خواب کردی.... خوش انصافان به زیرم آب بستند
وبا احداث آن سد کذایی.... دل اسطوره خود را شکستند

چو سد بستند در محدوده من به محشر می نمایم راهشان سد
تمام خرج درمانم یقیناً...از آن ها می ستانم خارج از حد



آیا هوای سرد در ایجاد روماتیسم نقش دارد؟



آب و هوا نقشی در ایجاد روماتیسم ندارد و آب و هوای سرد و مرطوب در شدت آسیب مفصلی در بیماران مبتلا به روماتیسم تاثیری ندارد بهر حال تعداد قابل توجهی از بیماران مبتلا به روماتیسم می گویند دردهای مفصلی آنها در هوای سرد تشدید می شود بیماری که پدیده رینود دارند احتمال ایجاد حملات در هوای سرد افزایش می یابد. بطور کلی دردهای عضلانی-

اسکلتی ممکن است در هوای سرد تشدید شوند.

آیا فشارهای عصبی در ایجاد روماتیسم دخیل هستند؟



بلی. چون استرس روی عملکرد سیستم ایمنی تاثیر دارد و بیماری های روماتیسمی بیماریهای خودایمنی هستند لذا استرس در ایجاد و تشدید بیماریهای روماتیسمی نقش دارد.

- در کسی که زمینه مساعد برای ابتلاء به روماتیسم داشته باشد فشارهای عصبی می توانند باعث شروع بیماریهای روماتیسمی گردند.

- در کسی که مبتلا به یک بیماری روماتیسمی باشد فشارهای عصبی می توانند باعث شعله ور شدن بیماری گردند.

- همه ما در زندگی روزانه خود با وقایع استرس زای زیادی مواجه هستیم (مثل شرکت در امتحانات و ...). لذا نحوه کنار آمدن با این استرسها را باید بیاموزیم.

آیا رژیم غذایی در ایجاد و درمان روماتیسم نقش دارد؟

از قدیم به نقش رژیم غذایی در ایجاد و درمان بیماریها (از جمله بیماریهای روماتیسمی) توجه می شده است. واقعیت این است که در ایجاد و درمان اکثر بیماریهای روماتیسمی رژیم غذایی تاثیر زیادی ندارد. بهر حال رژیم غذایی می تواند بصورت زیر با بعضی بیماری های روماتیسمی ارتباط داشته باشد.

- رژیم غذایی حاوی مقدار مناسب پروتئین، کربوهیدرات، چربی، مواد معدنی و ویتامین ها برای سالم بودن و سالم ماندن لازم است.

- در جریان واکنش های ازدیاد حساسیتی (آلرژیک) مفاصل نیز می توانند مبتلا شوند. لذا اگر شخص به غذای خاصی حساسیت داشته باشد ممکن با مصرف این غذا دچار درد مفصلی نیز بشود.



- کسانی که دچار بیماری مفصلی در اندام های تحتانی (مفاصل ران، زانو و پا) باشند با توجه به اینکه نمی توانند فعالیت مناسب و کافی داشته باشند لذا مستعد چاقی و اضافه وزن هستند. از طرف دیگر افزایش وزن باعث افزایش آسیب مفصلی در دراز مدت (بخصوص کسانی که بیماری مفصلی دارند) می گردد. لذا در صورتی که شخص مبتلا به روماتیسم اضافه وزن داشته باشد بهتر است با رژیم غذایی وزن خود را به وزن ایده آل برساند. کاهش وزن باعث کاهش تخریب مفصلی در مبتلایان به آرتروز می گردد.
- کاهش دریافت کالری باعث کاهش علائم مفصلی در مبتلایان به روماتیسم می گردد.
- با توجه به اینکه مواد آنتی اکسیدان باعث کاهش تخریب مفاصل در جریان آرتروز می شوند. لذا به این بیماران توصیه می شود که غذاهایی که غنی از مواد آنتی اکسیدان هستند (مثل سبزیجات و میوه جات) را مصرف کنند.
- مصرف ماهی با توجه اینکه غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ است. می تواند باعث کاهش درد مفصلی در بیماری های مفصلی شود. البته در نقرس مصرف زیاد ماهی توصیه نمی شود.
- مصرف زیاد غذاهای حیوانی و چربی های اشباع شده می تواند باعث تشدید علائم در بیماری های مفصلی شود.

علائم روماتیسم چیست؟

همانطور که قبلا گفته شد بیماری های روماتیسمی شامل دسته وسیعی از بیماریها هستند که می توانند اعضا مختلف را مبتلا کرده و در نتیجه علائم مختلفی را ایجاد نمایند. در اکثر بیماری های روماتیسمی مفاصل نیز مبتلا می شوند. علائم ابتلا مفاصل در اکثر بیماری های روماتیسمی عبارت است از:

- ۱- درد مفصل: درد مفصلی در اکثر بیماری های روماتیسمی دارای خصوصیات زیر است:
 - با فعالیت بتدریج کاهش می یابد
 - با استراحت تشدید می یابد
 - نیمه های شب بیمار را از خواب بیدار می کند
 - صبح موقع بیدار شدن از خواب درد شدیدتر است و بیمار احساس خشکی در مفاصل می کند این خشکی معمولا بیشتر از یک ساعت طول می کشد.



در آرتروز خصوصیات درد عبارت است از:

- با استراحت بهتر می شود.
- با فعالیت تشدید می شود.

- خشکی صبحگاهی کوتاه مدت است (کمتر از نیم ساعت).

۲- تورم مفصل

۳- قرمزی سطح مفصل. البته فقط در بعضی روماتیسم ها ایجاد می شود.

۴- کاهش دامنه حرکات مفصل

باید توجه داشته باشید که در تعداد قابل توجهی از بیماران در صورتی که درمان مناسب (بخصوص در مراحل اولیه بیماری) صورت نگیرد ممکن مفاصل مبتلا دچار آسیب دائمی گردند.

البته بسیاری از بیماریهای روماتیسمی اعضای دیگر بدن را نیز مبتلا می کنند.

آیا در بیماریهای روماتیسمی غیر از مفاصل بقیه اعضاء بدن ممکن است مبتلا شوند؟

بله. اکثر بیماریهای روماتیسمی می توانند غیر از مفاصل بعضی از اعضا دیگر را نیز مبتلا کنند. البته احتمال ابتلا اعضا

مختلف در بیماریهای روماتیسمی مختلف متفاوت است:

آرتریت روماتوئید: پوست، چشم، ریه

لوپوس: تمام اعضاء

بیماری بهجت: آفت دهان، آفت تناسلی، پوست، چشم، سیستم عصبی، عروق

اسکلرودرمی: پوست، سیستم گوارشی، ریه، کلیه

پلی میوزیت: عضله، ریه،

واسکولیت ها: تمام اعضاء

اسپوندیلیت انکیلوزان: چشم، ریه

آرتریت واکنشی: چشم، پوست، مجرای تناسلی

آرتریت پسوریاتیک: پوست، چشم

سندروم شوگرن: مخاطها



آیا تمام بیماران مبتلا به یک نوع روماتیسم دارای علائم کاملاً مشابهی هستند؟

خیر. اگر چه بیماران مبتلا به یک نوع روماتیسم از نظر علائم بیماری از خیلی از جهات به هم شبیه هستند ولی تفاوتهایی نیز

با هم دارند و در واقع هیچ دو بیماری را نمی توان یافت که از نظر مشکلات کاملاً شبیه به هم باشند. بیماران مبتلا به یک نوع

بیماری روماتیسمی ممکن است از جهات زیر با هم متفاوت باشند:

• سن شروع بیماری. اگر چه هر بیماری روماتیسمی در سنین خاصی شایعتر است ولی اکثر بیماریهای روماتیسمی در هر سنی ممکن است شروع شوند.

- نحوه شروع
- شدت علائم
- درگیری اعضا مختلف
- سیر بیماری
- پاسخ به درمان

آیا روماتیسم قابل درمان است؟

پاسخ به درمان در انواع مختلف بیماریهای روماتیسمی متفاوت است. بطور کلی می توان گفت:

- بعضی روماتیسمها بعد از مدتی ممکن است خودبخود خاموش شوند (مثل آرتریت واکنشی).
- بعضی از روماتیسمها معمولا مادام العمر بوده و حتی با درمان قابل ریشه کنی نیستند و فقط قابل کنترل هستند. لذا شخص مبتلا باید همیشه تحت درمان قرار داشته باشند: مثل آرتریت روماتوئید، لوپوس
- بعضی از روماتیسم ها دوره درمان محدودی داشته و در صورتی که درمان موفقیت آمیز باشد پس از طی دوره درمانی ممکن است بتوان داروهای بیمار را قطع کرد (مثل پلی میالژیا روماتیکا).
- اکثر بیماریهای روماتیسمی در سیر خود گاهی تشدید و گاهی تخفیف می یابند.



آیا تزریق پنی سیلین ماهانه در درمان روماتیسم موثر است؟

تزریق پنی سیلین ماهانه فقط در پیشگیری از ابتلاء و عود تب روماتیسمی موثر است. لذا مصرف پنی سیلین در بقیه روماتیسمی تاثیری ندارد.

آیا داروهای ضد روماتیسم بدون عارضه هستند؟

تقریبا تا کنون هیچ داروی بدون عارضه ای ساخته نشده است. بهر حال در این ارتباط مطالب زیر قابل ذکر است:

- اگر چه هر دارویی ممکن است دارای عوارض متعدد و متنوعی باشد. ولی عوارض شایع و مهم هر دارویی مشخص است در صورت نیاز می توانید شایعترین و مهمترین عوارض داروهای مصرفی خود را از پزشک معالجتان سوال کنید.



- اگر چه تمام داروها دارای عارضه هستند ولی در صورتی که پزشک مصرف دارویی را برای شما صلاح بداند مصرف دارو به نفع شماست چون سود آن بیش از احتمال زيان ناشی از عوارض احتمالی خواهد بود.
- مصرف بعضی داروها با رعایت تمهیدات خاصی احتمالا باعث کاهش عوارض خواهد بود. در صورت لزوم این تمهیدات توسط پزشک معالج در اختیار شما گذاشته خواهد شد.
- در صورت بروز هر گونه مشکلی بعد از مصرف دارو با پزشک خود مشورت کنید.
- برای جلوگیری از عوارض دارویی، اکثر مبتلایان به روماتیسم باید به صورت دوره ای مورد معاینه و بررسی های آزمایشگاهی قرار گیرند.

آیا باید بیمار مبتلا به روماتیسم همدا دارن مصرف کند؟

جواب این سوال در اکثر موارد مثبت است. البته نوع دارو، دوز دارو و مدت مصرف در انواع مختلف روماتیسم و حتی در یک نوع روماتیسم از بیماری به بیمار دیگر متفاوت است.

مدت زمان مصرف داروهای ضد روماتیسم چقدر است؟

بستگی به نوع روماتیسم و پاسخ به درمان دارد. در بعضی از بیماریهای روماتیسمی (مثل آرتریت روماتوئید و لوپوس) معمولا نیاز بیمار به دارو طولانی مدت و گاهی مادام العمر است. البته بسته به نیاز پزشک معالج در طول زمان نوع و دوز داروهای بیمار را تغییر می دهد.

مهمترین داروهای که برای درمان بیماریهای روماتیسمی مصرف می شوند کدامند؟

- داروهای ضد التهاب:

ایندومتاسین	—
ایبروفن	—
ناپروکسن	—
دیکلوفناک	—
پیروکسیکام	—
سلکوکسیب	—



- کورتیکواستروئیدها: پردنیزولون، متیل پردنیزولون، بتامتازون، هیدروکورتیزون، دگزامتازون

- کلروکین و هیدروکسی کلروکین
- متوترکسات
- سولفاسالازین
- آزاتیوپرین
- سیکلوفسفامید
- سیکلوسپورین
- ایمونوگلوبولین وریدی (IVIG)
- داروهای بیولوژیک: اتانرسپت، اینفلیکسیماب، ریتوکسیماب

آیا داروهای گیاهی در درمان بیماریهای روماتیسمی موثرند؟

مصرف داروهای گیاهی در درمان بیماریهای مختلف (از جمله بیماریهای روماتیسمی) در اکثر جوامع مرسوم است. در ارتباط با مصرف این داروها در بیماریهای روماتیسمی نکات زیر قابل ذکر است:

- چون داروهای گیاهی نیز بدون عارضه نبوده و گاهی با بقیه داروها تداخل دارند لذا قبل از مصرف حتما با پزشک خود مشورت کنید.



- بسیاری از بیماران تمایل دارند که از داروهای گیاهی استفاده کنند چون این داروها طبیعی هستند ولی باید توجه داشت که هر ماده طبیعی الزاما بدون عارضه نیست. از عوارض مهم و نسبتا شایع داروهای گیاهی التهاب کبد (هپاتیت) است.



- بعضی از داروهای گیاهی حاوی بعضی مواد دیگر (مثل سرب و کورتیکواستروئید) هستند که می توانند مشکل ساز باشند.
- بسیاری از این محصولات از استانداردهای پائینی برخوردارند.
- مطالعات اندکی در ارتباط با تاثیر داروهای گیاهی در بیماریهای روماتیسمی وجود دارد.

آیا بیمار مبتلا به روماتیسم می تواند داروهایش را خودش کم و زیاد کند؟

با توجه به اینکه داروهای تجویزی توسط روماتولوژیست به همان صورت تجویزی باید مصرف شوند لذا از کم کردن دوز آنها خودسرانه بپرهیزید چون این کار ممکن است باعث تشدید علائم شود از طرف دیگر دوز داروهایتان را بدون اجازه پزشک افزایش ندهید چون مصرف بیش از میزان تجویزی دارو می تواند گاهی باعث عوارض شدیدی شود.

آیا بیمار مبتلا به روماتیسم می تواند داروهایش را قطع کند و در صورت قطع چه مشکلاتی ممکن است پیدا کند؟

- قطع داروهای روماتیسمی می تواند باعث شعله ور شدن بیماری شده و گاهی عوارض جبران ناپذیری به همراه داشته باشد. لذا اکیدا توصیه می شود از قطع داروهای روماتیسمی خود بپرهیزید.
- قطع ناگهانی کورتیکواستروئیدها ممکن است باعث ایجاد علائم محرومیت از این داروها گردد.
- قطع اکثر داروهای ضد روماتیسم بعد از چند هفته تا چند ماه منجر به تشدید علائم بیماری می گردد.

آیا فیزیوتراپی در درمان بیماریهای روماتیسمی نقش دارد؟

اگر چه فیزیوتراپی از برنامه های اصلی در درمان بیماریهای روماتیسمی نیست ولی بهر حال در روند درمان این بیماریها و کاهش عوارض بیماری بدون تاثیر نیست. یک فیزیوتراپ آگاه به شما، ورزش های لازم را می آموزد و به شما یاد می دهد که دامنه حرکتی مفاصل را بیشتر کنید. بسیار مهم است که عضلات شما قوی باشند. در اثر بی حرکتی عضلات ضعیف می شوند و قوی کردن مجد آنها مشکل و وقت گیر است.

آیا در بیماریهای روماتیسمی نیاز به جراحی وجود دارد؟

در سالهای ابتدائی بیماری معمولا عمل جراحی نقش در درمان بیماریهای روماتیسمی ندارد ولی در تعدادی از بیماران سالها بعد از شروع بیماری ممکن است نیاز به تعویض مفصل وجود داشته باشد. با توجه به اینکه بیماریهای روماتیسمی می توانند اعضاء مختلف را مبتلا کنند گاهی ممکن است در جریان ابتلاء این اعضاء نیاز به عمل جراحی باشد.



آیا درد مبتلا به روماتیسم می تواند زندگی خوب و شادی داشته

باشد؟

- سلامتی نسبی است و تعداد زیادی از افراد جامعه حداقل از یک نوع بیماری رنج می برند. لذا شما تنها کسی نیستید که مبتلا به یک بیماری هستید (حدود ۱۷٪ مردم مبتلا به بیماریهای روماتیسمی هستند).

- برخورد افراد با مشکلات (از جمله ابتلاء به بیماریها) متفاوت بوده بعضی واقعیت را پذیرفته، به پیشنهادهای پزشک معالج عمل کرده و در عین حال به زندگی عادی خود ادامه داده واز زندگی خود لذت می برند و در مقابل افرادی هستند که بعد از ابتلاء به بیماری خود را قربانی سرنوشت پنداشته، فکر می کنند که به آخر دنیا رسیده و زندگی را برای خود و خانواده تلخ می کنند.

- احساس شادی و خوشبختی یک احساس درونی است و به تفسیر و برداشت شما از وقایع مختلف بیرونی بستگی دارد. در واقع هیچ اتفاقی نمی تواند شما را غمگین کند مگر خود شما بخواهید. یک اتفاق واحد ممکن است باعث دو احساس متضاد در دو فرد شود این دو احساس متفاوت ناشی از دو برداشت و دو تفسیر متفاوت است. یکی این واقعه را به عنوان یک فرصت برای رشد و تکامل تلقی می کند و دیگری آن را یک فاجعه می پندارد.

- شما نیز اگر بیماری خود را پذیرفته، در پی درمان مناسب آن باشید و در عین حال آن را یک فرصت برای رشد و تکامل و نزدیکی بیشتر به خدا تلقی کنید نه تنها می توانید زندگی خوبی داشته باشید بلکه روند درمانی شما با موفقیت بیشتری همراه خواهد بود.



آیا شخص مبتلا به روماتیسم می تواند ازدواج کند؟

- ازدواج در تمام بیماران روماتیسمی بلامانع است ولی برای بچه دار شدن حتما با پزشک خود مشورت کنید.

- با توجه به اینکه باید با همسر آینده خود کاملا صادق بوده و زندگی مشترک خود را بر راستی و پاکی بنا کنید پیشنهاد من به شما این است که همسر آینده خود را در جریان بیماری خود قرار دهید.

آیا شخص مبتلا به روماتیسم می تواند بچه دار شود؟

- با توجه به اینکه تفاوت زیادی بین بیماریهای مختلف روماتیسمی وجود دارد نمی توان جواب یکسانی را به تمام بیماران در این ارتباط داد.



- در صورت حامله شدن فرد مبتلا به روماتیسم باید در اولین فرصت پزشک خود را در جریان بگذارد چون ممکن است داروهای وی نیاز به تغییر داشته باشد.

- بیماران مبتلا به آرتریت روماتوئید از نظر حامله شدن معمولا مشکلی نداشته و حتی ممکن است بیماری آنها در طی حاملگی بهبود نسبی داشته باشد.
- در بعضی از روماتیسم ها بخصوص لوپوس احتمال سقط جنین، زایمان زودرس و کاهش رشد جنین افزایش می یابد و ممکن است در طی حاملگی بیماری تشدید یابد. لذا این بیماران باید قبل از حاملگی حتما با پزشک خود مشورت کنند.
- در پلی میوزیت و واسکولیتها تا زمانی که بیماری شدید است و بیمار تحت درمان با دوز بالای داروهاست بهتر است حامله نشود.
- چون بیماریهای روماتیسمی میتوانند اعضاء مختلف را مبتلا کنند لذا بسته به اینکه کدام اعضاء و با چه شدتی مبتلا باشند و بیمار تحت درمان با چه داروهایی باشد پزشک ممکن است اجازه حاملگی را به بیمار بدهد یا ندهد. قبل از بچه دار شدن باید در این ارتباط با پزشک خود مشورت کنید. در صورتی که پزشک اجازه بچه دار شدن را به شما بدهد معمولا مشکلی پیش نمی آید.
- در صورتی که قصد بچه دار شدن دارید باید از سه ماه قبل از بارداری متوترکسات را قطع کنید. و در صورتی که بصورت ناخواسته حامله شدید، بلافاصله این دارو را قطع کنید.
- در بیماران مبتلا به بیماریهای روماتیسمی احتمال ایجاد ناهنجاری در نوزاد با دیگر افراد تفاوتی ندارد.

آیا شیردهی در ژرد مبتلا به روماتیسم مجاز است؟

ابتلاء به روماتیسم خودبخود منعی برای شیردهی نیست. ولی با توجه به اینکه مصرف بعضی از داروها در شیردهی ممنوع است باید در این ارتباط با پزشک خود مشورت کنید.

چه علائمی می توانند باعث تشدید علائم در بیماریهای روماتیسمی گردند؟

- ۱- کاهش یا قطع داروهایی که بیمار در حال استفاده آنهاست. قطع داروهای ضد التهاب و کورتیکواستروئید معمولا بلافاصله منجر به تشدید علائم می شوند در صورتی که قطع بقیه داروها (کلروکین، هیدروکسی کلروکین، سولفاسالازین، متوترکسات و ...) بعد از چند هفته ممکن است بیمار را دچار تشدید علائم کند.
- ۲- هر گونه استرس فیزیکی و روحی.
- ۳- عفونت ها.
- ۴- مصرف بعضی از داروها بخصوص در لوپوس.
- ۵- تماس با آفتاب باعث تشدید علائم بخصوص علائم پوستی در مبتلایان به لوپوس می گردد.



۶- گاهی بیماری های روماتیسمی خودبخود شعله ور می شوند.

آیا اعتقادات مذهبی و دعا نقش در درمان بیماریهای روماتیسمی دارند؟

همانطور که قبلا نیز گفته شد یکی از علل ایجاد و تشدید علائم در بیماریهای روماتیسمی استرس های عصبی است. در مطالعات انجام شده نقش آرامش، دعا،

توکل به خدا و امیدواری به آینده در بهبود نسبی، کاهش شکایات و سرعت ترمیم نسوج آسیب دیده مشخص گردیده است.

نقش ورزش در درمان بیماریهای روماتیسمی چیست؟

به هر بیمار با توجه به بیماری وی و مفاصل مبتلا باید توصیه های مفید در این ارتباط داده شود. باید توجه داشت در

بیماران روماتیسمی، ورزش درمانی باید از اصول زیر پیروی کند:

- هر آنچه را می توانید انجام دهید تا فعالیت فیزیکی خود را حفظ کنید و در عین حال مواظب مفصل هایتان نیز باشید.
- هنگام ورزش نباید درد شدید برای بیمار ایجاد شود.
- ورزش نباید باعث افزایش التهاب و درد در روز بعد از ورزش شود. لذا اگر این حالات اتفاق افتاد یعنی ورزش صحیح صورت نمی گیرد و باید در نحوه ورزش تجدیدنظر کرد.
- ورزش هایی که باعث تقویت عضلات می شوند، ورزش های کششی، ورزش های عمومی و یوگا در اکثر بیماری مفصلی باعث کاهش علائم می گردند.
- ورزش های آبی روی مفاصل فشار کمتری می آورند و در عوض باعث تقویت عضلات می گردند لذا این نوع ورزش در بیماری های مفصلی مفید هستند.
- ورزش در سنین بالا باعث کاهش در افت عملکرد سیستم حرکتی می شود و در ضمن باعث امکان واکنش بهتر در برابر اتفاقات و حوادث شده، لذا از میزان صدمات فرد می کاهند.
- پیاده روی باعث حفظ و بهبود توده استخوانی میشود لذا در پیشگیری از پوکی استخوان موثر است.
- ورزشهای سنگین و حرکات جهشی و پرشی در کسانی که بیماری مفصلی دارند می تواند باعث تشدید آسیب مفصلی گردند.

آیا بیماریهای روماتیسمی قابل پیشگیری هستند؟

از این نظر بیماریهای روماتیسمی مهم را به چند دسته می توان تقسیم کرد:

- ۱- روماتیسم هایی که بدنال عفونت ایجاد می شوند (تب روماتیسمی، آرتریت واکنشی). در این گروه با جلوگیری از ابتلاء به عفونت، و درمان زودهنگام عفونت بعد از ابتلاء، می توان تا حد زیادی میزان بروز این بیماریها را کاهش داد.
- ۲- بیماریهای روماتیسمی که علت دقیق آنها مشخص نبوده و لی بهر عوامل متعددی می توانند احتمال بروز آنها را کاهش یا افزایش دهند. اگر چه تمهیدات زیر ممکن است باعث کاهش قابل توجه این دسته از بیماریها نشوند ولی بهر حال بدون تاثیر نیز نیستند:

- ✓ پرهیز از استرس های بی مورد و حفظ آرامش و فراهم آوردن زندگی شاد و با نشاط و بدون دغدغه
- ✓ رژیم غذایی مناسب: پرهیز از مصرف کالری بیش از نیاز، پرهیز از مصرف زیاد چربی های حیوانی و چربی های اشباع شده، مصرف غذاهای دریایی، مصرف میوه جات و سبزیجات تازه.
- ✓ ورزش مناسب



اهمیت ورزش را پدایید



یکی از مشکلاتی که شما به خاطر وضعیت کنونی تان دارید ، احساس ضعف و خستگی است. انجام ورزشهای هوازی علاوه بر اینکه خستگی شما را کاهش و یا از بین می برد ، باعث افزایش طول عمر شما می شود . ورزش موجب می

شود که جریان خون در بدن افزایش یافته و مواد غذایی موجود در خون به سلولها برسد و مواد زائد به راحتی دفع شود . که نتیجه این روش نوعی پاکسازی بدن است. با پیاده روی حس خوبی در شما ایجاد میشود و احساس آرامش خاصی می کنید و



دیدتان نسبت به دنیای پیرامون خود بهتر می شود . ما انجام ورزشهای سنگین را به شما پیشنهاد نمی کنیم.

ساده ترین و مفید ترین ورزش برای شما پیاده روی روزانه است . پیاده روی هم ساده است و هم عارضه ای را برای شما ایجاد نمی کند . از امروز هر روز به مدت

۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده روی کنید. پیاده روی به علت تحریک ماهیچه ها واستخوان ها سبب افزایش قدرت عضلانی و استخوانی می شود.

ما پیشنهاد می کنیم با همسر ، فرزندان یا کسی که دوستش دارید به پیاده روی بروید . این کار باعث بهبود شرایط روحی شما می شود . سعی کنید هر روز مسیر پیاده روی را تغییر دهید تا انگیزه تان را از دست ندهید.

قبل از پیاده روی بهتر است عمل گرم کردن بدن به صورت ۵ دقیقه راه رفتن آهسته انجام شود. بعداز گرم کردن بدن به مدت ۵ دقیقه حرکات کششی را انجام دهید .

انجام ورزش باعث کاهش خستگی ، کاهش ضعف، بهبود خواب، تمرکز بهتر، افزایش حوصله، پیشگیری از خشکی و سفتی عضلانی، بهبود اشتهای شما، افزایش شادابی و بهبود وضع روحی شما می شود.

اگر به غیر از پیاده روی به ورزش دیگری علاقه دارید بهتر است از حالت سبک شروع کنید و در صورت مشکل تنفسی، سرگیجه، عدم تعادل و یا درد سینه با پزشک خود مشورت کنید .برای انجام پیاده روی نکات زیر را رعایت کنید:

۱- کفش های راحت، کاملاً اندازه و بنددار بپوشید، که پا را در خود نگهدارد و مانع تاثیر ضربه به پا شود. همچنین جوراب های ضخیم نخی که عرق پا را جذب و پاها را حفظ کند بپوشید.

۲- لباس های راحت، سبک و متناسب با دمای هوا بپوشید. در تابستان لباس های با رنگ روشن بپوشید. و در زمستان به جای یک لباس ضخیم، چند لباس نازکتر بپوشید تا بتوانید به تدریج با گرم شدن بدن در حین پیاده روی، لباس های خود را کم کنید.

۳- پیاده روی را با سرعت کم شروع کنید.

۴- در یک وضعیت متعادل و راحت راه بروید. سر را بالا نگهدارید، به جلو نگاه کنید نه به زمین. در هر قدم بازوها را آزادانه در کنار بدن حرکت دهید. بدن را کمی به جلو متمایل کنید. گام برداشتن را از مفصل ران و با گام بلند انجام دهید. روی پاشنه فرود آمده و با یک حرکت نرم به جلو بروید. از برداشتن گام های خیلی بلند خودداری کنید.

۵- راه رفتن را در صورت امکان بدون توقف انجام دهید. ایستادن مکرر و شروع مجدد پیاده روی مانع تاثیرات مثبت آن می شود.

۶- در حین راه رفتن نفس های عمیق بکشید. با یک نفس عمیق از طریق بینی و با دهان بسته ریه ها را از هوا پر کنید و سپس هوا را از دهان خارج کنید.



۷- سعی کنید زمان خاصی از هر روز را برای پیاده روی در نظر بگیرید که خسته و یا گرسنه نباشید و در صورت امکان با دوستانتان پیاده روی کنید.

۸- اگر در سربالایی قدم می زنید، بدن را به سمت جلو متمایل کنید و برای حفظ تعادل، قدم های کوتاه تری بردارید.



۹- مدت زمان پیاده روی و مسافتی که طی کرده اید را هر روز در تقویم خود یادداشت کنید. هفته ای یک بار مدت زمان پیاده روی را افزایش دهید.

۱۰- در اواخر پیاده روی به تدریج قدم های خود را آهسته تر کنید. می توانید حرکات انعطاف پذیری را نیز انجام دهید و با این کار کم کم بدن خود را سرد کنید.

۱۱- اگر در حین پیاده روی دچار درد قفسه سینه، تنگی نفس و یا پا درد شدید فوراً استراحت کنید و با پزشک مشورت نمایید.

۱۲- در صورت درگیری مفاصل اندام های تحتانی استفاده از عصا کمک زیادی به کاهش فشار وارده به این مفاصل می کند.

۱۳- ورزش های آبی در بیماریهای مفصلی بسیار مفیدند برای انجام ورزشهای آبی برنامه ریزی کنید.

راهکارهای شادی بخش



- خوش بین باشید: هر روز صبح که از خواب برمی خیزید بگویید؛ امروز همه چیز برای داشتن یک روز خوب مهیاست. و سپس تمام روز را برای یافتن آن تلاش کنید. طلوع زیبای خورشید، یا یک عکس، یک نامه دعوت و یا یک تلفن مهم می تواند همان چیزی باشد که در جست و جوی آن بودید.

- در جست و جوی خنده باشید و با صدای بلند بخندید: تحقیقات نشان می دهد



که خنده برای سلامتی جسم و روان شما مفید است، بنابراین آن را همچون یک جایزه برانید. کارهایی را انجام دهید که منجر به خندیدن شوند. یاد اوری داستانهای خنده



دار، فیلم های کمدی، و یا تلفن به دوستانی را که موجب شادی شما می شوند را فراموش نکنید. به طور کلی خنده شل کننده عمده عضلات بوده، رگ های خونی را منبسط می گرداند. در ضمن دستگاه دفاعی بدن را قوت می بخشد و قدرت تحمل درد را افزایش می دهد.

شادی ها از خنده حاصل می شود
هر خُلی با خنده عاقل می شود

زندگی با خنده کامل می شود
هر غمی با خنده باطل می شود

خنده زیبا و قشنگ و دلرباست
خنده بر هر درد بی درمان دواست

خنده کن بر آنکه جیبش خالی است یا بر آنکه کار او ماس مالی است
کاهشش ارزان و جنسش عالی است لاغر و ریشش شیشه شالی است

خنده می کن، خنده کردن کار ماست
خنده بر هر درد بی درمان دواست

خنده کن در جسمت از بیماری است یا که کارت روز و شب بیکاری است
کار چشمت شب به شب بیداری است یا که دختر خاله ات سیگاری است

خنده می کن خنده بر این ها رواست

خنده بر هر درد بی درمان دواست

خنده بر آنان و بر اینان نما
خنده بر وضعیت ایران نما
خنده بر خُردان و بر پیران نما
گریه بر اندوه مسکینان نما

خنده کن گر روزی ات بادِ هواست
خنده بر هر درد بی درمان دواست

خنده خنده، بی نهایت خنده کن
لحظه ای بر گریه هایت خنده کن
اندکی هم با درایت خنده کن
از ته دل با رضایت خنده کن

خنده میگن بهترینِ نغمه هاست
خنده بر هر درد بی درمان دواست

خنده کن بر هر که بی ایمان شده
یار آنان، دشمن اینان شده
همنشین و یار بی دینان شده
کار و بارش سکه، از سیمان شده

خنده می کن خنده کردن با صفاست
خنده بر هر درد بی درمان دواست

ول کن اینها را و بر آنها بخند
اندکی بر انگلیسی ها بخند
یک دو مثقال هم بر آمریکا بخند
یک کمی بر Russian و بر China بخند*

خنده می کن خنده بر غم ها بلاست
خنده بر هر درد بی درمان دواست

خنده ای کن تو به حال زار ما
خنده ای بر حال این بازار ما
خنده ای بر قلب بی آزار ما
خنده ای بر گریه ی زار زار ما

خنده می کن خنده از لطف خداست
خنده بر هر درد بی درمان دواست

خنده ای را هم به حال خود بکن
خنده را در هر زمان گر شد بکن
خنده ای هم بهر وضع مد بکن
مثل مرغمان اندکی قد قد بکن

خنده می کن، گریه کردن نارواست
خنده بر هر درد بی درمان دواست

خنده کن بر عالمان بی عمل
خنده کن در برج جوزا و حمل
بر خوارچ یا که بر جنگ جمل
خنده کن بر دانه و زخم و دمل

خنده مال خوشگلا و بدگلاست

خنده بر هر در بی درمان دواست

خنده کن بر شاعران پر ادا
شعر بی معنا و این سان سرصدا!
خنده بر آن ریش و موی و آن ردا
خنده بر یک یک نما، هر یک جدا

خنده کردن از نخندیدن سواست!

خنده بر هر درد بی درمان دواست

خنده ات ناجور و نامیزان بود
چشم از این خنده نم ریزان بود
چون گهی افتان و گه خیزان بود
چیزت از آن بیننی آویزان بود

خنده در جمع است و تنهایی خطاست

خنده بر هر درد بی درمان دواست

خنده ی ما و شما یکسان شده
مش رجب راننده ی نیسان شده
خنده کردن یکمی آسان شده
قافیه اینجا گمانم "سان" شده

خنده جایش توی هر صحن و سراست

خنده بر هر درد بی درمان دواست

خنده می کن خنده های ناز و خوب
خنده ای بر شرق و بر غرب و جنوب
خنده می کن از سحرگه تا غروب
خنده کن بر پشمک و بر آب جوب

خنده مال بانوا و بینواست

خنده بر هر درد بی درمان دواست

مرتضی خان خدادادی تویی
بلبل خوشخوان آزادی تویی
باعث خندیدن و شادی تویی
از طرفداران دامادی تویی

خنده کار آدمای باصفاست

خنده بر هر درد بی درمان دواست

بس کنم چون قافیه تنگ آمده
هر چی سنگه مال هر لنگ آمده
زیر شست پای من سنگ آمده
خنده سمت گریه بر جنگ آمده

شعرکم تقدیم هر کی با خداست

خنده بر هر درد بی درمان دواست

- سپاسگزار باشید: قدر شناسی قلب شما را بر روی شادی ها می گشاید. پس به خاطر تمامی برکات زندگی (حتی برکات کوچک) از خداوند متعال سپاسگذار باشید .

- به خودتان توجه کنید: از یک عطر خوشبو هر روز استفاده کنید. بر روی میز آشپز خانه گلدانی پر از گل‌های تازه قرار دهید. حمام گرفتن، گوش دادن به یک موسیقی ملایم و ...
- کار را متوقف کنید و یک شاخه گل رز را بویید. نگاه کردن به غنچه یک گل می تواند بهترین روش تحریک احساسات باشد. با نگاه کردن به گل و یا بوییدن آن، نگاه شما نیز به زندگی زیبا می شود.
- به موسیقی شاد و مثبت گوش دهید. چشمان خود را ببندید و به چیزهای خوب فکر کنید.
- یک صندلی بردارید و به پشت بام بروید. و با پذیرائی از خودتان با یک ظرف میوه از دیدن منظره شهرتان لذت ببرید.
- پرورش ذهن به سمت مثبت گرائی از ویژگی های مهم دست یافتن به زندگی بهتر است. فکر مثبت تن ادمی را به سوی سلامت بیشتر رهنمون می سازد.
- تفکر مثبت باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود و به شما کمک می کند به سوی بهبود بروید. این واقعیتی است که کم کم جامعه پزشکی متوجه آن می شود انگیزه دادن به مردم باعث بالا رفتن روحیه و تقویت سیستم ایمنی بدن می شود.



- ایجاد و برقراری یک رابطه معنوی با خالق از طریق انجام فرایض دینی باعث خرسندی و آرامش ادمی می شود. به طوری که خود دعا نه تنها انسان را تقویت می کند. بلکه روحیه یاس و نا امیدي را از آدمی دور می کند. وقتی در تنهائی او را می جوییم و از او مدد می طلبیم نیرو و انرژی نهفته ای در ما زنده می شود و همه کائنات به سوی ما انرژی می فرستند. تحقیقات نشان داده اند که معنویت سیستم دفاعی بدن را چندین برابر بالا می برد.
- باغبانی کنید و محیط زندگی خود را با گیاهان بیارایید: در ارتباط بودن با گل و گیاه خستگی را از تن شما بیرون می برد. گیاهان به همه جا اکسیژن می آورند. اکسیژن بیشتر مساوی است با آرامش بیشتر.
- داوطلب کمک به دیگران شوید: کمک به دیگران شما را قادر می سازد تا مشکلات خود را بهتر درک کنید و همچنین تعامل اجتماعی برایتان فراهم می سازد.
- مشارکت داشته باشید و خود را از جمع جدا نکنید. با هم بودن در گروه مفید ترین کاری است که می توانیم انجام دهیم، تا شادی خود را افزایش داده و روحیه بهتری داشته باشیم.
- بخشید: احساس ناخوشایند به دیگران شما را آزار می دهد نه دیگران را. پس به خاطر آرامش خویش بخشنده باشید.



- غم و گریه هم جزء لاینفک زندگی است. صبر داشته باش. تنها کسی که تمام زندگی با ماست خود ما هستیم. پس تا موقعی که زنده هستی زندگی کن.
- ما باید سختی ها، دردها و آزمایش های الهی را که سنگ بنای کامیابی اند با آغوشی باز بپذیریم. سختی ها داروهائی هستند که پروردگار به خاطر نیازمان به آنها ان را برایمان تجویز فرمود.
- آن چه به انسان توان می دهد تا در بدترین و وحشتناک ترین شرایط نترسد. اسوده بخوابد اعتماد به موجودی برتر و عالی است که حتی هنگام خواب هم مواظب انسان است.
- هر رویداد ناخوشایندی راه حل الهی دارد. پس گله و شکایت نکن. کلمات منفی بر زبان نیاور و مایوس نشو! خدا پشت و پناه تو خواهد بود پس دیگر نگران چه هستی؟
- مطمئن باش بسیاری از مشکلات تو ماندنی نیست و خدا در زمان الهی و از راه نیکو و به دست هر کس که خود صلاح بداند، گشایش در زندگی تو رخ خواهد داد.
- برای امروز، فردا و روزهای بعد برنامه ریزی کنید و هدف هائی را برای خودتان تعیین کنید.
- شکر گذاری جزء لازم یک زندگی با معنا، مفرح و غنی است. هر زمان که خدا را شکر می کنیم، زندگی مان بهتر خواهد شد. پس همین حالا در هر شرایطی که هستیم خدا را شکر کنیم تا زندگی بهتری نصیبمان شود. بیایید به جای فکر کردن به چیزهایی که نداریم برای آنچه که داریم شکرگذاری کنیم.
- هر کس، هر زمان، هر جا، هر جوری از شما پرسید حالت چگونه؟ بلند جواب بده عالی، عالی.
- توصیه های یاد شده نه تنها باعث تمدد اعصاب می شوند بلکه زندگی طولانی تری را برای شما به ارمغان می آورند و این به معنای داشتن زمان بیشتر برای کسب شادی بیشتر است!
- هر روز این جملات را با خودت تکرار کن.

من به اندازه کافی برای مقاومت کردن قوی هستم.

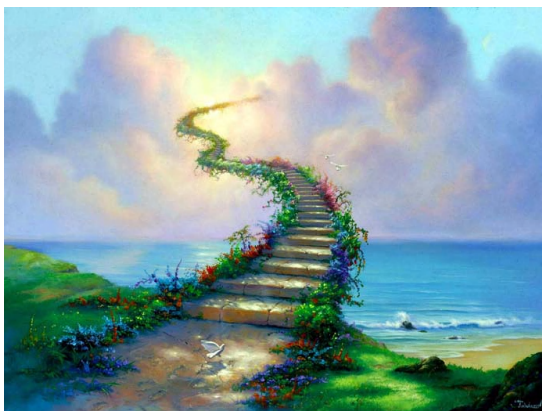
هر اتفاقی بیافتد می دانم که می توانم با آن کنار بیایم.

امروز روز خوبی است و این لحظات بهترین لحظه های زندگی من است .

درست است که من گاهی می افتم ، اما بلند می شوم و دوباره راه صیغ را ادامه می دهم .

در سختی های زندگی می فندم چون احساس می کنم که بلاخره من برنده می شوم.

در برابر مشکلات ناشکری نمی کنم چون یاد گرفته ام صبر کنم و شرایط مثبت را برای خودم ایجاد کنم.



مصیبه آمید

آسمان را بنگر، که هنوز، بعد صدها
شب و روز

مثل آن روز نخست

گرم و آبی و پر از مهر، به ما می
خندد!

یا زمینی را که دلش از سردی شب
های خزان

نه شکست و نه گرفت!

بلکه از عاطفه لبریز شد و

نفسی از سر امید کشید

و در آغاز بهار، دشتی از یاس سپید

زیر پاهامان ریخت،

تا بگوید که هنوز، پر امنیت احساس خداست!

ماه من، غصه چرا؟!

تو مرا داری و من هر شب و روز،

آرزویم، همه خوشبختی توست

ماه من! دل به غم دادن و از یاس سخن هاگفتن

کار آنهایی نیست، که خدا را دارند...

ماه من! غم و اندوه، اگر هم روزی، مثل باران بارید

یا دل شیشه ای ات، از لب پنجره عشق، زمین خورد و شکست،

با نگاهت به خدا، چتر شادی وا کن

و بگو با دل خود، که خدا هست، خدا هست!

او همانی است که در تارترین لحظه شب، راه نورانی امید

نشانم میداد...

او همانی است که هر لحظه دلش می خواهد، همه زندگی ام، غرق شادی باشد...



ماه من! غصه اگر هست، بگو تا باشد!
 معنی خوشبختی،
 بودن اندوه است!...
 این همه غصه و غم، این همه شادی و شور
 چه بجوای و چه نه! میوه یک باغند
 همه را با هم و با عشق بجیین
 ولی از یاد مبر:

پشت هر کوه بلند، سبزه زاری است پر یاد خدا
 و در آن باز کسی می خواند
 که خدا هست، خدا هست
 و چرا غصه؟! چرا؟
 "مهین رضوانی فرد"

او که در گذشته ما را از ناخوشی‌ها رهانید اکنون نیز هست؛ او که سخت‌ترین تصمیم‌گیریها را به روش خود بر ما آسان کرد، حالا نیز حضور دارد. پس این همه اندوه برای چه؟

اگر می‌خواهید آرام و بدون ترس زندگی کنید، اگر می‌خواهید حوادث و بلاها از کنار شما آرام عبور کنند پاهایتان محکم به زمین باشد، اما سرتان و آنچه توی سرتان هست رو به بالا باشد هرچی هست اون بالاست.

بیماران به دو دسته امیدوار و ناامید تقسیم می‌شوند. و طبیعتاً سرعت بهبودی در افراد امیدوار خیلی بیشتر از افراد ناامید است. اشخاص امیدوار در مقابله با بیماری همیشه یک قدم جلوتر از افراد ناامیدند. چه بسیار افرادی که با سلاح امید بر بیماری خود چیره شده و امروز در نهایت سلامت و شادابی زندگی می‌کنند. امید سلاحی است پر قدرت که بر سر راه خود تمام موانع سخت را از میان بر می‌دارد، پس سعی کنید در زندگی امیدوار باشید و تردید نکنید که این اسلحه کارا هر چیزی را امکانپذیر می‌سازد.

امید یک پدیده شگفت‌انگیز است، چیزی است که در راه بازگشت به ما نیروئی دوباره می‌بخشد. امید می‌تواند نور و روشنائی را به تاریک‌ترین مکانها وارد کند. پس هرگز امید خود را از دست ندهید.

هرگز ریسمان امید را رها نکن. وقتی احساس می‌کنی که دیگر تحمل نداری، جادوی امید است که به تو نیرو می‌دهد تا راه را ادامه دهی.

تا حالا به زندگی مورچه دقت کردی؟ مورچه ها هرگز تسلیم نمی شوند. اگر آنها به سمتی پیش بروند و شما سعی کنید متوقفشان کنید به دنبال راه دیگری می گردند. وای! چه فلسفه فوق العاده ای است فلسفه مورچه. پس تو هم هرگز تسلیم نشو، آینده را ببین، مثبت بمان و همه تلاشت را بکن.



راهکارهایی برای خانواده بیماران مبتلا به روماتیسم

دوست عزیز هدف ما ارتقاء وضعیت سلامت بیمار شماست. ما می خواهیم کمک کنیم شرایطی فراهم کنیم که بیمار شما راحت تر با بیماری و عوارض درمان خود کنار بیاید. اگر بیمار شما تغذیه خوبی داشته باشد، تحرک بدنی داشته باشد و از روحیه خوب و امیدوارانه ای برخوردار باشد مطمئن باشید خیلی راحت تر با شرایط خود کنار آمده و بدنش عملکرد خوبی را در مقابله با بیماری خواهد داشت.

من در این بخش راهکارهایی را پیش روی شما قرار خواهم داد. این راهکارها را تا جای ممکن عملی کنید. شما می خواهید بیمارتان در بهترین وضعیت ممکن باشد پس به این راهکارها توجه کنید:

- برقراری ارتباط: یکی از مسایل مهم برقراری ارتباط با این بیماران است. بهترین راه برای آماده کردن بیمار جهت برقراری ارتباط پذیرش مشکلات آنها و برنامه ریزی متناسب با آن است.
- تغییر در پذیرش مسوولیت ها : بیمار شما نباید کلیه کارها و مسوولیت هائی که قبلا به عهده اش بوده را اکنون نیز انجام دهد. چون اولاً قادر به انجام بعضی کارها نیست و ثانياً انجام بعضی کارها باعث تشدید بیماری وی می گردد. اما یادتان باشد که این به معنی بیکار کردن مطلق بیمار نیست. باید طوری باشد که زندگی یک روند عادی را برای او داشته باشد. کارهای شخصی اش را انجام دهد. استقلال خود را حفظ کند، در تصمیم گیری ها شرکت داشته باشد. پس از بیمار سلب مسوولیت نکنید.
- توجه در حد متعادل: توجه بیش از اندازه باعث سلب استقلال و ایجاد نگرانی در بیمار می شود . با توجه بیش از اندازه ممکن است او فکر کند که ناتوان شده و کاملا به شما وابسته است و این اعتماد به نفس بیمار را تضعیف کرده و باعث ایجاد ناراحتی برای بیمار می شود.
- سعی کنید زمانی را به بحث و گفت و گو با بیمار در مورد امور روزانه اختصاص دهید و او را در بحث هایتان وارد کنید.
- از افرادی که میدانید بیمارتان دوست دارد با آنها باشد به منزل دعوت کنید.
- سعی کنید محیط شاد و مفرحی را در خانه ایجاد کنید. از موسیقی شاد استفاده کنید.
- زمانی را به پیاده روی و ورزش با بیمارتان اختصاص دهید. همراهی شما گام مفیدی در تاثیر گذار بودن این ورزشها است.
- شرایطی را فراهم کنید که بیمار با محیط اجتماعی اطرافش در تعامل باشد. این باعث شادابی او می شود.
- مرتبا به بیمار بگویید که چقدر توانائیش برای مقابله با بیماری بالاست. به او القاء کنید که فرد توانائی است و با دیگران فرق دارد.

- به بیمار اجازه دهید که احساسات خود را بیان کند . اما به آنها دامن ندهید. و در جهت حمایت از او برآیید.
- سعی کنید شرایطی فراهم کنید که بیمار هنگام خواب در آرامش کامل و تاریکی مطلق بخوابد.
- بیمار را به اماکن مذهبی مانند مساجد ببرید. انجام دعا و نماز تاثیر مسلمی بر بهبود شرایط روحی و جسمی بیمار شما دارد.
- اگر همه مسوولیت ها بر عهده شما باشد بیمار ممکن است احساس گناه کند . پس کارهایی را به او واگذار کنید.
- سعی کنید در هفته چند بار غذای خود را در دامن طبیعت صرف کنید. این کار معجزه می کند.
- برای خوردن غذا از یک جای ثابت استفاده نکنید. گاهی سفره را در پشت بام و یا بالکن منزل پهن کنید. این امر به شما و بیمارستان روحیه می دهد.
- اگر به خاطر رو به رو شدن با مشکلات بوجود آمده احساس خستگی می کنید از اطرافیان و یا گروه های حمایتی کمک بخواهید.
- حتی در بدترین شرایط سعی کنید ظاهر خود را حفظ کنید و لبخند به چهره داشته باشید.
- اجازه دهید بیمار زمانی را تنها باشد و با خود خلوت کند. اما نه همیشه. مواظب باشید بیمار منزوی و گوشه گیر نشود.
- هر چند وقت یک بار برای بیمارستان گل بخرید و با روئی گشاده به او تقدیم کنید.
- برای بسیاری از بیماران بیدار ماندن در کنار تخت او نشانه ای مهم از حمایت و عشق و علاقه شماست. پس گاهی این کار را بکنید و در این حال با بیمارستان صحبت کنید.
- فراموش نکنید روحیه بالا در درمان بیماری حرف اول را می زند. پس تا می توانید شاد باشید و شادی را در محیط خانواده ایجاد کنید.
- اعضای خانواده برای کارهای مرتبط با بیمار باید برنامه ریزی کنید. تا همه فشارها بر عهده یک نفر نباشد.



توصیه های پزشک به بیماران روماتیسمی

- ۱- برای درمان بیماری روماتیسمی باید به روماتولوژیست مراجعه کنید.
- ۲- چون درمان بیماریهای روماتیسمی در مراحل اولیه موثرتر است لذا در صورتی که مشکوک به ابتلاء به روماتیسم هستید هر چه زودتر به یک روماتولوژیست مراجعه کنید.
- ۳- به تمام توصیه های روماتولوژیست عمل کنید.
- ۴- داروهای تجویزی را بطور کامل مصرف کنید.
- ۵- از کم و زیاد کردن میزان داروهای خود بپرهیزید.
- ۶- تا زمانی که روماتولوژیست صلاح بداند باید تحت درمان باشید.
- ۷- هر مشکل جسمی یا روحی پیدا کردید با پزشک خود مشورت کنید.
- ۸- با توجه به اینکه فشارهای عصبی می توانند باعث تشدید بیماریهای روماتیسمی شوند حتی الامکان از اینگونه فشارها پرهیز کرده و آرامش خود را حفظ کنید.
- ۹- برای ارزیابی فعالیت بیماری و جلوگیری از عوارض دارویی معمولاً لازم است به فواصل منظم از شما آزمایش بعمل آید لذا از این نظر با پزشک همکاری کنید.

در این کتاب به پرسش‌های رایج در باره بیماری‌های روماتیسمی پاسخ داده شده است:

روماتیسم چیست؟

آیا بیماری‌های روماتیسمی بیماری‌های شایعی هستند؟

چند نوع روماتیسم وجود دارد؟

مهمترین انواع بیماری‌های روماتیسمی کدامند؟

آیا بیماری‌های روماتیسمی مسری هستند؟

آرتريت چیست؟

علل ایجاد روماتیسم چیست؟

آیا رطوبت و آب در ایجاد روماتیسم نقش دارد؟

آیا هوای سرد در ایجاد روماتیسم نقش دارد؟

آیا فشارهای عصبی در ایجاد روماتیسم دخیل هستند؟

آیا رژیم غذایی در ایجاد و درمان روماتیسم نقش دارد؟

و . . .