

类风湿性关节炎的临床护理

申亚芳 曾晓英

江西省赣州市人民医院关节外科, 江西 赣州 341000

摘要:目的:探讨对类风湿性关节炎患者的进行外科护理的方法。方法:对78例患有类风湿性关节炎进行有效的治疗同时,并同时给予以一些心理健康护理指导、饮食调节护理异界功能锻炼护理等。结果:患者在进行治疗的同时积极配合医学护理的。结论:对患有类风湿性关节炎的病人进行有效的护理,可很大程度上减轻患者的痛苦,增加对疾病的治疗信心,缩短康复时间。
关键词:关节炎;类风湿性;护理

风湿性关节炎是一种以全身性关节病变为主的慢性自身免疫性疾病,其具有以下几个特点:周围性、对称性、慢性炎性病变更发生在多个关节中。在病情的早期如果使用一些抑制风湿的药物可明显控制病情的进一步的恶化。但这些药物对病情的作用效果比较慢、时间很长、还会引发很大副作用,很多风湿性关节炎患者都是在日常生活中没有坚持长期用药继而影响治疗,导致病情反复的发作,错过了最佳的疾病治疗机会,最总出现了关节畸形的现象,甚至导致残疾。2011年1月至2012年4月,我科对78例风湿性关节炎患者给予积极而有效的护理,并且效果明显。

1 基本资料

1.1 一般资料

本组男16例,女62例;年龄20~65岁。在晨僵、关节肿胀数量、关节疼痛次数、握力的大小、走50步所测的血沉的指标和时间等6项中都属与中等成度。患者住院10~50天,关节肿胀、疼痛、变形及肢体功能障碍在住院时均有不同程度的表现。

1.2 治疗

对其都使用慢作用抗风湿药和非甾体消炎镇痛药联合进行4~6的用药。

1.3 方法

根据关节功能分级标准和风湿性关节炎活动度分级进行护理和不同程度的功能锻炼,在就是进行一些饮食、心里和健康的护理。

1.4 结果

78例患者病情均得到很好的控制,缩短康复的时间。

2 护理

2.1 饮食调节护理

风湿性关节炎是一种长期时而发作的疾病,很多情况下都是体内缺乏蛋白质和维生素,身体还会出现骨质疏松的症状,在给患者选择食物时,应根据病情的程度进行合理的搭配,与患者共同协商制定一个控制饮食的计划。注重对营养物质的补充,增加一些富含优质蛋白和高维生素的营养食物,平时多食用一些富含维生素D和高钙的食物;尽量都选择能够控制并且缓解病情的食物,如蜂王浆、海藻类、苹果等食物可大量的食用。能够使风湿性关节炎病情加重的有:奶制品、牛奶、咖啡、茶、柑橘和一些含有酸味的水果,在平时应进行适当的限制;尽量不要饮食过咸、过酸、过辣的食物。

2.2 心理护理

对患者的心理问题要及时进行了解,对不同的患者实行不同的心理护理。最大程度的为患者营造一些良好的环境,最好将患者和同病种治疗效果好的病友安排在同一病房,对患者家属进行指导,获得家人对治疗过程的支持,使患者树立康复的信心,更加积极主动地配合医学的诊疗和护理。

2.3 用药的指导

(1)大多数抗风湿的药物对胃肠道都有一定的刺激作用,还可造成肝、肾功能出现异常现象,让患者很清晰的了解自己所用药物的一些积极作用与可能引发的副作用。饭后使用口服药物,若服药后出现一些不良的反应应及时的对其处理,将患者的痛苦降低到最低。

(2)叮嘱患者在治疗期间严格安装医嘱按时、按量的服药正规药物,不得擅自更改药量加,更不能停止用药,保证用药的实效性和安全性。

(3)使用甲氨蝶呤、环磷酰胺静脉滴注,要选择较粗、弹性较好的静脉血管,防止药液外渗。预防感染,病室每天用紫外线灯或电子灭菌灯空气消毒1次,并减少人员探视。

2.4 健康指导

保证治疗、护理能够顺利进行的的关键是在病情早期就对患者进行健康教育。(1)对刚入院的患者给予一些指导,主要是关于所患疾病以及在治疗期间需要注意的一些问题教育,让患者在短时间内接受治疗。(2)在一些比较显眼的地方设立一些关于关节炎康复的园地,为患者提供有关风湿性关节炎、健康饮食以及预防和治疗该疾病的宣传画册,让患者自己根据兴趣自行领取学习。对于一些文化程度比较低的患者,由护士对他们进行口头教育,通过不同的形式让患者都能够了解到治疗后的效果以及在治疗期间如何配合护理。

2.5 功能训练

通过合理适当的锻炼,防止患者的关节出现挛缩,僵直的现象,防止关节处肌肉的萎缩,促进全身的血液循环,恢复关节的功能。在治疗急性关节炎期间主要在养,尽量减少户外活动,保持关节部位的正常;在关节炎病情缓解期间,关节功能锻炼应尽量早期进行,合理控制活动量的大小应由小到大的转变,知道一些锻炼计划循序渐进的进行,切不可因为关节在锻炼时疼痛而放弃对其功能锻炼。比较好的运动有慢跑、倒走、瑜伽、太极拳等适当做仰卧起坐,每天要早晚练习做关节操,从手指关节、腕关节到颈、髋、腰、膝关节等,做伸展、内旋、屈曲、外展等,动作以舒展运动为主,不宜做剧烈运动及身体对抗性的运动。

3 讨论

风湿性关节炎是一种慢性致残性的全身性疾病,我们通过对78例风湿性关节炎患者进行治疗、护理及功能锻炼,对患者关节功能的改善起到积极作用,减轻患者的心理压力,增强了患者战胜疾病的信心,让患者意识到及时治疗的重要性,也使患者了解了对关节炎的治疗和护理的医学知识,使患者掌握基本功能的锻炼,可在很大程度上防止或延缓关节肌肉出现萎缩的现象,保持关节的正常功能,提高患者日常生活质量,缩短康复时间。

由于患病时间长,遭受着关节疼痛或关节畸形的折磨,患者不同程度地出现焦虑、悲观,从而对治疗失去信心。我们通过积极的心理护理,鼓励其说出内心的真实感受,并在护理上着重解决患者迫切关心的问题,帮助患者提高应对能力,以良好的心态面对现实,缓解其抑郁、焦虑的心情,使患者能积极、主动配合诊疗和护理,树立战胜病魔的信心。

参考文献

- [1]黄和煦.类风湿性关节炎患者的心理分析及护理对策[J].实用医学杂志,2001(04):98.
- [2]曹少丽,刘宇佳.类风湿性关节炎的饮食护理[J].河北中医,2001(01):23-25.
- [3]张彦妹,张裕静.甲氨蝶呤治疗类风湿性关节炎的观察及护理[J].青岛医药卫生,2009(08):58-60.
- [4]李喜枝,许东云,等.帮助类风湿性关节炎患者提高服药依从性[J].云南中医中药杂志,2010(12):21-23.