

تأثير الرعاية الذاتية و العلاج المنزلي علي أعراض التهاب المفاصل الروماتويدي بين كبار السن

توحيدة محمد الصعيدي⁽¹⁾ ، سامية علي النجار⁽²⁾ ، انتصار عبدالمعطي عبد السلام⁽³⁾

⁽¹⁾ مدرس تمريض صحة المجتمع- كلية التمريض - جامعة المنوفية، ⁽²⁾ مدرس تمريض صحة المجتمع - كلية التمريض - جامعة المنوفية، ⁽³⁾ مدرس تمريض صحة المجتمع - كلية التمريض- جامعة المنوفية

مقدمة :

التهاب المفاصل الروماتويدي هو التهاب مزمن يؤثر على مفاصل الجسم و يسبب عينا كبيرا على الفرد و المجتمع بسبب الطابع المزمن لهذه الحالة. لذلك فمن المهم تقديم دورات تدريبية عن الرعاية الذاتية التي تعلم المرضى المسنين تقنيات التعايش بشكل إيجابي مع المرض مثل الحفاظ على النشاط ورعاية المفاصل واستخدام الكمادات الساخنة و الباردة و العلاج التكميلي والتدليك.

الهدف من الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى دراسة تأثير الرعاية الذاتية و العلاج المنزلي على الأعراض المصاحبة لالتهاب المفاصل الروماتويدي بين كبار السن.

التصميم البحثي:

تم استخدام تصميم شبه تجريبي.

مكان الدراسة:

أجريت الدراسة في العيادات الخارجية للمركز الطبي الشامل و المستشفى الجامعي بشبين الكوم محافظة المنوفية.

عينة الدراسة:

أجريت الدراسة على 90 من كبار السن المصابين بمرض التهاب المفاصل الروماتويدي.

أدوات جمع البيانات:

تم استخدام استمارتين استبيان:

1. استبيان لجمع المعلومات الديموجرافية
2. واستمارة تقييم الألم بالنسبة للمفاصل التي تأثرت و التي لم تتأثر بالمرض.

النتائج:

كان متوسط عمر المشاركين 66.8 ± 7.9 سنة. كما أن خمسين بالمائة من المرضى كان لديهم تاريخ عائلي لالتهاب المفاصل. و قد حدث تحسن في حالة المرضى أثناء الاختبار البعدي مع انخفاض كبير في نسبة تورم المفاصل، الإحمرار، ومدة تصلب المفاصل، والشعور بالتعب، والأرق. وفيما يتعلق بتدابير الرعاية الذاتية المستخدمة من قبل المشاركين، فإن معظمهم شعر بتحسن مع الراحة، واستخدام الجبيرة و الكمادات الساخنة والتدليك بالمراهم. كما أن العلاج المنزلي المستخدم في الدراسة (الكركم و الزنجبيل) أثر إيجابيا على

النبض، وضغط الدم الانقباضي والانبساطي إلى جانب الحد من الألم و التورم في المفاصل .

الخلاصة:

وبناء على نتائج هذه الدراسة، تم التوصل إلى أنه المرضى الذين نفذوا تدابير الرعاية الذاتية كان لديهم انخفاض ملحوظ في الألم ، التورم، الإحمرار، ومدة تصلب المفاصل المصاحبة لالتهاب المفاصل الروماتويدي. بالإضافة إلى ذلك، كان للعلاج المنزلي أثر إيجابيا على النبض، وضغط الدم الانقباضي والانبساطي إلى جانب الحد من الألم في المفاصل .

التوصيات:

تشجيع المرضى المسنين على استخدام تدابير الرعاية الذاتية إلى جانب استخدام العلاج المنزلي مثل الزنجبيل والكركم فهي مفيدة وفعالة للحد من آلام التهاب المفاصل وتحسين حالة المريض.