

## تعریف بیماری اسکرودرمی

بیماری اسکرودرمی (Scleroderma) یک بیماری بافت همبند است که شامل تغییرات در پوست، عروق خونی، عضلات و اعضای داخلی می باشد. این یک بیماری خودایمنی می باشد. سیستم ایمنی بدن به اشتباه، به بافت های سالم بدن حمله کرده و آنها را از بین می برد. اسکرودرمی در لغت به معنای "سفتی پوست" است و به دلیل اینکه سفت شدن پوست یکی از شایع ترین علائم این بیماری است به این نام خوانده می شود.

## علل و منشاء بیماری:

اسکرودرمی یک بیماری التهابی است ولی تاکنون علت این التهاب ناشناخته مانده است. احتمال دارد این بیماری یک بیماری خود التهابی باشد بدین معنا که سیستم ایمنی فرد علیه خودش واکنش نشان دهد. این التهاب می تواند سبب تورم، گرمی، و سپس تولید مقادیر بیش از حد بافت فیبروز (جوشگاهی) شود.

## علائم و نشانه های بیماری

### علائم پوستی اسکرودرمی

### علائم استخوانی و عضلانی اسکرودرمی

- درد مفاصل
- بی حسی و درد پاها
- درد، سفتی و ورم انگشتان دست و مفاصل
- درد مچ دست

### علائم تنفسی اسکرودرمی

- زخم شدن ریه ها
- سرفه خشک
- تنگی نفس
- خس خس سینه

### علائم گوارشی اسکرودرمی

- نفخ کردن بعد از غذا
- یبوست
- اسهال
- سختی بلع غذا که به مرور منجر به کاهش وزن شدید بیمار می شود.
- برگشت غذا از معده به مری (ترش کردن غذا)
- عدم کنترل مدفوع (بی اختیاری مدفوع)

## درمان بیماری

- داروهای که در کنترل این بیماری نقش اندکی دارد ضد التهاب قوی به نام کورتیکواستروئید
- داروهای سرکوب گر سیستم ایمنی مانند متوتروکسات
- داروهای ضد التهابی غیراستروئیدی
- دارو برای سوزش سردل یا مشکلات بلع غذا
- داروهای کنترل فشار خون و یا مشکلات کلیوی
- سایر روش های درمانی عبارتند از:**
- درمان با نور برای از بین بردن ضخامت پوست
- داروهایی برای بهبود تنفس
- داروهایی برای درمان پدیده رینود
- درمان معمولا همراه فیزیوتراپی می باشد

## بیماری اسکرودرمی



گروه هدف: بیماران روماتیسمی

بیماران روماتیسمی

تهیه و تنظیم:

کارشناس پرستاری

ف. فرج زاده

زیر نظر:

رییس بخش روماتولوژی

دکتر مهرزاد حاجعلیلو

تاریخ تهیه:

اردیبهشت ۱۴۰۱

- فعال باشید. ورزش یکی از راه های مقابله با اسکرودرمی می باشد. ورزش باعث بهبود گردش خون می شود و سفتی پوست و عضلات را تسکین می دهد و شما را انعطاف پذیر می سازد.

- از مصرف کافئین خودداری کنید

- ماهی های چرب حاوی امگا ۳ می باشند که برای این بیماری مفید می باشد

- از غذاهای محتوی فیبر بالا استفاده کنید

- از سرما خود را حفظ کنید. صورت، دستان و انگشتان خود را در سرما بپوشانید. حتی اگر درب فریزر را می خواهید باز کنید، دستکش بپوشید.

تحت -تحقیقات نشان داده است که مصرف روزانه ویتامین D نظر پزشک، در درمان این بیماری مهم است

- از ژل ویتامین E تحت نظر پزشک استفاده کنید

این ژل مخصوصا در افراد مبتلا به اسکرودرمی سیستمیک مهم است. تحقیقات نشان داده است که این ویتامین مانع از ایجاد بافت اضافی می گردد

منابع:

کتاب پرستاری برونر سوارث

سایت مرکز: <https://imamreza.tbzmed.ac.ir>

شماره تماس واحد مربوطه

۳۳۳۴۷۰۵۴-۹

بخش غدد و روماتولوژی

## آموزش خودمراقبتی

### کنترل و مراقبت ها

اسکرودرمی به علت ناشناخته بودن علت آن، قابل پیشگیری نیست و از طرفی چون روند پیشرفت بیماری نیز آهسته است، برخی اقدامات می تواند از رنج بیمار بکاهد مثلا گرم نگه داشتن مفاصل از خشکی آنها کم می کند مثل فعالیت ورزشی فعال و غیر فعال. استفاده از محلول های نرم کننده و چرب کردن پوست تا حدی به نرم شدن آن کمک می کند.

- فعالیت بدنی متعادل تا اندازه ای که بیمار خسته نشود، در حفظ انعطاف پذیری پوست، مفاصل و ایجاد جریان خون مطلوب موثر است.

- استفاده از غذاهای نرم می تواند در تخفیف مشکلات بلع مفید باشد و افزایش تعداد وعده های غذایی و کاهش حجم غذای هر وعده هم گامی موثر در کم کردن نفخ، سوزش سر دل و دیگر ناراحتی های موجود نیکوتین. گوارشی است. سیگار را ترک کنید در سیگار، موجب چسبیدن رگ های خونی می شود. سوزش سردل، و عروق خونی باریک می شوند (ترش کردن غذا) خود را کنترل کنید. سر موقع غذا بخورید و از خوردن غذا در دیروقت جدا بپرهیزید. از مصرف غذاهایی که باعث سوزش سر دل می شوند، خودداری کنید و از رژیم غذایی تان حذف کنید. فورا بعد از غذا خوردن دراز نکشید. اگر مجبور بودید که دراز بکشید، سر خود را بالا بیاورید تا اسید معده وارد مری نشود. مصرف داروهای آنتی اسید تحت نظر پزشک نیز مفیدند.