

РЕВМАТОЙД АРТРИТ (РА)

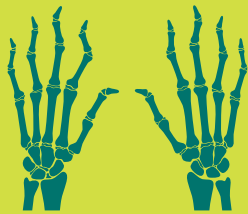
Ревматоид артрит нь үе мөчний үрэвслийн түгээмэл тохиолддог үрэвслийн нэг төрөл нь юм. Энэ нь аутоиммуны эмгэг буюу ихэвчлэн гар, бугуй, мөр, тохой, өвдөг, шагай, тавхайн үе мөчийг гэмтээдэг.

РА нь ямар ч насны хүмүүст тохиолдож болох ба 40-60 насныханд нийтлэг илэрдэг. Мөн эрэгтэйчүүдээс илүү эмэгтэйчүүд давамгай өвддөг.

РА шинж тэмдэгүүд

РА-ийн хэд хэдэн шинж тэмдэг байдаг ч хүн бүрд янз бүрийн хэлбэрээр илэрч болно. Нийтлэг шинж тэмдэгээс дурьдвал:

- 6 долоо хоног, түүнээс дээш хугацаанд **хавантай, үе мөчөөр өвдөлттэй** байна.
- Өглөөгүүр үе мөчөөр **хөшингө** (30 минутаас дээш хугацаагаар) байх, **хавагнасан**
- Маш их **ядрах**
 - **Таагүй мэдрэмж**, мөн жин буурах
 - **Тамир тэнхээ муудах**
 - **Булчингийн масс багасах**
 - **Амьдралын өдөр тутмын үйлдэл** хийх чадвар буурах (жишээ нь ажилдаа, гэртээ, амарч байхдаа)
 - **Арьсан дээр зангилаанууд үүсэх, нүд улайж хуурайших**



Зүрх судасны эмгэг ба РА

РА-тай болон үе мөчний бусад үрэвслээр өвдсөн хүмүүс нь **зүрх судасны эмгэгээр өвдөх эрсдэл өндөр**.

РА-тай хүмүүс титэм судасны эмгэгээр өвдөх эрсдэл 1,5-2 дахин өндөр. Зүрхний дутагдалаар өвдөх эрсдэл 2 дахин өндөр.



Амьдралын эрүүл зөв дадал хэвшил өөртөө тохирсон дасгал хөдөлгөөн хийснээр РА-ын эмчилгээнд чухал үр дүнтэй мөн зүрх судасны эмгэгээр өвдөх эрсдлийг бууруулна.



Идэвхтэй хөдөлгөөн ба дасгал

Хөдөлгөөнгүй байдал, суугаа амьдралын хэв маяг РА-тай хүмүүст нийтлэг байдаг. РА-тай хүмүүсийн 14-аас бага хувь нь зөвлөмжийн дагуу идэвхтэй хөдөлгөөнтэй байдаг. РА-тай хүмүүсийн хувьд идэвхтэй хөдөлгөөнтэй байх нь эрүүл мэндийн олон үзүүлэлтийг сайжруулна.

Идэвхтэй хөдөлгөөн ба дасгал нь:

- Зүрх, уушгины үйл ажиллагааг сайжруулснаар **ачаалал даах чадвар** нэмэгдэнэ
- **Булчингийн хүч, тэсвэр нэмнэ**
- **Үений далайц, уян хатан байдлыг** сайжруулна
- **тэнцвэр** сайжирна
- **Өвдөлт, ядаргаа буурна**
- **Сэтгэл гутрал** арилна
- **Ясны нягт буурахаас** сэргийлнэ



Дасгалын төрлүүд

Идэвхтэй хөдөлгөөн ба дасгал нь булчингийн хүч, үе мөчний хөдөлгөөнт байдлыг аль боломжтой нөхцөл хүртэл нь хадгалах, үүрэгтэй. Мөн зүрх судасны эмгэг, цусны даралт ихсэлт, яс сийрэгжил, чихрийн шижингээс урьдчилан сэргийлнэ.

РА-тай хүмүүсийн онцлогт тохирсон дасгалын олон төрлүүд бий. Дараах төрлүүдийг хамтад нь хийхийг зориорой.

- **Хөдөлгөөний чадвар** сайжруулах дасгалууд
- **Булчингийн хүч** сайжруулах дасгалууд
- **Аэробик** дасгалууд (энэ дасгал нь амьсгалд ачаалал өгч байх)
- **Тэнцвэрийн** дасгалууд

Хэрвээ 1 удаадаа эхний 10 минутанд дасгалаа хийгээд эхэлвэл та хөдөлгөөний идэвхгүй байдлыг бага багаар бууруулж, идэвхтэй байх цагаа аажмаар нэмээрэй.

Хөдөлгөөн засалч танд дасгалт хөтөлбөрийг удирдан чиглүүлж тусална.

Шинж тэмдэг дэгдэх-Flare

РА-тай хүмүүст энэ шинж нь өдөр өдөрт янз бүр байна. Нэг өдөр үе мөчний өвдөлт огт байхгүй их хөнгөн шингэн аятайхан мэдрэмжтэй, өөр нэг өдөр нь маш их өвдөж, ядарч таагүй мэдрэмжтэй. Шинж тэмдэг хөдлөх үеийг Flare гэж хэлдэг.

Энэ үедээ та дасгал хөдөлгөөн хийхгүй байж болно. Хөдөлгөөн засалч танд илэрч буй шинж тэмдэгээс хамааран өөр өөр дасгалын төрлүүдийг зөвлөнө.

РА-тай хүмүүст эрүүл мэндийн байдлыг сайжруулах, чадвар алдагдлыг бууруулахад дасгал гол түлхүүр нь болно. Танд дасгалын жорыг эрүүл мэндэд нь тохирсон байдлаар хөдөлгөөн засалч удирдан чиглүүлж туслахаас гадна, идэвхтэй хөдөлгөөнтэй байдлыг хэзээ, хэрхэн аюулгүй үргэжлүүлэх зэрэгт зөвлөнө.



**World
PT Day
2023**

09 сарын 08 өдөр



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday