

خودمراقبتی بیماران استئوآرتریت زانو

نویسندگان:

سکینه گرایلو

(دانشجوی دکترای آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد)

دکتر بهره کریمیان کاکلکی

(دکترای آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد)

همه گیری

(عضو هیئت علمی گروه پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی گراش)



تابستان ۱۳۹۸

یکی از بزرگترین چالش‌هایی که سیستم بهداشتی جهان در حال حاضر با آن روبرو هستند، افزایش بیماری‌های مزمن است. بیماری‌های استخوان و مفاصل از جمله بیماری‌های مزمن شایع هم در کشورهای پیشرفته و هم در حال توسعه می‌باشند، استئوآرتریت زانو از شایع‌ترین علل درد مفصل زانو وابسته به سن و از دلایل اصلی نقص عملکردی می‌باشد و خود مراقبتی یکی از عوامل مؤثر بر روند بهبود بیماری‌های مزمن و ارتقای کیفیت زندگی بیماران است. از آنجایی که بیماران نیازمند توجه برنامه‌های خود مراقبتی مؤثر در برقراری سلامت می‌باشند و با توجه به اینکه استئوآرتریت زانو جز شایع‌ترین بیماری‌های سیستم اسکلتی در انسان بوده که می‌تواند سبب ناتوانی و از کار افتادگی شده و عوارض مختلف اجتماعی را به دنبال داشته باشد، این کتاب با هدف خودمراقبتی بیماران استئوآرتریت زانو می‌پردازد.

فهرست عناوین

۱۱.....	کلیات
۱۷.....	آنتومورفون
۱۹.....	علائم و نشانه های بیماری های زانو و تظاهرات بالینی
۱۹.....	درد
۲۰.....	تورم
۲۰.....	خشکی و محدودیت حرکات مفصلی
۲۱.....	خالی شدن زانو
۲۲.....	استئوآرتریت
۲۳.....	استئوآرتریت زانو

- ۲۵..... نام بیماری
- ۲۶..... تشخیص
- ۲۸..... علل استئوآرتریت
- ۲۸..... علل متفرقه استئوآرتریت
- ۲۸..... عوامل ارثی
- ۲۹..... آمار استئوآرتریت زانو در چهاره این
- ۳۰..... انواع استئوآرتریت
- ۳۱..... ریسک فاکتورهای بیماری
- ۳۱..... سن
- ۳۲..... جنس
- ۳۳..... وزن

۳۴.....	عوامل تغذیه‌ای.....
۳۵.....	هورمون‌ت‌اپی پس از یائسگی.....
۳۵.....	آب.....
۳۶.....	سابقه مواد.....
۳۶.....	فعالیت‌های غلغ.....
۳۷.....	درمان.....
۴۰.....	انواع درمان‌های غیردارویی.....
۴۰.....	کاهش وزن.....
۴۱.....	آموزش بیمار.....
۴۲.....	حمایت روانی بیمار.....

۴۲..... تغییر در شیوه زندگی

۴۳..... نارس و زدن

۴۷..... منابع