

● أعاني من التهاب المفاصل، وأتناول الأسبرين بكثرة لتسكين الألم، فهل توجد مضاعفات مرافقة لكثرة تناول الأسبرين؟ نعم، قرحة المعدة والإثني عشر، وتوجد أدوية مضادة للالتهاب حديثة، وأقل خطورة على الجهاز الهضمي من الأسبرين.

● أعاني خشونة في الركبة، هل يمكنني ممارسة التمارين الرياضية؟ وما هي أفضل تمارين علاج خشونة الركبة؟ يمكنك ممارسة التمارين الرياضية، مثل: العجلة المائية لتقوية عضلات الفخذ التي تحمي مفصل الركبة.

● أعاني مرض الروماتويد، وتم صرف علاج لي عبارة عن

حقن، إلى متى يجب علي الاستمرار في العلاج؟ مرض الروماتويد مرض مزمن، ويحتاج إلى علاج طويل الأجل، ولكن عندما يصل المرض إلى مرحلة عدم نشاط لمدة طويلة يمكن عندها وقف التدوي بالحقن.

● أعاني من التقرس، فكيف يمكنني تجنب نوبات التقرس التي تسبب لي ألماً شديداً في أصبع القدم؟ لابد من تقليل مستوى حمض البوليك في الدم، باستخدام الأدوية مع نظام غذائي خاص، مثل تقليل اللحوم الحمراء، والمأكولات البحرية.

● هل يوجد علاج نهائي لمرض التهاب المفاصل؟

لا يوجد شفاء نهائي للمرض، ولكن يمكن السيطرة على نشاط المرض.

● ما دور العلاج الطبيعي في التحكم بمرض التهاب المفاصل؟

● للعلاج الطبيعي دور رئيسي، حيث يشمل تمارين للحفاظ على قوة العضلات، ووظيفة المفاصل، لمنع حدوث ضمور في العضلات، وتيبس في المفاصل.

● أجاب عن الأسئلة الدكتور شريف عبدالهادي ناصف استشاري أمراض الروماتيزم



التهاب المفاصل (الشرق)

يتعدى المفاصل ليشمل الغدد اللعابية و الدمعية والرئة والقلب والأوعية الدموية

«روماتويد المفاصل» يصيب النساء أكثر من الرجال

الدمام - هنادي الغدير



يعتبر الروماتويد المفصلي المتعدد أحد أنواع التهابات المفاصل المزمنة وأكثرها شيوعاً، ويصيب عادة النساء أكثر من الرجال بنسبة ثلاثة لواحد. وتوضح الدكتورة فائزة الجشي، استشارية الأمراض الروماتيزمية في مستشفى الملك فهد التخصصي بالدمام، أن مرض الروماتويد المفصلي المتعدد ينشأ نتيجة خلل في الجهاز المناعي للجسم، ويطول معظم مفاصل الجسم، خاصة المفاصل الصغيرة لليدين والقدمين بصورة متماثلة في جانبي الجسم، ويظهر الالتهاب على فترات متباعدة أو متقاربة، لكنه قد يتعدى المفاصل ليشمل أعضاء أخرى من الجسم، كالغدد اللعابية للغم، والغدد الدمعية للعين، والرئة، والقلب والأوعية الدموية، مشيرة إلى أن المرض يصيب جميع الفئات العمرية، ابتداءً من الأطفال إلى المسنين والنساء بين الـ 30 و 60 عاماً اللواتي هن أكثر عرضة للإصابة بالمرض.

وأكدت أن السبب الحقيقي للإصابة بمرض الروماتويد المفصلي المتعدد ما يزال مجهولاً، ولكن هناك عوامل مساعده لظهوره منها: قصور نظام المناعة، والإصابة ببعض الالتهابات الفيروسية، والعامل الوراثي، حيث يكثر هذا المرض في عائلات دون غيرها، كما أن الاضطرابات الهرمونية والنفسية، والتدخين، تزيد من احتمالية الإصابة بهذا المرض، كما يمكن الإصابة به دون وجود العوامل المسبقة.

وأضافت الجشي: على الرغم من عدم معرفة أسباب مرض الروماتويد المفصلي المتعدد، إلا أن ألبته باتت معروفة، إذ يصيب المرض الأغشية المبطنة للمفاصل، حيث تقوم خلايا هذه الأغشية بإفراز مواد تؤدي إلى هدم الغشاء الفاصل بين المفاصل، كما تؤدي إلى نخر العظام، وتآكل الغضاريف المفصليّة، وقد يتعدى هذا إلى تلف الأربطة والأنسجة المحاطة بالمفصل، خاصة مفاصل اليدين والركبتين.

وأشارت إلى أن تشخيص هذا المرض من الأطباء يتم بناءً على الأعراض التي تصيب

أنتم تخصصي

حاول أن
تمشي مسافة
ميل في حذائي

هل سمعت من قبل مقولة «حاول أن تمشي مسافة ميل في حذائي؟»، تلك المقولة التي يود كثير من المصابين بالتهاب المفاصل أن ينصحوها بها أصدقاءهم وعائلاتهم، الذين لا يفهمون حقيقة ما يشبه العيش مع هذا المرض المزمن. إن الرحلة مع مرض التهاب المفاصل صعبة على المريض وعائلته على حد سواء، ومن المهم أن يكون هناك تواصل جيد مع العائلة والأصدقاء أثناء العمل على حل سوء الفهم والتصورات الخاطئة تجاه هذا المرض.

ويمكن أن يؤثر التهاب المفاصل على قدرة الشخص على العمل، ليجد الأشخاص المصابون أن الأنشطة اليومية تصبح أصعب، ليواجهوا حينها إحباطاً شديداً، ومن الجيد أن يتكف الشخص وضعه في العمل على حسب إمكانياته الحركية، إذ إن معظم المصابين بالتهاب المفاصل يفضلون الاستمرار بأعمالهم، بعد تعديل أماكن عملهم، أو تغيير الجدول الزمني للعمل، أو العثور على وظيفة أكثر سهولة بحسب وسعهم، وطالما كان ذلك الأمر في استطاعتهم.

ويمكن أن يسبب التهاب المفاصل المزمن تغيراً في حياة الشخص المصاب من جوانب عديدة: كالجانب البدني، والفنني والاقتصادي، حيث يشعر المصاب بأن المرض كأنه ساق من حديد تشل حركته، وهذه التغيرات والتحديات والقيود التي يعاني منها المصاب تثير عواطف الشخص، وتصبح ثقلاً على كاهل المصاب. ومن النصائح المفيدة للشخص المصاب أن يتعلم كل ما يمكنه حول المرض، لتسهيل طريقة التكيف والتعايش معه، وذلك بوجوده مع أشخاص داعمين يمكن أن يخلقوا للمصاب بيئة صحية، ولا تنسى أن التسلسل بالإيمان، والرضا بقضاء الله وقدره، هو الداعم القوي والأساس لأي شخص مصاب بمرض مزمن، فعدم فقدان الأمل بالله يمنح المصاب طاقة هائلة للتقدم بالحياة، إذ لا يُقهر المرض إلا بالعزيمة والإرادة التي تحقق أهدافاً يمكن أن يبشر إليها بعضهم بأنها مستحيلة، ولكن كل شيء بإرادة الله تعالى مؤكداً الحدوث.

المحرر

غذاء

هدى محمد المطير.

يؤثر التهاب المفاصل في بعض الأحيان في تغذية المريض، حيث تتسبب خشونة مفاصل العظام في صعوبة تحريك الفك ومضغ الطعام بصورة جيدة، كما تؤثر في القدرة على المشي والحركة، وبالتالي تؤدي إلى زيادة الوزن، كما أن هناك بعض الأدوية المتناولة التي تسبب الغثيان، أو الإسهال، وكلاهما يؤثر في معدل امتصاص العناصر الغذائية، والحركة الطبيعية للأمعاء، ويعاني بعض مرضى التهاب المفاصل من زيادة خطر حدوث تسهم، نتيجة حصولهم على كميات كبيرة من مستحضرات الفيتامينات والعناصر المعدنية المبنية على طرق غير سليمة أثناء العلاج، وهذا لا يعني أن المصابين بهذا المرض لا يعانون من حالات نقص في الفيتامينات، أو الأملاح المعدنية، لكن لا تكون حالات النقص الغذائي صفة لأنواع معينة من التهاب المفاصل، ويستطيع الطبيب المختص تحديد هذه العلاقة إن وجدت، ولما كان التهاب المفاصل حالة مرضية مزمنة، ما يدفع ضحايا هذا المرض إلى اتباع حميات غذائية غير صحيحة، فقد يستبدعون تناول بعض الأغذية من طعامهم، حيث يؤدي تناول المريض أغذية معينة دون سواها إلى حدوث حالة نقص غذائي حاد.

وحقيقية، ليست هناك حمية خاصة يجب اتباعها في حال مرضى التهاب المفاصل، ولكن هناك دراسات أثبتت أن بعض الأطعمة لها فعالية في التخفيف من مشكلات التهاب المفاصل، حيث

السمنة عدو المفاصل



الوزن الزائد يضغط على مفاصل الركبتين (الشرق)

أثبت الباحثون في جامعة طوكيو أن الزبدي يحتوي على بعض أنواع البكتيريا التي يمكنها أن تمنع بعض الأمراض، كالحساسية والتهاب المفاصل، حيث تعمل تلك البكتيريا على تحفيز إنتاج أنواع معينة من الخلايا الدموية البيضاء التي يطلق عليها اسم خلايا (تي).

كما توجد بعض أنواع من الخضراوات والفواكه التي تساعد في تقوية الجهاز المناعي، ولها دور كبير في صحة العظام والجلد، مثل: المشمش، والشمام، والجريب فروت، والكوسا، والجوز، والجزر، والقرع، والبطاطا الحلوة، حيث تساعد الفواكه ذات اللون الأصفر أو البرتقالي، وكذلك الخضراوات الغنية بفيتامين A - كريبوتوزانتين وبيتا، في علاج التهاب المفاصل، كما يكون استعمال زيوت الأسماك المحتوية على أحماض دهنية من نوع أوميغا 3 ذا فائدة للمرضى، لكن يجب تناولها بحذر، وبمقادير محدودة، خوفاً من أعراضها السلبية على صحة المريض، ويفضل عوضاً عن ذلك تناول المريض الأسماك مرتين إلى ثلاث مرات كل أسبوع.

ختاماً، يجب تناول الطعام المتوازن، وتوخي الحذر من السمنة التي تؤدي في الغالب إلى سوء حالة المصابين بالتهاب المفاصل، وذلك نتيجة الثقل الزائد الذي يقع على مفاصل العظام التي تحمل جسم المريض.

* اختصاصية تغذية أولى.

ومضة وقائية

الأحمال الثقيلة تضر بالمفاصل

تنصح اختصاصية التقفيص الصحي للوقاية من التهاب المفاصل بما يلي:

- 1 - مارس التمارين الرياضية بانتظام لتقوية العضلات المحيطة بالمفاصل.
- 2 - حافظ على وزن صحي، فالبدانة تزيد من احتمال إصابتك بالتهاب المفاصل.
- 3 - تناول احتياجك اليومي من الكالسيوم وفيتامين د، لحماية من الإصابة بهشاشة العظام.
- 4 - راجع الطبيب عند حدوث أعراض مثل ألم وخشونة في المفاصل، فالكشف المبكر يساعد على السيطرة على المرض.
- 5 - احم مفاصلك من الالتواءات المتكررة والمتعلقة بممارسة الرياضة، أو العمل، لتقلل فرص إصابتك بالتهاب المفاصل، مثل: حمل معدات ثقيلة، التي قد تؤدي إلى حدوث ضرر في المفاصل.

أدوية الكورتيزون تخفف التهابات المفاصل

دواء

أمينة بوخمسين*

تعد آلام المفاصل وتيبسها الشكوى الأساسية من قبل الأشخاص الذين يعانون من التهاب المفاصل، التي غالباً ما يكون لها تأثير كبير على الحركة، وعلى نشاطات الحياة اليومية، إلا أنه من الممكن الحد من آثاره السلبية بتغيير نمط الحياة وممارسة التمارين الرياضية، والبده المبكر بالعلاج واستخدام الأدوية بالشكل الصحيح.

وعلاج التهاب المفاصل يهدف إلى الحد من الالتهاب، وتخفيف الأعراض والآلام، ومنع أو إبطاء الضرر الذي قد يصيب المفاصل، كذلك الحد من الإعاقة، وتوفير الدعم للتعيش بصورة جيدة مع المرض.

ويعد العلاج الدوائي حجر الأساس في علاج بعض أنواع التهاب المفاصل، مشيرة إلى أن الأدوية تختلف بحسب نوع الالتهاب، وتشمل:

× المسكنات: التي تستخدم للسيطرة على أعراض الالتهاب، وتساعد في

التخفيف من الآلام الناجمة عنه، ولكن ليس لها أي تأثير على الالتهاب نفسه، ويعد الباراسيتامول المسكن الأكثر استخداماً.

× المسكنات غير الستيرويدية المضادة للالتهابات، مثل: (إيبوبروفن، دكلوفينال)، التي يجب أن تؤخذ باستشارة الطبيب، مع مراعاة عدم أخذ أكثر من دواء من المجموعة نفسها في الوقت ذاته، لما لها من تأثيرات جانبية قد تكون خطيرة، مثل: حدوث تهيح بطانة المعدة والأمعاء، وصولاً للقرحات، أو حتى النزف، خصوصاً مع الاستعمال الطويل المدى، ولذلك من المهم الانتباه للأعراض الدالة على وجود نزيف، كوجود ألم في المعدة، أو دم في البراز، أو القيء.

× الأدوية المعبلة لطبيعية المرض، مثل: (الميثوتركسات)، وقد تستغرق هذه الأدوية أربعة إلى ستة أشهر لملاحظة تأثيرها، لذلك من المهم جداً الحفاظ على تناول الدواء، حتى مع عدم ملاحظة أي تحسن في الحالة المرضية منذ البداية، وعادة ما يلزم الاستمرار على هذه الأدوية لفترات طويلة.

× الأدوية البيولوجية: وهي أدوية تؤخذ عن طريق الوريد، وتوصف إلى جانب الميثوتركسات، وتعمل على تثبيط الجهاز المناعي بمنعه من مهاجمة المفاصل.

× الكورتيزون: يقلل هذا النوع من الأدوية من الالتهاب، ويقمع النظام المناعي من مهاجمة المفاصل، ويمكن أن تؤخذ عن طريق الفم، أو يتم حقنه مباشرة في المفصل المصاب بالتهاب حاد.

وتوجد قليل من الأنلة الطبية التي تدعم استخدام المكملات العلاجية، ومنها أفرص الغلوكوسمين، والكوندرويتين، حيث كانت نتائج الدراسات التي أجريت بشأن فعاليتها مثيرة للجدل، إلا أن هناك بعض النتائج الواعدة، وعلى الرغم من أن فعالية غلوكوسمين، وكوندرويتين، مازالت غير واضحة، فإنهما خياران علاجيان مأمونا للجانب نسبياً، بعد تجربتهما من جانب المصابين بالالتهابات المفصليّة.

* اختصاصية صيدلة



أدوية الكورتيزون (الشرق)