



نحو حياة أفضل
مع التهاجات المفاصل

مقدمة



* ساهمت الحضارة و المدنية الحديثة في انتشار الإصابة بالعديد من الأمراض كالسكري و البدانة و أمراض القلب و الأوعية الدموية و ارتفاع كوليسترول الدم و تسوس الأسنان و التهاب المفاصل و الروماتيزم و هشاشة العظام و غيرها من الأمراض الناجمة عن نمط الحياة غير الصحيحة التي نعيشها هذه الأيام. فجميعنا يميل إلى قلة الحركة و عدم ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم و عدم تناول الغذاء الصحي السليم. و للأسف يمكن القول أنه على الرغم من التقدم الملحوظ في علاج الكثير من الأمراض المعدية إلا أن مثل هذه الأمراض تميل إلى الازدياد و تخلف وراءها العديد من المضاعفات التي إن لم تهدد حياة المريض، فإنها تحد من حركته و من ممارسة أنشطته اليومية بالشكل الطبيعي.

التهابات المفاصل

* تشير الدراسات إلى أن إصابات المفاصل تنتشر بكثرة على الصعيدين المحلي و العالمي و هناك عشرات الأنواع من التهابات المفاصل التي لا يقتصر ضررها على المفاصل وحدها إنما تصيب أيضاً أجهزة الجسم المختلفة كالقلب و الجلد و العين و الأعصاب و غيرها من أعضاء الجسم.

و من المعروف أن المفصل هو المكان الذي يتم فيه التقاء سطحين عظميين أو أكثر و هو يغطي بغضروف أملس و ناعم أما الفراغ المتشكل بينهما فيكون ممتلئاً بسائل يسهل حركة المفصل و يحاط المفصل بغلاف تحيط به الأربطة من الخارج. و التهابات المفاصل عديدة و أكثرها شيوعاً التهاب المفصل العظمي الذي ينجم عن الضعف التدريجي في الغضاريف التي من جراء ذلك تصاب بالتمزق و التآكل بسبب التقدم في العمر و الإصابات المرضية و ارتداء الأحذية غير المناسبة و زيادة الوزن بالإضافة إلى العوامل الوراثية.

التهابات المفاصل العظمية



* مرض يصيب المفاصل عندما يبدأ النسيج اللين ، الزلق المعروف بالعضروف في التآكل والذي يغطي أطراف عظام المفاصل مما يؤدي إلى احتكاك العظام ببعضها مسبباً الألم والتورم الذي قد يؤدي إلى عدم القدرة على الحركة.

الروماتويد المفصلي

* يحدث نتيجة خلل في الجهاز المناعي مما يجعل كرات الدم البيضاء (التي تحمي الجسم في وضعها الطبيعي) تهاجم الأنسجة السليمة وبالأخص الغشاء المبطن للمفاصل. و نتيجة لذلك تبدأ المفاصل المصابة بفقدان شكلها و استقامتها مما ينتج عنه الألم و عدم القدرة على الحركة و قد تظهر بعض الأعراض الأخرى في أنحاء الجسم المختلفة.

الأنواع الأخرى لالتهاب المفاصل تشمل الآتي:



تصلب المفاصل * (Ankylosing Spondylitis):
التهاب في فقرات العمود الفقري يتسبب في زيادة حجم عظام العمود الفقري حتى تلتصق.



التهاب مفاصل الأطفال * (Juvenile Arthritis):
مصطلح عام يطلق على كل أنواع التهاب المفاصل التي تصيب الأطفال.



النقرس * (Gout):
مرض روماتيزمي يحدث نتيجة خلل في كيمياء الجسم و هو أكثر انتشاراً في الفقرات الصغيرة وبالأخص إصبع القدم الأكبر.
مصطلح عام يطلق على كل أنواع التهاب المفاصل التي تصيب الأطفال.

عوامل الإصابة بالتهاب المفاصل:

هناك خمسة عوامل رئيسية تزيد احتمال الإصابة بالتهاب المفاصل و هي كالآتي:

- * التاريخ المرضي للعائلة – إذا كان هناك أحد من عائلتك مصاب بالتهاب المفاصل هذا يعني أن هناك احتمال أن تصاب بالمرض.
- * السمنة المفرطة – الوزن الأعلى من معدله الطبيعي يضع المزيد من الضغط على المفاصل.
- * التقدم في العمر – التهاب المفاصل أكثر انتشاراً بين كبار السن.
- * إصابات المفاصل – الإصابات السابقة قد تؤدي إلى التهاب المفاصل في المستقبل.
- * السيدات أكثر عرضة لالتهاب المفاصل من الرجال وكثيراً ما يعانون من أعراض أكثر حدة.

أعراض التهاب المفاصل

أعراض التهاب المفاصل قد تظهر فجأة أو بالتدريج و تشمل الآتي:

الروماتويد المفصلي	التهاب المفاصل العظمي
الآم تظهر في نفس المفاصل على جانبي الجسم.	الآم تظهر في مفصل في جانب واحد من الجسم.
غالباً ما يصيب المفاصل الصغيرة مثل أصابع الأيدي و الرسغين.	المفاصل الرئيسية المعرضة للمرض هي المفاصل التي تحمل وزن الجسم و خاصة الركبة و الحوض و العمود الفقري.
تصلب المفاصل عادة ما يكون في الصباح و يستمر 30 دقيقة أو أكثر	يحدث تصلب للمفصل المصاب بعد توقفه عن الحركة لفترة طويلة و لا يستمر لأثر من 20 دقيقة.
المفاصل تكون دافئة و بها احمرار.	الشعور بالألم لا يصاحبه احمرار أو دفء في المفصل المصاب
الشعور بالتعب أو الإرهاق العام.	

كيف يمكن أن يؤثر التهاب المفاصل على حياتك؟

* معظم المصابين بالتهاب المفاصل يزاولون حياتهم بشكل طبيعي في المراحل الأولى و قد يشعروا ببعض الألم و ربما بعض التصلب أو التورم في المفاصل. و قد تستمر أعراض التهاب المفاصل حيث تصل لأقصاها بعد عدة سنوات ثم تثبت على ذلك الوضع أو تقل بعض الشيء.

و قد يؤثر الألم و فقدان الحركة الناتجين عن التهاب المفاصل على حياة المصابين من عدة أوجه في مراحلهم المتقدمة حيث:

- * يجعل ممارسة بعض الهوايات مثل الرياضة أو الطبخ أمراً صعباً.
- * يجعل الحياة أقل استقلالية.
- * يجعل العلاقات مع الأصحاب و الأهل متوترة.
- * يؤثر على العمل و إنتاجية الفرد.
- * الأشخاص الذين يعانون من حالات حادة من التهاب المفاصل قد يصبحون غير قادرين على الحركة.



التشخيص و العلاج

تتباين أمراض المفاصل بشكل عام في الألم الذي يحد من حركة المريض إضافة إلى تحديد حركة المفصل و بعض المظاهر الموضوعية الأخرى كاحمرار المفصل و تورمه. إن مثل هذه الأعراض تتفاقم بإهمال التشخيص و العلاج و استخدام الوصفات الشعبية و المعالجة غير الصحيحة. و شيئاً فشيئاً تتفاقم الحالة المرضية و تتطور مع حدوث مضاعفات قد لا يصلح معها إلا الجراحة أو استبدال المفصل المصاب. و للحد من مثل هذه المضاعفات ينصح باستشارة الطبيب الذي يقوم بأخذ التاريخ المرضي و وصف العلاج المناسب بعد التوصل إلى التشخيص الدقيق للمريض.

تذكر

* إذا كنت تشكو من ألم أو تصلب أو تورم في أو حول المفصل لمدة تزيد عن أسبوعين يجب أن تستشير طبيبك في أقرب فرصة.

* إن التشخيص الدقيق المبكر للحالة و اتخاذ خطوات علاجية جادة يحد من تفاقم الإصابة. و يتم تشخيص التهاب المفاصل من خلال الاعراض التي تصفها للطبيب.

* قد يفحص الطبيب المفاصل أيضاً و يطلب أشعة سينية للمنطقة المصابة، حيث توضح أي تغيير

في المساحة بين العظام و أي تغيير في شكل العظام بالإضافة لذلك يتم عمل تحليل دم لتشخيص حالات الروماتويد المفصلي.



و في كثير من الحالات قد يصف الطبيب بعض الأدوية للعلاج التي تم تطويرها خصيصاً لمعالجة أعراض التهاب المفاصل. و بالإضافة إلى المعالجة الدوائية (الجانب الأساسي) في العلاج قد ينصح الطبيب بالآتي:

* ضرورة تغيير نمط الحياة.

* التخلص من الوزن الزائد.

* استخدام كمادات ساخنة أو باردة على المناطق المصابة.

* ممارسة التمارين الرياضية الخفيفة غير المجهدة.

* التخلص من العادات السيئة التي نمارسها أثناء القيام بأعمالنا و أنشطتنا اليومية كالوقوف أو الجلوس بوضعية غير صحيحة و حمل الأشياء الثقيلة.

التشخيص المبكر و تناول العلاج المناسب عن طريق الطبيب المختص وتغيير نمط الحياة يمكن أن يحدوا من الألم و يؤخروا وصول المرض لمراحل العجز و عدم القدرة على الحركة.

نحو حياة أفضل

- * إن التعايش مع التهاب المفاصل و تنظيم حياتك من العوامل التي تساعدك على الاستمتاع بحياة أفضل.
- * العديد من اناس يجدون أن التهاب المفاصل مرض متعب و مؤلم. استرح عندما تكون متعباً و لا تجهد نفسك في العمل أو عند ممارسة التمرينات إذا كنت تشعر بالألم.
- * كثيراً من الأحيان لن يكون متاحاً إنجاز كافة الأعمال المطلوبة في ذات الوقت لذا أعد قائمة بما تريد القيام به و رتبها مقسمة حسب أهميتها.
- * كن منظماً و مرناً و مستعداً لتغيير خطتك دون انزعاج. راجع خطة أعمالك بشكل منتظم لتتأكد من إنجازاتك دون أن تضع نفسك تحت ضغط.
- * حاول أن تجد أنشطة ترفيهية سهلة و مرضية و تأخذ فترات راحة منتظمة لتساعدك على استكمال أعمالك مع تنظيم الوقت و الجهد.
- * الالتزام بالعلاج الموصوف من قبل طبيبك و تسجيل ملاحظاتك اليومية سوف يساعدك كثيراً في الحد من الألم و يسهل مهمة طبيبك في إرشادك للطرق السليمة للعلاج و المتابعة و تجنب تفاقم إصابتك.

وسائل تعينك على التهاب المفاصل

- * الأحذية المريحة أحد أهم الاعتبارات لمن يعانون من التهاب المفاصل. الأشياء الرئيسية التي يجب أن تبحث عنها هي: نعل سميك لين بدون كعب عالي، مقدمة عريضة و لينة تسمح لأصابعك أن تتمدد و لا تؤذي أعلى القدم.
- * القيام من الكراسي المرتفعة أسهل بكثير من غيرها. أيضاً السرير المرتفع سيساعدك على دخول السرير و القيام منه بسهولة.
- * هناك الكثير من الأدوات المطبخية التي يمكنها أن تساعدك على سهولة فتح البرطمانات و الزجاجات.



الغذاء الصحي



- * الغذاء الجيد ضروري للمحافظة على الصحة العامة و هو حيوي للغاية بالنسبة لمرض مثل التهاب المفاصل.
- * إذا كنت تعاني من السمنة، فإنك تحمل المزيد من الضغط و الإجهاد على مفاصلك، مما سيزيد من الألم. لذلك من الضروري محاولة إنقاص وزنك مما سيقلل من الضغط على المفاصل التي تتحمل وزن الجسم، و بالتالي يقلل من الألم الذي تشعر به.

مواصفات الغذاء الصحي:

- * اختار أطعمة متنوعة من كل المجموعات الغذائية كل يوم.
- * تناول الكثير من الأطعمة النباتية (الخبز و الحبوب و الأرز والمكرونة و الفاكهة)
- * تناول المنتجات الحيوانية بكميات معتدلة (اللبن و الزبادي و الجبن و اللحم غير الدسم و الأسماك و الدواجن و البيض)
- * تناول كميات قليلة من الدهون و الزيوت الصناعية غير المشبعة مثل زيوت عباد الشمس.
- * تجنب الدهون المشبعة مثل الزبد و زيت النخيل.
- * اشرب الكثير من الماء.

الراحة الجسدية

- قد تجد صعوبة في النوم ليلاً نتيجة للألم و الإجهاد أو أحد الأدوية.
- بالإضافة لذلك قد تشعر بأنك متعباً جسدياً نتيجة قلة الحرارة.
- لذا نقدم لك بعض النصائح حتى تتعم بالنوم ليلاً:
- * دع عقلك يسترخى.
- * تمرن بانتظام.
- * اجعل من غرفة النوم مكاناً مريحاً.
- * تجنب الكحوليات و الكافيين قبل النوم.
- لا تأكل وجبة دسمة قبل النوم مباشرة، حدد مواعيد منتظمة للنوم و الاستيقاظ.
- * يمكنك أن تغفو بالنهار و لكن تجنب النوم لمدة طويلة.



