

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Zahret Al Khalig
DATE:	10-October-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	30,000
TITLE :	Arthritis: Irritating pain and numerous treatments
PAGE:	146-147
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Mera Abd Rabo

PRESS CLIPPING SHEET

هل تشعرين بألم مستمر في المرفقين وبين الكتفين؟ هل يراودك شعور تتميل فيه يديك وركبتك؟ هل آلام مفصليتك تمنعك من النوم والراحة؟ إذا كانت الإجابة على هذه الأسئلة بنعم، فأنت يا زهرتنا ربما تعانيين بما يُسمّى التهاب المفاصل الروماتويدي أو «الروماتيزم»، والذي يسبب الآلام حادة في مفاصل الجسم.



التهاب المفاصل: آلام مُزعج

إعداد: ميرا عبد ربه

المفاصل هم أكثر عرضة لهذا المرض، إذ إن الحساسية للعوامل البيئية المسببة لهذا المرض لديهم تكون أعلى. وتعتبر المرأة أيضاً أكثر عرضة من الرجل للإصابة بالتهاب المفاصل. كما أنه مع التقدم في السن تزداد احتمالية الإصابة بهذه المشكلة. من جهة أخرى، زيادة الوزن تزيد من الضغط على المفاصل، خاصة الركبتين والحوض والعمود الفقري، مما يعرض الأشخاص المصابين بزيادة الوزن للإصابة بالتهاب المفاصل بشكل أكبر. وتجدر الإشارة هنا، إلى أن في حال شعور الطفل بالآلام في مفاصله، قد يشير ذلك إلى إصابته بـ«الروماتيزم». لذا، إذا تم ملاحظة أن طفلك لا يستطيع تحريك مفصله بشكل جيد، أو فقد حركته على القيام بحركات معينة في الصباح، ربما هذا يدل على إصابته بالتهاب المفاصل، وبالتالي يجب عرضه فوراً على الطبيب المختص.

كيف يتم الكشف عن التهاب المفاصل؟

في حال الشعور بألم في المفاصل وعدم القدرة على تحريكها بشكل جيد، يجب الذهاب مباشرة إلى الطبيب المختص للحصول على الاستشارة الطبية اللازمة. الطبيب سيطلب أولاً إجراء فحوص مخبرية تشمل فحص الدم والبول والسائل المحيط بالمفاصل، ويساعد ذلك في تحديد نوع الالتهابات. إضافة إلى ذلك، يمكن أن يطلب الطبيب من المريض إجراء صورة إشعاعية أو صورة بالرنين المغناطيسي.

– قلة الحركة والخمول.
– ضعف في عضلات الجسم.
هذه الأسباب تؤدي إلى إصابة المفاصل بالتهاب حاد، يؤدي إلى إعاقه حركة الجزء المصاب من الجسم، فيسبب الألم والتعب للشخص المصاب.

الأعراض

تختلف حدة أعراض التهاب المفاصل بين شخص وآخر، وذلك بحسب درجة الإصابة بالمرض. ولكن، أبرز الأعراض تشمل التالي:
– آلام في المفاصل.
– تيبس حاد في المفاصل.
– انتفاخ في المفاصل المتهبة.
– احمرار خفيف أو حاد في المفاصل.
– عدم القدرة على تحريك مكان الألم.
– ارتفاع في درجة حرارة الجسم في بعض الأحيان.
– التعب المستمر.
– مشاكل في التنفس.
– سخونة في المفاصل عند بداية النوبة.
– إعياء في المفاصل وتشوهها في الحالات المستعصية لالتهاب المفاصل.

الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالتهاب المفاصل؟

الأشخاص الذين لديهم تاريخ عائلي للإصابة بالتهاب

التهاب المفاصل الروماتويدي هو نوع من الالتهابات التي يمكن أن يصيب الركبتين، مفاصل كف اليد أو جزءاً من العمود الفقري. كما أن هناك أنواعاً أخرى من التهاب المفاصل، ولكنها أقل انتشاراً من «الروماتيزم»، وهي الفصال العظمي ومرض الذئبة الذي يصيب الكليتين والرتتين والمفاصل، ومرض الصدفية الذي هو مرض جلدي لكنه يسبب التهاباً في المفاصل في الكثير من الأحيان. اليوم «زهرة الخليج» ستعرفك إلى التهاب المفاصل الروماتويدي، الذي يعتبر الأكثر انتشاراً خصوصاً بين النساء، إلا أنه يمكن أيضاً أن يصيب الأطفال.

أسباب الإصابة

التهاب المفاصل هو نوع من الالتهابات التي تصيب غشاء المفاصل. يعاني بعض الأشخاص آلاماً حادة بسبب هذا المرض، والبعض الآخر تكون آلامه أقل. يؤثر هذا المرض في أنشطة الفرد اليومية. يمكن أن يكون السبب الرئيسي للإصابة بالتهاب المفاصل جراثيميا، أو ناتجاً عن إحدى الأسباب التالية:

- التعرض باستمرارٍ للطقس البارد، أو الجلوس في أماكن مبردة دائماً.
- القيام بحركة فجائية وعنيفة في الجسم.
- زيادة الوزن الكبيرة.
- عدم ممارسة الرياضة.

PRESS CLIPPING SHEET

العلاجات الأفضل للتخلص من التهاب المفاصل

الهدف الأساسي من الخضوع لعلاج التخلص من التهاب المفاصل، تحسين قدرة المفاصل على أداء وظيفتها والتخفيف من الأعراض المؤلمة. وتشمل علاجات التهاب المفاصل ما يلي:

• **العلاج الدوائي:** هناك العديد من الأدوية الشائعة لعلاج التهاب المفاصل، ومنها الأدوية المسكنة التي تساعد على تخفيف الألم. كما أن هناك الأدوية المضادة للاستيرونية، والتي يجب تناولها لفترة معينة تحت إشراف الطبيب لعلاج هذه المشكلة. من جهة أخرى، يحتاج بعض الأشخاص إلى تناول الأدوية التي تحتوي على الكورتيزون من أجل التخلص من هذه المشكلة.

• **العلاج الطبيعي:** يمكن للعلاجات الطبيعية أن تساعد بشكل كبير في علاج التهاب المفاصل، ومن أهم العلاجات البديلة نذكر:

- **التمارين الرياضية:** تساعد التمارين الرياضية على تقوية العضلات المحيطة بالمفاصل، وتزيد من حركة المفاصل. فيساعد في التخفيف من الألم الناتج عن التهاب المفاصل، ويساعد في علاج هذه المشكلة. المشي وممارسة اليوغا والبيلاتس، هي من أنواع الرياضة

المفيدة لالتهاب المفاصل. كما أنه يجب الجمع بين هذه الرياضات والرياضات التي تعتمد على حمل أوزان من الدميل الخفيفة، والتي تقوي المفاصل بشكل فعال جداً.

- **حقن السكر:** توصل فريق من العلماء الأمريكيين من خلال دراسة حديثة، إلى أنه يمكن علاج التهاب المفاصل من خلال حقن السكر. هذه الحقن تعمل على تخفيف الألم بشكل كبير جداً. الدراسة التي تم إجرائها على 90 شخصاً، بينت أن الأشخاص الذين تلقوا حقن السكر خفّت لديهم نسبة الألم نتيجة التهاب المفاصل بنسبة 23 في المئة مقارنةً بـ 4 في المئة فقط، للأشخاص الذين خضعوا لعلاج المحلول الملحي أو التمارين الرياضية. هذا النوع من العلاجات هو طبيعي 100 في المئة، وخالٍ من ردات الفعل السلبية، ويعمل على تقوية العظام أيضاً.

- **العلاج الفيزيائي:** يساعد العلاج الفيزيائي على التخلص من آلام التهاب المفاصل بشكل كبير جداً. يخضع العلاج الفيزيائي تحت إشراف معالج متخصص المريض لعدد من الجلسات، تساعد على تحريك المفاصل المصابة بالطرق السليمة والصحيحة. كما أن هذا العلاج يعتمد أحياناً على الحرارة، بحيث إنها تساعد على ترخية العضلات المحيطة بالمفصل الذي يسبب الألم، أو يمكن أن يختار المعالج إخضاع المريض للبرودة، حيث إنها تعمل كمخدر موضعي تخفف من الألم والتشنجات.

- **التخفيف من الوزن:** من العلاجات الطبيعية الفعالة التي تساعد على التخفيف من آلام المفاصل بشكل كبير جداً، خصوصاً عند الأشخاص الذين يعانون السمنة. هو تخفيف الوزن. التخلص من الوزن الزائد والدهون المتراكمة في الجسم عبر اتباع حمية غذائية صحية، يساعد في التخفيف من الضغط على المفاصل، وبالتالي الحد من الألم.

- **تناول الأطعمة الغنية بالدهون أوميغا 3:** تناول الأطعمة الغنية بالدهون أوميغا 3 من قبل أشخاص يعانون التهاب المفاصل، يساعد في التخفيف من آلامهم. هذه الأحماض الدهنية غير المشبعة تساعد على التخفيف من الالتهاب، وبالتالي تقلل من الألم. مادة الدهن أوميغا 3، موجودة في سمك السلمون والسردين وبذر الكتان وزيت الكانولا والبقلة والجوز.

- **إضافة الكركم إلى مختلف أنواع المأكولات:** الكركم هو من أنواع التوابل المفيدة جداً لتخليص الجسم من الالتهابات، وبالتالي يُعتبر مفيداً جداً للمرضى الذين يعانون التهاب المفاصل. يُمكن إضافة الكركم إلى أي نوع من السلطة أو الأطعمة عند إعدادها، ويساعد هذا على مكافحة التهابات الجسم بمختلف أشكالها.

- **تناول الكزبرة الخضراء:** تسارع الكزبرة على التخفيف من التهاب المفاصل وتورمها. لذا، ننصحك في حال الإصابة بهذا المرض، الإكثار من تناول الكزبرة الخضراء عبر إضافتها إلى السلطات، أو إلى مختلف أنواع المأكولات.

كيف يمكن الحفاظ على صحة المفاصل؟

من جهة أخرى، يُمكن اتباع بعض الخطوات اليومية التي تساعد على حماية المفاصل من الضرر والحفاظ على صحتها. هذه الخطوات تتمثل في التالي:

- شرب كمية وفيرة جداً من الماء.
- تناول نوع من المكملات الغذائية الذي يحتوي على مادة الكولاجين لمدة 3 أشهر، مرة في السنة.
- الإكثار من تناول الحليب ومشتقاته، والتي تعمل على الحفاظ على صحة العظام.
- ارتداء ثياب تعطي الدفء إلى الجسم، سواءً أكان في الطقس البارد أم عند الوجود في أماكن مبردة.
- تحريك المفاصل باستمرار عند الجلوس والعمل على الـ «الاب توب» أو مشاهدة التلفاز.
- الجلوس بشكل مستقيم عند استخدام الـ «الاب توب».
- ممارسة الرياضة بانتظام.
- تجنب حمل الأغراض الثقيلة.
- تناول السمك مرتين في الأسبوع.
- الحفاظ على وزن صحي.
- التعرض لأشعة الشمس باستمرار وتناول مكملات الفيتامين «D».
- إجراء حقن الـ «غلوكونامين».
- الإكثار من تناول عصير البرتقال والفراولة والتفاح والحمضيات، لأنها غنية بالفيتامين «C»، الذي يساعد في الحفاظ على صحة المفاصل.

ة وعلاجات متعددة

