

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Sayidati
DATE:	07-May-2016
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	30,000
TITLE :	Medical advice on living with rheumatoid arthritis
PAGE:	112-113
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Hala Ahmed

PRESS CLIPPING SHEET

نصائح طبية للتعايش مع «الروماتويد المفاصلي»

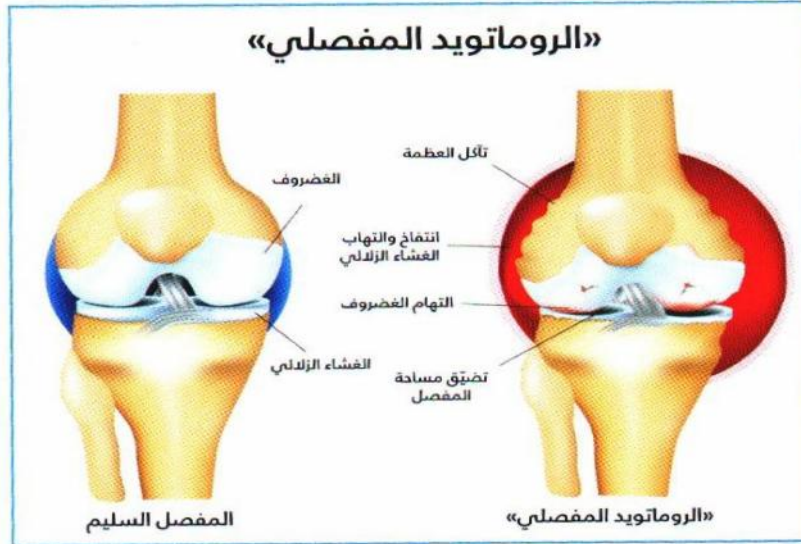
«الروماتويد المفاصلي»، التهاب يتلف الغشاء الزلالي، الذي يربط بين العظام والمفاصل. يُعزى سبب الإصابة به إلى استئثار جهاز المناعة، بصورة تجعل الأخير ينتج مواد تسبب هذا الالتهاب، الذي يمكنه أن يدمر مكونات المفصل. علما بأن الإصابة لا تعرف سنا محددة، حسب إحصائيات «المركز الأميركي للوقاية والتحكم في الأمراض»، الذي يفيد أن الروماتويد المفاصلي يواجه المراحل العمرية كافة، ولو أن الإصابات تكثر بين سن العشرين والخامسة والأربعين، وأنه يصيب عائلات بأكملها»
جدة | هالة أحمد



د. يوسف عبد الرحمن.



PRESS CLIPPING SHEET



**ما مدى شدة ألم المفصل، الذي تشعر به؟
هل تشعر بالإرهاق؟**
• إذا كانت الإجابة نعم، يوسّع سؤاله إلى: ما مقدار شدة الإرهاق الذي تشعر به؟
**ما هي أوجه القصور في أنشطتك اليومية؟
كيف ترى تطور المرض: سريع أم معتدل أم بطيء؟**

نصائح يومية

يؤدي المصاب بـ«الروماتويد المفصلي» وظائفه على نحو أفضل، إذا ضبط أوقاته، بحيث يخصص ساعات للراحة والنوم. في هذا الصدد، تشير دراسات سريرية إلى أن في حالات الالتهاب الشديد، يحتاج المريض ما بين ثماني وعشر ساعات من النوم ليلاً، فضلاً عن ساعة من الراحة في النهار.

كذلك، يدعو د. عبد الرحمن المصباح، إلى اتباع الآتي:

• تناول زيت السمك الغني بالأحماض الدهنية المشبعة بالـ«أوميغا 3»، وخصوصاً السلمون والماكريل والسردين. وقد يكون من المفيد أكثر تناولها على هيئة مكملات غذائية.

• ممارسة الرياضة الخفيفة بانتظام، ما يحافظ على صحة المفصل، ويخفف من تيبسه، ويقلل من الألم، ويكافح الإرهاق المزمن. إشارة إلى فعالية الترييض المنتظم في تقوية العظام وزيادة مرونتها.

• تجنب الحركات أو طرق الجلوس التي ترتب المزيد من الضغوط على المفصل.

• تجنب البقاء في الوضعية عينها، طويلاً. أداء الأنشطة البسيطة، مع تلافي الضغط على المفصل، إذ أن الحركة الأخيرة تفاقم التهاب المفصل.

• إجراء بعض التغييرات في المنزل المساعدة للمريض، كتنبيت قصبان للاستناد إليها أثناء المشي»

يصيب «الروماتويد المفصلي» أكثر من 2.5 مليون فرد حول العالم، سنوياً. وهو أحد أنواع التهابات المفاصل الأبرز المسببة للإعاقة، حسب دراسات سريرية صادرة عن كلية الطب بجامعة «هارفارد». في هذا الإطار، يشرح الاستشاري في جراحة العظام والتأهيل بمستشفى عبد اللطيف جميل بجدة، د. يوسف عبد الرحمن عن آلية المرض، الآتي: «يتحول الغشاء الزلالي عند الإصابة بـ«الروماتويد المفصلي» إلى نسيج خشن يعرف بالسيل (غشاء التهابي ليفي وعائي سطحي في المفصل). بعدها، يقوم هذا النسيج بإطلاق «إنزيمات» تلتهم الغضروف والعظام والأنسجة اللينة. وأخيراً، تلتهم الأوتار وحافطة المفصل ويقلص طولها، ما يحد من حركة المفصل ويجعل العظام تلتحم معاً».

سؤال د. عبد الرحمن عن عوارض المرض، يجيب عنه بتعداد الآتي: «الإرهاق والألم الجسدي الشبيه بذلك الذي يلح بالفرد عند الإصابة بالإنفلونزا، وقد يستمر لأسابيع أو شهور قبل أن يظهر الالتهاب في المفصل بشكل واضح».

إشارة إلى أن المرض يصيب عادة مفاصل متشابهة على كل جانب من جانبي الجسم، وخصوصاً مفاصل الأصابع والرسغين والكوعين والركبتين والكاحلين والقدمين. وقد يكون ألم المفصل مستمراً، حتى بدون تحريك الأخير. ومن الشائع أن يشعر المريض بتيبس المفصل في الصباح، التيبس الذي يستمر لساعة فأكثر.

أسئلة الطبيب

عند التشخيص، يطرح الطبيب الأسئلة الآتية على المريض، حسب د. عبد الرحمن:

هل تشعر بالتيبس الشديد والألم في مفاصلك في الصباح؟

• إذا كانت الإجابة نعم، يوسّع سؤاله إلى: في أي وقت من أوقات النهار تشعر بأنك أفضل حالاً؟