

ما هو التهاب المفاصل؟

What is arthritis? (Arabic)

تعطي هذه الورقة وصفاً عاماً لالتهاب المفاصل، وهي تقدم معلومات عن أكثر أنواع التهاب المفاصل شيوعاً وكيفية تشخيصه وما يمكنك عمله للتحكم به.

هل هناك أنواع مختلفة لالتهاب المفاصل؟

هناك أكثر من 100 نوع من أنواع التهاب المفاصل. ويؤثر كل من هذه الأنواع عليك وعلى مفاصلك بطرق مختلفة. لا بل أن بعض أنواع التهاب المفاصل يمكن أن يؤثر أيضاً على أجزاء أخرى من الجسم كالعينين والجلد والرئتين. أما أكثر أنواع التهاب المفاصل شيوعاً فهي:

التهاب المفاصل العظمي (OA): في المفصل السليم، تكون أطراف العظام مغطاة بطبقة غضروفية. يساعد الغضروف المفصل على التحرك بسلاسة ويؤمن الدعم لأطراف العظام. أما في التهاب المفاصل العظمي، فإن الغضروف يتفتت ويصبح رقيقاً. فتصبح أطراف العظام بدون حماية ويفقد المفصل القدرة على الحركة بسلاسة. وتكون الأعراض، كالألم والتيبس، أسوأ عادة بعد عدم تحريك المفصل لمدة من الزمن. يؤثر التهاب المفاصل العظمي عادة على الوركين والركبتين والعمود الفقري (في العنق والظهر) والأصابع.

التهاب المفاصل الروماتيزمي (RA): التهاب المفاصل الروماتيزمي مرض مناعي تلقائي يسبب الألم والورم في المفاصل. يتمثل الدور الطبيعي لجهاز المناعة في جسمك في مكافحة العدوى للمحافظة على سلامتك. أما في حالة المرض المناعي التلقائي فإن جهاز المناعة يبدأ بهاجمة أنسجتك السليمة. في حالة التهاب المفاصل الروماتيزمي يستهدف جهاز المناعة بطانة المفاصل فيؤدي إلى الالتهاب والألم والورم وعطب المفاصل. وهو يصيب عادة المفاصل الصغيرة كالمفاصل الموجودة في اليدين والقدمين علماً بأنهم يمكن أيضاً إصابة المفاصل الأكبر كالوركين والركبتين. تُصاب عادة المفاصل الموجودة في جانبي الجسم (أي العنق، أو الكتفين، معاً).

ما هو معنى التهاب المفاصل؟

التهاب المفاصل اسم مجموعة من الحالات تؤثر على المفاصل. تسبب هذه الحالات ضرراً في المفاصل مما يؤدي عادة إلى ألم وتيبس. ويمكن أن يؤثر التهاب المفاصل على أجزاء مختلفة كثيرة من المفصل وعلى كل مفصل تقريباً في الجسم.

من يُصاب بالتهاب المفاصل؟

يمكن أن يُصاب أي شخص بالتهاب المفاصل. بما في ذلك الأطفال والشباب. في أستراليا يوجد شخص مصاب بالتهاب المفاصل من بين كل خمسة أشخاص. يعتقد الكثيرون أن التهاب المفاصل جزء طبيعي من عملية التقدم في السن. لكن هذا ليس صحيحاً. فالواقع هو أن اثنين من بين كل ثلاثة مصابين بالتهاب المفاصل بين سن 15 و60 سنة. ويمكن أن يؤثر التهاب المفاصل على أناس من كل الخلفيات وشرائح السن وأنماط المعيشة.

ما هي الأعراض؟

يؤثر التهاب المفاصل على الناس بطرق مختلفة، إلا أن الأعراض الأكثر شيوعاً هي:

- الألم
 - تيبس المفاصل (محدودية الحركة)
 - ورم المفاصل
 - احمرار وسخونة في أحد المفاصل
 - أعراض عامة كالتعب أو خسارة الوزن أو الشعور بالمرض.
- قد تؤثر هذه الأعراض على قدرتك على القيام بأعمالك اليومية الاعتيادية مثل المشي وصعود الدرج والدخول إلى سيارة أو الخروج منها وفتح المطربانات وإدخال الأزرار في عروة الثوب.

ما الذي أستطيع عمله؟

الخبر السار هو أن هناك الكثير من الأشياء البسيطة التي يمكنك القيام بها للتعايش بصورة جيدة مع التهاب المفاصل:

- ابحث لمعرفة نوع التهاب المفاصل الذي يؤثر عليك وعن خيارات علاجك
- حافظ على نشاطك: حافظ على حركة مفاصلك وعلى قوة عضلاتك
- تعلّم طرقاً للتحكّم بالألم: هناك الكثير من الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدتك على تحمّل الألم
- تحكّم بالتعب: تعلّم أن توازن بين الراحة وأعمالك الاعتيادية
- حافظ على وزن صحي: لا يوجد نظام غذائي يمكن به الشفاء من التهاب المفاصل. إلا أن النظام الغذائي المتوازن هو الأفضل للصحة عموماً
- عليك بالاعتناء بمفاصلك وحمايتها: اعرف عن المعدات والأدوات التي يمكن أن تسهّل قيامك بمهامك
- قدّر مشاعرك واطلب الدعم: بما أنه لا يوجد حالياً دواء شافي لالتهاب المفاصل فإنه من الطبيعي أن تشعر بالخوف والإحباط والحزن وكذلك أحياناً بالغضب. عليك أن تدرك هذه المشاعر وأن تحصل على مساعدة إذا بدأت في التأثير على حياتك اليومية.

اتصل بمكتب التهاب المفاصل المحلي للحصول على مزيد من أوراق المعلومات عن التهاب المفاصل.

النقرس: في حالة النقرس، تتشكّل بلّورات صغيرة في المفصل وحوله ممّا يؤدي إلى التهاب وألم وورم. يؤثر النقرس عادة على مفصل واحد في الوقت الواحد. ويكون ذلك عادة مفصل إصبع القدم الكبيرة. وتأتي نوبة النقرس عادة بسرعة كبيرة، وغالباً بين ليلة وضحاها. يصبح المفصل أحمر اللون ويتورّم ويكون شديد الألم. تستمر نوبة النقرس عادة مدة أسبوع تقريباً إذا تركّ بدون علاج. وإذا لم يتم التحكّم به بصورة جيدة فقد يزداد حدة ويمكن أن تُصاب المفاصل بعطب دائم. يمكن تجنب نوبات النقرس بالأدوية والغذاء الصحي وتخفيف شرب الكحول والمحافظة على وزن صحي.

كيف يمكنني أن أعرف ما إذا كنت مصاباً بالتهاب المفاصل؟

عليك مراجعة طبيبك بأسرع ما يمكن إذا كانت لديك أعراض التهاب المفاصل. سيسألك طبيبك عن أعراضك ويفحص مفاصلك. وقد يجري بعض الاختبارات أو التصوير بالأشعة السينية. لكن هذه قد تكون من الأمور الطبيعية في المراحل المبكرة من الإصابة بالتهاب المفاصل. وقد يحتاج الأمر إلى قيامك بعدة زيارات قبل أن يتمكن الطبيب من تحديد نوع التهاب المفاصل المصاب به. والسبب هو أن بعض أنواع التهاب المفاصل يمكن أن تكون صعبة التشخيص في المراحل المبكرة. وقد يرسلك طبيبك أيضاً إلى اختصاصي في الروماتيزم، وهو طبيب متخصص في التهاب المفاصل. لإجراء مزيد من الاختبارات.

هناك أشياء يمكنك عملها للتعايش بصورة جيدة مع التهاب المفاصل. ابحث لمعرفة نوع التهاب المفاصل الذي يؤثر عليك.

يقدم مكتب التهاب المفاصل المحلي معلومات وتوعية ودعمًا للمصابين بالتهاب المفاصل
مكالمة مجانية 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au