

المركز الوطني للمتميزين

التهاب المفاصل

تقدمة الطالبة: رؤى ديب.

2015 م

منال حنونة

إشراف المدرّسة

المقدمة:

- × تشكل المفاصل صلة وصل بين كل عظام الجسم وتعد الوسيلة التي تسمح بتحريك أي عضو من أعضائنا حيث أنها توجد بين أي عظمين من عظام أجسامنا ويلعب وجودها دوراً مهماً جداً فإننا لا نستطيع القيام بأي حركة إلا عن طريقها.
- × قد تأخذ المفاصل أشكال مختلفة لتؤدي لنا وظائف متنوعة بحسب موقعها من الجسم ونوعها.
- × ومن هذا نستنتج أن المفصل هو مكان ارتباط وتلامس بين عظمين من عظام الجسم أو بين عظم وعضروف بشكل يمكن أجزاء المفصل من القيام بالحركات المطلوبة بحرية وسلاسة.

- لكن في حال عدم الاعتناء بصحة المفصل والاستهتار وعدم الانتباه جيداً إلى حركاتنا يمكن أن تصاب هذه المفاصل بأمراض عدة قد تكون مؤقتة وقد تكون خطيرة ودائمة ومن هذه الأمراض ما لم يُكتشف له علاج حتى الآن كالتهاب

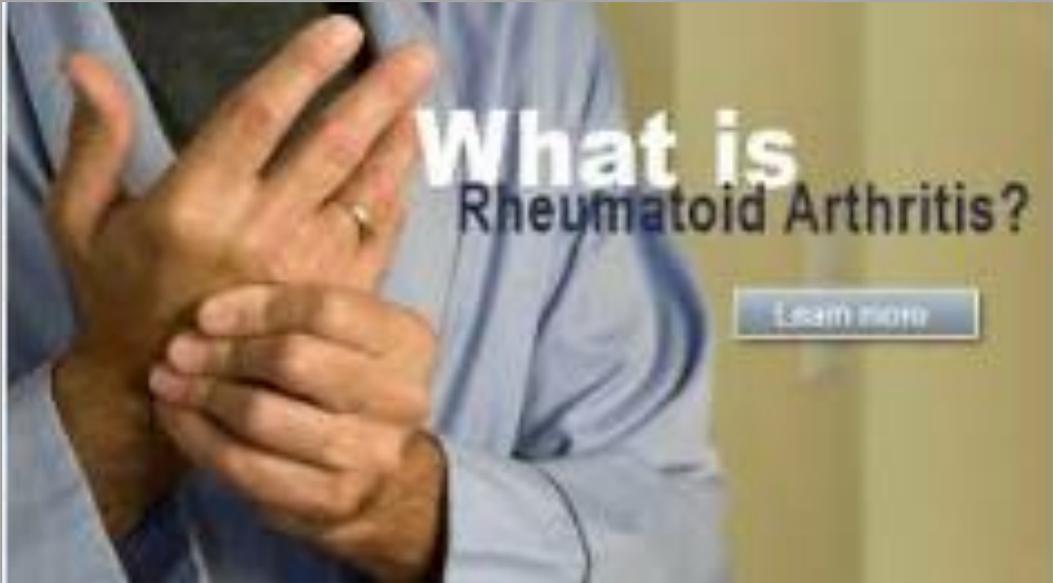
المفاصل.

الإشكالية:

- ✘ ما هو التهاب المفاصل؟
- ✘ ما هي الأسباب التي قد تؤدي إلى الإصابة بالتهاب المفاصل؟
- ✘ هل للمضادات الحيوية تأثير سلبي على صحة الإنسان والأطفال خاصةً أم أنّها ذات تأثير إيجابي؟ وهل من الممكن أن تتسبب بالإصابة بالتهاب المفاصل؟
- ✘ هل هناك أشخاص محدّدون معرضون للإصابة بالتهاب المفاصل أكثر من غيرهم؟ وهل يتعلق هذا الأمر بأعمارهم أو بعوامل أخرى؟
- ✘ ما الذي يمكن للمصاب أن يفعل ليتعايش بصورة جيدة مع مرضه؟ وكيف يمكنه حماية مفاصله من التخریب؟
- ✘ ما الطرق التي يمكننا بواسطتها تشخيص التهاب المفاصل؟ وما هي الأعراض الدالة على وجود التهاب في المفاصل؟
- ✘ هل يمكن لالتهاب المفاصل أن يؤثر على الشكل الخارجي للجسم؟
- ✘ هل الرياضة يمكن أن تشفي من الإصابة بالتهاب المفاصل أم أن الحركة الزائدة هي التي قد تتسبب بهذا الالتهاب؟
- ✘ هل هناك دواء شافٍ من التهاب المفاصل أم أن العلماء حتى الآن لم يكتشفوا العلاج المناسب لهذا المرض؟
- ✘ ما هي الأدوية التي تُعتمد لعلاج التهاب المفاصل في معظم المستشفيات؟ وما هي تأثيراتها الجانبية؟
- ✘ هل من الممكن أن يكون لالتهاب المفاصل تأثير على المرأة الحامل؟

الأهداف:

✘ التعرف جيداً على التهاب المفاصل، ومعرفة أسبابه وأعراضه، والتمييز بين أنواعه، ومساعدة الجميع على التعامل مع وضعهم في حال الإصابة بهذا المرض، وتوعيتهم للتكيف مع مرضهم وإرشادهم إلى مخاطر عدم المتابعة الكاملة لوضعهم الصحي، ومما قد يؤدي إلى ضرر جسيم في التنمية الاجتماعية والاقتصادية والنفسية لهم، وحث الجميع على زيارة الأطباء بشكل دوري وذلك للتمكن من استدراك الحالة المرضية بأسرع وقت ممكن، ولتجنب حصول الأعراض الحادة التي قد تسبب ألماً شديداً وتورماً في المفاصل المصابة والتي يمكن لها أن تتسبب بإعاقة دائمة لا يمكن الشفاء منها.



- لتعرف على هذا بالبحث التالي:

مخطط البحث:

× الباب الأول:

الفصل الأول: تصنيف المفاصل.

الفصل الثاني: التهاب المفاصل.

الفصل الثالث: أنواع التهاب المفاصل.

الفصل الرابع: أمراض المناعة الذاتية.

× الباب الثاني:

الفصل الأول: أعراض التهاب المفاصل.

الفصل الثاني: أسباب التهاب المفاصل.

الفصل الثالث: التهاب المفاصل عند الأطفال بسبب مضادات البكتيريا.

× الباب الثالث:

الفصل الأول: التعايش مع التهاب المفاصل.

الفصل الثاني: حماية المفاصل من التخريب.

الفصل الثالث: العناية الذاتية.

الفصل الرابع: من يمكن أن يصاب بالتهاب المفاصل.

× الباب الرابع:

الفصل الأول: كيف يمكن تشخيص المرض.

الفصل الثاني: العلاج والأدوية المناسبة.

الفصل الثالث: أنواع العلاج المستخدم.

× الباب الأول:

الفصل الأول: تصنيف المفاصل:

□ التصنيف البنيوي:

- تصنف المفاصل بنيوياً بالاعتماد على طبيعة النسيج الرابطة لمكوناتها

وبالتالي يمكننا تمييز ثلاثة أنماط من المفاصل وفقاً لهذا التصنيف:

- 1- مفاصل ليفية: (كالدروز والمفصل الموجود بين الزند والكعبرة). 2- مفاصل غضروفية: (كالمفاصل الموجودة بين عظم القص والأضلاع). 3- مفاصل زليلية: (كالمفصل الفكي الصدغي ومفصل الركبة)

□ التصنيف الوظيفي:

- يعتمد تصنيف المفاصل وظيفياً على مقدار الحركة التي يسمح بها المفصل. و وفقاً لهذا التصنيف نجد أنه يوجد ثلاث أنماط من المفاصل:

- 1- مفاصل ثابتة (عديمة الحركة): تسمح بمقدار ضئيل من الحركة.

من أهم أمثلتها: (الدروز الموجودة ما بين عظام القحف - المفصل الذي يربط السن بسنخه - مفاصل الصفائح المشاشية الموجودة في نهايات العظام الطويلة - الارتفاق الذقني الذي يعد ثابتاً عديم الحركة)

- 2- مفاصل نصف متحركة: تؤدي حركات بسيطة.

ومن أهم أمثلتها: (المفاصل الموجودة ما بين الفقرات - المفاصل الموجودة ما بين نواتئ الفقرات بدءاً من المنطقة العنقية وانتهاءً بالمنطقة القطنية - المفاصل الموجودة ما بين عظم القص والأضلاع (2-7) أما مفصل الضلع الأول فهو ثابت - الارتفاق (المفصل) العاني - المفصل الموجود ما بين عظم الكعبرة وعظم الزند في الذراع - المفصل الموجود ما بين عظمي الشظية والظنوب في الطرفين السفليين)

- 3- مفاصل سلسلة الحركة: تسمح بحركات ثلاثية الأبعاد.

ومن أهم أمثلتها: (مفصل الكتف الكائن بين عظم العضد ولوح الكتف - مفصل المرفق - مفصل الورك)¹

- ويجدر الإشارة إلى وجود تداخل بين هذين التصنيفين حيث أنّ المفصل الزليلي يمكن أن يكون سلس الحركة (كمفصل الكتف) أو معتدل الحركة أو عديم الحركة كما أنّ المفصل الغضروفي يمكنه أن يكون كذلك.

¹ للأستاذ الدكتور حسين أبو حامد

الفصل الثاني: التهاب المفاصل

إن التهاب المفاصل هو اسم لمجموعة من الحالات التي تؤثر على المفاصل. تسبب هذه الحالات الضرر بالمفاصل، مما يؤدي إلى التيبس الشديد والورم في أغلب الأحيان، بالإضافة إلى ألم مستمر ونوبات حادة من الالتهاب وتزداد أعراضه حدة، تختلف شدة الألم الذي يسببه التهاب المفاصل بين شعور معتدل بعدم الارتياح، وألم شديد لا يحتمل، وكلاهما قد يؤدي إلى حدوث تشوه أو إعاقة دائمة، لا بل أن بعض أنواع التهاب المفاصل يمكن أن تؤثر على أجزاء أخرى من الجسم مختلفة تماماً عن المفاصل كالعين والفم والرئة، كما أنه مرض منتشر جداً يصيب الملايين حول العالم.

- يعد مرض التهاب المفاصل من أكثر الأمراض التي تصيب الركبة شيوعاً، ويظهر من خلال الشعور بالألم أو تيبس في الجسم أو خلل بالحركة، وغالباً تتسبب معظم أنواع التهاب المفاصل بالألم والتورم في المفاصل.
- إن المفاصل التي تعد أكثر عرضة للإصابة بالتهاب المفاصل هي:
 - 1- المفاصل بين سلاميات الأصابع والمعصمان.
 - 2- المفاصل بين الفقرات.
 - 3- الوركين والركبتان.



(الشكل الأول)

الفصل الثالث: أنواع التهاب المفاصل.

1. التهاب المفاصل العظمي (OA):

في المفصل السليم تكون أطراف العظام مغطاة بطبقة غضروفية، حيث يساعد الغضروف المفصل على التحرك بسلاسة، ويؤمن الدعم لأطراف العظام. أما في حالة التهاب المفاصل العظمي يتفتت الغضروف المفصلي ويصبح رقيقاً فتصبح أطراف العظام بدون حماية ويفقد المفصل القدرة على الحركة بسلاسة.

- ومن أهم أعراضه: الألم والتهيب وخاصة بعد عدم تحريك المفصل لمدة من الزمن.

ويؤثر عادة على الوركين والركبتين والعمود الفقري (في العنق والظهر) والأصابع.

2-النقرس:

- في حالة النقرس تتشكل بلورات صغيرة في المفصل وما حوله، مما يؤدي إلى التهاب وألم وتورم، ويكون ذلك عادةً في مفصل أصبع القدم الكبيرة، وتأتي نوبة النقرس عادةً بسرعة كبيرة، وغالباً بين ليلة وضحاها. يصبح المفصل أحمر اللون ويتورم، ويكون شديد الألم.
- تستمر نوبة النقرس عادةً أسبوع إذا ترك بدون علاج، وإذا لم يتم التحكم به بصورة جيدة، فقد يزداد حدةً ويمكن أن تصاب المفاصل بعطب دائم.
- يمكن تجنب نوبات النقرس بالأدوية، والغذاء الصحي، وتخفيف شرب الكحول والمحافظة على الوزن الصحي.

3-التهاب المفاصل الروماتزمي (الروماتويد) (RA)

وهو مرض من أمراض المناعة الذاتية، ويسبب ألم و تورم في المفاصل حيث يبدأ جهاز المناعة بمهاجمة الأنسجة السليمة، وفي حال التهاب المفاصل الروماتزمي، يستهدف جهاز المناعة بطانة المفصل، مما يؤدي إلى الالتهاب وتضرر المفصل بالإضافة إلى حدوث تشوه دائم في بنية المفصل المصاب، وأيضاً فقدان الحركة بالحالات الشديدة.

✘ يؤثر عادة على المفاصل الصغيرة كمفاصل الموجودة باليدين والقدمين،

علماً بأنه من الممكن أيضاً إصابة المفاصل الأكبر كالوركين والركبتين، وتكون إصابة المفاصل بشكل متناسق، بمعنى أنّ المرض يصيب نفس المفصل الأيمن والأيسر بنفس الدرجة، وتتأثر حركة المفاصل المصابة مع استمرار الالتهاب، فيتجنب المريض تحريك المفصل المصاب، مما ينتج عنه مع مرور الوقت ضمور في العضلات المحيطة بالمفصل.²



(الشكل الثاني).

- يؤثر التهاب المفاصل الروماتزمي على ما يقرب 1% من السكان، ويصيب النساء بنسبة 3 أضعاف من الرجال خلافاً للفكرة الشائعة أن هذا المرض هو مرضٌ لكبار السنّ والمسنين فقط، بل إنه مرض يصيب الشباب أيضاً ، حيث أنه في 80% من الحالات يظهر المرض بين سنّ 20 و 50 (أي أن التهاب المفاصل الروماتزمي يمكن أن يظهر في أي عمر).

الفصل الرابع: أمراض المناعة الذاتية:

- تحدث أمراض المناعة الذاتية عندما تهاجم خلايا المناعة والأجسام المناعية خلايا الجسم، ويحدث ذلك عندما يفشل جهاز المناعة في معرفة البصمة الجينية الخاصة بكل خلية، فتختل وظائفه فيهاجم خلايا الجسم على أنها غريبة عنه. وقد يؤدي ذلك إلى ضرر شديد ومضاعفات خطيرة بالجسم قد تنتهي بالوفاة أو الشلل.

- وهذا الضرر من جهاز المناعة قد يحدث في مكان واحد أو عضو واحد من أعضاء الجسم أو أكثر وهو ما يسبب أمراض المناعة الذاتية، مثل: (إذا هاجم جهاز المناعة الجهاز العصبي مثلاً فإنه يهاجم جزءاً معيناً من جدار الأعصاب مسبباً حالة تسمى "التصلب المتعدد" وهي تؤدي إلى حدوث شلل بالجسم كله)³ ومن الممكن أن يهاجم أعضاء أخرى من الجسم.

× الباب الثاني:

الفصل الأول : أعراض التهاب المفاصل :

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

- 1- الألم والوجع عند لمس المفصل وتيبس المفاصل لأكثر من 30 دقيقة (مما يؤدي إلى محدودية الحركة) خاصة في الصباح.
 - 2- خسارة المفاصل المصابة لقوتها وقدرتها على الحركة.
 - 3- ورم المفاصل المصابة بالإضافة للاحمرار وسخونة المفصل.
 - 4- قد يعاني المريض من ارتفاع في درجة الحرارة والتعب والارهاق وفقدان الشهية ونقص في الوزن وخصوصاً في فترات ازدياد نشاط المرض.
 - 5- قد تظهر كتل صغيرة تحت الجلد قرب المفصل المصاب تدعى (العقد الروماتيزمية) وهي غير مؤلمة.
 - 6- تشوهات تؤثر على المفاصل المصابة وخصوصاً المفاصل الصغيرة لليدين وكذلك الرسغين ويمكن أن تتطور التشوهات بشكل سريع.
 - 7- يؤثر الالتهاب على فقرات العنق وخصوصاً الفقرتان الأولى والثانية وهذا يؤدي إلى ألم وتيبس بالعنق أما آلام الظهر الناتجة عن إصابة فقراته فهي غير شائعة.
- يتميز هذا المرض بأنه يمر بفترات ازدياد نشاط (هيجان) حيث تزداد شدة الأعراض من ألم وتورم وإن هذه الأعراض تؤثر على القدرة على القيام بالأعمال اليومية الاعتيادية كالمشي وصعود الدرج وغيرها من الأعمال.⁴

³ WWW.galqilia.edu.ps/dissa.htm

⁴ WWW.arthritisaustralia.org

WWW.APPSERV.KFSHRC.EDU.SA/DEFAULT/HEALTH



(الشكل الرابع)



(الشكل الثالث)

✘ وهناك أعراض تظهر على أعضاء الجسم الأخرى، فعلى الرغم من أن هذا المرض يؤثر بشكل أساسي على المفاصل إلا أنه قد يؤثر على أعضاء أخرى، وذلك من خلال ظهور الأعراض الآتية:
(طفح جلدي وتقرح - التهاب العينين - فقر دم والتهاب الغدد اللعابية - تليف الرئتين وتجمع سائل في الغشاء البلوري - تجمع سائل حول القلب - متلازمة جوغرن: وهي عبارة عن جفاف الفم والعيون - متلازمة فلتني: وهي عبارة عن نقص في كريات الدم البيضاء وتضخم في الطحال وقابلية للالتهابات الجرثومية.⁵)

الفصل الثاني: أسباب التهاب المفاصل الروماتزمي:

- من الأسباب التي تؤدي للإصابة بأمراض المناعة الذاتية كالتهاب المفاصل الروماتزمي (المشابهة بالتركيب الكيميائي):



- أي عند حدوث عدوى بأحد الميكروبات التي تشبه جزئياً في تركيبها الكيميائي خلايا أخرى بالجسم، يفرز جهاز المناعة أجساماً مضادة لهذ الميكروبات لتهاجمها وقد تخطئ هذه الأجسام (المضادات) فتهاجم خلايا العضو المشابه للميكروب في التركيب الكيميائي، مثل: (في حالة

الإصابة بالميكروب السبحي الذي يحتوي على كبسولة خارجية فيها نوع خاص من البروتينات مشابهة للبروتين الموجود في صمامات القلب وخصوصاً الصمام الميترالي، وكذلك في خلايا الكلى مما يحدث حمى روماتيزمية أو التهاباً بالكلى، أما في حالة التهاب المفاصل الروماتزمي تدخل خلايا الدم البيضاء إلى داخل الغشاء الزليلي وتطلق مادة بروتينية تؤدي إلى تسمك الغشاء الزليلي وتدمير العظام والأربطة والغضاريف ضمن المفصل المصاب، وتحدث هذه العملية تدريجياً على امتداد أشهرٍ وربما سنوات حيث

يتشوه المفصل في البداية ثم يفقد وظيفته بعد ذلك فهذا المرض كما ذكرنا سابقاً هو من أمراض جهاز المناعة.

- على الرغم من العديد من الدراسات التي تمت حول التهاب المفاصل الروماتزمي، فإنه ما زال مرضاً غير واضح، وقد أوجدت الأبحاث أن للجراثيم أو الفيروسات دور في إثارة هذه العملية التي يقوم بها جهاز المناعة.
- وأظهرت نتيجة بعض الإحصائيات أن المدخنين هم من الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالتهاب المفاصل.
- قد يكون السبب وراثياً لذلك نلاحظ أيضاً أن الذين يوجد في عائلاتهم تاريخ إصابة بهذا المرض هم من الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بهذا المرض.
- يسمى تحديد البصمة أو الشيفرة الجينية الخاصة بكل إنسان "مولد المضاد الليمفاوي البشري" "HUMAN LYMPHOCYTE ANTIGEN" وهو عبارة عن بروتين معين موجود على جدار كل خلية وتختصر إلى كلمة "HLA" وتتميز هذه البصمة أو الشيفرة الجينية لكل إنسان عن الآخر ولا يمكن تكرارها إلا في حالات التوائم المتطابقة "IDENTICAL TWINS". وقد أدرك العلماء أن هذه البصمة هي التي تحدد من هم الأكثر تعرضاً للإصابة بأمراض المناعة الذاتية، وتحدث في عائلات أو أفراد يحملون النوع نفسه من البصمة الجينية.
- وقد أظهرت الأبحاث أن مرض التهاب المفاصل الروماتزمي يحدث في الأشخاص الذين لديهم بصمة جينية متشابهة.⁶

الفصل الثالث: التهاب المفاصل عند الأطفال بسبب المضادات الحيوية.

- أثبتت دراسة أميركية حديثة أن زيادة تناول الأطفال لعقاقير المضادات الحيوية المضادة للبكتيريا، يؤدي إلى خطر الإصابة بالتهاب المفاصل مجهول السبب الذي يصيب الأطفال تحت سن 16 عام.



- وأوضح أطباء بمشفى "نيمور ألفريد دويون" للأطفال بأميركا في دراستهم التي قدموها⁷ أن التهاب مفاصل الأطفال مجهول السبب، هو التهاب يحدث في مفصل واحد أو أكثر عند الأطفال تحت سن 16 عام.

⁶ WWW.QALQILIA.EDU.PS/DISSA.HTM

WWW.arthritisaustralia.org

⁷ ضمن فعاليات المؤتمر السنوي للكلية الأميركية لأمراض الروماتيزم، الذي يعقد بالفترة من 14 إلى 19 نوفمبر في ولاية بوسطن الأميركية

- وأضاف الأطباء أن هذا الالتهاب ينشأ نتيجة خلل في جهاز المناعة لم يعرف سببه حتى الآن، ويصيب المفاصل بالتهيب ويشتد ألمه في الصباح، ويتسبب في تغيير شكل المفصل وتعطل وظيفته ويصاحبه حمى وطفح وتورم والتهاب بالغدد اللفافية، ويتم تشخيص المرض عندما تستمر الأعراض أكثر من 6 أسابيع.

- تابع الباحثون السجلات الطبية لـ 153 طفل قد تمّ تشخيص إصابتهم بالتهاب المفاصل مجهول السبب، لكشف علاقة المضادات الحيوية بالتهاب المفاصل، وجرى تقييم تناولهم للمضادات الحيوية.

- فوجد الباحثون أن الأطفال الذين يتناولون المضادات الحيوية المضادة للبكتيريا، وليس مضادات الفطريات أو مضادات الفيروسات، كانوا أكثر عرضة لتطور التهاب المفاصل مجهول السبب، من أولئك الذين لم يتناولوا تلك المضادات، وأن الخطر يتزايد مع زيادة عدد مرات تناول تلك الأدوية.

- وأشار فريق البحث إلى أنه "بالرغم من أهمية المضادات الحيوية لعلاج بعض الالتهابات والأمراض، مثل مشاكل الجهاز التنفسي، إلا أن تلك الأعراض يمكن علاجها دون اللجوء إلى المضادات الحيوية".

- وأضاف الباحثون "إذا تأكد ارتباط المضادات الحيوية بخطر الإصابة بالتهاب المفاصل، فقد يكون تجنب تناول تلك المضادات أحد طرق وقاية الأطفال من الإصابة بالتهاب المفاصل".

- تشير تقديرات الدراسة إلى أن حوالي 300 ألف طفل، في الولايات المتحدة الأمريكية وحدها يعانون من مرض التهاب المفاصل مجهول السبب، ويتراوح معدل الإصابة بالمرض في الغالب ما بين طفل إلى طفلين لكل 1000 طفل.

الباب الثالث:

✘ الفصل الأول: ما الذي يمكن فعله للتعايش بصورة جيدة مع التهاب المفاصل؟

- 1- الحفاظ على النشاط : الحفاظ على حركة المفاصل وعلى قوة العضلات.
- 2- تعلم طرق للتحكم بالألم ومعرفة الأشياء التي تساعد على تحمل الألم.
- 3- الحفاظ على الوزن الصحي: (لا يوجد نظامٌ غذائيٌّ يمكن به الشفاء من التهاب المفاصل إلا أن النظام الغذائي المتوازن هو الأفضل للصحة عموماً).
- 4- التفاؤل دائماً وعدم الشعور بالحزن والإحباط لعدم وجود دواء شافٍ لالتهاب المفاصل وعدم جعل ذلك يؤثر على الحياة اليومية.

5- الاعتناء بالمفاصل وحمايتها، ومعرفة الأدوات التي تساعد المصاب بهذا المرض على تسهيل القيام بالأعمال.

- ومن أهم النصائح التي تعطى للمريض :

- 1- الراحة التامة وخصوصاً أثناء مرحلة ازدياد نشاط المرض.
- 2- الاهتمام بالغذاء الغني بالعناصر الغذائية.
- 3- تخفيف الوزن وتجنب السمنة.
- 4- المشي الخفيف والسباحة خصوصاً أثناء فترة هدوء المرض.⁸

✘ الفصل الثاني: ما الذي يمكن فعله لحماية المفاصل من التخریب؟

1. محاولة الحفاظ على المفاصل بوضعها الطبيعي دون انحناء حين يمكن ذلك.
2. استخدام أحذية مريحة ومعقولة و واسعة تحدّ من خطورة تشوه القدمين وإعاقتها.
3. تقليل المشي الغير ضروري والحد من حمل الأشياء الثقيلة.
4. التقليل من الانحناء لتناول الأغراض.
5. محاولة التعديل من أثاث المنزل بقدر المستطاع، بحيث يستطيع المصاب القيام بالأعباء المنزلية بتعب وجهد مفصلي أقل.



(الشكل الخامس)



(الشكل السادس)

.6

✘ الفصل الثالث: العناية الذاتية.

- ✘ يمكن تدبير التهاب المفاصل الروماتزمي باتباع هذه الطرق:
 - (1) ممارسة الرياضة بانتظام: يجب البدء ببرنامج تمارين مناسب بعد التشاور مع الطبيب أو المعالج الفيزيائي، وذلك لأن الأنواع المختلفة لالتهاب المفاصل تحتاج إلى أنواع مختلفة من التمارين.
 - (2) التحكم بالوزن: لأن الوزن الزائد يؤدي إلى زيادة الضغط على المفاصل، لذلك يجب ممارسة الرياضة والاعتماد على نظام غذائي متوازن، فذلك يساعد على الحفاظ على الوزن الصحي المناسب.
 - (3) تطبيق الحرارة والبرودة: قد تساعد الحرارة على تخفيف الألم، لأنها تساعد على زيادة تدفق الدم إلى المفصل حيث انه يمكن لحمام ساخن مدة 15 دقيقة أن يخفف من الألم، كما أن المعالجة بالتبريد يمكن أن تخفف الألم حيث أن الطبيب، من الممكن أن ينصح المصاب بوضع قطع من الثلج ضمن محفظة على المفصل وذلك أثناء الهجمة الحادة.
 - (4) عدم تحميل المفاصل فوق طاقتها: بالحفاظ على الوضعية السليمة للجسم أثناء العمل وعند حمل الأشياء، وذلك من خلال تناول الأشياء بكتنا اليدين، والاعتماد على العضلات الكبيرة في رفع وحمل الأشياء الثقيلة.
- وكما ذكرنا سابقاً يجب على المريض أن يتمتع بمعنويات عالية في مواجهة المرض، ويعرف كيف يساعد نفسه على الاسترخاء والراحة.

✘ الفصل الرابع: من يمكن أن يصاب بالتهاب المفاصل؟ وهل له

تأثير على الحمل؟

- ✘ يمكن لأي شخص أن يصاب بالتهاب المفاصل، بما في ذلك الأطفال والشباب (يوجد إحصائيات قالت أنه في أستراليا يوجد شخص مصاب بالتهاب المفاصل من بين كل خمسة أشخاص).
- ✘ يعتقد الكثيرون أن التهاب المفاصل جزء طبيعي من عملية التقدم بالسن لكن هذا غير صحيح، فالواقع هو أن اثنين من بين ثلاثة مصابين بالتهاب المفاصل بين سن 15 و 60 عام.

✘ يمكن أن يؤثر التهاب المفاصل على أناس من كافة الخلفيات والشرائح العمرية والأنماط المعيشية.

- مرض التهاب المفاصل الروماتزمي والحمل:

- لوحظ أن مرض التهاب المفاصل الروماتزمي يمر بمرحلة هدوء وخمول، حيث تتحسن الأعراض تدريجياً عند معظم المصابات بهذا المرض أثناء الحمل، ولا يؤدي مرض التهاب المفاصل الروماتزمي بشكل مباشر إلى حالات الإجهاض أو الولادة المبكرة أو مضاعفات الحمل.
- تنصح المرأة المصابة بالتهاب المفاصل الروماتزمي باختيار الوقت المناسب للحمل واستشارة الطبيب المعالج، والجدير بالذكر أنه يجب إيقاف بعض الأدوية المستعملة لفترة قد تصل إلى عدة أشهر قبل الحمل وأثنائه، كما أن بعض الأدوية لا ينصح باستعمالها مع الرضاعة وذلك حسب توصيات الطبيب المعالج، كما ينصح أيضاً أن تنتظم المرأة الحامل بزيارة العيادة الخاصة لمتابعة الحمل.

الباب الرابع:

✘ الفصل الأول: كيف يمكن تشخيص هذا المرض؟

- يتم تشخيص المرض عن طريق أخذ تاريخ الحالة المرضية بالتفصيل وكذلك الفحص السريري للمفاصل من قبل الطبيب المختص، لا يوجد فحص خاص لتشخيص المرض لكن هناك بعض الفحوصات المخبرية التي تساعد على التشخيص مثل:

1. اختبارات الدم للكشف عن الالتهاب والكشف عن الأجسام المضادة (البروتينات التي يفرزها الجهاز المناعي)، واختبارات وظائف الكبد والكلية وكذلك سرعة ترسب الكريات الحمراء.
2. اختبارات للكشف عن الببتيد السيتروإليني ضد الحلقي.
3. العامل الرثوي (Rheumatoid Factor): ويكون إيجابياً في 70% من الحالات تقريباً، ويمكن قياسه مخبرياً بأخذ عينة دم من المريض، وتكمن أهمية العامل الرثوي في التشخيص، عند وجود أعراض وعلامات خاصة بهذا المرض، أما وجود هذا العامل فقط فلا يعني وجود مرض.
4. صور بالأشعة السينية لمعرفة تطور المرض ولرؤية ما إذا كانت المفاصل قد تضررت نتيجة المرض، (إن ظهور تغيرات في صور الأشعة السينية نادر في المراحل الأولى من التهاب المفاصل الروماتزمي).
5. وقد توسع خلال العقد الماضي استخدام الموجات فوق الصوتية (اولتراساوند) لفحص بعض الأوتار والمفاصل والأغشية لمعرفة ما إذا كانت مصابة بالتهاب المفاصل الروماتزمي.

6. التصوير بالرنين المغناطيسي باستخدام MRI ويعد الأكثر دقة في تحديد المراحل المبكرة من التهاب المفاصل الروماتزمي.

□ إن سحب السائل المجتمع في المفصل لإجراء فحوص مخبرية عليه لا يسبب أي أضرار أو آثار جانبية كما يُعتقد، بل على العكس فقد يكون لهذا آثار إيجابية حيث يؤدي إلى تخفيف الألم والحد من تورم المفصل.

□ من الصّعب تشخيص التهاب المفاصل الروماتزمي كما أنّ التشخيص قد يستغرق وقتاً طويلاً، وذلك لأنّ الأعراض مشابهة لأعراض أنواع أخرى من التهاب المفاصل .

✘ **الفصل الثاني: هل هناك دواء شافٍ لالتهاب المفاصل الروماتزمي؟ وما هي العلاجات المتوافرة؟**

✘ لا يوجد علاج شافٍ حالياً لالتهاب المفاصل الروماتزمي، غير أنّ العلاج تحسّن بصورة هائلة خلال العشرين سنة الماضية، حيث أصبحت الأدوية مفيدة بدرجة كبيرة للذين ما زالوا في مراحل المرض المبكرة.

✘ بالنسبة للعلاج لا يمكن التكهّن تماماً بالعلاج الأفضل، لكن الطبيب يحتاج لتجربة عدة علاجات مختلفة قبل العثور على العلاج المناسب للحالة⁹.

أهم الأدوية:10

1 - عقاقير غير ستيرويدية مضادة للالتهابات (NSAIDs):

تتميز هذه الأدوية بأنها مضادة للالتهاب ومسكنة للألم، وتوجد أنواع متعددة من هذه الأدوية مع الملاحظة أن الاستجابة تختلف من شخص إلى آخر ومن هذه الأدوية (الفولترين البروفين والموبيك وغيرها) مع الإشارة أنه يجب تناول هذه الأدوية تحت إشراف الطبيب المختص.

- الآثار الجانبية لهذه الأدوية:

(a) اضطرابات بالجهاز الهضمي مثل ألم في البطن مصحوب بغثيان، ويمكن تخفيف تلك الأعراض بأخذ الدواء أثناء أو بعد الطعام مباشرةً، وكذلك تناول أدوية أخرى مساعدة للتقليل من آثارها على المعدة.

(b) من الممكن أن تؤدي إلى الإصابة بالقرحة المعدية ونزف هضمي.

(c) استعمال تلك الأدوية لفترة طويلة قد يؤثر على وظائف الكلى.

2 - أدوية أو حقن ستيرويدية قشرية .

3 - عقاقير معدلة للمرض مقاومة للروماتيزم (DMARDs):

⁹ www.arthritisaustralia.org

¹⁰ www.arthritisaustralia.org

www.appserv.kfshrc.edu.sa/default/health

من هذه الأدوية ميثوتركسات السلفاسلزين الذهب واليفلوناميد والبالكونيل وغيرها، وتعطى هذه الأدوية من أجل إيقاف سير المرض، ومنع تطوره وهي غير مسكنة للألم بشكل مباشر ولكن يمكن لها أن تخفف أعراضه.

تتميز هذه الأدوية بأن تأثيرها بطيء على المريض، كما أنه يجب على المريض ألا يستعمل تلك الأدوية إلا تحت إشراف الطبيب المختص، حيث أنه يجب استعمال الدواء لفترة تحددها نوعية الدواء المستعمل. ولكن قد تطول هذه الفترة لعدة أشهر قبل تحسن الأعراض المرضية.

4 - عقاقير DMARDS بيولوجية .

تعتبر هذه الأدوية من الإنجازات الكبيرة في مجال علاج مرض التهاب المفاصل الروماتزمي، وتعمل تلك الأدوية على الجهاز المناعي للسيطرة على المرض، ويظهر تأثيرها على مستويين هما:

(a) السيطرة على الأعراض والعلامات المرضية.

(b) تثبيط تفاقم تآكل المفصل.

- وهذه الأدوية معتمدة في علاج مرض التهاب المفاصل الروماتزمي ومنها:

- الرامكيد ويؤخذ عن طريق حقنة وريدية (كل أربعة إلى ثمانية أسابيع).
- إنبريل ويؤخذ بالحقن تحت الجلد (مرة إلى مرتين أسبوعياً) حسب الجرعة ويمكن للمريض أن يأخذ حقنة الأنبريل بنفسه أو أن يقوم أحد أقارب المريض بإعطائها له، ولكن لا يجب على المريض أن يأخذ الحقنة بنفسه ولا يجب أن يقوم أحد بإعطائها له ما لم يتدرب على ذلك جيداً وبالشكل المناسب.
- الهيوميرا ويؤخذ بالحقن تحت الجلد (مرة كل أسبوعين) وكذلك يمكن للمريض أن يأخذ الحقنة بنفسه أو بمساعدة أحد الأقارب وذلك بعد الحصول على التدريب اللازم لذلك.

أما الآثار الجانبية للأدوية البيولوجية فتشمل:

(a) تفاعلات موضعية في مكان الحقن بالنسبة للإنبريل والهيوميرا.

(b) التهابات مثل التهاب الجهاز التنفسي والبولي وغيرها، لذلك يجب ألا تؤخذ تلك الأدوية في حال الإصابة بالتهابات أخرى، كما يجب إبلاغ الطبيب في حال ظهور أعراض مثل الحمى والسعال واحتقان في الحلق وإسهال وصداع وغيرها من الأعراض التي تدل على حدوث أنواع أخرى من الالتهابات.

5- الكورتيزون:

وهو من الأدوية المضادة للتهاب المفاصل ذات المفعول السريع، لا يمنع الكورتيزون المرض من التطور لكنه يخفف الأعراض بشكل سريع، ويجب أخذ عقار الكورتيزون تحت إشراف الطبيب المختص بحذر وعناية، وبأقل جرعة ممكنة وذلك بسبب الآثار الجانبية العديدة لهذا الدواء. كما يجب على المريض ألا يوقف استعمال هذا الدواء بشكل فجائي، ولكن تدريجياً وحسب تعليمات الطبيب المختص إذ أن إيقافه قد يؤدي إلى الانتكاس وعودة الأعراض المرضية من جديد.

- يمكن أن يعطى الكورتيزون على شكل حقن في المفصل المصاب، حيث يساعد في السيطرة على الالتهاب مما قد يخفف الألم والتورم.

- يجب عدم الأفرط في أخذ حقن الكورتيزون في المفصل، لأنها قد تؤدي إلى العديد من المضاعفات الجانبية.
- إن الآثار الجانبية للكورتيزون ومشتقاته تعتمد بشكل رئيسي على الجرعة المستخدمة وطول فترة الاستخدام ومن هذه الآثار:
 - 1- تأثر جهاز المناعة.
 - 2- ظهور تشققات بالجلد.
 - 3- تساقط الشعر.
 - 4- نمو شعر الوجه.
 - 5- زيادة الوزن وإعادة توزيع الشحوم.
 - 6- بطء التئام الجروح.
 - 7- ارتفاع ضغط الدم.
 - 8- ارتفاع نسبة السكر في الدم.
 - 9- ارتفاع الكوليسترول في الدم.
 - 10- ضمور العضلات.
 - 11- نخر العظام.
 - 12- ارتفاع ضغط العين (الماء الأزرق).

✘ الفصل الثالث: أنواع العلاج المستخدم:

1- العلاج الطبيعي:

إن للعلاج الطبيعي أهمية كبرى في علاج مرض التهاب المفاصل الروماتزمي، وهو متوفر في معظم المستشفيات ويتم تحت إشراف اختصاصيين وبتعليمات من قبل الطبيب المُعالج، وللعلاج الطبيعي وسائل متعددة تختلف من مريض إلى آخر، كلٌ حسب احتياجاته.

- من وسائل العلاج الطبيعي: تمارين خاصة تهدف إلى تقوية العضلات والوقاية من حصول تشوهات وتيبس المفاصل، ويجب أن تجري تلك التمارين بعد خمود الالتهاب وألا تكون تمارين مرهقة.
- وتتوفر في أقسام العلاج الطبيعي جبائر ووسائل تقويمية أخرى، لوقاية المفاصل من التشوه كذلك تتوفر أحذية طبية مصممة بشكل خاص لتصحيح وضع القدم المصابة.

2- العلاج الجراحي:

إن للعلاج الجراحي أهمية قصوى خاصة في الحالات المتطورة من الالتهاب، أي عندما تتأثر حركة المفصل ويصبح المفصل محدود الوظيفة، ومع تدهور صحة المريض يكون من الضروري استبدال المفاصل بعملية جراحية، ومن العمليات الجراحية التي تجرى بنجاح كبير (عملية تبديل مفصل الورك التام وعملية تبديل مفصل الركبة التام).¹¹



(الشكل السابع)

- وللعلاج المبكر أهمية كبيرة حيث أننا نعرف الآن من خلال الأبحاث أن مرض التهاب المفاصل الروماتزمي يمكن أن يتطور بشكل سريع مسبباً تآكل في المفاصل، وتشوهات لا يمكن أن نتداركها حيث أن معظم الضرر الذي يصيب المفصل يحدث في أول سنتين إلى ثلاث سنوات من بداية المرض، لذلك يبادر الأطباء الآن لعلاج هذا المرض بشكل مبكر ومكثف من أجل السيطرة عليه ومنع حدوث أضرار دائمة في المفاصل (كالإعاقة أو التشوه).

✘ الخاتمة:

- للمفاصل أهمية كبيرة في حياتنا فهي تسهم بشكل كبير بالعملية الأساسية عند الإنسان ألا وهي الحركة بمساعدة العضلات. لذلك يجب علينا العناية بها والحفاظ عليها لتجنب الإصابة بالعديد من الأمراض مثل التهاب المفاصل الروماتزمي، الذي يلاحظ عند الإصابة به ظهور عدّة تغيرات على المفصل المصاب، إذ أنّ الغشاء المبطن للمفصل (الغشاء الزليلي الطبيعي) يتضخم وتزداد سماكته، وذلك نتيجة ازدياد عدد وحجم الخلايا المكونة للغشاء، كما تهاجمه أعداد كبيرة من كريات الدم البيضاء، ويؤدي تضخم الغشاء المحيط بالمفصل وكذلك زيادة المواد والخمائر التي تُقرز في المفصل إلى تآكل الغضروف والعظم، مما يسبب الألم وتشوه المفاصل وتيبسها الشديد، وقد يؤدي إلى الإصابة بالإعاقة.

- لقد كان الكثير من المرضى المصابين بالتهاب المفاصل الروماتزمي فيما مضى يجدون أنفسهم حبيسي الكرسي المتحرك، أما الآن برأيي أصبح تدبير هذه المرض أكثر نجاحا وذلك بفضل التطور المشهود في الطب والجراحة.

المراجع:

❖ التهاب المفاصل الروماتزمي

WWW.mfm.edu.eg/.../HE/Rheumatoid.htm

❖ التهاب المفاصل والعظام - WWW.Kaahe.org/fx/index-ar.html#a

❖ التهاب المفاصل الروماتزمي WWW.arthritisaustralia.org

❖ المفاصل عند الإنسان WWW.damascusuniversity.edu.sy

❖ ما هو التهاب المفاصل الروماتويدي

WWW.MIFRAKIM.ORG.IL/AR/WHATIS-RA.PHP

❖ التهاب المفاصل الرثوي - مستشفى الملك فيصل التخصصي

WWW.APPSERV.KFSHRC.EDU.SA/DEFAULT/HEALT

H

❖ أمراض المناعة الذاتية

WWW.QALQILIA.EDU.PS/DISSA.HTM

الفهرس:

أرقام الصفحات	الفصول	الأبواب
0		الغلاف
1		المقدمة
2		الإشكالية
3		أهداف البحث

4		مخطط البحث
5	تصنيف المفاصل	الباب الأول
6	التهاب المفاصل	
6	أنواع الالتهاب	
8	أمراض المناعة الذاتية	
8	أعراض التهاب المفاصل	الباب الثاني
9	أسباب التهاب المفاصل	
10	التهاب المفاصل عند الأطفال	
11	التعايش مع المرض	الباب الثالث
12	حماية المفاصل من التخریب	
13	العناية الذاتية	
13	الأشخاص المعرضون بالإصابة وتأثير الإصابة على الحمل	
14	تشخيص المرض	الباب الرابع
15	العلاج والأدوية	

	المستخدمة	
17	أنواع علاج المرض	
18		الخاتمة
19		المراجع

× فهرس الصور:

- الشكل الأول: أهم المفاصل المعرضة للإصابة بالتهاب المفاصل.
- الشكل الثاني: صور بالأشعة السينية على يد مصابة بالتهاب المفاصل الروماتزمي.
- الشكل الثالث: الورم الذي يسببه التهاب المفاصل الروماتزمي.
- الشكل الرابع: الاحمرار الذي يسببه التهاب المفاصل.
- الشكل الخامس: التشوه الكبير الذي يحدثه التهاب المفاصل الروماتزمي.
- الشكل السادس: صورة عن تشوهات في مفاصل أصابع اليد ناتجة عن التهاب المفاصل الروماتزمي.
- الشكل السابع: العمليات الجراحية على المفاصل.