

مرض الروماتيزم

يُعرف الروماتيزم بالتهاب المفاصل الروماتزمي، وهو أحد أمراض المناعة الذاتية التي تُؤثر على مفاصل الجسم، وتؤدي إلى حدوث ألم وتورم فيها، وعادةً ما يحدث تلف وتضرر المفاصل الناتج من الروماتيزم على كلا جانبي الجسم، لذا فإذا تأثر مفصل في الساق أو الذراع، فإنّ المفصل نفسه على جانب الآخر من المحتمل أنه سيتأثر. يمكن التمييز بين الروماتيزم والتهاب المفاصل؛ إذ يحدث التهاب المفاصل عادةً على جانب واحد فقط من الجسم، [1] ويحدث الروماتيزم عندما يهاجم جهاز مناعة الشخص أنسجة الجسم نفسه بالخطأ، ومن الممكن لهذا المرض أيضًا أن يدمر مجموعة كبيرة أخرى من أجهزة الجسم بالإضافة إلى المفاصل، بما في ذلك؛ الجلد، والعينين، والرئتين، والقلب، والأوعية الدموية [2].

النظام الغذائي لمصابي الروماتيزم

يجب ان يكون نظامًا غذائيًا مضادًا للالتهاب، للمساعدة في الحدّ من الأعراض، وهذا النوع من الأنظمة الغذائية يحتوي على الكثير من الأحماض الدهنية مثل؛ أوميغا-3، ومن الأطعمة الغنية بها الأسماك الدهنية، مثل (السلمون، التونة) بذور الكتان، بذور الشيا، الجوز. إنّ الأغذية الغنية بمضادات الأكسدة، مثل؛ فيتامين E، وفيتامين C، وفيتامين A تُساعد في التخفيف من الالتهابات، ومنها (الشوكولاتة السوداء، السبانخ، الفاصولياء) تناول الكثير من الطعام المحتوي على الألياف مهم أيضًا، بسبب بعض الأبحاث التي توصلت إلى أنّ الألياف تُقلل من الاستجابات الالتهابية، ويمكن للأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي اختيار الحبوب الكاملة، والخضراوات والفواكه الطازجة وخاصةً الفراولة، ومن الأطعمة المحتوية على الألياف ما يأتي: الشاي الأخضر، البروكلي، العنب، التوت. يجب تجنّب الأطعمة المحفزة للمرض، مثل؛ الكربوهيدرات المُعالَجة، والدهون المشبعة وغير المشبعة؛ إذ يلعب اختيار الأطعمة المناسبة وتجنب تلك المحفزة للمرض دورًا في السيطرة على التهاب المفاصل الروماتويدي [3].

أنواع الروماتيزم

توجد ثلاث أنواع مصنّفه لمرض الروماتيزم وهي [4]:

1. التهاب المفاصل إيجابي المصل.
2. التهاب المفاصل سلبي المصل.
3. التهاب المفاصل الروماتيدي الشبابي.

في المراحل المبكرة من مرض الروماتيزم، قد لا يلاحظ الشخص الاحمرار أو التورم الذي يحصل في المفاصل، إلا أنه قد يشعر بالألم، وتتضمن الأعراض التي تظهر على المفاصل، وتدل على الإصابة بمرض الروماتيزم على ما يأتي: ألم المفاصل أو تصلبها أو تورمها لمدة ستة أسابيع أو أكثر، تأثر أكثر من مفصل في الأعراض، تأثر المفاصل الصغيرة، مثل المعصمين ومفاصل معينة من اليدين والقدمين. التعب وفقدان الشهية والحمى[5].

المضاعفات وهي[6]:

- . هشاشة العظام
- . العقيدات الروماتويدية
- . التهابات
- . تشوهات في المفاصل
- . مشاكل القلب

تشخيص الروماتيزم قد يصعب تشخيص الإصابة خاصة في مراحلها الأولى ويُعزى ذلك إلى تشابه الأعراض بينه وبين العديد من الاضطرابات التي تؤدي إلى تصلب المفاصل والتهابها، ولا يوجد إجراء تشخيص نهائي يثبت الإصابة بالروماتويد، لكن قد تساعد الإجراءات التالية في تحديد الإصابة، وهي تشمل: [٧] **الفحص البدني**؛ يجري الطبيب فحصًا بدنيًا لمفاصل المصاب؛ مثل: التورم، ومدى سهولة تحريكها، والتأكد من وجود حرارة واحمرار، والسؤال عن الأعراض التي يشعر بها المصاب كافة. **فحص الدم**؛ في الواقع لا تؤكد الإصابة من خلاله، لكن يُكشف عن بعض المؤشرات المحتملة للحالة، ذلك من خلال: فحص معدل ترسيب خلايا الدم الحمراء. فحص بروتين سي التفاعلي. فحص تعداد الدم الكامل. فحص عامل الروماتويد، ومضادات الالتهاب الرئوي المزمن. **التصوير**، يُنفذ العديد من الفحوصات للتأكد من الإصابة بالتهاب المفاصل، والمساعدة في تمييز نوع الروماتويد، ومراقبة استجابة الحالة للعلاج، وتتضمن هذه الفحوصات ما يأتي: التصوير بالأشعة السينية؛ إذ يُمرر الإشعاع من خلال الجسم لفحص العظام والمفاصل. التصوير بالموجات فوق الصوتية؛ لإنشاء صورة للمفاصل. التصوير بالرنين المغناطيسي؛ لإنتاج صور دقيقة.

العلاج

لا يوجد علاج لالتهاب المفاصل الروماتويدي. ولكن تُشير الدراسات السريرية إلى أن التعافي من الأعراض يحدث بصورة أفضل عند بدء العلاج مُبكرًا بالأدوية المعروفة بالأدوية المضادة للروماتيزم التي تُغيّر مسار المرض (DMARDs).

- 1- **مضادات الالتهاب غير الستيرويدية**: يمكن أن تخفف مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDs) الألم وتقلل من الالتهاب، ومن ضمن مضادات الالتهاب غير الستيرويدية التي يمكن الحصول عليها دون وصفه طبية إيبوبروفين (أدفيال، وموترين آي بي) والصوديوم نابروكسين (أليف)، يمكن الحصول على مضادات الالتهاب غير الستيرويدية

الأقوى عن طريق وصفة طبية وقد تشمل الآثار الجانبية تهيج المعدة ومشكلات القلب وتلف الكلى.

2- الستيرويدات: تقلل أدوية الكورتيكوستيرويد، مثل البريدنيزون، من الالتهاب والألم وتبطئ تلف المفاصل، ويمكن أن تشمل الآثار الجانبية ترقق العظام وزيادة الوزن وداء السكري، غالبًا ما يصف الأطباء الكورتيكوستيرويد لتخفيف الأعراض الحادة، بهدف التقليل من الدواء تدريجيًا.

3- العقاقير المضادة للروماتيزم المعدلة لسير المرض (DMARDs): يمكن لهذه الأدوية إبطاء تقدم التهاب المفاصل الروماتويدي والحفاظ على المفاصل والأنسجة الأخرى من التلف الدائم. وتشمل العقاقير المضادة للروماتيزم المعدلة لسير المرض (DMARDs) ميثوتريكسات (Trexall، Otrexup، وغيرهما)، ولفلونوميد (Arava)، وهيدروكسيكلوروكين (Plaquenil)، وسولفاسالازين (Azulfidine).

تختلف الآثار الجانبية ولكنها قد تشمل تلف الكبد وكبت نخاع العظم وحالات عدوى شديدة في الرئة.

4- العوامل البيولوجية: المعروف أيضًا باسم معدلات الاستجابة البيولوجية، وهذه الفئة الجديدة من العقاقير المضادة للروماتيزم المعدلة لسير المرض (DMARDs) تشمل أباتاسيبت (Orencia)، وأداليموماب (Humira)، وأناكينرا (Kineret)، وباريسيتينيب (Olumiant)، وسيرتوليزوماب (Cimzia)، وإتانرسيبت (Enbrel)، وإنفليكسيماب (Remicade)، وريتوكسيماب (Rituxan).

يمكن لهذه العقاقير أن تستهدف أجزاء من الجهاز المناعي الذي يحفز الالتهاب الذي يتسبب في تلف المفاصل والأنسجة، تزيد هذه الأنواع من العقاقير أيضًا من خطر الإصابة بحالات عدوى، في الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي يمكن للجرعات الأعلى من توفاسيتينيب زيادة خطورة جلطات الدم في الرئتين. وعادة ما تكون العقاقير المضادة للروماتيزم المعدلة لسير المرض (DMARDs) البيولوجية أكثر فعالية عندما تقترن بالعقاقير المضادة للروماتيزم المعدلة لسير المرض (DMARDs) غير البيولوجية، مثل ميثوتريكسات [8].

نمط الحياة والعلاجات المنزلية

يُمكنك اتخاذ بعض الخطوات للعناية بجسدك إذا كنت مصابًا بالتهاب المفاصل الروماتويدي. يُمكن أن يُساعد استخدام تدابير الرعاية الذاتية بجانب أدوية التهاب المفاصل الروماتويدي في علاج العلامات والأعراض التي تظهر عليك:

يُمكن أن تُساعد ممارسة التمارين الخفيفة في تقوية العضلات حول المفاصل، كما يُمكن أن تُساعد في التغلب على الإرهاق الذي قد تُشعر به. يُرجى الرجوع إلى الطبيب قبل بدء ممارسة التمارين. إذا كنت قد بدأت بالفعل، فابدأ بالمشي قليلًا. تجنب ممارسة التمارين على المفاصل الضعيفة أو المصابة أو الملتهبة بشدة.

استخدام الحرارة والبرودة. يُمكن أن تُساعد الحرارة في تخفيف الألم واسترخاء العضلات المشدودة والمؤلمة. يُمكن للبرودة أن تُبَلِّد الإحساس بالألم. كما أن البرودة ذات تأثير تخديري وتقلل من التورم.

عليك بالاسترخاء. ابحث عن أساليب تُساعدك على التكيف مع الألم من خلال تقليل الضغوطات في حياتك. يُمكن استخدام الأساليب، مثل التصوير المُوجَّه والتنفس العميق وإرخاء العضلات، جميعها للسيطرة على الألم[9].

المراجع :

- 1-The Health line Editorial Team (22-9-2017), "Everything You Want to health line, Retrieved 21-1-2019. 'Know About Rheumatoid Arthritis' Edite.
- mayoclinic, 2-Mayo Clinic Staff (9-8-2017), "Rheumatoid arthritis" Retrieved 21-1-2019.
- 3- Health line Editorial Team, .health "Everything You Want to Know About Rheumatoid Arthritis" line.
- 4-Health line Editorial (22-9-2017), "Everything You Want to Know About Rheumatoid www.healthline.com, Retrieved 10-12- 'Arthritis' 2018.
- 5-Rheumatoid Arthritis Symptoms", Arthritis Foundations National Office, Retrieved 21-1-2019 .
- mayoclinic . 6- MAYOCLINIC STAFF "Rheumatoid arthritis"
- 7-"Rheumatoid arthritis" www.nhsinform.scot, Retrieved 15-1 2019.
- 8-Carol Eustice , "An Overview of Rheumatoid Arthritis" www.verywellhealth.com, Retrieved 16-5-2019.
- 9-everything You Want to Know About Rheumatoid Arthritis" .www.healthline.com, Retrieved 16-5-2019.