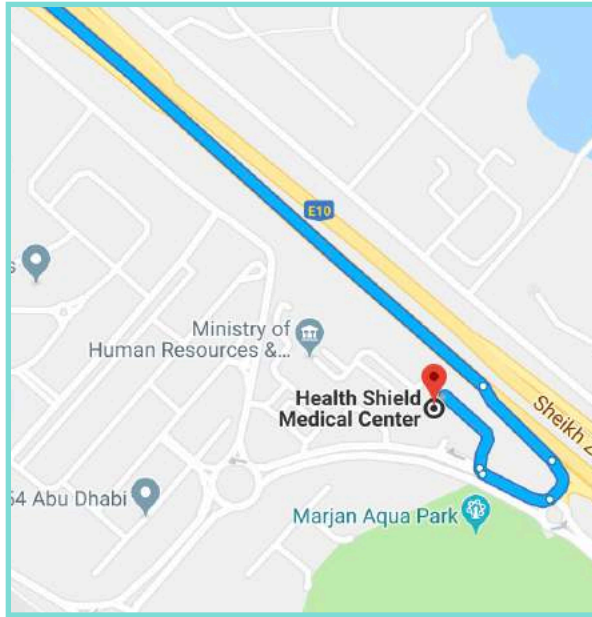


مركز هيلث شيلد الطبي.

## Health Shield Medical Center.



منطقة الوزارات

هاتف: +٩٧١٢٦٢٦٥٧٢٢

[www.ch-hsmc.ae](http://www.ch-hsmc.ae)

جزء من مجموعة "كابيتال هيلث"



كابيتال هيلث  
Capital Health

ثقة و فخر Trust & Pride

## إلتهاب المفاصل الرتياني



إلتهاب المفاصل الرتياني مرض يسبب ألم وإلتهاب في المفاصل. ويصيب الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم ما بين ٢٢-٥٥ سنة. وهو أكثر شيوعاً في النساء بثلاث مرات من الرجال.

## كيف يتم تشخيصه؟

بعد الإستفسار عن تاريخك الصحي وإجراء فحص بدني، يلقي طبيبك نظرة على مفاصلك ويخبرك إذا كنت مصاباً بالتهاب المفاصل الرثياني.

سيجري فحص لدمك للتأكد من وجود عامل رثياني. وتكون نتائج الفحص إيجابية في 70٪ من المرضى المصابين بالتهاب المفاصل الرثياني، ولكنها تكون إيجابية أيضاً في 10٪ من المرضى السليمين. ووجود عامل الرثياني في الدم لا يعني وجود المرض ولا يوجد فحص دم قاطع لتشخيص التهاب المفاصل الرثياني. كذلك يمكن أن يطلب من المريض إجراء أشعة سينية للمفاصل. ويسحب جزء من سائل المفصل لإخباره.



## ما هي العلاجات المتوفرة؟

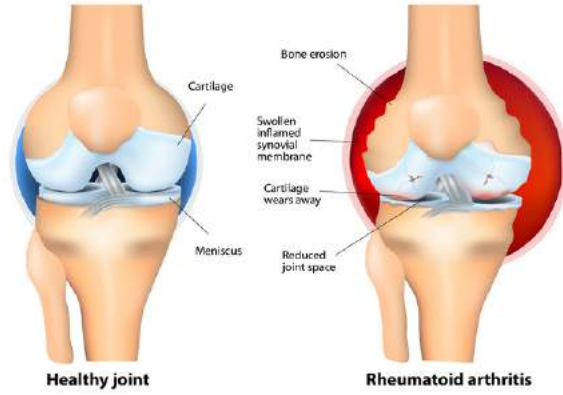
تتوفر عدة طرق علاجية للمرض.

منها ما هو غير دوائي مثل العلاج الطبيعي والعلاج المهني. أما العلاج الدوائي فيشمل عدة فئات مثل مسكنات الألم، الأدوية المعدلة لطبيعة المرض، وتساعد هذه الأدوية على تحسين حالة التهاب المفاصل وإيقاف تقدم المرض. ويوصى باستخدام هذه الأدوية مبكراً للحد من شدة المرض. وربما تحتاج هذه الأدوية لفترة قد تصل 6-12 أسبوع ليبدأ تأثيرها الإيجابي.

أحياناً تستخدم الستيرويدات ومضادة الالتهاب الكورتيوزون ومشتقاته.

وتوجد حالات العلاج بالجراحة فيفقد الى استئصال الزليل المُلتهب. وعمليات التبديل الكلي للمفصل المحطم بمفاصل صناعية.

## ما هو التهاب المفاصل الرثياني؟



إلتهاب المفاصل الرثياني هو مرض مزمن، من الأمراض الانضدادية التي تؤدي بالجهاز المناعي لمهاجمة المفاصل، مسببة التهابات وتدميراً لها. يتمثل الدور الطبيعي لجهاز المناعة التلقائي في جسمك في مقاومة التهابات والعدوى لبقائك بصحة جيدة. ولكن في هذه الحالة، يبدأ جهاز المناعة التلقائي بمهاجمة الخلايا السليمة. وفي حالة التهاب المفاصل الرثياني، يستهدف جهاز المناعة بطانة المفاصل مما يؤدي إلى الالتهاب والضرر. إن جميع المفاصل معرضة للإصابة بالمرض، ولكن مفاصل اليد والقدم والرسغ هم أكثر المفاصل عرضة للإصابة.

## ما أعراض التهاب المفاصل الرثياني؟

أكثر الأعراض شيوعاً هي ألم المفاصل وتيبسها والتي تكون بأسوأ حالاتها بعد النهوض من الفراش وبعد الجلوس لفترة طويلة. ويتحسن التيبس عادة بعد الحركة. وتظهر الأعراض وتخفي وتباین في شدتها بين المتوسطة والشديدة. وهناك أعراض أخرى:

- الإعياء
- الحمى
- تشوه المفاصل
- تقرحات الساق
- الخدر/التنميل
- صعوبة التنفس
- عقد جلدية

## لا تفعل التالي:

- لا توقف دوائك أو تغير جرعته إذا شعرت بالتحسن ما لم يطلب طبيبك منك.
- لا ترهق نفسك، لأن ذلك يجعل أعراضك تزداد سوءاً.
- لا تشرب الكحول خلال فترة العلاج.



## الزمن المستغرق للشفاء:

لا يوجد علاج شافي، الهدف من الأدوية تقليل حدة الأعراض مثل الآلام والانتفاخ ومنع تشوه العظام والمحافظة على نشاط الشخص اليومي. تعتمد فترة علاجك على مدى شدة الأعراض التي تشعر بها.

## ما الذي يمكنني عمله؟

أن السيطرة بشكل محكم على المرض تسمح بتحسين الوظائف ومنع تضرر المفاصل أو وقفه على الأقل بحيث يمنع العلاج الإعاقة في المفصل:

- استشر اختصاصي روماتيزم بأسرع ممكن

- عش نمط حياة صحي

- تعلم كيف مي مفاصلك والتعايش مع التعب

- ينصح كذلك بالراحة السريرية وتأدية بعض التمارين الرياضية الخاصة التي تساعد على تخفيف الأعراض التي تشعر بها.

- وتستخدم احياناً الجبائر لحماية المفاصل.

- الحمامات الدافئة، والمصاييح الحارة، والوسادات الحرارية لتقليل الأعراض

## إفعل التالي:

- أخبر طبيبك إذا كان لديك مشاكل طبية أخرى، وخصوصاً مشاكل الكلى أو المعدة.

- أخبري طبيبك إذا كنت حاملاً أو ترغبين بالحمل لأن بعض الأدوية يجب إيقافها ٣ أشهر على الأقل قبل الحمل.

- تناول أدوية الستيرويدات مع الطعام.

- إستفسر من طبيبك عن كيفية المحافظة على قوة عظامك.

- إفحص سكر الدم بانتظام ما دمت تتناول أدوية الستيرويدات.

- إفحص ضغط الدم بانتظام.

- عليك النوم لمدة ١٠-١٢ ساعة يومياً.

- عليك بتأدية التمارين الرياضية، فاسأل طبيبك عن التمارين المناسبة لك.

- خصص فترات للراحة يومياً

- خفض وزنك إذا كنت تعاني من زيادة الوزن.

- تحدث مع أحد عن متاعبك جراء مرض إلتهاب المفاصل.

- إتصل مباشرة بطبيبك أو إذهب الى قسم الطوارئ إذا كان لديك حمى مع احمرار ودفء في المفصل.

- حل دمك بانتظام للكشف عن نشاط المرض وعن أية مضاعفات للأدوية مبكراً.