ARTHRITIS
INFORMATION SHEET

التهاب المفاصل الروماتويدي

Rheumatoid arthritis (Arabic)

أُعدت هذه النشرة للأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي. وهي تعرض معلومات عامة لمساعدتك على فهم كيف يمكن أن تتأثر بهذا المرض وشرح أهمية العلاج المبكر. كما تشمل هذه النشرة معلومات عمّا يمكنك عمله لإدارة التهاب المفاصل الروماتويدي.

ما هو التهاب المفاصل الروماتويدي؟

التهاب المفاصل الروماتويدي (RA) هو مرض من أمراض المناعة الذاتية يسبب ألماً وورماً في المفاصل. يتمثل الدور الطبيعي لجهاز المناعة في جسمك في مقاومة الالتهابات والعدوى لإبقائك بصحة جيدة. في مرض المناعة الذاتية، يبدأ جهاز المناعة بمهاجمة أنسجتك السليمة وفي حالة التهاب المفاصل الروماتويدي، يستهدف جهاز المناعة بطانة المفاصل ممّا يؤدي إلى الالتهاب وتضرّر المفاصل. يؤثر التهاب المفاصل الروماتويدي عادة على المفاصل الصغيرة مثل مفاصل اليدين والقدمين. إلا أن المفاصل الكبيرة كالوركين والركبتين يمكن أن تتأثر أيضاً.

ما هي الأعراض؟

تختلف أعرض التهاب المفاصل الروماتويدي من شخص لآخر. أما أكثرها شيوعاً فهي:

- ألم وورم في المفاصل ووجع عند لمسها
- تيبّس في المفاصل خصوصاً في الصباح
- التناظر (أي إصابة المفاصل ذاتها على جانبي الجسم).

ما الذي يسببه؟

لا يُعرف ما الذي يسبب التهاب المفاصل الروماتويدي. لكنه أكثر شيوعاً بين المدخنين و/أو الأشخاص الذين يوجد تاريخ إصابة بهذا المرض في عائلاتهم.

كيف يتم تشخيصه؟

سيشخّص طبيبك التهاب المفاصل الروماتويدي بناءً على أعراضك وعلى فحص جسماني واختبارات مختلفة. يمكن أن تشمل ما يلي:

- اختبارات دم للكشف عن الالتهاب
- اختبارات دم للكشف عن الأجسام المضادة (بروتينات يفرزها الجهاز المناعي للجسم).

اختبارات للكشف عن الببتيد السيترولييني ضد الحلقي (anti-CCP) وعامل الروماتويد يمكن أن تساعد في تشخيص التهاب المفاصل الروماتويدي، بالرغم من أن نتيجة اختبار جميع المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي لا تكون دائماً إيجابية بالنسبة لتلك الأجسام المضادة. أنظر نشرة معلومات Blood test for arthritis (اختبار الدم لالتهاب المفاصل) (متوفرة باللغة الإنجليزية فقط).

- صور بالأشعة السينية لرؤية ما إذا كانت مفاصلك تضرّرت نتيجة المرض. ظهور تغييرات في صور الأشعة السينية نادرة في المراحل الأولى من التهاب المفاصل الروماتويدي.

قد يكون من الصعب تشخيص التهاب المفاصل الروماتويدي، كما أن التشخيص يستغرق وقتاً طويلاً لأن الأعراض قد تكون مشابهة لأعراض أنواع أخرى من التهاب المفاصل. إذا اعتقد طبيبك بأنك مصاب بالتهاب المفاصل الروماتويدي يجب تحويلك إلى اختصاصي روماتيزم، وهو طبيب متخصص في التهاب المفاصل.

ما الذي سيحصل لي؟

عن طريق التشخيص المبكر والعلاج الصحيح يستطيع معظم المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي العيش حياة كاملة ونشيطة. إلاّ أن مسار التهاب المفاصل الروماتويدي يختلف من حالة لأخرى إذ لا توجد حالتان متماثلتان تماماً. يواجه كثير من المصابين بهذا المرض "فورات"، أي فترات تصبح فيها المفاصل أكثر التهاباً وألماً. ويمكن أن تحدث بدون سبب واضح. تتبع هذه "الفورات" عادة أشهر أو حتى سنوات لا يكون فيها التهاباً يُذكر. يمكن أن يؤدي التهاب المفاصل الروماتويدي إلى ضرر وتشوّه دائم في المفاصل، خصوصاً في سنوات المرض القليلة الأولى. لكن الخبر السار هو أنه يبدو بأن التشخيص والعلاج المبكرين يحدّان من هذا النوع من تلف المفاصل.

هل هناك دواء شاف لالتهاب المفاصل الروماتويدي؟

لا يوجد علاج شاف حالياً لالتهاب المفاصل الروماتويدي. غير أن العلاج تحسّن بصورة هائلة خلال العشرين سنة الماضية، حيث أصبحت الأدوية مفيدة بدرجة كبيرة الآن للذين ما زالوا في مراحل هذا المرض المبكرة.

للاتصال بمكتب التهاب المفاصل المحلي الخاص بك:
www.arthritisaustralia.com.au 1800 011 041

Arthritis AUSTRALIA

Australian Rheumatology Association

Arthritis AUSTRALIA

يجب أن لا تثق كثيراً بالمنتجات أو العلاجات التي يدّعي مروجوها أنها تشفي من التهاب المفاصل الروماتويدي.

ما هي العلاجات المتوافرة لالتهاب المفاصل الروماتويدي؟

سيضع لك اختصاصي الروماتيزم خطة مصممة لعلاج أعراضك وحدة حالتك. لا يمكن التكهّن تماماً بالعلاج الأفضل لك. لذا فقد يحتاج طبيبك لتجربة عدة علاجات مختلفة قبل العثور على العلاج المناسب لك، وهي علاجات قد تشمل ما يلي:

- الأدوية، مثل
  - عقاقير غير ستيرويدية مضادة للالتهابات (NSAIDs)
  - أدوية أو حقن ستيرويدية قشرية
  - عقاقير معدّلة للمرض مقاومة للروماتيزم (DMARDs)
  - عقاقير DMARDs بيولوجية.

للمزيد من المعلومات راجع نشرة معلومات Medicines and arthritis (الأدوية والتهاب المفاصل).

- التمارين للحفاظ على مرونة المفاصل وقوة العضلات.

راجع ورقتّي المعلومات بعنوان Exercise and RA (التمارين والتهاب المفاصل الروماتويدي) وWorking with your healthcare team (العمل مع فريق رعايتك الصحية).

ما الذي يمكنني عمله؟

استشر اختصاصي روماتيزم بأسرع ما يمكن. يستطيع اختصاصي الروماتيزم أن يشخّص التهاب المفاصل الروماتويدي وأن يتأكد من حصولك على العلاج الصحيح. إذا كنت مصاباً بالتهاب المفاصل الروماتويدي ولم تستشر اختصاصي الروماتيزم حتى الآن، فاطلب إحالة من طبيبك. راجع نشرة المعلومات بعنوان Working with your healthcare team (العمل مع فريق رعايتك الصحية).

اعرف ما هو التهاب المفاصل الروماتويدي والعب دوراً نشطاً في علاجك.

لا يمكنك الوثوق بكل ما تقرأه وتسمعه من معلومات، لذا تحدث دائماً إلى طبيبك أو فريق رعايتك الصحية عن العلاجات التي تفكر بتجربتها. هناك قائمة مدرجة في القسم أدناه عن المصادر الموثوقة للحصول منها على معلومات إضافية. تهدف برامج الإدارة الذاتية إلى مساعدتك على تنمية مهارات كي تشارك مشاركة نشطة في رعايتك الصحية. اتصل بمكتب التهاب المفاصل المحلي لمعرفة تفاصيل هذه البرامج.

تعلّم طرقاً لإدارة الألم.

راجع نشرة المعلومات بعنوان Dealing with pain (التعامل مع الألم).

عش حياة صحية.

ابق نشيطاً بدنياً، وتناول غذاء صحياً، وتوقف عن التدخين، وخفف من التوتر لمساعدة صحتك ورفاهيتك بصفة عامة. راجع نشرتي المعلومات بعنوان Exercise and RA (التمارين والتهاب المفاصل الروماتويدي) (متوفر باللغة الإنجليزية فقط) وHealthy eating and physical activity (تناول الغذاء الصحي والنشاط البدني).

تعلّم كيف تحمي مفاصلك والتعايش مع التعب.

راجع نشرة المعلومات بعنوان Saving energy (ادّخار الطاقة).

تعرّف على مشاعرك واطلب الدعم.

بما أنه لا يوجد حالياً شفاء لالتهاب المفاصل الروماتويدي، وحيث أنه قد يؤثر على كثير من أجزاء حياتك، فإنه من الطبيعي أن تشعر بالخوف والإحباط والأسى وبالغضب أحياناً. كن مدركاً لهذه المشاعر واطلب المساعدة إذا بدأت هذه المشاعر بالتأثير على حياتك اليومية. راجع نشرة المعلومات بعنوان Arthritis and emotions (التهاب المفاصل والمشاعر) (متوفرة باللغة الإنجليزية فقط).

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

ابحث عن معلومات عن التهاب المفاصل الروماتويدي وخيارات علاجك.

استشر اختصاصي روماتيزم بأسرع ما يمكن.

© حقوق الطبع محفوظة لمؤسسة التهاب المفاصل أستراليا 2007. استعرض مايو 2015. **المصدر:** يمكن الحصول من مكتب التهاب المفاصل المحلي على قائمة كاملة بالمراجع التي استُخدمت في إعداد هذه النشرة. ساهم كل من Australian General Practice Network وAustralian Physiotherapy Association وAustralian Practice Nurses Association وPharmaceutical Society of Australia وRoyal Australian College of General Practitioners في إعداد نشرة المعلومات هذه. وقد قدمت وزارة الصحة بالحكومة الأسترالية تمويلاً لدعم هذا المشروع.

تتوفر معلومات وتوعية ودعم لدى مكتب التهاب المفاصل المحلي للأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل.

خط المساعدة 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

إبراء من المسئولية: نشرت مؤسسة التهاب المفاصل الأسترالية هذه النشرة بغرض تقديم المعلومات فقط ولا يجب استخدامها بدلاً من المشورة الطبية.