ARTHRITIS
INFORMATION SHEET

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 للتحكّم به.

ما هو معنى التهاب المفاصل ؟

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

من يصاب بالتهاب المفاصل ؟

يمكن أن يُصاب أي شخص بالتهاب المفاصل، بما في ذلك الأطفال والشباب. في أستراليا يوجد شخص واحد تقريباً مصاب بالتهاب المفاصل من بين كل خمسة أشخاص. يعتقد الكثيرون أن التهاب المفاصل جزء طبيعي من عملية التقدّم 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، إلاّ أن الأعراض الأكثر شيوعاً هي :

- الألم
- تيبّس المفاصل (محدودية الحركة)
- ورم المفاصل
- احمرار وسخونة في أحد المفاصل
- أعراض عامة كالتعب أو خسارة الوزن أو الشعور بالمرض.

هل هناك أنواع مختلفة لالتهاب المفاصل ؟

هناك أكثر من 100 نوع من أنواع التهاب المفاصل.

ويؤثر كلٌ 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 :

الالتهاب العظمي المفصلي (OA) : هو حالة تؤثر على المفصل بأكمله بما يشمل العظم والغضاريف والأربطة والعضلات.

وقد يشمل الالتهاب العظمي المفصلي ما يلي :

- التهاب الأنسجة حول المفصل
- تضرر غضروف المفصل – وهو البطانة الحامية على نهايات العظام والتي تسمح للمفصل بالحركة بسلاسة
- نمو نتوءات عظمية حول حافة المفصل
- تدهور الأربطة (الأحزمة القوية التي تمسك المفاصل معاً) والأوتار (وهي الأوتار التي تربط العضلات بالعظام)

يمكن أن يصيب الالتهاب العظمي المفصلي أي مفصل، ولكنه يحدث على الأكثر في الركبة والورك ومفاصل الأصابع وإصبع القدم الكبير. يمكن أن يظهر الالتهاب العظمي المفصلي في أي سن ولكنه يميل لأن يكون شائعاً بين الأشخاص فوق سن 40 عاماً أو الذين تعرضوا لإصابات في المفاصل. يختلف الالتهاب العظمي المفصلي عن ترقق العظام. فترقق العظام هي حالة تصبح فيها العظام هشة قصيمة مما يعرضها لسهولة الانكسار.

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. يستهدف جهاز المناعة بطانة المفاصل ممّا يؤدي إلى الالتهاب والألم والورم وتضرّر المفاصل. يؤثر التهاب المفاصل الروماتويدي عادة على المفاصل الصغيرة مثل مفاصل اليدين والقدمين. إلا أن المفاصل الكبيرة كالوركين والركبتين يمكن أن تتأثر أيضاً.

النقرس : هو حالة شائعة ومؤلمة تؤثر على المفاصل.

تتشكّل بلّورات صغيرة في المفصل وحوله، مما يؤدي إلى التهاب وألم وورم. وتكون هذه البلّورات مصنوعة من أحد المخلفات الطبيعية للجسم وهو

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

Arthritis AUSTRALIA

Australian Rheumatology Association

Arthritis AUSTRALIA

حمض اليوريا. عادة ما يتخلص الجسم من حمض اليوريا الزائد عبر الكليتين وعن طريق البول. ولكن هذا لا يحدث بالسرعة الكافية عند الأشخاص المصابين بالنقرس. ويؤدي هذا إلى تراكم حمض اليوريا وتكوّن البلورات.

هل الم مفاصلي سببه التهاب المفاصل؟

هناك العديد من الأسباب المختلفة للإصابة بالآم المفاصل. وليس كل الم في العضلات والمفاصل سببه التهاب المفاصل. فقد يكون سبب ذلك إصابة ما أو استخدام مفاصلك وعضلاتك بطريقة غير معتادة (على سبيل المثال، لعب نوع جديد من الرياضة أو حمل علب ثقيلة الوزن).

تحدث إلى طبيبك إذا كان لديك ألم وتيبس:

- بدأ بدون أي سبب واضح
- استمر لأكثر من بضعة أيام
- يصحبه تورم واحمرار وسخونة في مفاصلك.

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، لكنها قد تظهر نتائجاً طبيعية في المراحل الأولى 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.

هل هناك علاج لالتهاب المفاصل؟

لا يوجد علاج حالياً لمعظم أشكال التهاب المفاصل.

وبينما توجد علاجات يمكنها التحكم في الأعراض على نحو فعّال، إلا أنه يجب عليك الاحتراس من أية منتجات أو علاجات تدّعي أنها تشفي التهاب المفاصل.

هل يمكن علاج التهاب المفاصل؟

يمكن التحكم في أنواع كثيرة من التهاب المفاصل بسهولة وفعالية بالعلاجات الحديثة. كما يمكن أن يخفف التشخيص المبكر والعلاج الصحيح من حدة الأعراض وقد يؤدي حتى إلى منع تضرر مفاصلك. أدت الأبحاث إلى تحسينات كبيرة في هذا المجال. ولأن التهاب المفاصل يؤثر على الأشخاص بطرق مختلفة، فيجب تصميم العلاج حسب احتياجات كل شخص. من المهم العمل مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك لإيجاد العلاجات التي تناسبك.

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 شاف 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 نشرات المعلومات عن التهاب المفاصل.

هناك أشياء يمكنك عملها للتعامل بصورة جيدة مع التهاب المفاصل.

ابحث لمعرفة نوع التهاب المفاصل الذي يؤثر عليك.

© 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.