

العلاجات النافعة والغذاء الموصوف لمرضى المفاصل والغضروف

الطرق المختلفة لترويض الروماتويد وخشونة الغضروف والنقرس

- كيف تقاومين تيبس أصابعك في الصباح وتخففين آلامها ؟
- لغز العلاج بسّم النحل ، والرمال الساخنة، وكاسات الهواء ، والإسورة النحاسية.
- أوجاع المفاصل والمعاشرة الزوجية : الأوضاع الصّحاح للوظء والنكاح .
- التوتر وآلم المفاصل: كيف تخفف آلامك بالاسترخاء والتنويم المغناطيسى ؟
- أوجاع مفاصل ست البيت من الطبخ والغسل وطرق علاجها .

دكتور / أيمن الحسينى



اسم الكتاب
العلاجات النافعة والغذاء الموصوف
لمرضى المفاصل والغضروف

اسم المؤلف
د. أيمن الحسينى

رقم الإيداع
٢٠٠٥/٤٠٩٩
977 - 277 - 381 - 3

تصميم الغلاف
إبراهيم محمد إبراهيم



للتنشر والتوزيع والتصدير

٥٩ شارع عبد الحكيم الرفاى - مدينة نصر - القاهرة
تليفون: ٢٧٤٤٦٤٢ - ٦٢٨٩٣٧٢ (٢٠٢) فاكس: ٦٣٨٠٤٨٣ (٢٠٢)
Web site : www.altalae.com E-mail : info@altalae.com

● جميع الحقوق محفوظة للناشر ●

يحظر طبع أو نقل أو ترجمة أو اقتباس أى جزء من هذا الكتاب دون إذن
كتابى سابق من الناشر ، وإية استفسارات تطلب على عنوان الناشر .

طبع بمطابع العبور الحديثة بالقاهرة ت : ٦١٠١٠١٣ فاكس : ٦١٠١٥٩٩

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالمملكة العربية السعودية

مكتبة الساعى للنشر والتوزيع

ص.ب ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٣٣ - هاتف : ٤٣٥٣٧٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦ فاكس : ٤٣٥٥٩٤٥

جدة - تليفون وفاكس : ٦٢٩٤٣٦٧

مقدمة

الأعداء الثلاثة للحركة بسلاسة !

الحمد لله رب العالمين ، خلق الإنسان فى أحسن تقويم ، وجعله خليفة له فى الأرض إلى يوم الدين ، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين ، سيدنا محمد النبى الأمين .

لقد بات من الواضح والحاصل أن شكوى الناس من المفاصل قد زادت عن الحد .. جاعلةً الحركة مجهدة ، واللياقة محدودة ، والمزاج متعكرًا .

ولو بحثنا فى الأسباب المرضية لوجدنا ثلاثة أمراض روماتيزمية تتصدر القائمة وتؤدى للمفاصل المؤلمة .. وهى : الروماتويد ، وخشونة الغضروف ، والنقرس .

ورغم التشابه بين الثلاثة فى إيلام المفاصل وإعاقة الحركة بسلاسة، إلا أن كلاً منهم له سبب وحكاية مختلفة ، وله ضحايا مختلفون ، وله بالتالى نظم علاجية مختلفة .

فالروماتويد يختار عادة ضحاياه من الفتيات والنساء فى أواسط العمر، ومشكلة خشونة الغضروف تقع عادة بين المتقدمين فى العمر ، ولا تفرق كثيراً بين رجل وامرأة.

أما النقرس فيختار الرجال غالباً ضحايا له . وقد تجتمع الإصابة بالثلاثة فى نفس المريضة أو المريض .. فتكون الحالة قاسية بالتأكيد .

(ولذا فإن الحديث فى الكتاب موجه أحياناً للرجال وأحياناً للنساء ،
حسبما يتفق وشيوع المرض) .

ومع هذ الانتشار الواسع صارت هناك بالتالى ضرورة لأن يعرف
ويتفهم المريض الجوانب المهمة لهذه الأمراض ، والنظم العلاجية المختلفة
لها لاتقاء شروورها ، والعمل على ترويضها ، أو تحقيق التعايش السلمى
فى ظلها .

فالمطبيب المعالج لا ينبغى أن يكون وحده بمثابة « المايسترو » للعملية
العلاجية ، وخاصة إذا كنا نواجه أمراضاً مزمنة أو ملازمة للمريض
لفترة طويلة ، وخاصة أيضاً إذا كانت ترتبط بعوامل غذائية ، أو نفسية ،
أو معيشية ، تحتاج لشرح وتوضيح وهو ما لا يوفره بعض الأطباء
لمرضاهم .

والآن ، إذا كنت ضحية لأحد هذه الأمراض فكتابى هذا يقدم لك
كل الوسائل العلاجية الممكنة التقليدية وغير التقليدية .. ونقصد
بالأخيرة علاجات الطب البديل ، وكذلك كل الوسائل الممكنة التى
يمكن توفيرها والأخذ بها للتعايش مع المرض ، وخاصة مرض
الروماتويد لما يتميز به من رحلة طويلة ما بين هدوء ونشاط تحتم على
المريضة أو المريض أن يحاول ترويضه والتعايش السلمى معه بشتى
الطرق .

وأخيراً أيتها الأحباب أرجو أن يفيدكم الكتاب فى تهيئة الراحة
ومعالجة الأسباب .. ونسأل الله الأجر والثواب .

دكتور/أيمن الحسينى
استشارى الأمراض الباطنة
وخبير التغذية والأعشاب

التعريف بالتهابات المفاصل (الروماتيزم)



١ اعرف أولاً سبب التهاب مفاصلك لتعرف كيف تواجهه ..

التهابات وأوجاع المفاصل حالة قد توحى لنا بشخص متقدم فى السن .. شعره أبيض .. يمسك عكازاً .. لكن هذا التصور ليس دائماً هو المقترن بهذه الحالة ، فالتهابات المفاصل قد تصيب أطفالاً ، أو شباباً ، أو فتيات ، أو شيوخاً .

إن كلمة التهابات المفصل (Arthritis) يندرج تحتها ما يزيد عن ١٠٠ حالة مختلفة ، يطلق عليها الأمراض الروماتيزمية ، يعد أكثرها شيوعاً على الإطلاق ثلاثة أنواع وهى : التهابات المفاصل الناتج عن خشونة الغضروف أو ما يسمى كذلك بالالتهاب العظمى المفصلى (Osteoarthritis = OA) .. ومرض الروماتويد (Rheumatoid Arthritis = RA) .. ومرض النقرس أو التهاب المفاصل النقرسى (Gouty arthritis = GA) .

فكل حالة من هذه الحالات تختلف فى طريقة علاجها والسيطرة عليها وإن تشابهت جميعها فى وجود مفصل مؤلم يصعب تحريكه .. أو ربما عدة مفاصل .

• حكاية الغضروف الخشن :

دعنا نبدأ بالتعريف بحالة الالتهاب العظمى المفصلى باعتبارها أكثر هذه الحالات شيوعاً .. ولنسميها باختصار التهاب المفصل أو خشونة الغضروف .

إننا لو أجرينا فحصاً بالأشعة العادية (أشعة إكس) على عدة مفاصل ، وخاصة مفصل الركبة لعدد كبير من الناس ممن تجاوزوا سن الخامسة والستين لوجدنا حتماً أن أغلبهم لديه تغيرات انحلالية بالمفصل وخشونة بالغضروف (التهاب مفصلى) .. وأن ما يزيد عن ١٠٪ منهم لديه صورة شديدة من هذه التغيرات الانحلالية . وقد نجد كذلك أنه رغم وجود هذه التغيرات فإن بعضهم لا يعانى من أعراض واضحة .

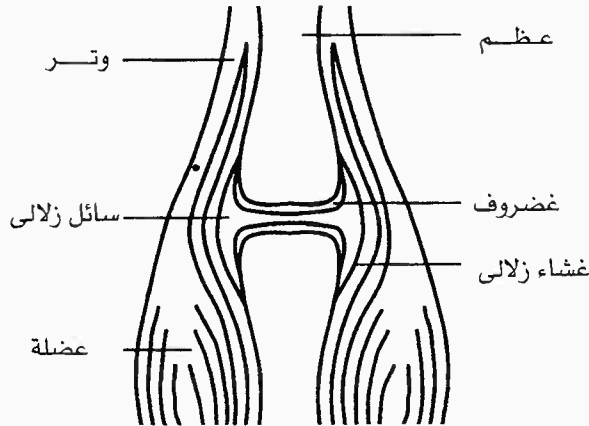
• دوام الحال من الحال :

فحالة التهاب المفصل تحدث أساساً بسبب استهلاك الغضروف المفصلى على مر الزمن ، وفى المفصل السليم ، تكون نهايتا عظمتى المفصل مكسوتين بغضروف له

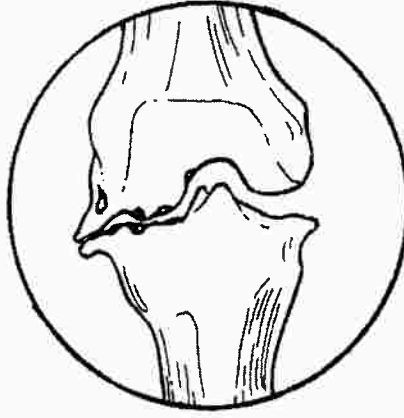
طبيعة مرنة طرية مما يسمح بانزلاق النهايتين على بعضهما البعض بمرونة فتكون حركة المفصل سلسلة لينة .. ولكن دوام الحال من الحال ، فمع مرور السنين والتقدم فى العمر تدب فى المفصل تغيرات انحلائية حيث يرق هذا الغضروف ويخشن وربما يتآكل فى بعض المواضع تاركاً نهايتى العظمتين يحتكان ببعضهما بشكل مباشر .. ومع الوقت يزيد سمك النهايتين بسبب زيادة الاحتكاك .. وتكون تورمات أو أجزاء عظمية طفيفة كرد فعل لذلك (Osteophytes) والتي يمكن رؤيتها من خلال فحص المفصل بالأشعة .. وقد يصاحب ذلك بعض علامات الالتهاب لكنه ليس التهاباً شديداً واضح العلامات وتكون المحصلة النهائية : حركة صعبة أو عسرة .. وألم ينبعث خاصة بعد استعمال المفصل .. وبعض التيبس ، بمعنى أن المفصل قد لا يطاوع صاحبه مباشرة فى أداء الوظيفة وإنما يحتاج لبعض الوقت حتى يعمل .. كما يسمع أحياناً صوت « خروشة » أو « طقطقة » عند تحريك المفصل بسبب الاحتكاك المزيد .

ومن الواضح أن المفاصل التى تحمل قدرًا أكبر عن غيرها من وزن الجسم هى الأكثر تعرضاً لهذه المشكلة كمفصل الركبة ، والحوض ، ونهاية العمود الفقرى . ولذا فإن علاج هذه الحالة يعتمد إلى حد كبير على تخفيف الضغط الواقع على المفصل المصاب بتخفيف وزن الجسم والتخلص من الوزن الزائد .

أما العلاج الدوائى التقليدى فيعتمد على تقديم مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDS) .. والتي تعمل على تسكين الألم وتخفيف الالتهاب ، مثل عقاقير فلدين ، وفولتارين ، واندوميثاسين إلى آخره من العقاقير شائعة الاستخدام، وفى الحالات الشديدة التى تؤدى إلى صعوبة كبيرة فى تحريك المفصل قد يمكن التدخل الجراحى لاستبدال المفصل المصاب بمفصل صناعى .. كمفصل الركبة .



(تركيب مفصل له غضروف سليم «مفصل الركبة»)



(مفصل تدهور حاله وأصابه الالتهاب حيث تآكل غضروفه .. واحتكت نهايتا عظمتى المفصل ببعضهما .. وتكونت زوائد عظمية واختزلت المسافة المفصالية)

● الروماتويد : مرض الفتيات والنساء .. والرجال أحياناً :

أما مرض الروماتويد فأمره مختلف .. فهو ليس مرضاً موضعياً بالمفاصل وإنما ناتج من خلل بالجسم يتعلق بجهازه المناعى ، فهو مرض جهازى وليس موضعياً ، ولذا فإن له تأثيرات ومضاعفات أخرى سلبية خارج حدود المفاصل . وإنه لمن المؤسف أن أغلب ضحاياه من الفتيات والشابات والزوجات صغيرات السن نسبياً .. لكنه يصيب الرجال أيضاً .

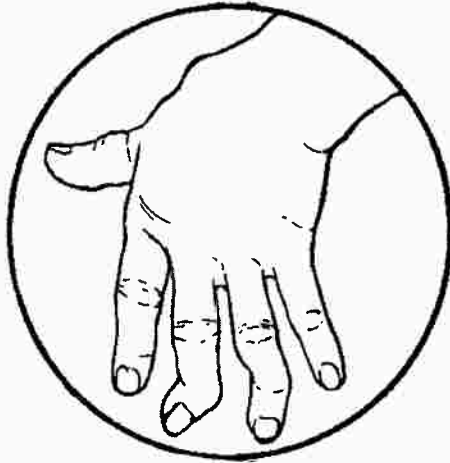
فى هذا المرض تبدأ المشكلة بحدوث التهاب بالغشاء الزلالى الذى يكسو المفصل ويفرز سائلاً لتليين حركته (السائل الزلالى) .. وسبب هذا الالتهاب، على حد ما هو معروف حتى الآن ، راجع إلى مهاجمة خلايا الجهاز المناعى له على سبيل الخطأ .. أى أن أسلحة الجهاز المناعى توجه لمهاجمة الجسم نفسه وهو ما يعرف بالتفاعل المناعى الذاتى (Autoimmune Reaction) .. ونفس هذه المشكلة تتسبب فى حدوث أمراض أخرى مع اختلاف العضو الذى يتعرض للهجوم.

وأعراض هذا المرض تختلف بدرجة كبيرة بين المصابين به .. فقد يقتصر الأمر على حدوث متاعب خفيفة بالمفاصل ولا تحدث مهاجمة شرسة للمفصل .. ولكن فى كثير من الأحيان يتعدى الأمر ذلك ، حيث يتسبب الالتهاب فى تيبس للمفصل ، وحدوث تورم ، والمعاناة من ألم متكرر.

ومع تكرار الهجمات الشرسة وتفاقم الالتهاب قد يحدث تدمير للغضروف المفصلى ، وضعف وانحلال شديد بالأربطة والأوتار المحيطة به ، وتقلص مؤلم بالعضلات المجاورة واضمحلال لها ، وتشوه عام بشكل المفصل .

وكما قلنا فإن المرض لا يقتصر على المفاصل ، فقد يتسبب فى أعراض أخرى جهازية ، كارتفاع درجة الحرارة والتعب الشديد ، وهو ما يصاحب عادة نوباته الحادة ، وعادة ما يصاب المريض بنقص بالوزن وربما أنيميا (فقر دم) ، وفى صورته الشرسة قد يتخطى المرض حدود المفاصل ليصيب أعضاء أخرى كالقلب ، والرئتين ، والأوعية الدموية ، والأعصاب ، والعينين .

ولذا فإن علاج هذا المرض ، والذي يهدف للسيطرة على خطورته واستفحاله ، يحتاج عادة لنظام دوائى مكثف يتعدى مجرد الاستعانة بمضادات الالتهاب غير الكورتيكويدية (NSAIDs) .. فمن العلاجات التقليدية المستخدمة : الكورتيكويد ومشتقاته ، وعقاقير من السلفا (مثل سالازوبرين) ، ومثبطات المناعة (مثل ميثوتريكسيت) ، وعقار الكلوروكوين ، وهو عقار فى الأصل مخصص لعلاج الملاريا ، وعقاقير من الذهب ، إلى آخره . والأطباء يختلفون بالطبع فى أنظمتهم العلاجية .. ولكن لابد أن نؤكد على أن استخدام كل هذه العقاقير الكيماوية أمر محفوف بالمخاطر بسبب أضرارها الجانبية الشديدة ، ولذا يجب أن يكون استخدامها بحرص شديد ولضرورة ملحة .. وأن نحاول إفساح مجال للاستفادة من علاجات أخرى طبيعية أو محددة الأضرار الجانبية ، خاصة وأن هذه العقاقير الكيماوية لا تعالج المرض نفسه وإنما تقلل من وطأته .. وفى أحيان كثيرة لم يجد استخدامها برغم ذلك فى وقف نشاط المرض !



(حالة شديدة من الروماتويد أصابت مفاصل الأصابع وأدت لتشوهات بها ، وهى المفاصل المفضلة لهذا المرض)

• الروماتويد الحاد ، والروماتويد البطيء .. هناك فرق !

ومن الملاحظ أن حدوث الإصابة بالروماتويد تستغرق فترة زمنية مختلفة . ففى حوالى ١٠ ٪ من المرضى تكتمل صورة المرض خلال أيام قليلة حيث يصيب المرض عدة مفاصل بالتهاب واضح .. وعادة ما يصاحب ذلك ارتفاع بدرجة الحرارة ، وتورم بالغدد الليمفاوية ، وتضخم بالطحال وليس من المعروف لماذا يحدث المرض بهذه الصورة الحادة السريعة عند البعض ، بينما يظهر على مدى فترة طويلة عند آخرين .

ولكن من المدهش أن تطور المرض بهذه الصورة السريعة الحادة غالباً ما يصحبه مسلك هادئ نسبياً على المدى البعيد .. فقلما تتعرض المريضة لتشوهات بالمفاصل فى المستقبل .. بينما تزيد فرصة ذلك فى الحالات التى يحدث ويتطور فيها المرض على مدى فترة طويلة نسبياً .. وربما من أسباب ذلك لجوء المريضة فى هذه الحالات الحادة إلى طلب العناية الطبية فى وقت مبكر وتقديم علاجات للسيطرة على المرض فى الوقت المناسب .

والروماتويد بصفة عامة يتبع مسلكاً متقلباً ما بين الهدوء النسبى والنشاط المتزايد .. ففى بعض المريضات ، وهى النسبة المحظوظة ، تحدث نوبات خفيفة من الالتهاب وتورم بالمفاصل على مدى فترات متباعدة ، ولا يحدث فى هذه الحالة تلف واضح بالمفاصل ، وبالتالي تظل المريضة تتمتع بقدر كبير من الحركة المرنة ، ولذلك يوصف هذا النوع بالروماتويد الخفيف .

أما فى حالات أخرى ، فتتقارب نوبات المرض ، لتهاجم المفاصل بشراسة وعنف مما يصيبها بتلف واضح وتعانى المريضة من آلام مبرحة وصعوبة شديدة فى تحريك مفاصلها المصابة .

وفيما بين هذا وذاك ، فهناك حالات أخرى متفاوتة الخطورة والتأثير على المفاصل .

• مسار الروماتويد ونهايته المتوقعة ،

والروماتويد مرض يصعب على الأطباء التنبؤ بمساره ، أو ما سوف يحدث للمريض مستقبلاً . وعموماً ، فهناك أخبار سارة وأخرى سيئة ، فلنبدأ بالأخبار السارة .

لقد وجد من خلال متابعة إحصائيات هذا المرض أن غالبية المرضى (حوالى ٨٠ ٪) على المدى البعيد تقل قدرتهم على تحريك المفاصل المصابة حركة كاملة فى مجالها الطبيعى ، وتقل قدرتهم على المشى بحركة سريعة ، وربما لا يتمكنون من قبض اليد بإحكام وقوة ، وتصاب مفاصلهم ببعض التشوهات البسيطة ، لكنهم رغم

ذلك يظلون قادرين على الاعتناء بأنفسهم، رغم معاناتهم من بعض الصعوبة فى تحريك مفاصلهم ، إذ يمكنهم المشى بحركة متزنة إلى حد كبير ، والركوع أثناء الصلاة وإن تم ذلك أحياناً بشيء من الصعوبة ، والقيام بأعمال الطهى ، والإمساك بقلم ، وتصفيف الشعر إلى آخره من أنشطة الحياة اليومية .

أما الأخبار السيئة ، فإنه فى حوالى ٥% من المرضى ، وهى النسبة غير المحظوظة، تصاب المفاصل بتدمير وتشوهات شديدة مما يؤدى بالتالى لعجز حركى واضح يجعل المريض غير قادر على الاعتناء بنفسه ، وقد لا يتمكن من المشى والحركة ، ولذا يضطر لاستخدام مقعد متحرك ، ويحتاج باستمرار لمساندة الآخرين.

● كيف يتأكد الطبيب من وجود مرض الروماتويد ؟

للكشف عن وجود الروماتويد يجب إجراء عدة فحوص ، فبالإضافة لوجود أعراض وعلامات المرض لابد من إجراء عدة اختبارات للدم ، وربما فحص للمفاصل المصابة بالأشعة ، من هذه الاختبارات التى تكشف عن وجود الروماتويد اختبار ما يسمى بعامل الروماتويد (rheumatoid factor) .. وهذا عبارة عن بروتين يظهر فى الدم ويدل على أن الجسم انقلب ضد نفسه .. أى يحاول التخلص مما اعتبره ، على سبيل الخطأ ، أجساماً غريبة مهاجمة ، ولذا فإن وظيفة هذه الأجسام المضادة الالتصاق بالأجسام الغريبة وطردها .. ولكن ما يحدث فى مرض الروماتويد أن هذه الأجسام المضادة لخلايا المفاصل تبدأ فى إثارة حدوث الالتهاب والتلف .

ولكن فى الحقيقة أن هذا الاختبار لا يؤكد بصورة مطلقة وجود الروماتويد . فليس كل مرضى الروماتويد لديهم اختبار موجب لعامل الروماتويد .. لكن الأعراض الواضحة للمرض تكشف عن وجوده .. أما حوالى ثلثى المرضى فلديهم اختبار موجب .. وإيجابية هذا الاختبار لا تعنى بالضرورة وجود الروماتويد، فقد يظهر الاختبار موجباً فى حالات مرضية أخرى سواء من الأمراض الروماتيزمية أو غير ذلك مثل مرض الذئبة الحمراء ، ومرض السل ، والسرطان ، والعدوى الفيروسية .. بل فى حوالى ٥% من الناس عموماً يظهر هذا الاختبار موجباً رغم عدم وجود روماتويد أو أى أمراض .

وهذا يوضح أهمية تقييم الطبيب للحالة من حيث دراسة تاريخ المرضى وبحث الأعراض بعناية . وكما يجب ملاحظة أنه كلما زاد عامل الروماتويد الموجود بالدم دل ذلك بدرجة قوية على وجود الروماتويد .

• الروماتويد والهرمونات الجنسية :

فى جامعة كاليفورنيا بمدينة سان فرانسيسكو أجريت دراسة حول علاقة العلاج الهرمونى التعويضى القائم على تقديم هرمون الاستروجين لتخفيف متاعب سن اليأس (estrogen-replacement therapy) ومرض الروماتويد .

واشتملت الدراسة على عدد ١٥٤ سيدة مصابة بالروماتويد .. ووجد الباحثون أن تقديم الاستروجين أدى بالفعل لخفض نشاط المرض وحدة الأعراض ، حيث انخفضت الشكوى من ألم المفاصل وزادت القدرة على القيام بالأنشطة اليومية المختلفة .

إن الهرمونات الجنسية (كالاستروجين) عبارة عن استرويدات ومعروف عنها أنها تؤثر على الاستجابة المناعية وعلى مسار أمراض المناعة الذاتية.. ولكن فى الحقيقة أن هذا التأثير لا يزال غير واضح تماماً .

وبسبب الهرمونات الجنسية أيضاً والتغيرات التى مر بها خلال فترة الحمل فإن أغلب مرضى الروماتويد الحوامل تتحسن حالتهم أثناء الحمل .

وهناك أدلة أيضاً على أن تقديم حبوب منع الحمل (المحتوية على الاستروجين) تقلل من أعراض الروماتويد وتختزل مدة الإصابة به .

• مخاطر تقديم الاستروجين :

قد يتبادر إلى ذهنك بناء على ما سبق أن تقديم الاستروجين لامرأة فى سن اليأس يعد حلاً لتخفيف الروماتويد ، وفضلاً عن أن ذلك يخفف المتاعب المرتبطة بهذه الفترة من حياة المرأة .

إن هذا صحيح ، لكن تقديم هرمون الاستروجين كعلاج تعويضى ليس بهذه البساطة بسبب أضراره الجانبية الخطيرة المحتملة ، والتى من أبرزها زيادة القابلية للإصابة بسرطان الرحم (سرطان جدار الرحم).. ولذا يقدم عادة هرمون البروجستيرون مع الاستروجين لإحداث هدم لهذا الجدار شهرياً ، على غرار الدورة الشهرية . كما يفضل بعض الأطباء أخذ عينة من جدار الرحم وفحصها كل فترة منتظمة لاستثناء حدوث سرطان عند السيدات اللاتى يعالجن بالهرمونات . كما تزيد القابلية أيضاً للإصابة بسرطان الثدي مما يستدعى عمل فحص بالأشعة للثدى سنوياً (mammogram) لاستثناء حدوث إصابة سرطانية .

* الروماتويد والحمل :

« لا خوف عليهم ولا هم يحزنون »

هناك خبر سيئ وآخر سار .. فالخبر السيئ هو أن الروماتويد يختار عادة ضحاياه من النساء فى مرحلة الزواج والحمل والإنجاب .

أما الخبر السار فهو أن مرض الروماتويد يتحسن ويكف عادة عن هجماته الشرسة خلال فترة الحمل .. فأغلب الحوامل يرتحن كثيراً من الآلام ويزول عنهن تورم المفاصل خلال فترة الحمل .. واستكمالاً لهذا الخبر نقول : إن الروماتويد لا يؤثر على صحة الجنين ، فلا يوجد أى دليل حتى الآن عن حدوث تأثيرات سلبية للمرض لا على الحمل ولا على الجنين .

ولكن من الضروري أن تخضع الحامل المريضة بالروماتويد لإشراف طبي متكرر من جانب طبيب الأمراض الباطنة لتفادى حدوث أضرار جانبية للعقاقير المضادة للروماتويد واستبعاد ما قد يؤثر منها على حالة الحمل .

وبصفة عامة تعتبر عقاقير الكورتيزون مثل عقار بريدنيسون (prednisone) آمنة على الحامل والجنين ، ولم يثبت أنها تؤدى لحدوث تشوهات بالجنين.

أما العقاقير المثبطة للمناعة فلها قصة مختلفة .. وهى بصفة عامة خطيرة على الجنين ، فعقار أميوران (imuran) يمكن أن يوقف نمو الخلية وعقار سيتوكسان (cytoxan) يمكن أن يؤدى لتكسير الكروموسومات .

● روماتويد الأطفال :

الإصابة بمرض الروماتويد لا تقتصر على الكبار أو البالغين وإنما قد تحدث كذلك بين الأطفال ، وتسمى فى هذه الحالة بروماتويد الصغار أو الأطفال . (juve-nile rheumatoid arthritis=JRA) .. وتسمى كذلك إذا ما وقعت الإصابة فى سن أقل من ١٦ سنة .. وحدوثها قبل عمر ستة شهور أمر نادر.

وفى أغلب هذه الحالات تظهر الإصابة بمفاصل محدودة .. وغالبا تتمثل شكوى الطفل من ألم مفصلى وتورم ، أما الأطفال دون الخامسة فقد يعانون كذلك من ضعف بالنمو وسخونة طفيفة .

وقد يصاحب بعض الحالات حدوث التهاب بالقرنية (iridocyclitis) مما يستدعى المتابعة بمعرفة طبيب العيون لتقديم العلاج المناسب والوقاية من المضاعفات .

وفى حوالى ٢٠٪ من روماتويد الأطفال لا يقتصر تأثير الروماتويد على المفاصل وإنما يؤثر على أعضاء الجسم فقد يصحبه تضخم بالطحال، والتهاب بالرئة أو القلب ، وارتفاع بدرجة الحرارة ، ولذا يسمى هذا النوع بروماتويد الأطفال الجهازى. (systemic juvenile rheumatoid arthritis) .

فى الحقيقة أن هناك أكثر من صورة لروماتويد الأطفال ، وبصفة عامة يمكن للأمم توقع حدوث الإصابة لطفلها إذا كان يشكو من ألم وتورم بعدة مفاصل خاصة إذا كان ذلك مصحوباً بسخونة طفيفة وحالة من عدم الارتياح وتأخر فى النمو وضعف عام بالجسم .

● مسار المرض :

روماتويد الأطفال عادة ما يسلك مسلكاً خفيفاً بالنسبة لروماتويد الكبار . وفى حوالى ٧٥٪ من الأطفال تغيب نوبات المرض ويتأخر نشاطه لفترات طويلة دون حدوث تلف بين المفاصل .. ولذا يمكنهم التعايش مع المرض بصورة سليمة دون أن يؤثر بقدر كبير على حياتهم المستقبلية .

أما الأطفال الأقل حظاً الذين يعانون من الروماتويد الجهازى المزمن والذى يصحبه غالباً وجود عامل روماتويد إيجابى فيتعرضون مع نوبات المرض الشديدة إلى حدوث تكسير وتلف بالمفاصل مما يجعلهم محدودى القدرة على الاستجابة لمتطلبات حياتهم المستقبلية .. وعادة ما يظهرون تأخراً فى النمو .

• كيف يعالج روماتويد الأطفال ؟

ويعالج روماتويد الأطفال بأنظمة مشابهة لروماتويد الكبار . عادة ما يكون اللجوء لمضادات الالتهاب غير الكورتيكويدية (NSAIDS) هو الخط الأساسي للعلاج .. وفى حالة ضعف الاستجابة لها قد تقدم عقاقير أملاح الذهب أو مضادات الملاريا . وعادة لا يلجأ الأطباء للعلاج بالكورتيكويد إلا فى حالات الالتهاب الشديدة ، أما العقاقير المثبطة للمناعة (مثل ميثوتريكسيت) فإن مخاطرها بالنسبة للأطفال لم تُكشف بعد بصورة تامة ، ولذا لا يفضل بعض الأطباء اللجوء إليها . وعموماً فإن العلاج يختلف بصفة عامة من حالة لأخرى ومن نوع لآخر من روماتويد الأطفال .

• ما هو مرض الذئبة الحمراء ؟

يتشابه هذا المرض مع الروماتويد فى عدة أمور أساسية ؛ فهو ناتج أيضاً عن خلل بالمناعة حيث يتحول الجسم لتكوين أجسام مضادة للجسم نفسه ، فهو مرض من أمراض المناعة الذاتية . وفيه تحدث أيضاً مهاجمة للمفاصل ، كما يحدث فى الروماتويد لكن مهاجمة الجسم لنفسه فى الذئبة الحمراء لا تقتصر على المفاصل بل تمتد عادة لعدة أعضاء أخرى ، كالكلية ، والمخ ، والقلب ، والرئة . كما يتشابه مع الروماتويد فى كونه يسلك مسلكاً متقلباً ما بين فترات من النشاط وأخرى من الهدوء النسبى .

ويسمى هذا النوع بالذئبة الحمراء الجهازية أى المؤثرة على الجسم كله (systemic lupus Erythematosus=SLE) .. إذ أن هناك نوعاً آخر يؤثر على الجلد ويصيب الوجه بطفح جلدى على الخدين أشبه بجناحى الفراشة ويسمى بالذئبة الجلدية أو الحلقية (discoid lupus) وهناك نوع آخر من الذئبة يحدث بسبب تناول عقاقير معينة (drug-induced lupus) ، وبعد التوقف عن تناولها تختفى أعراضه ، وهذه العقاقير مثل :

- عقار برونستيل (pronestyl) .. واسمه العلمى بروكيناميد (procainamide)، وعقار كوينيدين (quinidine) .. وكلاهما يستخدم لتنظيم ضربات القلب .
- عقار هيدرالازين (Hydralazine) وعقار ميثيل دوبا (methyldopa) .. وكلاهما لعلاج ضغط الدم المرتفع .
- عقار ايزونيازيد (isoniazid) المستخدم فى علاج مرض السل .
- عقار كلوروبرومازين (chloropromazine) .. ويستخدم كمضاد للقيء ولعلاج الاضطرابات النفسية .

● لماذا تحدث الإصابة بالذئبة ؟

من المعتقد أن بعض العوامل مثل وجود ميل وراثى ، والعدوى الفيروسية، والتعرض لبعض الكيماويات ، وكذلك الضغط النفسى الشديد تكون بمثابة المحرك لهذا الخلل الذى يصيب الجهاز المناعى ويجعله يكون أجساماً مضادة له . ومن الملاحظ كذلك أن هناك ميلاً وراثياً للإصابة بكل من الذئبة والروماتويد معاً .

● هل مرضك هو ذئبة حمراء أم روماتويد ؟

إن الذئبة الحمراء مرض يصعب تشخيصه أحياناً .. وبسبب تأثيره على المفاصل فإنه يتشابه مع الروماتويد وخاصة أن اختبار عامل الروماتويد قد يكون موجباً فى الحالتين ، وفضلاً عن ذلك فإن المرضين يختاران ضحاياهما عادة من الفتيات أو النساء صغيرات السن .

ولتشخيص الذئبة الحمراء لابد من إجراء اختبار للدم للكشف عن الأجسام المضادة المختلفة المهاجمة للجسم .. وذلك من خلال إجراء اختبار (antinuclear an- tibody = ANA) .. وهذا الاختبار يكون موجباً فى حوالى ٩٩% من المرضى .. ولكنه رغم ذلك لا يؤكد التشخيص تماماً لأنه قد يعطى نتائج إيجابية زائفة ، فقد

يكون موجباً فى حالات أخرى كالعُدوى الفيروسية ، وأمراض الكبد ، وأنواع أخرى من التهاب المفاصل ، أو قد يظهر موجباً بسبب تناول بعض العقاقير .

ولكن مريض الذئبة الحمراء يكون كذلك أجساماً مضادة للمادة الجينية بجسمه (DNA) .. ولذا فإن الكشف عن الأجسام المضادة لهذه المادة يمتاز بخصوصية شديدة ويؤكد التشخيص ولذا يجب إجراء هذا الاختبار للكشف عن هذه النوعية من الأجسام المضادة (Anti DNA) وهذا الاختبار يظهر موجباً فى حوالى ٧٥٪ من مرضى الذئبة الحمراء ، لكنه لا يظهر موجباً غالباً فى أمراض أخرى .

• كيف يعالج مرض الذئبة الحمراء ؟

من الشائع بين الأطباء تقديم العلاج بالكورتيزون لحالات الذئبة الحمراء لفترات طويلة ممتدة بغرض وقف نشاط المرض والوقاية من تأثيره على الأعضاء وخاصة الكلية ، ولذا تظهر عادة المريضة بالذئبة منتفخة متورمة ومصابة بالسكر وارتفاع ضغط الدم بسبب جرعات الكورتيزون المستمرة التى تتناولها .

إن الفشل الكلوى ومرض القلب هما أكثر مشكلتين تتسببان فى وفاة المريضة بالذئبة الحمراء ، ولقد وجد أن تقديم الكورتيزون بجرعات كبيرة ولمدد طويلة يؤهل لحدوث هاتين المشكلتين ولا يوفر الحماية ضدهما .. ولذا ينصح كثير من الخبراء فى الوقت الحالى بأن يقتصر تقديم الكورتيزون بجرعات كبيرة نسبياً فى فترات نشاط المرض والتى يصحبها وجود تهديد مباشر للأعضاء بالالتهاب والتدمير .. ثم تخفف الجرعات إلى أقصى درجة خلال فترات الاستقرار النسبى .

كما يستخدم فى العلاج نوعيات أخرى من العقاقير المستخدمة فى علاج الروماتويد ، مثل مضادات الالتهاب غير الكورتيزونية (NSAIDS) ، ومضادات الملاريا ، وقد تستخدم العقاقير المثبطة للمناعة مثل عقار الميثوتريكسيت.

● النقرس : مرض الرجال .. والنساء أحياناً :

النوع الآخر من التهابات المفاصل الشائعة هو التهاب المفاصل النقرسى (gouty arthritis=GA) أو مرض النقرس .

يرتبط هذا المرض بوجود خلل متوارث عادة فى تمثيل مجموعة من الكيماويات تسمى بيورينات (purines) والتي يتكون منها حمض البوليك كأحد النواتج المختلفة عن ذلك . ولكن نظراً لوجود هذا الخلل تتكون بالتالى كميات كبيرة من هذا الحمض.. فيصير الدم مشبعاً به ، وتترسب بللورات هذا الحمض ببعض المفاصل ولأنها حادة شبيهة بالإبر الصغيرة فإنها تحدث التهاباً بالمفاصل ، ولسبب غير معروف عادة ما تهاجم هذه البللورات مفصل الأصبع الكبير من القدم ، لكنها قد تصيب مفاصل أخرى ، ويؤدى ذلك لحدوث تورم مؤلم يصعب على المريض ملامسته . وعادة ما تتحول هذه النوبة المفاجئة إلى حالة مزمنة تحتاج لعلاج متكرر للتخلص من كميات حمض البوليك الزائدة ، ونظراً لأن البيورينات تتوافر فى بعض الأغذية عن غيرها ، فإنه من الضروري الحد من تناولها وخاصة اللحوم وأعضاء الحيوانات .. ولذا يرتبط هذا المرض بالأثرياء وأطلق عليه « داء الملوك » لكثرة تناولهم للحوم ، ولكن فى الحقيقة أن البيورينات تتوافر فى أغذية أخرى شعبية كالفول وبعض الحبوب .

والنقرس مرض رجالي إلى حد كبير ، فقلما تعاني المرأة من النقرس ، كما أنه يميل للانتشار فى بعض العائلات دون غيرها .

والعلاج التقليدى لهذا المرض يعتمد على استخدام عقاقير تقاوم إنتاج حمض البوليك أو تحفز على زيادة خروجه من الجسم ، وعقاقير مقاومة للألم ومضادة للالتهاب .. هذا بالإضافة لضرورة التنظيم الغذائى .

● ما هو النقرس الكاذب ؟

فى النقرس ، تترسب بللورات حمض البوليك فى المفاصل ، وتكون عادة محتوية على الصوديوم (monosodium urate) ، ولها أشكال إبرية .. أى كالإبر .

ولكن عندما فحص السائل المفصلى عند بعض المرضى الذين اعتقد الأطباء أنهم مصابون بالنقرس ، وجدت بللورات من نوع مختلف شكلاً وكيميائياً ، فلاهى إبرية ولا محتوية على صوديوم .. وإنما شبيهة بمتوازى الأضلاع (rhomboidal) ومحتوية على كالسيوم وسميت هذه الأملاح (calcium pyrophosphate dihydrate=CPPD) .

ولذا سميت هذه الحالة الشبيهة بالنقرس (أو النقرس الكاذب) باسم هذا الملح ، فأطلق عليها مرض ترسيب فوسفات الكالسيوم (CPPD disease) والذي يشابه مرض النقرس فى أوجه كثيرة ، حيث يحدث فى صورة حادة أو مزمنة .. ويصيب مفصل الأصبع الكبير من القدم لكنه عادة يصيب مفاصل أخرى وخاصة مفصل الركبة.

ولاحظ الباحثون أن هذه الحالة عادة ما تظهر بين المتقدمين فى السن بعد العمليات الجراحية (مثل حالة رجل تخطى الستين . دخل المستشفى لإجراء جراحة لفتاء .. وبعدها أصيب بآلام شديدة وتورم بمفصل الركبة).

ولذا يعتقد أن الجراحات عموماً أو الأمراض الشديدة تعد بمثابة المحرك لحدوث هذه الحالة والتي قد ترتبط كذلك بوجود خلل تمثيلى أو هرمونى .. مثل عدم قدرة الجسم على تمثيل الكالسيوم أو الحديد بكفاءة.. أو زيادة إنتاج هرمون النمو .

وهذه الحالة لا يفيد بالطبع علاجها بالعقاقير المضادة للنقرس .. وإنما تخفف آلامها ومتاعبها بمضادات الالتهاب غير الكورتيزونية (NSAIDS) وقد يجرى بذل للسائل المفصلى لاستخراج هذه البللورات المثيرة للالتهاب.

المفاصل المفضلة للإصابة فى حالات حشونة الغضروف والروماتويد والنقرس :

مثلاً تختلف هذه الأمراض الثلاثة فى مسبباتها وأعراضها وعلاجها ، فإنها تختلف كذلك فى اختيار المفاصل التى تقع بها وتصيبها ، وذلك على النحو التالى :

- خشونة الغضروف أو الالتهاب المفصلي (OA) : هذه الحالة تختار عادة المفاصل التي تحمل جزءاً كبيراً من وزن الجسم وتلقى بالتالى جهداً كبيراً ، ولذا فإن مفاصلها المفضلة هي : الركبة ، والحوض ، وفقرات الرقبة والظهر ، ومفاصل القدم . لكن خشونة الغضروف يمكن أن تحدث بأى مفاصل أخرى كمفاصل الأصابع ، وخاصة المفصل عند جزر الإبهام ، والمفصل عند جزر الأخمص .

- مرض الروماتويد (RA) : يختار عادة مفاصل اليد والأصابع والمعصم، وقد يصيب القدم والركبة .. ويمكن أن يحدث أيضاً بمفاصل الكوع ، والكتف ، والعنق ، والحوض ، ورسغ القدم ، بل قد يصيب كذلك مفاصل الفك .

- مرض النقرس (GA) : كما هو معروف يختار هذا المرض عادة الأصبع الكبير من القدم (الأخمص) ، لكنه قد يصيب مفاصل أخرى كاليد ، والمعصم ، والركبة ، والكوع ، وباطن القدم .

● التهاب المفاصل بين الرجال والنساء :

من الواضح مما سبق أن الرجل والمرأة يختلفان إلى حد كبير فى مدى قابلية كل منهما للإصابة بأنواع المختلفة من التهاب المفاصل (الروماتيزم)، فبالنسبة لمرض الروماتويد : تزيد قابلية المرأة عن الرجل بحوالى ثلاث مرات.

وبالنسبة لمرض الذئبة الحمراء : تزيد قابلية المرأة عن الرجل بحوالى تسع مرات.

وبالنسبة لمرض النقرس : تزيد قابلية الرجل إلى حد كبير مقارنة بالمرأة.

وبالنسبة لخشونة الغضروف : يعتبر الرجل أقل قابلية للإصابة بدرجة بسيطة بالنسبة للمرأة وفى الحالتين تزيد الإصابة مع التقدم فى السن.

وبالنسبة لالتهاب الفقرات التيبسى (ankylosing spondylitis) تزيد قابلية الرجل للإصابة بحوالى ثلاث مرات بالنسبة للمرأة .

وبالنسبة لمرض تصلب الجلد (scleroderma) تكاد تقتصر الإصابة على المرأة.. (مرض يؤثر أيضاً على المفاصل ويصيب الجلد وأعضاء أخرى) .

٢ الجأ للطبيب فى وجود هذه الأعراض

بعدما عرفت بعض مواصفات أبرز ثلاثة أنواع من التهاب المفاصل (الروماتيزم).. هل تعتقد أن ما تعاني منه يرتبط بأحد هذه الأنواع ؟

إن المتاعب التى تعاني منها قد ترتبط بحالات أخرى كثيرة غير التهاب المفاصل.. وقد تكون متاعب عابرة ناتجة عن الإجهاد ، أو سوء استخدام المفصل ، أو الشد العضلى .. أو قد ترتبط بحالات روماتيزمية أخرى مثل مرض الذئبة الحمراء .

وقد حددت الهيئة الطبية الأمريكية لأبحاث التهاب المفاصل (arthritis) عدة أعراض تنبئ فى أغلب الأحيان بوجود التهاب بالمفاصل يستدعى استشارة الطبيب.. فإذا كنت تعاني من أحد أو بعض هذه الأعراض التالية وخاصة إذا استمرت المعاناة لفترة أسبوعين تقريباً ، فلا بد من استشارة الطبيب:

- تورم بأحد أو بعض المفاصل .
- وجود صعوبة فى تحريك بعض المفاصل فى الصباح عقب الاستيقاظ من النوم (تيبس) .
- حدوث ألم متكرر بأى مفصل .
- ضعف القدرة على تحريك مفصل بصورة طبيعية .
- وجود احمرار ودفء واضحين بأحد المفاصل .
- حدوث أعراض عامة غير مبررة كانتفاخ الوزن ، والسخونة الخفيفة، وضعف الحركة عموماً بالإضافة لألم مفصلى .

● ماذا تتوقع أن يفعل لك الطبيب ؟

- يقوم الطبيب بإجراء فحص عام .. وفحص للمفصل موضع الشكوى.. وذلك

بعد بحث الأعراض التى تعاني منها بحثاً كافياً . فيجب عليك أن تخبره بوضوح مما تعاني منه رابطاً ذلك ببداية نشوء الأعراض .. وكيفية تطورها .. وارتباطها بالحركة والمجهود .. ومدى ارتباطها بتوقيت معين كعقب الاستيقاظ من النوم أو عند حلول المساء إلى آخره .

- قد يطلب الطبيب إجراء فحوص للدم مثل اختبار مستوى حمض البوليك للكشف عن مرض النقرس .. أو اختبار عامل الروماتويد للكشف عن مرض الروماتويد أو اختبار لقياس سرعة الترسيب للكشف عن حدة الالتهاب الموجود ، وقد يطلب فحصاً للمفصل بالأشعة العادية للكشف عن مدى سلامة الغضروف أو وجود زوائد عظمية كما فى حالات التهاب المفصل أو خشونة الغضروف ، وقد يطلب فحوصاً أخرى مختلفة.

● من هو الطبيب المختص ؟

طبيب الأمراض الباطنة هو المختص بعلاجات الحالات الروماتيزمية وخاصة مرض الرماتويد ومرض النقرس باعتبارهما مرضين جهازيين ، أى لهما تأثيرات على الجسم خارج حدود المفاصل . وقد تحتاج بعض الحالات لتخصصات أخرى ، كطب جراحة العظام لتقديم العلاجات الجراحية للمفاصل المشوهة ووصف الوسائل المساعدة على الحركة ، كالأجهزة والأربطة إلى آخره .. وطبيب متخصص فى التغذية لتقديم النصائح الغذائية وللمساعدة المرضى بخشونة الغضروف على إنقاص وزنهم .. وأخصائى علاج طبيعى لتقديم العلاجات الطبيعية الممكنة لتخفيف الألم وزيادة القدرة على الحركة .. وأخصائى نفسى لتقديم العلاجات الطبيعية الممكنة لتخفيف الألم وزيادة القدرة على الحركة .. وأخصائى نفسى لتقديم العلاجات المناسبة التى قد يحتاجها بعض مرضى الروماتويد لمقاومة الشعور بالاكئاب بسبب متاعب المرض وطول مدته .



تنبيه جيداً لبوادر الأضرار الجانبية للكورتيزون

٣

معروف عن الكورتيزون أنه سلاح ذو حدين .. فعقاقير الكورتيزون يمكن أن تمنحك فترات طويلة من الراحة وانخفاض الألم وأعراض الالتهاب لكنها في مقابل ذلك قد تؤدي لأضرار جانبية كثيرة مع استخدامها لفترات طويلة أو بجرعات كبيرة. وبالرغم من ذلك فإن كثيراً من الأطباء يميلون لتقديم العلاج بالكورتيزون في حالات الروماتويد ، أما في حالات التهاب المفاصل (أو خشونة الغضروف) فإن تقديم الكورتيزون لا داعي له عادة لعدم وجود حالة التهابية شديدة واضحة.

والأطباء يختلفون بدرجة كبيرة في طريقة المعالجة بالكورتيزون من حيث الجرعة، والمدة وأيضاً من حيث نوع العقار الكورتيزوني المستخدم.

ولكن من الشائع في حالات كثيرة وصف جرعة واحدة من أقراص الكورتيزون يومياً ولمدة عدة أسابيع أو شهور.

إن العلاج بتقديم الكورتيزون مهمة الطبيب ولكن من واجبك أن تكونى على بينة كافية بدواعى ومدة استخدامه ، وطريقة التوقف عنه ، والأضرار المحتمل حدوثها وكيفية تفاديها .

فلا بد أن تتخذى هذا الدور الإيجابى وتعرفى بعض الاحتياجات المهمة.

- استشيرى طبيبك فى مدى ضرورة اللجوء للعلاج بالكورتيزون وما إذا كان من الممكن اللجوء لعلاجات أخرى بديلة لتجنب أضراره الجانبية .

- اسألى طبيبك عن مدة العلاج وكيفية التوقف عن الكورتيزون .

إن استمرار تناول الكورتيزون لفترة طويلة ثم التوقف عنه فجأة يمكن أن يصيب الغدة الكظرية المنتجة للكورتيزون الداخلى الطبيعى بأذى شديد وفشل فى أداء وظيفتها .. ولذا يجب التوقف عن تناول الكورتيزون تدريجياً حتى تنهى الغدة لإفراز الكورتيزون الداخلى من جديد بصورة طبيعية .

- اعرضى جيداً من طبيبك الأضرار الجانبية المحتملة ، وبوادرها ، والاحتياطات الواجب مراعتها لتفادى حدوثها .

إن العلاج بالكورتيزون لفترات طويلة محفوف ببعض المخاطر ، فمن المحتمل حدوث هذه الأضرار التالية :

● ارتفاع ضغط الدم :

الاحتياطات :

- قياس قيمة ضغط الدم على فترات منتظمة .
- الحد من تناول ملح الطعام والأطعمة المملحة .

● الإصابة بمرض السكر :

الاحتياطات :

- قياس مستوى السكر بالدم على فترات منتظمة .
- الاهتمام بحدوث أعراض مثل جفاف الفم وكثرة التبول .

● هشاشة العظام :

الاحتياطات :

- عمل فحص بأشعة إكس على فترات متباعدة لاختبار مدى كثافة العظام .
- زيادة الاهتمام بتوفير الكالسيوم وتناول أحد مستحضراته .

● الإصابة بقرحة المعدة :

الاحتياطات :

- الاهتمام بحدوث أعراض مثل حرقان المعدة وخاصة عند التأخر عن تناول الطعام .. وزوال هذا الحرقان بمضادات الحموضة .
- فحص البراز للكشف عن وجود آثار للدم بسبب احتمال حدوث نزيف غير ظاهر بسبب حدوث قرحة .
- إجراء عدّ لخلايا الدم للكشف عن احتمال حدوث نقص بكرات الدم الحمراء .
- تناول أحد المستحضرات الواقية من حدوث القرحة (كما سيتضح) .

● احتجاز كمية من السوائل بالجسم :

الاحتياطات :

- الانتباه لأعراض ذلك مثل تورم القدمين وانتفاخ الوجه والخصدين وارتفاع ضغط الدم .

• مخاطر العلاج بالكورتيزون الموضعى :

العلاج بالكورتيزون يتخذ أكثر من صورة ، فبالإضافة لاستخدامه عن طريق الفم، فيمكن كذلك استخدامه موضعياً بالحقن مباشرة داخل المفصل الملتهب .

هذا النوع من المعالجة لا يتسبب بالطبع فى حدوث الأضرار التى تؤثر على الجسم والنواتجة عن تناول الكورتيزون عن طريق الفم لفترات طويلة .. وإنما يقتصر حدوث أضرار جانبية على المفصل نفسه فى حالة إساءة استخدام هذا العلاج .

فمن المفروض عادة ألا يتكرر حقن المفصل لأكثر من ثلاث مرات فقط فى السنة الواحدة .. أو يكون الحقن بمعدل مرة واحدة كل ثلاثة شهور ، أما تكرار الحقن على فترات متقاربة فيمكن أن يؤدى إلى إتلاف وتكسير المفصل .

ولا يجب على الإطلاق إجراء هذا الحقن بمفصل مصاب بعدوى لأن ذلك ينشر العدوى (أو الجراثيم) بالمفصل وينشطها .

وعموماً فإن اللجوء للحقن الموضعى لا يعد علاجاً مفضلاً ولا شائعاً فى حالات الروماتويد .. وقد ينصح به بعض الأطباء فى حالات الالتهاب المفصلى الشديد (OA) الذى يتطلب إجراء جراحة لاستبدال المفصل .. ففى هذه الحالة يمكن تكرار الحقن بمعدل ثلاث مرات سنوياً لمقاومة الألم وتوفير أطول مدة ممكنة من الراحة للمريض .

٤ خذى «الميثوتريكسيت» مع فيتامينات (ب)

أغلب مرضى الروماتويد يعرفون عقار الميثوتريكسيت (methotrexate) المثبط للمناعة والذى يصفه كثير من الأطباء فى حالات الروماتويد وخاصة الشديد النشط .

وإن كنت شخصياً لا أؤيد استخدام هذا العقار بسبب أضراره الجانبية الشديدة فإننى أنصح بأن يكون تناوله مقروناً بتناول فيتامينات (ب) لأنه يحدث نقصاً ببعض هذه الفيتامينات وخاصة بحمض الفوليك مما يتسبب فى فقر الدم . كما أثبتت دراسة حديثة أن تناول مستحضرات حمض الفوليك بالتحديد مع هذا العقار تقلل من أضراره الجانبية .

ويتوافر حمض الفوليك فى الخضراوات الورقية بصفة عامة وفى خميرة البيرة بصفة خاصة .

ومن أبرز الأضرار الجانبية الأخرى لهذا العقار احتمال تأثيره على الكبد .. ففى حوالى واحدة من كل ١٠٠ حالة يحدث بالفعل نوع من التلف بالكبد . ولتفادى ذلك

يجب أن يقتصر العلاج بهذا العقار بعمل اختبارات على فترات منتظمة لوظائف وإنزيمات الكبد وبعض الأطباء ينصح بأخذ عينة من أنسجة الكبد وفحصها مجهرياً، كما يؤدي الميثوتريكسيت لاضطرابات بالجهاز الهضمي من أبرزها المعاناة من غثيان متكرر.

إن ما يفعله هذا العقار - الميثوتريكسيت - أنه يجعل الجهاز المناعي خامداً إلى حد ما ولذا تسمى هذه النوعية من العقاقير : مثبطات المناعة (immunosuppressive) وذلك بغرض إبعاد الخلايا المناعية المهاجمة للمفاصل عن المفاصل والكف عن إتلافها وإيذائها .. لكن ذلك في الحقيقة يؤثر على الخلايا الأخرى التي تحمي الجسم مما يضعف بالتالي من مناعة الجسم بوجه عام .. ولذا عليك أن تتوقعى زيادة قابليتك للعدوى مع العلاج بهذا العقار وتأخير فرص الشفاء منها .

ولا يجب أيضاً أن تتناول الحامل المصابة بالروماتويد هذا العقار لأنه يتسبب فى حدوث عيوب خلقية بالجنين، ويجب كذلك ملاحظة أن التوقف عن العلاج بالميثوتريكسيت فجأة بعد فترة طويلة من تناوله يؤدي لنشاط المرض من جديد ومهاجمته للجسم من خلال نوبات حادة . ولكن ما جدوى العلاج بهذا العقار ؟ وهل يقدم فائدة تستحق هذه الأضرار المحتملة ؟

إن نصف المرضى تقريباً يشعرون بارتياح وانخفاض بحدة الأعراض بعد العلاج بالميثوتريكسيت ، ولكن لا يجب بأى حال من الأحوال أن يقدم هذا العلاج إلا فى حالات الضرورة الشديدة.

وعموماً فإن كثيراً من الأطباء يميلون لوضع نظام علاجى بهذا العقار يستخدم من خلاله بجرعات بسيطة ولكن لمدة زمنية طويلة نسبياً .

إن هذا الحديث عن الميثوتريكسيت لا نبغى به إخافتك من هذا العقار ولكن من واجبك كمريضة أن تعرفى معلومات كافية عن الأضرار الجانبية المحتملة للعقاقير المستخدمة فى علاجك .. وأن تتعاونى مع طبيبك المعالج بناء على ذلك فى تفادى حدوث هذه الأضرار المحتملة.

٥) قومي بإجراء فحص للعين مع استعمال «الكلوروكوين» لفترة طويلة

هيدروكسي كلوروكوين (hydroxychloroquine) عقار فحص لعلاج الملاريا .. ووجد أنه يخفف إلى حد ما من أعراض الروماتويد .. ولكن كيف يحدث ذلك ؟ لا أحد يعرف على وجه التحديد .. وهو يتشابه في هذه الناحية مع تأثير العلاج بالذهب .. وقد يستخدم أحياناً كبديل للذهب في علاج الروماتويد لانخفاض ثمنه نسبياً .

هذا العقار آمن إلى حد كبير إذا ما قورن بالعقاقير الأخرى ، ولذا يمكن عادة الاستمرار على تناوله لفترة طويلة ، خاصة وأن أغلب الأطباء يصفون منه جرعات بسيطة إلى حد ما .

ولكن كما قلنا من قبل فإنه من واجبك أن تعرفي الأضرار الجانبية المحتملة للعقاقير المستخدمة في علاجك لتتخذى بإشراف طبيبك الرسائل الوقائية الممكنة ضدها .

فمن أبرز الأضرار الجانبية المحتملة لهذا العقار تأثيره على الشبكية (الخلايا المحيطة بمؤخرة العين) وبناء على ذلك لا يجب تقديمه في حالات وجود مشكلة أصلاً بشبكية العين . كما يجب إجراء فحص لقاع العين لمتابعة حالة الشبكية على فترات منتظمة .. وليكن ذلك بمعدل كل ستة شهور .

٦) لا تسرف في تناول مضادات الالتهاب (NSAIDS) .. وممنوع تناول مدرات البول مع أدوية النقرس

نأتى الآن للحديث عن أكثر فصيلة من العقاقير تستخدم في حالات التهاب المفاصل والروماتويد .. وهى العقاقير من فصيلة مضادات الالتهاب غير الكورتيزونية (Non Steroidal Anti-inflammatory Drugs=NSAIDS) .

هذه العقاقير تضاد الالتهاب ولكن بطريقة تختلف عن تأثير الكورتيزون، ولذا سميت بهذا الاسم لتمييزها عن الكورتيزون .

فما تفعله هذه العقاقير أنها تقاوم الالتهاب والألم عن طريق تثبيط إنتاج كيماويات بالجسم تسمى بروستاغلاندينات (prostaglandins) والتي يرتبط بعضها، وليس كلها بحدوث حالة الالتهاب . أما عقاقير الكورتيزون فهي عبارة عن نسخة مصنعة من الهرمونات الطبيعية المضادة للالتهاب والتي تفرزها الغدة

الكظرية وهى الكورتيكوستيرويدات (corticosteroids) والجلوكوكورتيكويدات (glucocorticoids) والتي تسمى بالكورتيزون الداخلى .

وهذه النوعية من العقاقير تكاد تكون أكثر أنواع العقاقير انتشاراً بسبب انتشار متاعب المفاصل .. بل إن البعض يستخدمها كمسكن للصداع وللألم عموماً .. ومن أمثلتها :

- نابروسين (naprosyn) واسمه العلمى نابروكسين (naproxen).

- فيلدين (feldene) واسمه العلمى (piroxicam) .

- توليكيتين (tolectin) واسمه العلمى توليتين (tolmetin).

- فولتارين (voltaren) واسمه العلمى ديكلوفيناك صوديوم

(diclophenac Na) إلى آخره من الأنواع الكثيرة جداً .

وكثير منا فى الحقيقة يتناول هذه النوعية من العقاقير بإسراف أو دون استشارة طبية ، أو بطريقة عشوائية فى حين أنها لا تصرف بالخارج إلا بروشنة طبية لتفادى أضرارها الجانبية . من أبرز هذه الأضرار المحتملة حدوث تهيج بالمعدة ، واحتمال حدوث قرحة بالمعدة ، وحرقان بالقلب (حموضة) ، وعسر الهضم ، وقد تتسبب مع استخدامها لفترات طويلة فى التأثير على كفاءة الكبد أو الكلية ، وقد تتسبب فى حدوث ضيق بالتنفس ، واحتقان بالأنف ، ولذا لا يفضل لمرضى الربو استخدامها .

وهذه النوعية من العقاقير تستخدم فى أغلب حالات الروماتويد والتهاب المفاصل (خشونة الغضروف) وإن كان من الممكن فى حالات خشونة الغضروف استخدام نوعيات أخرى قريبة من هذه المجموعة لكنها أقل منها فى أضرارها الجانبية مثل الإسبرين ، والأناسين ، والتيلينول ، والباراسيتامول .. وذلك لعدم وجود حالة واضحة من الالتهاب فى حالات خشونة الغضروف.

وما ننصح به أن يكون استخدام هذه العقاقير (NSAIDS) بحساب أو وفق ما حدده الطبيب وتحت إشرافه ، ولا داعى لتناولها فى حالات الارتياح .. لأن تأثيرها يقتصر فى النهاية على تخفيف الألم لبعض الوقت .

وما يجب أن نعرفه كذلك أن بعض العقاقير يكتشف لها أضرار جانبية جديدة بعد استعمالها عدة سنين . وقد حدث منذ فترة قصيرة أن قام المسئولون بسحب عقار من هذه المجموعة (NSAIDS) اتضح أنه يسبب السكتة القلبية كأحد الأضرار الجديدة التى لم يكن يعرف عنها شيئاً ! .. وهذا ينطبق كذلك على عقار الميثوتريكسيت ، فلا تزال هناك تأثيرات غامضة لهذا العقار لم يعرفها الباحثون .. فالعقاقير بصفة عامة لاكتشف عن أضرارها الكاملة إلا بعد سنوات طويلة!

هل هناك اختلاف قوى بين الأنواع الكثيرة لمضادات الالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDs) ؟

من حين لآخر يظهر بسوق الدواء عقار جديد من هذه النوعية (NSAIDs) تدعى الشركة المنتجة له أنه مختلف إلى حد كبير عن سابقه أو عن الأنواع الأخرى المتواجدة .

وقد تستخدم عقاراً معيناً من هذه النوعية وصفه لك الطبيب .. بينما يستخدم صديقك أو جارك عقاراً مختلفاً لكنه من نفس نوعية هذه العقاقير .

فما مدى الاختلاف بينهما ؟

إن هذه العقاقير بصفة عامة لا تختلف كثيراً عن بعضها فلا تستطيع القول بأن العقار « كذا » فعال للغاية بينما العقار « كذا » غير فعال .. كما أنها جميعاً تكاد تشترك فى نفس الأضرار الجانبية المحتملة.

● العقاقير المستخدمة فى علاج النقرس :

ونظراً لأن زيادة مستوى حمض البوليك هو سبب الإصابة بالنقرس ، فإن علاجه يعتمد على تقديم عقاقير تحد من تكونه أو تزيد من إخراجة .. والنوعية الأولى هى الأكثر استخداماً ، مثل عقار الوبورينول (allopurinol) المعروف باسم زيلوريك (zyloric) .. والذي يقوم بتثبيط فعالية إنزيم ضرورى لتكوين حمض البوليك وأحياناً تستخدم مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDs) أو عقار كولشيسين (colchicine) مع مضادات النقرس لتخفيف الألم والالتهاب .

ويجب ملاحظة أن بعض العقاقير تتعارض مع العقاقير المستخدمة فى علاج النقرس أو تتعارض مع المرض نفسه ، فمثلاً : يؤثر تناول الأسبرين على الإخراج الطبيعى لحمض البوليك وبالتالي يعوق تأثير مضادات النقرس ، وعقار ثيازويد المدر للبول يعوق أيضاً إخراج حمض البوليك ، وقد تؤثر مضادات النقرس على فعالية المضادات الحيوية ، ومضادات الاحتقان ، والأنسولين ، وغير ذلك .

ويعتبر عقار « الزيلوريك » آمناً بدرجة كبيرة ، ولكن ينبغى استخدامه بحذر فى حالة وجود مشكلة بالكلية . ومن أضراره الجانبية المحتملة حدوث اضطراب بالمعدة والأمعاء ، وحدوث طفح جلدى .

أخبرى طبيبك بوجود حساسية قبل العلاج بـ «السيلازوبيرين»

من العقاقير الأخرى الشائعة فى علاج الروماتويد عقار سلفا سالازين (sulfasalazine) المعروف كذلك باسم سلفا سالازوبيرين.

هذا العقار ، كما هو واضح من التسمية يحتوى على مركبات السالفا ويحتوى كذلك على الساليسيلات (أو الأسبرين) .

ويعد هذا العقار من أقدم العقاقير المعروفة فقد ظهر خلال الأربعينيات من القرن الماضى ويستخدم أساساً لعلاج حالات التهاب القولون المزمنة كالتهاب القولون التقرحى (ulcerative colitis) ولكن لوحظ كذلك أنه يفيد أحياناً فى تخفيف أعراض الروماتويد حيث يقاوم الالتهاب ويقلل الألم لكن طريقة تأثيره على الروماتويد لا تزال غير واضحة تماماً وليس من المؤكد أنه يفيد فى السيطرة على هذا المرض .

وبما أن هذا العقار يحتوى على سلفا ويحتوى على أسبرين .. فيجب تجنب تناوله فى الحالات التى تعانى من حساسية ضد السلفا أو حساسية ضد الأسبرين ومشتقاته. فإذا كانت لديك هذه المشكلة فلا بد أن تصارحى بها طبيبك قبل وصف علاج الروماتويد .. فالطبيب إنسان .. وربما يغفل عن سؤالك عن احتمال وجود حساسية.

وكما قلنا من قبل لابد أن تعرفى الأضرار المحتملة للعقاقير المستخدمة فى علاجك فهذا العقار يمكن أن يسبب لك غثياناً ، أو تقيؤاً ، أو إسهالاً خفيفاً ، أو ضعفاً بالشهية للطعام . وقد يتسبب فى حالة استخدامه لفترات طويلة فى تغيير صورة الدم الطبيعية ، وحدوث متاعب بالتبول ، ويمكن أن يتسبب فى أعراض حساسية شديدة فى حالة وجود حساسية ضد مركباته وخاصة السلفا، لكن ذلك لا يعنى ضرورة حدوث هذه الأضرار الجانبية المحتملة .

لا تستمرى على العلاج بالذهب بدون فحوص متكررة للدم

الطبيب الفرنسى « جاكوى فوريستيه » اعتقد أنه من الممكن استخدام بعض المعادن فى علاج العدوى . ومنذ نحو خمسين سنة مضت استخدمت أملاح معدن الذهب فى علاج مرضى السل .. ولاحظ الأطباء أن المصابين منهم بالتهاب بالمفاصل تحسنت حالتهم .. ومن هنا جاءت فكرة استخدام معدن الذهب فى علاج مرضى الروماتويد .

والذهب المستخدم فى علاج الروماتويد ليس ذهباً خالصاً وإنما فى صورة أملاح

الذهب أى فى صورة مركب وليس عنصراً ، والأطباء يختلفون فى استخدامهم للذهب كوسيلة علاجية ، فأحياناً يستخدم كخط علاجى ثانى للمرضى الذين لا يستجيبون للعلاج بمضادات الالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDs) وكثير من الأطباء يفضلون تقديم عقار الميثوتريكسيت أو الكلوروكوين عن تقديم العلاج بالذهب.

وليس من المعروف بصورة واضحة تماماً كيف تعمل أملاح الذهب فى تخفيف حالات الروماتويد .. ويعتقد أنها تعوق بعض وظائف كرات الدم البيضاء المهاجمة للمفاصل والمسئولة عن إثارة الالتهاب والتلف المفصلى .

ويقدم هذا العلاج عادة فى صورة حقن تؤخذ بجرعات معينة ، ولا بد أولاً من إجراء اختبار للحساسية لبيان مدى تقبل الجسم لأملاح الذهب.

ولكن هل يستجيب المرضى بالفعل لهذا النوع من العلاج ؟

إن درجة الاستجابة تختلف اختلافاً كبيراً بين المرضى ، ففي حوالى ١٠٪ منهم يحدث تحسن واضح ولملموس لأعراض المرض .. ويحدث تحسن متوسط لحوالى ٣٠-٤٠٪ منهم .. أما فى حوالى ٥٠٪ فلا يحدث تحسن ملحوظ ، مما يستدعى التوقف عن تقديم هذا العلاج وخاصة فى حالة حدوث أضرار جانبية.

فمن الأضرار الجانبية المحتملة للعلاج بحقن الذهب حدوث طفح جلدى بالساقين خاصة ، وتقرحات حول الفم ، واحتمال حدوث تلف بالكلية والذى يدل على بداية حدوثه ظهور بروتين فى البول (زلال) ويحتمل كذلك حدوث خلل بإنتاج خلايا الدم ، ولذا يجب عمل اختبار لعد خلايا الدم بصورة متكررة.

أما العلاج بالذهب فى صورة كبسولات عن طريق الفم فله أضرار جانبية أقل خطورة ، ولكن عادة ما يتسبب فى حدوث إسهال أو اضطراب بحركة الأمعاء.

٩ ساعد على إعادة بناء الغضروف بهذا الدواء الطبيعى

هل العقاقير المستخدمة فى علاج مشكلة التهاب المفاصل (OA) لا تعالج لب المشكلة وإنما تقلل أساساً درجة الألم والالتهاب ؟

هذا صحيح إلى حد كبير ..

أما العقار الذى نتحدث عنه هنا فإنه يعمل على علاج المشكلة من جذورها .. وفى الآونة الأخيرة شاع اسم عقار يدعى « جلوكوزامين » ويقال إنه يبنى الغضروف .. فما مدى صحة ذلك ؟

إن الجلوكوزامين مادة توجد بتركيز كبير فى مفاصل الحيوانات ، بما فى ذلك الإنسان ، وقد وجد أن تقديم هذه المادة فى صورة مستحضرة يساعد فى زيادة المركبات المكونة للغضروف المفصلى .. ويحدث ذلك عن طريق مساندة أو زيادة تنشيط الخلايا الغضروفية (chondrocytes) التى هى بمثابة الماكينة المنتجة للغضروف ، وهو ما يساهم بالتالى فى استصلاح أو إعادة بناء الغضروف المتآكل الذى أضناه التعب وزيادة الاستعمال .

ويعتقد الباحثون كذلك أن نقص هذه المادة الطبيعية بالجسم (الجلوكوزامين) مع التقدم فى السن يعد سبباً مهماً لزيادة القابلية للإصابة بالتهاب المفاصل (OA) .. أو قد تكون هذه المادة موجودة بنسبة طبيعية لكنها ضعيفة التأثير .

وبالإضافة للجلوكوزامين (glucosamine sulfate) فقد وضع الباحثون أيديهم على مادة أخرى طبيعية تعمل بالموازرة مع الجلوكوزامين على إعادة بناء الغضروف وهى الكوندروتين (chondroitine sulfate) وهى عبارة عن مادة سكرية يؤدى توافر وجودها بالمفاصل إلى زيادة امتصاص الماء و« الإمساك به » داخل الغضروف ، مما يحقق له المرونة والرطوبة الكافيتين لأداء وظيفته (لاحظ أن نسبة كبيرة من تركيب الغضاريف عبارة عن ماء) .

ولذا صار من الشائع الجمع بين هاتين المادتين فى علاج مشكلة تآكل أو خشونة الغضروف أو التهاب المفاصل (OA) .

ولكن لا يجب أن نستنتج من ذلك أن عقار الجلوكوزامين (أو الكوندرويتين) عقاراً ساحراً ! .. فهناك اختلافات فى استجابة المرضى لهذا العقار .

فبعض المرضى تحسنت حالتهم بدرجات متفاوتة ، وبعضهم لم يحدث له تحسن واضح . وعموماً فإنه لا يوجد ما يمنع من استخدام عقار الجلوكوزامين خاصة وأن أضراره الجانبية محدودة ومستبعدة .. كما يمكن استخدامه بالإضافة لمضادات الالتهاب غير الكورتيزونية .

١٠) بشأن شديد اتخاذ قرار العلاج الجراحى لمفاصلك

متى نلجأ للجراحة فى حالات مرض الروماتويد أو التهاب المفاصل ؟

إن ذلك يقتصر على الحالات التى تدهورت فيها حالة المفصل بدرجة كبيرة وأصبحت تمثل عائقاً ضد القيام بالأنشطة الأساسية اليومية .. وكذلك فى حالة الألم الشديد المصاحب لتحريك المفصل .. وعادة ما يجتمع الأمران معاً .

ولكن ، مهلاً .. فإن القرار باتخاذ إجراء جراحى لهذه الحالات ليس دائماً بالأمر السهل ، فالجراحة عادة صعبة ، ولها مخاطر ، ومرتفعة التكاليف .. فضلاً عن أن التدخل الجراحى لا يضمن تماماً استعادة المفصل لحركته العادية غير المؤلمة . ومن ناحية أخرى ، فإن القرار باتخاذ التدخل الجراحى يتوقف على عمر المريض ، وحالته الصحية ، فليس كل المرضى مؤهلين لتحمل الجراحة وما قد يعقبها من أضرار جانبية ، والتي يعد من أبرزها فرصة حدوث تلوث أو عدوى قد يصعب القضاء عليها وخاصة فى حالة ضعف مقاومة الجسم .

ولكن ، ما هى هذه الجراحة التى نتحدث عنها ؟

فى أغلب هذه الجراحات يستبدل المفصل الهالك التالف بمفصل آخر صناعى .. وعادة ما تتم هذه الجراحة لمفصل الركبة عند المصابين بالتهاب مفصلى شديد يعوقهم عن الحركة .. وقد تستبدل أيضاً مفاصل أخرى كالحوض .. ولكن بعض المفاصل لا يمكن استبدالها حتى الآن كمفصل الكتف .

وفى حالات أخرى يهدف التدخل الجراحى إلى إعادة إصلاح المفصل دون تغييره كما يجرى أحياناً لمفاصل اليد والأصابع عند مرضى الروماتويد والتي شوهدا المرض وأعجزها عن الحركة.

فإذا قررت الموافقة على اتخاذ القرار بالتدخل الجراحى ، فيجب أن تتزود مسبقاً بكافة المعلومات الضرورية عن الجراحة والاحتمالات المتوقعة من خلال مناقشة طبيبك فى هذا الأمر .. مثل الاستفسار عن درجة التحسن المتوقعة .. والمدة المتوقعة لحدوث الالتئام واستعادة الحركة إلى آخره .

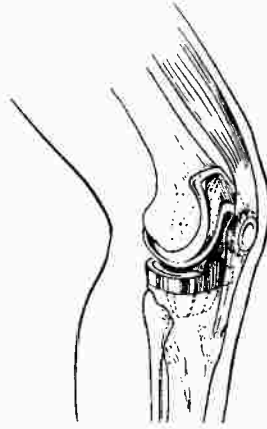
● جراحة تغيير مفصل الركبة :

تعد هذه الجراحة من أكثر الجراحات الشائعة لعلاج الحالات المتقدمة من الالتهاب العظمى المفصلى (خشونة الغضروف) .. وهى جراحة صعبة نوعاً ما إذا ما قورنت بجراحة استبدال مفصل الفخذ مثلاً .. لأن مفصل الركبة متحرك إلى حد كبير بالنسبة لمفصل الفخذ ومكلف بحركات أكثر تعقيداً .. كما أنه يقع بين عظمتين طويلتين وهما عظمتا الفخذ والساق ، ولذا إذا لم تتم الجراحة بمهارة وإحكام صار من المحتمل تحركه عن مكانه . وذلك فضلاً عن العبء الذى يلقيه مفصل الركبة من حمل جزء كبير من وزن الجسم مقارنة بالمفاصل الأخرى .

ولكن ، كما يقولون : إن للضرورة أحكام .. وفى الحالات المتقدمة من التهاب

المفصل والمصحوبة بتلف واضح لا يستطيع المريض القيام بأنشطته العادية ويصير معقداً أغلب الوقت ، وبالتالي فإن استبدال المفصل فى هذه الحالة يعد ضرورياً .

ويتركب المفصل الصناعى (knee prosthesis) من جزء سفلى من مادة البولى إيثيلين مرتفع الكثافة (polyethylene) يثبت على قمة عظمة الساق .. وجزء علوى من سبيكة معدنية يثبت حول طرف عظمة الفخذ وتحقق الجراحة الماهرة لاستبدال مفصل الركبة فترة طويلة من الراحة للمريض تصل إلى عشر سنوات أو أكثر . ومن أبرز مخاطر هذه الجراحة احتمال حدوث عدوى وخلخلة للمفصل (loosening) وهو ما يستدعى اختيار الجراح الماهر والمكان المناسب المعقم لإجراء هذه الجراحة لخفض احتمالات أضرارها الجانبية .



(مفصل صناعى للركبة)

١١) لا تقع ضحية للعلاج بالدجل !

تذكر إحصائية أمريكية أنه فى مقابل كل دولار ينفق على أبحاث الروماتيزم ينفق حوالى ٢٥ دولاراً على علاجات زائفة لهذا المرض أو قائمة على الدجل . والدجل يوجد فى كل مكان ، حيث يلجأ إليه ناقصو الخبرة والمعرفة ، والمتطفلون على عالم الطب ، كمدعى العلاج بالأعشاب ممن ليس لهم معرفة بالطب لكسب قوتهم .

والتهابات المفاصل أو مرض الروماتويد بالتحديد من المشاكل الصحية التى ارتبطت كثيراً بالدجل ؛ لأنها مشكلة شائعة مزمنة مزعجة قد تدعو المريض لتجربة أى شئ بحثاً عن الشفاء .

وهذا الدجل لا يكلف المريض مالاً فحسب ، بل قد يضطره لوقف العلاج الأصلي المفيد لحالته وتجربة علاجات زائفة مما يزيد من الأضرار التى تلحق به ..

هذا بالإضافة للأضرار الجانبية التى يسببها العلاج الزائف الدجلى والتى ربما تصل إلى حد خطير . فكن حذراً من الوقوع كضحية للدجالين فتوقع وجود دجل فى الموضوع فى الحالات التالية :

- الترويج لمنتج ما ، سواء كان عشباً أو غذاء ، على أساس أنه يشفى الروماتويد أو التهابات المفاصل .. وخاصة إذا كان هذا الترويج من جانب جهة غير طبية . ولكن ليس معنى ذلك أن استخدام الأعشاب فى علاج هذه الحالات أمر لا يجدى .. بل على العكس فبعضها له تأثير إيجابى وفعال ، كما أن لبعض الأغذية والمكملات الغذائية دوراً تكميلياً مهماً .

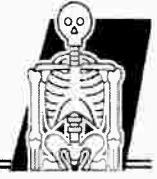
- الترويج لأى علاج بصفة عامة غير قائم على أساس علمى . إن التهابات المفاصل ، وخاصة مرض الروماتويد تمر بفترات نشاط وخمود .. وقد يستغل بعض الدجالين فترات الخمود لتقديم علاجاته الزائفة مما يوحي بأنها فعالة .

- إذا خاطبك المروج للمنتج أو للوسيلة العلاجية بعبارات مثل « إنه سر لا نريد الإفصاح عنه للهيئات الطبية » .. أو « لقد جئتنى فى الوقت المناسب .. فأنت من المحظوظين » فمثل هذه العبارات تحمل عادة رائحة الدجال!

- إذا صاحب تقديم المنتج أو الوسيلة عبارات تشير إلى ضرورة التكتم عن العلاج بهذا المنتج وعدم عرضه على الطبيب .

- فى حالة الادعاء بأن المنتج المعروض نوعية خاصة جداً غير المطروحة بالصيدليات .. فغالباً ما يكون الغرض من ذلك هو المتاجرة .

إن بعض المرضى قد يكونون على حق فى السعى وراء أى علاج يريحهم من متاعبهم .. ولكن لا يجب أن يفوتهم كذلك أن بعض هذه العلاجات يمكن أن تزيد حالتهم سوءاً مهما كانت علاجات تبدو بسيطة كالأعشاب مثلاً .. فاستشر دائماً المختص الدراسى وابتعد عن الدجالين والمتطفلين على عالم الطب .



اكسر دورة الألم والتوتر بممارسة الاسترخاء

١٢

إن الإحساس بالألم يسبب التوتر .. والتوتر يزيد من الألم وبذلك يدور المريض بالتهاب المفاصل أو الروماتويد فى حلقة مفرغة فيما بين الألم والتوتر .
ومن أقوى الوسائل لتخفيف حالة التوتر وبالتالي تخفيف الألم المرتبط بالتوتر ممارسة تمارين الاسترخاء .

• تمارين التنفس العميق :

أسهل تمرين للاسترخاء يمكنك ممارسته هو التنفس بعمق وهدوء لبضع دقائق .
إن هذا التنفس العميق يهدئ الجسم المشدود المتوتر .. ومن علامات ذلك حدوث بطء أو استقرار لسرعة ضربات القلب بعدما كانت سريعة متوترة . كل المطلوب منك للقيام بهذا التمرين ، الاسترخاء فى مكان هادئ كتمديد الجسم على أريكة وأخذ شهيق عميق بطيء من الأنف ثم حجز الهواء لثانيتين أو أربع ثوان ثم إخراج الهواء ببطء من الفم .. وتكرار ذلك عدة مرات حتى تشعر بالهدوء يحل بجسمك .

• ترديد بعض الكلمات :

ويمكنك إقران هذا التمرين البسيط بترديد بعض الكلمات الموحية على الهدوء والاسترخاء مثل « إنى أشعر بالراحة » .. « إن المخاوف تخرج من جسمى ويحل محلها السكينة » .. أو يمكنك ترديد كلمة الاسترخاء نفسها « استرخ .. استرخ » .
إن مثل هذا التمرين يمكنك اللجوء إليه فى أوقات الغضب أو ازدياد ألم

المفاصل.. بل يفيد كذلك فى توفير التهيؤ النفسى والثبات الكافى كنوع من الاستعداد لمواجهة مواقف عصبية منتظرة .

• الاسترخاء التخيلى :

هذا نوع آخر من تمارين الاسترخاء يعتمد على التخيل الذى تخطط أحداثه وتديره بنفسك (guided imagery) كأنه حلم يقظة .. كأن تتقل نفسك إلى مكان خاص وحالة ذهنية معينة .. وقد تختار مكاناً زرته من قبل وسعدت به مثل مكان على شاطئ البحر أو فوق جبل أو ضاحية هادئة .. وتعيش من خلال هذا التصور «الحلم الجميل» كفيل بإفراغ عقلك مما يزعجه وينغصه حيث تتركز أفكارك ومشاعرك على هذا التصور الممتع المريح .

إنك ببساطة لو استرجعت فى ذهنك ذكريات جميلة لشعرت بالهدوء النفسى وغفلت عن آلامك .. كأنك أخذت حقنة مسكنة للألم .

إن مثل هذا التخيل يمكنك القيام به عند الضرورة أو بصورة متكررة ولكن ذلك بمعدل مرة أو مرتين يومياً لمدة ١٠-٢٠ دقيقة.

ولا تعتبر ذلك نوعاً من التهريج .. وإنما اعتبره وسيلة حقيقية فعالة لتخفيف آلامك .. واختر دائماً لممارسته مكاناً هادئاً منعزلاً عن الآخرين .

• الاسترخاء المتصاعد :

هذا نوع آخر أكثر تقدماً من تمارين الاسترخاء ، والذى تحل خلاله حالة من الاسترخاء العميق بشكل تدريجى تصاعدى (progressive relaxation) .

- استرخ فى مكان هادئ على ظهرك مع تمديد الذراعين على الجانبين.

- مارس تمارين التنفس العميق لعدة دقائق حتى تشعر بالهدوء .

- والآن ، قم بقبض وإرخاء كل عضلة (أو مجموعة عضلية) بجسمك ابتداء من القدم .

- اقبض عضلات القدم اليمنى لبضع دقائق ثم قم بإرخائها .. واستشعر الإحساس بالراحة.

- كرر نفس الشيء للقدم اليسرى .. ثم للكاحلين ، ثم لعضلات الساقين ، ثم للركبتين ، ثم للفخذين ، ثم للبطن ، ثم للردفين ، ثم لليدين ، ثم للساعدين ثم للذراعين ، ثم للكتفين.

وفى كل مرة استشعر الراحة تحل بعضلاتك ومفاصلك بعدما يخرج التعب منها .
- ثم انتقل للعنق والوجه .. فاقبض عضلات العنق ثم قم بإرخائها .. ثم اقبض عضلات وجهك كأنك حزين غضبان ثم قم بإرخائها .. ثم انتقل لمناطق محددة بالوجه كالجبهة ، والحاجبين ، والشفتين .

- انته من التمرين بإعادة حركات التنفس العميق .. واستشعر بعمق الراحة والسكينة تحلان بجسمك بعد التحرر من التوتر والشد العضلى والآلام.

١٣ خفف آلامك بالتدليك

التدليك (massage) أحد الوسائل العلاجية القديمة جداً ، والتي يرجع تاريخها إلى نحو ٤٦٠ سنة قبل الميلاد .. فلقد كان التدليك أحد الوسائل الطبيعية البسيطة لتخفيف الألم والمعاناة والتي لجأ إليها الإنسان القديم بدافع الفطرة ، وقد نصح الطبيب الإغريقى « أبقرات » مرضاه بتدليك الجلد والمفاصل المؤلمة ، وعلى الرغم من قدم هذه الطريقة إلا أنها لا تزال إحدى الوسائل العلاجية المهمة والمفضلة فى مجال الطب الطبيعى فالتدليك له عدة فوائد هامة ، وهى :

- يستخدم كوسيلة طبيعية سهلة لتخفيف التهابات المفاصل المزمنة والحادة ..
ويفيد بدرجة كبيرة فى تخفيف الشد العضلى .

- التدليك يزيد من تدفق الدم للمناطق المصابة أو الملتهبة ويزيد فى نفس الوقت
من إزاحة مخلفات عمليات التمثيل عنها لتتصرف خلال شبكة الجهاز الليمفاوى .

- التدليك يثير ويحفز المستقبلات العصبية بالجلد والعضلات مما ينشط عملية الالتئام .

- عمل جلسات التدليك بصورة منتظمة يعد بمثابة تناول عقار مسكن للآلام
لأنها تحفز على زيادة إفراز مسكنات الألم الطبيعية بالجسم (الإندومورفينات).

- إن حركات التدليك فى حد ذاتها تعطى إحساساً بالارتياح وتحفز على الاسترخاء.

والتدليك له قواعد وطرق مختلفة .. ويجرى عادة باستخدام زيوت لتسهيل حركة
اليـد على الجلد ، وقد تستخدم زيوت عطرية فى جلسات التدليك للانتفاع بفوائدها
الصحية من خلال استنشاق رائحتها وحدوث امتصاص بسيط لها من خلال الجلد ..
وهذه الزيوت مثل زيت الكافور ، وزيت خشب الصندل ، وزيت البابونج .. وهى من
الزيوت المسكنة للآلام والمهدئة.

وأمامك اختياران لعمل التدليك ، فإما أن تلجأ لمتخصص ليقوم بالتدليك من
خلال جلسات منتظمة ، وإما أن تمارسه لنفسك أو بمساعدة شريك (الزوجة أو
الزوج) بعد تعلم شىء من فنونه وقواعده.

ومن أهم ما يجب مراعاته عند القيام بالتدليك ، وحتى لا يكون وسيلة للإيذاء
بدلاً للراحة تجنب إجراء التدليك على مفصل متورم ساخن .. وتجنب إجراءه بشكل
عنيف على الفقرات الظهرية بصورة مباشرة .. كما يجب استثناء أى مناطق بها
جروح ، أو دوالى ، أو طفح جلدى .. ولا يجوز نهائياً إجراؤه على مناطق بالساق
مصابة بجلطات بالأوردة .

وفيما يلي نماذج لكيفية تدليك بعض المناطق التي كثيراً ما تتعرض لأوجاع والتهابات المفاصل .

● منطقة العنق والكتفين :

باستخدام يد مخرية (أو يد مخرية مع ثنى الأصابع لأعلى) اعمل عدة لمحات أو ضربات خفيفة على جانب العنق والكتف المضاد .. مبتدئاً التدليك من قاعدة الرأس ، ثم على جانب العنق ، ثم عبر الكتف ثم انتقل للذراع ، فالساعد . كرر ذلك عدة مرات .. ثم انتقل للجانب الآخر .

- ضع يديك خلف العنق .. وباستخدام أطراف الأصابع قم بعمل غمز أو عجن للجلد مبتدئاً من قاعدة العنق وفي الاتجاه لأعلى على خطى الشعر (تجنب عمل تدليك مباشر على الفقرات العنقية).

- اعمل بيدك قبضة خفيفة .. ثم اعمل بها ضربات خفيفة للكتفين لمساعدة إرخاء العضلات وإزالة التوتر.

● منطقة اليدين :

- اعصر أصابع كل يد على مدار أطوالها باليد الأخرى ابتداء من راحة اليد وحتى أطراف الأصابع ، ثم اعمل ضغطاً خفيفاً على كل مفصل لبضع ثوان .. ثم اسحب طرف كل أصبع وشده للخارج برفق.

- باستخدام إبهام إحدى اليدين قم بعمل تدليك لكف وظهر اليد الأخرى وذلك بالضغط بحركات دائرية .. ثم امسك برسخ اليد وقم بتدويره برفق مع تدليك الجلد بالأصابع أثناء ذلك .

- باستخدام الإبهام والسبابة اعمل عجن أو عصر للمنطقة بين جذري كل

أصبعين .. ثم اعصر الأصابع كلها معاً باليد الأخرى ابتداء من الأطراف وحتى اليد .

● منطقة القدمين :

- اجلس على مقعد وضع إحدى القدمين على فخذ الساق الأخرى ، واعمل

تدلياً لأصابع القدم بنفس طريقة تدليك أصابع اليد . كرر ذلك للقدم الأخرى .

- اقبض يدك ، وباستخدام مفاصل الأصابع البارزة اعمل تدلياً لباطن القدم

المرفوعة من أسفل لأعلى .. ثم كرر ذلك للقدم الأخرى .

- ضع إصبعي الإبهام معاً واحداً فوق الآخر على باطن القدم المرفوعة ثم اعمل

ضغطاً بالأصبعين معاً على طول القدم .

- باستخدام أصابع اليد امسك كل أصبع من أصابع القدم المرفوعة وقم بتدويره

بخفة وسحبه للخارج .

١٤ خفف آلامك بحمامات الماء والجاكوزي !

أغلب الذين يعانون من آلام والتهاب المفاصل يشعرون بالراحة عند الاسترخاء

في حمامات ماء دافئ أو في حمامات دوامات الماء كالجاكوزي .

إن الراحة التي تجلبها هذه الحمامات ناتجة أساساً بفعل الماء الدافئ والحرارة

الرطبة وهو ما يؤدي لاسترخاء العضلات .. إذ أن توتر العضلات حول المفصل

الملتهب سبب رئيسي للإحساس بالألم .

أما حمامات الجاكوزي ، والتي يندفع ويدور فيها الماء حول الجسم ، فإنها تقوم

بعمل تدليك مائي للجسم يساعد أيضاً على استرخاء العضلات وتنشيط الدورة

الدموية بالجسم .

ولذا ليس غريباً أن نلاحظ أن كثيراً من المرضى فى هذه الحمامات يستطيعون تحريك أطرافهم وأجسامهم بشكل أكثر مرونة وأقل تعباً .

إن الماء الساخن إحدى صور العلاج الحرارى .. وهو وسيلة سهلة يمكن لأغلب المرضى الانتفاع بفوائدها والتي تتضمن أساساً حدوث استرخاء للعضلات بفعل الحرارة ، وأيضاً زيادة تدفق الدم للأجزاء الملتهبة والمصابة أو للجسم عامة مما يقاوم الالتهاب ويعطى إحساساً بالراحة.

• الحمامات المائية المتعاقبة :

ومن المفيد أيضاً لمرضى التهاب المفاصل والروماتويد عمل حمامات متعاقبة بمعنى تعريض الجسم لدقائق للماء الدافئ ثم تعريضه بعد ذلك مباشرة للماء البارد فهذه السخونة والبرودة المتعاقبة التى يتعرض لها الجسم تعمل بمثابة « تدليك داخلى » للأعضاء مما ينشطها ويقويها .. بما فى ذلك الغدة الكظرية (التي تنتج الكورتيزون الداخلى) .. ولذا يعتبر بعض خبراء العلاج الطبيعى أن هذه الحمامات المتعاقبة تعمل بمثابة إعطاء حقنة كورتيزون لتسكين الآلام ومقاومة الالتهاب .

والقاعدة العامة فى عمل هذه الحمامات استخدام ماء دافئ وماء بارد إلى أقصى درجة يتحملها جسم المريض .. وأن يكون البدء والانتهاء دائماً بالماء الدافئ ، وأن تزيد مدة الحمام الدافئ عن البارد ، فليكن الحمام الدافئ لمدة ٥ دقائق مثلاً ثم يعقبه حمام ماء بارد لمدة دقيقتين ويجب بمجرد الانتهاء لف الجسم جيداً والتوجه للفراش مباشرة .

وهناك حمامات خاصة (بانيو) لعمل هذه الحمامات المتعاقبة .. أو يمكن القيام بها تحت الدش .

١٥) جرب حمامات الرمال الساخنة

العلاج بتعريق الجسم .. أى بزيادة خروج العرق منه وسيلة علاجية قديمة اعتمد عليها الصينيون بصفة خاصة فى علاج بعض المتاعب الصحية.

فى الطب الطبيعى أو الطب البديل ينظر للمريض بنظرة خاصة تختلف عنها فى الطب التقليدى .. فأصحاب هذا الاتجاه يرون أن تعريق الجسم يخلصه من « سموم المرض » والمقصود بها المواد الضارة والمخلفات السامة التى يطرحها الجسم للخارج مع العرق الغزير وبعض المجربين لهذه الطريقة العلاجية وجدوها فعالة ومريحة لهم.. وقد كان من الشائع فى مصر القديمة تغطية الجسم بالرمال الساخنة فى منطقة الأهرامات ثم انتشرت هذه الطريقة العلاجية فى بعض مناطق البحر الأحمر وسفاجا لما يذكر من أن رمال تلك المناطق تحتوى على معادن ومركبات طبيعية شافية .

وعموماً إذا أردت تجربة هذا النوع من العلاج « المساعد » فتلك هى الطريقة الشائعة لعمل هذه الحمامات :

- يرتدى المريض ملابس البحر .. وينام على بطنه .. ويغطى جسمه كله بالرمال الجافة الدافئة أو الساخنة دون منطقة الرأس.

- يبقى فى هذا الوضع لمدة ١٥ دقيقة ثم تعاد تغطيته بالرمال بعد أن ينام على ظهره لنفس المدة تقريباً .

- يعقب هذه الحمامات مباشرة عمل حمام دافئ أو ساخن للجسم على أن يذهب المريض بعده للفراش مباشرة ويغطى بأغطية سميكة .

- يلاحظ خروج كميات كبيرة من العرق تبلل جسم المريض كله.

- يكرر عمل هذه الحمامات بمعدل ١-٣ مرات أسبوعياً .

١٦ خفف ألم الأصابع بحمامات الشمع الساخن

للعلاج الحرارى صور أخرى كثيرة مثل حمامات الشمع .. وهذه عبارة عن بارافين شمعى ساخن (hot paraffin wax) تغمس به اليدين أو القدمان لبعض الوقت ، يفيد هذا النوع من أنواع العلاج الطبيعى فى تخفيف التيبس الذى يصيب مفاصل الأصابع وخاصة فى الصباح ويقاوم الألم المصاحب لذلك . ونقول مرة أخرى : إن السريكمين فى تأثير الحرارة والتي تزيد من تدفق الدم ، وترخى العضلات المتوترة بمناطق الالتهاب والألم .

ومن الصور الأخرى للعلاج الحرارى تسليط مصابيح مشعة للحرارة على المفاصل أو العضلات المؤلمة ويستخدم فى ذلك مصابيح تصدر أشعة تحت الحمراء (infrared) كما يفيد أيضاً استخدام الموجات فوق الصوتية (ultrasound) لقدرتها على الاختراق السريع وتدفئة المفاصل .

١٧ خفف الآلمك بالتنويم المغناطيسى

التنويم المغناطيسى (lypnosis) ليس بدعة أو خرافة وإنما هو أسلوب طبى للمعالجة من خلال التأثير على العقل .. وهو يختلف اختلافاً كبيراً عن التنويم المغناطيسى الذى نراه فى الأفلام السينمائية والذى يستخدم عادة بصورة مبالغ فيها لاقتراف أعمال شريرة دون وعى !

كما أن القيام بالتنويم المغناطيسى لا يشترط وجود طرفين أحدهما يؤثر على الآخر ، وإنما يمكن أن تقوم به بنفسك .. وهذا النوع نسميه بالتنويم المغناطيسى الذاتى (self-hypnosis) . ولكن ما علاقة ذلك بالمفاصل ومتاعبها ؟

إن التنويم المغناطيسى الذاتى يمكنك استخدامه كوسيلة لتخفيف أو إلغاء الإحساس بألم المفاصل ببث الإيحاء بذلك فى النفس .

إن العقل يمضى فى الاتجاه الذى نحدده له .. فلو أردت مثلاً أن تعيش كإنسان سعيد متفائل فإن عقلك سيتصرف على هذا النحو . فالتنويم المغناطيسى الذى نقصده هنا هو تهيئة حالة عقلية تقلل من إدراكك أو استقبالك للألم .. أو تصرف انتباهك عنه .. فشجع نفسك على استحضار هذه الحالة الذهنية فى أوقات الألم وتأكد أن عقلك سيطيعك ويقلل إحساسك بالألم مع تكرار هذا التدريب الذاتى للعقل على تجاهل الألم أو التقليل من شأنه .

انتفع بفوائد المشى والرياضة

١٨

جهاز العضلات والمفاصل لابد أن ينعم بالحركة المتكررة .. ومن أخطر ما يضره القعود عن الحركة لفترات طويلة .

إن المفاصل تتغذى وتتشط من خلال الحركة .. فمع حركات المشى تضغط الجيوب الزلالية المحيطة بالمفصل فيخرج منها السائل الزلالى المغذى والمرطب للغضاريف والتي تمتصه بصورة أشبه بقطعة الأسفنج عندما تمتص الماء .

كما أن الضغط أو الجهد الذى تتعرض له العظام مع المشى والحركة يعد فى حد ذاته وسيلة قوية لمقاومة هشاشة العظام .. ولذا تنتشر مشكلة هشاشة العظام بين المرضى الملازمين للفرش .. بل يعتبر القعود عن الحركة لفترات طويلة من أهم أسباب الإصابة بهذه المشكلة .

كما أن المشى أو الرياضة من ناحية أخرى تساعد فى إنقاص الوزن وبالتالي فى تخفيف العبء الواقع على المفاصل .. وهو ما يعد فى حد ذاته علاجاً أساسياً لتخفيف مشكلة التهاب المفاصل (أو خشونة الغضروف) وذلك فضلاً عن أن النشاط الرياضى بصفة عامة يقاوم مشكلة الاكتئاب أو الإحباط التى تتعرض لها نسبة كبيرة من مرضى الروماتويد على وجه الخصوص .

فالمطلوب منك أن تمشى وتتحرك إلى حد لا تشعرك بتعب شديد أو إجهاد، وبعض خبراء العلاج الطبيعى يصفون « المشى على ألواح خشبية » بغرض زيادة الضغط الذى تتعرض له العظام وتقوية الجهاز الحركى . ولذا يلاحظ فى المصحات العالمية المتخصصة فى علاج مرضى الروماتويد توفير عدة ممرات خشبية ليتجول عليها المرضى يومياً .

● دراسة :

فى إحدى الدراسات التى رصدت حالة عدد كبير من مرضى التهاب المفاصل يفوق الألف ممن يحرصون على ممارسة الأنشطة الرياضية (كرياضة المشى الجاد المنتظم) ذكر حوالى ٩٥% منهم أن ممارسة النشاط الرياضى بصورة منتظمة ساعدهم فى زيادة مرونة الحركة ، وتقوية العضلات ، وخفض الإحساس بالألم .. بينما وجدت النسبة الباقية أن ممارسة النشاط الرياضى شيئاً مؤلماً فاق قدرتهم على الاحتمال .

إن بعض حالات الروماتويد أو التهاب المفاصل الشديد قد لا تقوى على ممارسة الأنشطة الرياضية .. ويجب فى هذه الحالات استشارة الطبيب المعالج لتوضيح الاحتياجات المناسبة والأنشطة الموافقة لكل حالة .. وربما ينصح الطبيب باستخدام أجهزة أو أدوات مساعدة مثل العكاز أو أجهزة المشى عمومًا .

وفى جميع الأحوال يجب تجنب الرياضات التى تتضمن القفز أو الحركات الاهتزازية الشديدة .. أما الرياضات مثل المشى ، والسباحة ، واليوجا فتعتبر آمنة إلى درجة كبيرة .

● العلاج بالرياضات المائية :

بالإضافة للرياضات الهوائية المألوفة (aerobics) كالمشى ، والتنس ، إلى آخره فإنه من أفضل الرياضات التى يمكن لمرضى التهاب المفاصل ممارستها الرياضات المائية العلاجية (water therapy) .

إن هذه الرياضات يتدخل فيها عوامل أخرى بفضل وجود الماء ، مثل رفع الجسم لأعلى مما يقلل الضغط على المفاصل ، ويقاوم آلام الحوض ، وأسفل الظهر ، والركبة . من أشهر هذه الرياضات رياضة السباحة التى تعد وسيلة فعالة لتخفيف آلام الظهر على وجه الخصوص .

لكننا سنتحدث هنا عن رياضة أخرى أثبتت فعالية فى تخفيف آلام الكثيرين من المصابين بالآم المفاصل وهى رياضة المشى فى الماء ، والتى صارت من العلاجات الرياضية المفضلة فى المراكز الرياضية . إنها تعتمد على مبدأ « المقاومة المتزايدة » .. فكلما مشيت مسرعًا فى الماء زاد دفع الماء لك للخلف وزادت بالتالى المقاومة التى تعترضك .. وهو ما يمثل نوعًا من الرياضات الهوائية المكثفة .. فى الأندية الخاصة بهذه الرياضات العلاجية ينزل المرضى إلى جزء ضحل من الحمامات المائية ويغدون ذهابًا وإيابًا لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة . وقد يزودون ببعض الأدوات كالأجنحة المائية وأدوات تتصل بالذراعين لعمل تمرينات للذراعين أثناء المشى لتقويتها وأيضًا لزيادة التحكم فى الحركة .

لاشك أنها من الرياضات السهلة التى يمكنك تجربتها .

● استخدمه أو افقده :

لقد أصبح المبدأ الطبى السائد عندما ننصح بممارسة المرضى بالتهاب المفاصل

للرياضة هو : استخدمه أو افقده (use it or lose it) ونقصد بذلك أن القعود عن النشاط وتحريك المفاصل وممارسة الأنشطة الرياضية المناسبة لن يزيد الأمر إلا تدهورًا (وكأنك تفقد هذه الأعضاء أو المفاصل) فمن المتوقع فى هذه الحالة ومع مرور الوقت أن تنكمش العضلات ، وتتناقص كتلة العظام ، ويزداد المفصل خشونة وتورمًا والتهابًا .. وتقل تدريجيًا اللياقة ، والمرونة ، والقوة العضلية ، والقدرة على تحمل الجهود والعكس صحيح تمامًا ، فالاستخدام المنتظم المتكرر للعضلات والمفاصل والأربطة يزيدهما قوة ولياقة ومرونة .

• مجرد التهاب بالمفاصل :

يذكر أحد المختصين بمراكز التأهيل الرياضى أن كثيرًا من المرضى الذين قال لهم الطبيب « إنه مجرد التهاب بالمفاصل وعليكم التعايش معه » يتحدثون عن إحساسهم بالراحة بعد قضاء فترة من حضور الجلسات الرياضية .. فممنهم من لم يكن يستطيع المشى لفترات طويلة ، أو ممارسة لعبة الجولف أو التنس .. أما الآن فصار بإمكانه ذلك ، واستطاع بالتالى المشاركة فى العديد من الأنشطة الاجتماعية بعدما شعر بتحسن عام فى حالته الصحية .

ولكن أيهما أفضل للمريض بالتهاب المفاصل : ممارسة الرياضة فى المنزل أم تحت إشراف متخصص فى الأندية ؟

لقد جاء فى مقال نشرته الجريدة الإنجليزية للروماتيزم : إن المرضى الذين يتدربون فى منازلهم بطريقة غير مقننة ومنظمة أقل انتفاعًا بالتأثيرات الإيجابية لممارسة الرياضة بالنسبة للذين يحضرون تدريبات منظمة مقننة فى الأندية تحت إشراف طبي .

فحضور تدريبات رياضية خارج المنزل فى مواعيد منظمة يضمن من ناحية الانتظام على ممارستها .. كما أن وجود مشرف رياضى مؤهل يضمن من ناحية أخرى اختيار التدريبات المناسبة المتوافقة مع الحالة الصحية للمرضى .

• الأنشطة الرياضية مفتاح الحياة الصحية،

فى مؤتمر حضرناه عن الصحة والرياضة والذى شارك فيه عدد من الأطباء من تخصصات مختلفة ذكر بعض المختصين أشياء إيجابية مختلفة عن الرياضة .

فقال متخصص فى الأمراض السرطانية : إن ممارسة الرياضة بانتظام تقلل من القابلية للإصابة بسرطان المعدة والأمعاء وسرطان الثدي .

وقال متخصص فى الجراحات العصبية : إن الرياضة تقلل من الإحساس بالألم بعد الجراحة ، وتعجل بحدوث الالتئام.

وقال متخصص فى الأمراض النفسية : إن الرياضة تحسن الذاكرة ، والإدراك ، والحضور ذهنى .. والذين لا يمارسون الرياضة أكثر قابلية عند الكبر للإصابة بالعمى والنسيان (dementia) . وقال متخصص فى أمراض القلب : إن الرياضة تقلل ضغط الدم المرتفع ، وتقلل الكوليسترول، وتقلل من فرصة الإصابة بالأمراض القلبية، فالرياضة هى مفتاح الحياة الصحية.

١٩) ضع «أسورة نحاس» حول معصمك !

عرفنا أن معدن النحاس يلعب دوراً فى مقاومة التهاب المفاصل وتأمين صحة العظام ، ولذا يجب توافره فى الغذاء ، ولكن هل يفيد وضع سوار من النحاس حول معصم اليد فى تخفيف التهاب المفاصل أو الروماتويد كما يدعى أصحاب هذه الوسيلة العلاجية ؟ هناك دراسة واحدة بحثت العلاقة بين هذه الأسورة والتهاب المفاصل ، وفى هذه الدراسة قسّم عدد من المرضى إلى ثلاث مجموعات .

- استخدمت المجموعة الأولى الأسورة النحاسية لمدة شهر .. ثم قدم لها أسورة أخرى زائفة (من الألومنيوم) واستخدمت لمدة شهر آخر .

- استخدمت المجموعة الثانية الأسورة الزائفة لمدة شهر ثم استخدمت الأسورة النحاسية لمدة شهر آخر .

- لم تستخدم المجموعة الثالثة أى أسورة .

وجد الباحثون أن عدد ٤٧ مريضاً من إجمالى عدد ٧٧ ممن استخدموا الأسورة أدركوا أن هناك فرقاً بين تأثير الأسورتين .. وأن عدد ٣٧ من ٤٧ مريضاً وجدوا أن الأسورة النحاسية أكثر فعالية .

كما لاحظ الباحثون حدوث انخفاض طفيف فى الوزن بعد وضع الأسورة النحاسية مما يعنى أن معدن النحاس قد امتصّ جزء منه إلى داخل الجسم، وأدى إلى هذا التأثير .

بناء على ذلك فإنه لا مانع أن تجرب هذه الوسيلة العلاجية التى أراحت البعض وأحسوا بتأثيرها ولكن فى نفس الوقت لا تتخل عن العلاجات الأخرى الأكثر فعالية.

٢٠) تداو بسم النحل

العلاج بسم النحل له تاريخ طويل كعلاج شعبي لبعض الحالات الالتهابية مثل مرض الروماتويد ، لكنه لم يخضع لدراسات علمية كافية أو مقارنة تؤكد فعاليته .. ولكن هناك بعض التجارب التى أظهرت حدوث تحسن وفوائد لهذا النوع من المعالجة .

وهذه أبرز الدراسات والنتائج حول هذا الموضوع :

- إن بعض السموم تُداوى (وداونى بالتى كانت هى الداء) مثل سم بعض الحشرات وخاصة النحل والنمل .. بل إن سم الزرنخ يستخدم فى مجال المعالجة المثلية (homoeopathy) بجرعات ضئيلة ومقننة لعلاج بعض المتاعب الصحية (هذا مجال خاص من المعالجة وله صيدياته المتخصصة بالغرب).

- يحتوى سم النحل (bee venom) على مركبات ومواد مضادة للالتهاب مثل إنزيم الفوسفوليبيز (phospholipase) .

وقد وجد من خلال التجارب العملية على الحيوانات أن هذه المركبات تقاوم إصابتها بالتهاب المفاصل المحدث بها (experimental arthritis).

- فى إحدى الدراسات التى أجريت ، خضع عدد ٢٣ مريضاً بالتهاب المفاصل للسم النحل ، فتحسنت حالة ٤٨٪ منهم .. ولم يحدث تأثير لنفس النسبة .. بينما ساءت حالة النسبة الباقية وهى ٤٪.

- الطريقة الحالية للمعالجة تتم فى صورة جلسات يقوم بها أطباء متخصصون، حيث يتم حقن السم تحت الجلد بكميات بسيطة تزداد تدريجياً على مدار شهر تقريباً .. فمن المتوقع عادة بعد انتهاء ست جلسات الحصول على عدد ٢٠-٣٠ حقنة من السم.

- عادة تظهر فعالية العلاج بعد قضاء ثلاث جلسات .. فإذا لم يحدث تحسن بعدها فقد ينصح الطبيب بعدم الاستمرار فى المعالجة .

- دكتور « كريستوفر كيم » المتخصص فى علاج الألم بأحد مراكز نيوجيرسى الطبية يعد رائداً فى هذا المجال ويذكر فى كتابه عن العلاج بسم النحل (bee ven-om therapy) أن هناك حالات مختلفة استجابت لهذا النوع من المعالجة وخاصة مرضى الروماتويد ، والتهاب المفاصل ، وبعض حالات التهاب الأعصاب .

- فى بعض مراكز العلاج يستخدم السم مباشرة عن طريق التعرض للسع النحل، ومن الطريف أن أحد حراس المناحل والذى ظل يعانى لفترة طويلة من التهاب المفاصل شفى من هذا الالتهاب بعد تعرضه للسع النحل بالمصادفة من خلال طبيعة عمله !

٢١) جرب العلاج بالإبر الصينية

العلاج بالإبر الصينية (acupuncture) وسيلة علاجية صينية تستخدم لأغراض طبية مختلفة ومنها تخفيف الألم المصاحب لحالات التهاب المفاصل والروماتويد . ولكن كيف يحدث هذا التأثير ؟

البعض يعتقد أنها تحفز على زيادة إنتاج مسكنات الألم الطبيعية بالجسم . أما الصينيون فيرون أن تأثير الإبر الصينية عمومًا يعتمد على إعادة التوازن لطاقة الجسم ، والبعض يعتقد أيضاً أنها مجرد وسيلة قائمة على الإيحاء !

• دراسة :

فى إحدى الدراسات الدانمركية تحت المقارنة بين التأثير المخفف للألم والنتائج عن المعالجة بالإبر الصينية ونفس التأثير الذى تحدثه مضادات الالتهاب غير الستيرويدية وذلك فى عدد ٣٠ مريضاً من المصابين بالتهاب مفصلى شديد بمفصل الركبة والمرشحين لجراحة استبدال مفصل الركبة ، وتم رصد هذا التأثير من عدة نواح وهى :

قياس درجة تخفيف الألم ، ومدى القدرة على المشى لمسافة ٥٠ قدمًا بارتياح ومدى القدرة على صعود ٢٠ درجة سلم بارتياح ، وقياس قوة العضلات ومتوسط حركة المفصل فى اتجاهاته الطبيعية .

وبعد مرور تسعة أسابيع من المعالجة وجد الباحثون أن المرضى الذين عولجوا بالإبر الصينية انخفضت عندهم درجة الألم وتحسنت وظائف المفصل بدرجة أفضل بالنسبة للمرضى الذين خضعوا للعلاج بالعقاقير .

وفى عدد ٧ حالات خضعت للعلاج بالإبر الصينية حدث تحسن كبير مما ألقى فكرة استبدال المفصل بالجراحة .

فلا بأس من التجربة .

٢٢) خفف آلامك بالحجامة وكاسات الهواء

العلاج بكاسات الهواء (cupping) وسيلة علاجية قديمة ابتدعها الصينيون وانتشرت في المجتمعات الشعبية بطريقة بدائية ، حيث تستخدم شمعة في تدفئة كأس ثم يوضع بسرعة على الجسم لشفط الجلد لأعلى.. وانتقل العلاج بالكاسات في الآونة الأخيرة إلى مجتمعات أكثر تحضرًا ووصل إلى أمريكا .. واستخدمت أجهزة حديثة لعمل هذا العلاج تعتمد على تفريغ الهواء (vacuum) لسحب الجلد لأعلى .

أما تفسير المعالجة بالكاسات فله أكثر من جانب ؛ فوضع الكاسات على الجلد تحت ضغط معين يعمل على سحب التراكمات والإفرازات والدم الفاسد من العضو المصاب لأعلى ، ويظهر ذلك من خلال الدوائر الحمراء التي تتكون بمواضع الكاسات وهذا التأثير قد يساعد في إزالة التجمعات المرضية عن العضو المصاب مما ينشطه ويحفزه على الالتئام ، أو يمكن القول بأن هذا النوع من المعالجة يسحب التراكمات الضارة من مناطق عميقة نسبياً ومهمة إلى مناطق سطحية أقل أهمية من خلال وضع الكاسات على الجزء موضع المعالجة .

كما تفيد المعالجة الموضعية بالكاسات ، وخاصة الدافئة ، في تخفيف التقلص العضلي وتنشيط الدورة الدموية الموضعية ، ولذا يكثر استخدامها في حالات الشد العضلي والمتاعب الروماتيزمية وآلام الظهر .

كما يستخدم الصينيون المعالجة بالكاسات للتأثير على مسارات الطاقة أو لإحداث انعكاسات عصبية تؤثر على أعضاء معينة ، وفي هذه الحالات قد توضع الكاسات بمواضع أخرى غير المواضع المصابة لكنها تؤثر عليها حسب المفهوم السابق.

ويطلق على المعالجة بالكاسات اسم الحجامة الجافة عند العرب والمسلمين . أما في الحجامة غير الجافة أو الرطبة يقوم المعالج أولاً بعمل كاسات هواء لسحب الدم لأعلى ثم تشريط الجلد تشريطاً خفيفاً ثم وضع الكاسات مرة أخرى لسحب الدم داخل الكأس .

وقد انتشر هذا النوع من المعالجة في الفترة الأخيرة باعتباره وسيلة علاجية

نصح بها الرسول - عليه الصلاة والسلام - وتداوى بها مثلما جاء فى حديثه - صلى الله عليه وسلم - : « إن أمثل ما تداويتم به الحجمة والفصد » (حديث صحيح رواه البخارى ومسلم).

ومما ساعد على انتشارها أيضاً يأس بعض المرضى من علاج متاعبهم بالطب التقليدى السائد .

ولكن ماذا تفعل الحجمة الرطبة ؟

إن مفهوم هذه الوسيلة العلاجية مختلف فى تفسيره للمرض عن مفهوم الطب التقليدى (طب العقار الكيماوى والمشرط الجراحى) فهو قائم على أساس أن الدم « الفاسد » هو أساس اعتلال الصحة وأن نزحه عن الجسم من خلال عمل الحجمة يحقق الشفاء ويجلب الصحة والعافية .

واستكمالاً لهذا المفهوم فإن هذا الدم الفاسد يتجمع بمناطق معينة مثل منطقة الكاهل (فى مواجهة الفقرة العنقية السادسة) .. ويجب نزحه عن هذه المناطق حتى يروق الدم ويخرج صافياً خالياً من الشوائب أو الأخلاط.

إن عالم الطب فى الحقيقة له أكثر من مدرسة أو له وسائل علاجية بديلة مختلفة .. ولا مانع من تجربتها بشرطين : الأول عدم تسبب أذى أو ضرر للمريض (لا ضرر ولا ضرار) .. والثانى هو ممارستها بمعرفة دارسى الطب وليس بمعرفة المتطفلين على عالم الطب بغرض الكسب والمتاجرة فى صحة الناس .. وهم كثير ، فإذا كان هناك بعض المرضى الذين أحسوا بارتياح بعد عمل الحجمة فإن هناك كثيرين تأذوا منها بسبب مضاعفاتها المحتملة عندما تجرى عن جهل والتى من أبرزها حدوث عدوى وتلوث بمكان الحجمة قد يصل إلى حد تكون خراج ، والإصابة بأمراض معدية بسبب استعمال نفس الكاسات لعدد من المرضى .

فالحجمة الجافة (المعالجة بكاسات الهواء) تفيد عادة ولا تضر (بافتراض توخى الحذر من حرق الجلد بالشمعة أو المصدر النارى) أما الحجمة الرطبة فلا يجب الاستهانة بها وإلا كانت مصدراً للأذى بدلاً من النفع .



خفف آلامك بكمادات وشراب الزنجبيل

٢٣

يقول الله عز وجل : ﴿ وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا ﴾ [الإنسان : ١٧] .

إن الزنجبيل من الأشربة « الربانية » لاختصاصه بالذكر فى القرآن الكريم .

وقد أكدت الأبحاث التى أجريت حول هذا العشب عن جدارته بهذا الاختصاص لما يتمتع به من فوائد طبية عظيمة .

وإنه لمن الغريب حقاً أن يهتم الأوروبيون والأمريكيون بتناول الزنجبيل ربما أكثر من اهتمامنا نحن العرب والمسلمين بذلك .. فنراهم يستخدمون جذور الزنجبيل فى إعداد كثير من الأطعمة ، ويتناولون شاي الزنجبيل كشراب مقاوم للعدوى ومنشط للدورة الدموية .

إن من خصائص الزنجبيل فيما يتعلق بأوجاع المفاصل أنه يعد مسكناً ومضاداً للالتهاب .

فى إحدى الدراسات اتضح للباحثين أن عشب الزنجبيل (ginger) يؤثر على إنتاج البروستاجلاندينات (prostaglandins) بشكل يقاوم الالتهاب ويسكن الآلام .. وهذه عبارة عن كيماويات يفرزها الجسم بعضها ردىء يشعرنا بالألم وبعضها مفيد يقاوم الالتهاب .

وإذا لم يعجبك مذاق مشروب الزنجبيل يمكنك تناوله فى صورة أقراص ، ولاحظ أن استخدام جذر الزنجبيل أفضل من مسحوق الزنجبيل وإن كان مرتفع الثمن .

كما يمكنك استخدام كمادات الزنجبيل الدافئ كعلاج موضعى لتسكين ألم المفاصل والعضلات ، إذ تساعد على تنشيط الدورة الدموية ومقاومة الألم والالتهاب .

ويعتبر الكركم (turmeric) قريب الصلة للزنجبيل ، حيث يساعد أيضاً على تسكين وتخفيف الالتهاب .. ويعتبر من العلاجات الشعبية التقليدية لأوجاع المفاصل عند سكان شرق وجنوب آسيا كالهند .

فى الأوساط الطبية الهندية ذاعت قصة أحد الهنود الذى شفى من الروماتويد بتناول الزنجبيل ! فيذكر أن رجلاً عمره ٥٠ عاماً ، كان يعمل ميكانيكياً لإصلاح السيارات أصيب بمرض الروماتويد الذى أعجزه عن الحركة واضطره للتوقف عن عمله .

واتبع هذا الرجل نظاماً علاجياً بالزنجبيل ، فكان يتناول جرعة يومية من جذور الزنجبيل الطازج بلغت ٥٠ جراماً ، وكان يتناولها مع طبق خضراوات طازجة بعد سلقها سلقاً خفيفاً فى الماء .

وبعد مرور شهر من الانتظام على تناول الزنجبيل تحسنت أعراض المرض بصورة واضحة .. وبعد مرور ثلاثة أشهر اختفى تقريباً الألم والالتهاب والتورم وصار الرجل قادراً على الحركة المتزنة بارتياح.

ويذكر دكتور « سريفاستافا » بجامعة نيودلهى أنه استطاع علاج ٥٠ حالة من الروماتويد على مدار سنتين باستخدام الزنجبيل ، ويذكر أن الجرعة اليومية التى نصح بها مرضاه كانت تعادل ٥٠ جراماً من الزنجبيل الطازج يومياً .

إن الزنجبيل عشب مفيد من نواح عديدة ويخفف الآلام الروماتيزمية لكن ذلك لا يعنى أنه علاج « ساحر » للروماتويد أو لالتهاب المفاصل !!

٢٤) جرب العلاج بنبات الصبار

الوصفات الشعبية تمثل خبرة الشعوب فى التداوى من المرض .. وفى كثير من الأحيان يُكتشف لها فيما بعد أساس أو تفسير علمى .. فعلىنا أن نحترمها، من هذه الوصفات استخدام نبات الصبار فى تخفيف ألم والتهاب المفاصل . هذه الوصفة كانت شائعة بين مجتمع الهندود الحمر وربما لا تزال تستخدم حتى الآن .. وتعتمد على تناول منقوع مركز من نبات الصبار متحمل بعصارتة . وقد اكتشف فيما بعد أن التأثير المسكن والمقاوم للالتهاب والذى يتمتع به هذا الشراب الهندى راجع إلى احتواء عصارة الصبار على أحد المشتقات الطبيعية للكورتيزون .. والذى يختلف عن الكورتيزون المستحضر فى كونه لا يسبب أضراراً جانبية .

وقد دعا ذلك لتجربة استخدام أقراص مستحضرة من خلاصة الصبار فى علاج التهابات المفاصل والروماتويد فى بعض المراكز الطبية الأمريكية.. وقد حققت نجاحاً كعقار طبيعى مسكن ومقاوم للالتهاب .

٢٥) استخدم هذا الدهان الموضعى من الكافور

ترجع أهمية الكافور الطبية إلى زيت الكافور الطيار ، والذى يحتوى على مركبات تربينية وأخرى جليكوسيدية وخاصة مادة الروتن ذات الأهمية الطبية الكبيرة . ويمتاز هذا الزيت بتأثير ملطف ومقاوم لألم المفاصل والتوائها .. ولذا يدخل فى تركيب بعض المراهم الخاصة بذلك .

ويفضل استخدام زيت الكافور دافئاً وخلطه بمقدار متساوٍ من زيت الزيتون الدافئ أيضاً ويستخدم هذا الخليط فى تدليك المفاصل المؤلمة .

كما يمكن إضافة الكافور لماء الحمام الدافئ للاستفادة بتأثيره المسكن والمهدئ .
ولهذا الغرض يجهز شاي (منقوع) مركز من أوراق الكافور وذلك بإضافة مقدار فنجان من الأوراق المجففة إلى حوالى لتر من الماء المغلى فى وعاء .. ثم يغطى الوعاء لمدة نصف ساعة تقريباً للحصول على منقوع مركز .. ثم يضاف هذا المنقوع إلى ماء الحمام الدافئ .

٢٦ . استخدم هذا العشب الصينى

من الوصفات العشبية لحالات التهاب المفاصل والتي شدد انتباه الباحثين استخدام عشب صينى فى المعالجة يسمى : كرمة الرعد (triptergium wilfordii أو (thundervine) .

استخدمت خلاصة جذر هذا النبات فى علاج مرضى الروماتويد والتهاب المفاصل فى مستشفى جامعة « بكين » .. وجاءت أغلب النتائج إيجابية.

- فى أغلب مرضى الروماتويد زادت القدرة على النشاط والحركة دون تألم.

- فى ٩٠٪ من الحالات انخفضت الشكوى من الألم وتيس الصباح بعد الاستمرار على العلاج لمدة ١٢ أسبوعاً .

- لم يحدث تحسن لمجموعة أخرى من المرضى (a control group) قدم لها كبسولات زائفة (placebo) .

- ظهر التحسن بين المرضى على الجانب المعملى كذلك حيث انخفض عامل الروماتويد (rheumatoid factor) .. وتحسنت وظائف الجهاز المناعى.

- ظهر لهذا العشب بعض الأعراض الجانبية ، وفى بعض المرضى حدث طفح جلدى خفيف .. وأصيب آخرون بإسهال خفيف . وفى عدد كبير من السيدات اضطربت الدورة الشهرية ، وفى بعض النساء ممن بلغن سن اليأس أصبن بنزيف مهبلى .

- لا تزال هناك دراسة حول هذا العشب يأمل الباحثون من خلالها استخلاص المركبات الفعالة به لتقديم العشب فى صورة أكثر أماناً .

- لا ينبغى التداوى بهذا العشب إلا باستشارة طبيب متخصص.



تمسك بالغذاء الطبيعى

٢٧

لا شك أن التمسك بالأغذية الطبيعية يمكن أن يقاوم كثيراً مما صرنا نتعرض له من متاعب صحية بما فى ذلك متاعب المفاصل .

والغذاء الطبيعى الذى نقصده الذى يجب أن نتمسك به له عدة مواصفات ، وهى:

- الغذاء الخالى من المواد الكيماوية المضافة لأغراض مختلفة كالحفظ أو إكساب النكهة ، ولكى توفر لنفسك هذا الغذاء ابتعد عن الأغذية المحفوظة والمعلبة والمجهزة وأغذية الوجبات السريعة (fast foods) .. وحاول أن تجعل أغلب الخضراوات والفاكهة ، والتى تتناولها من المنتجات العضوية (organic produce) .. وهى المنتجات التى لم تختلط بأى كيماويات فى زراعتها .

- الغذاء وليد البيئة الطبيعية .. ولنأخذ البيض مثلاً لذلك .. فالبيض الفلاحى الذى باضته الدجاجة فى ظروف بيئية طبيعية تماماً حيث تغذت على أغذية طبيعية وتعرضت للشمس والهواء والخضرة لاشك أنه أصح وأفضل من البيض الذى تنتجه المعامل الزراعية حيث يتغذى الدجاج على أغذية غير طبيعية تماماً ، وقد يعالج بهرمونات لزيادة النمو ولا يتعرض للشمس والهواء والخضرة بقدر كاف .

- الغذاء المتوافق بيئياً معنا .. أى الغذاء الذى نما أو نتج فى نفس البيئة التى نعيش بها .. فمثلاً يعد السمك هو أنسب غذاء لسكان الجذر كاليابانيين .. ولذا فإن اليابانيين الذين تخلوا عن غذائهم الأصلى بعدما هاجروا إلى أمريكا وأكلوا «الهامبورجر والهوت دوج والسوسيس» تعبوا ومرضوا !

وهذا المبدأ الغذائى يتفق مع ما ذكره الطبيب اليونانى الشهير « أبقرات » منذ

زمن بعيد حيث قال : « ليكن غذاؤك دواؤك .. وعالجوا كل مريض بنباتات أرضه فهي أجلب لشفائه » .

- الغذاء غير المكرر أو المعالج .. ومثال لذلك الدقيق .. فالدقيق الأسمر المحتفظ بنخالته أصح وأفضل من الدقيق الأبيض المنزوع القشرة .. ونفس الشيء ينطبق على الأرز .. فالأرز البنى المحتفظ ببعض نخالته أفضل صحياً من الأرز الأبيض الذى مر بعملية معالجة وتبييض .

-الغذاء الكامل .. وهو الغذاء المحتفظ بأغلب مكوناته الطبيعية .. فالتفاح مثلاً عندما نهدر قشره تقل فوائده الصحية .. فاحرص على تناول أغلب الأغذية فى صورتها الكاملة أو كما خلقها الله تعالى .. متى أمكن ذلك .

- الغذاء الحى .. ونقصد به الغذاء الطازج غير المطبوخ .. فالخضراوات مثلاً تكون أكثر فائدة للجسم إذا ما تم أكلها نيئة طازجة بالنسبة للخضراوات المطبوخة .

٢٨ . ابتعد عن الأغذية الحديثة وقلل من اللحوم

انتشار مرض الروماتويد وتزايد بصورة لافتة للنظر .. وانتشار شكوى الناس من متاعب والتهاب المفاصل لابد أن يكون له علاقة بالتغير الغذائى الكبير الذى صرنا نشهده وصار كثير منا ضحايا له بما يسببه من متاعب صحية مختلفة .

ولكن ما هو هذا التغير الغذائى المقصود ؟ إنه يتمثل أساساً فى التحول إلى أغذية الغرب ، ونقصد أساساً الأغذية الأمريكية ، ومما يؤكد صحة هذا الاعتقاد أن الأمريكيين أنفسهم ترتفع بينهم نسبة الإصابة بالروماتويد والتهاب المفاصل إلى حد كبير .. ناهيك عن ارتفاع نسبة الإصابة بأمراض أخرى كثيرة كمرض السكر ، وارتفاع ضغط الدم ، والإصابة بالسرطان .

ومن الطريف حقاً أن الأمريكيين أنفسهم غير راضين عن عاداتهم الغذائية ويتهمون أغذيتهم السريعة والمجهزة بأنها سببت لهم الضرر والمرض .. ورغم ذلك

فإننا نرحب بهذه الأغذية ونعتبرها الأغذية العصرية وليدة التكنولوجيا .. فى حين أنها أغذية « فالسو أو خردة » وهذا هو معنى كلمة (junk) وهو الاسم الذى يطلق على هذه الأغذية (junk foods).

إنه لمن الواضح أن قدوم الهامبورجر والبيتزا والدجاج المقلى والشيبس.. وغير ذلك من الوجبات الأمريكية والأطعمة الجذابة الحديثة صاحبه زيادة فى المتاعب الصحية كالسمنة ، وأوجاع المفاصل ، ومتاعب القولون ، وزيادة العفونات والسموم بالجسم .

إن أغلب هذه الوجبات تتميز بنسبة عالية من الدهون الحيوانية والدهون المهدرجة .. وفى أصناف أخرى ترتفع نسبة السكريات بينما تفتقر لأنواع كثيرة من المغذيات التى يحتاجها الجسم وتكاد تنعدم بها نسبة الألياف .. ناهيك عن المواد الكيماوية الحافظة والمضافة لها فى كثير من الأحيان .

كما يتميز الغذاء الأمريكى بوجه عام باعتماده الأساسى على اللحوم ومنتجاتها .. وهو ما يمد الجسم بقدر كبير من البروتينات .. وقد يعتقد أن ذلك أمراً صحيحاً .. بل على العكس ، فكميات البروتين الكبيرة ترهق الجسم فى تمثيلها وتزيد نسبة المخلفات الناتجة عنها، مثل حمض البوليك الذى تتسبب زيادته فى التهاب المفاصل النقرسى . وفى حالة وجود ضعف بوظائف الكلى أو أعضاء الإخراج عموماً لا تتمكن هذه المخلفات من مغادرة الجسم مما يصيبه بحالة من التسمم الذاتى والبلادة.

هذا بالإضافة لخطورة الدهون المشبعة (الحيوانية) إذا ما أخذت بكميات كبيرة من خلال الإفراط فى تناول اللحوم ومنتجاتها حيث تساهم فى ارتفاع الكوليسترول والإصابة بتصلب الشرايين وهو ما يعرض للإصابة بمرض القلب .

ومن السمات الأخرى لهذا التغير الغذائى الذى نعيشه كثرة تناول الطعام بسبب كثرة ما صار يعرض من منتجات غذائية جذابة يتفنن المنتجون فى عرضها لأخذ أموال الناس وإعطائهم الكرش والبدانة .

ومن الواضح الآن أن كثرة تناول الطعام يعد من أهم الأسباب للشيخوخة المبكرة والأمراض التحليلية كأمراض المفاصل والغضاريف.

وفى إحدى الدراسات التى أجريت على حيوانات المعمل اتضح أن قلة الطعام يطيل عمرها ويقلل من فرصة إصابتها بالأمراض التحليلية (degenerative diseases) فالمطلوب تقليل كمية الطعام بوجه عام وأن يكون أغلبه من الأغذية الطبيعية البسيطة.

٢٩) وفر لجسمك ما يحتاجه من المغذيات المختلفة

ماذا يأكل المريض بالروماتويد أو بالتهاب المفاصل ؟ إن النظام الغذائى الصحى فى هذه الحالة لا يختلف كثيراً عن النظام الغذائى الصحى لكل الناس ، فيجب مراعاة الإرشادات الغذائية التالية :

- ضرورة التنوع فى اختيار الأطعمة : هذا يعد أحد الشروط الأساسية للتغذية السليمة وذلك لضمان سد حاجة الجسم من مختلف الفيتامينات والمعادن والمغذيات المختلفة والتى يلعب بعضها دوراً فى مقاومة الالتهاب والحفاظ على صحة العظام والمفاصل .

إن الجسم يحتاج لما يزيد عن أربعين نوعاً مختلفاً من المغذيات الضرورية.. ويمكن الحصول عليها من تناول أربع مجموعات من الأغذية ، وهى :

- الحبوب والغلل : كالخبز ، والأرز ، والمكرونة ، والشعير ..
- الفواكه والخضراوات : ويفضل أن يكون أغلبها فى صورة نية طازجة .
- اللحوم : كالأسمك ، والدجاج ، واللحم الأحمر الخفيف (البتلو) .
- الألبان ومنتجاتها : كالزبادى ، والجبن من الأنواع قليلة الدسم .

أما إذا اعتمدت فى غذائك بشكل أساسى على نوعية معينة من الأطعمة أو المجموعات الغذائية ، فمن المتوقع فى هذه الحالة أن يعانى جسمك من نقص بعض المغذيات الضرورية.

- قلل من تناول الدهون الحيوانية ، وهذا يتطلب اختيار اللحوم الخفيفة، والألبان قليلة الدسم ، والحد من استخدام السمن والزبدة إلى آخره .
- إن هناك علاقة قوية بين كثرة تناول الدهون وزيادة القابلية لمرض القلب وتصلب الشرايين ، بالإضافة لما تسببه من زيادة فى الوزن .
- اهتم بتوفير الألياف : وهى الأجزاء التى لا تهضم ولا تمتص من الأغذية النباتية .. وتوجد فى الخضراوات والفواكه والحبوب بصفة عامة ، فالألياف تقاوم الإمساك ، وتعمل على تنظيف القولون من المخلفات الضارة ، فضلاً عن فوائدها فى تقليل امتصاص الكوليسترول والسكريات .
- قلل من تناول ملح الطعام (كلوريد الصوديوم) لارتباطه بتورم الأنسجة وارتفاع ضغط الدم .
- قلل من تناول السكريات لتجنب زيادة الوزن وما يصحبه من ضغط متزايد على المفاصل .

٣٠ احترس من الأنشوجا والكبد والكالوى

فى حالات التهاب المفاصل النقرسى ، أى الناتج عن ارتفاع مستوى حمض البوليك ، توجد علاقة قوية وواضحة بين تناول بعض الأطعمة المعينة وزيادة حدة الالتهاب .. وهى الأطعمة الغنية بالبيورينات (purines) والتى من أبرزها : الأنشوجا، وأعضاء الحيوانات (كالكبد والكالوى والمخ). بالإضافة للقول ، وبعض الحبوب (كالفاصوليا النشافة) وعيش الغراب.

فهذه الأغذية الغنية بالبيورينات تتسبب فى ارتفاع مستوى حمض البوليك ، ويزيد بالتالى تراكمه فى السائل الزلالى المحيط بالمفاصل مكوناً بللورات مهيجة للمفصل.

٣١ راقب درجة حساسيتك للأطعمة المختلفة

عرفنا أن هناك علاقة قوية وواضحة بين مرض النقرس وتناول بعض الأغذية المعينة .. فهل ينطبق ذلك أيضاً على حالات التهاب المفاصل الأخرى ؟

لقد وجد أن بعض مرضى التهاب المفاصل والروماتويد بصفة خاصة لديهم حساسية زائدة ضد بعض الأطعمة مما يجعل تناولها يتسبب فى زيادة الألم والالتهاب والتورم ، حيث تؤدي لحدوث تفاعل آلرغى - التهابى (allergic inflammatory reaction) بأنسجة المفصل مثلما يحدث تماماً فى حالات الأرتيكاريا أو الربو الشعبى المرتبطة بالحساسية ضد بعض الأغذية المعينة . فبعض المرضى تزيد متاعبهم بعد تناول اللبن ، وآخرون تزيد متاعبهم بعد تناول الجمبرى ، وهناك آخرون يعانون من حساسية ضد النيترات (مواد حافظة لمنتجات اللحوم كالبسطرمة والمخللات) .

إذن فالأمر يختلف بشدة من حالة لأخرى ، وبالتالي لا سبيل للكشف عن وجود حساسية ضد أغذية معينة وارتباطها بأوجاع المفاصل إلا بمراقبة تأثير الأغذية المختلفة وتسجيل النوع منها الذى تزيد بعد تناوله متاعب المفاصل ، وبالتالي يجب استثناء تناوله . ولكن لا يعنى ذلك ضرورة وجود حساسية ضد بعض الأغذية !

فى إحدى الدراسات التى رصدت هذه الظاهرة عند سيدة تعاني من الروماتويد، وجد أن تقديم كبسولات لبن بودرة أدى إلى زيادة التيبس الذى يصيب المفاصل فى الصباح (morning stiffness) ، وزيادة تورم المفاصل المصابة بالمرض ..

وذلك خلال ٢٤-٤٨ ساعة منذ تناول تلك الكبسولات .. ثم انخفضت الآلام مرة أخرى خلال ثلاثة أيام بعد التوقف عن تناول الكبسولات .

وفى دراسات أخرى ، ظهرت أيضاً أعراض حساسية التهابية بسبب تناول الجبن، والذرة ، والقمح .

٣٢ ابتعد عن هذه العائلة النباتية !

بالإضافة للأغذية السابقة التى قد ترتبط بزيادة التهاب وأوجاع المفاصل فإن هناك عائلة كاملة من النباتات كثيراً ما تتهم بارتباطها بزيادة أوجاع المفاصل .. وتسمى عائلة (nightshades) .. وتضم أنواعاً كثيرة من الأطعمة المألوفة لنا ، مثل :

- الباذنجان . - البطاطس .

- الطماطم . - الفلفل الرومى .

كما تضم كذلك التبغ ، ونبات البلاكونا (أو المرأة الحسنة) الذى يستخدم فى تصنيع بعض العقاقير المضادة للتقلص.

وتعتبر الطماطم النيئة على وجه الخصوص أشهر أعضاء هذه العائلة التى ارتبطت بأوجاع المفاصل .. بل إن كثيراً من الأوربيين والأمريكيين اعتبروا الطماطم النيئة حتى حلول القرن التاسع عشر غذاء قاتلاً!

يذكر الباحثون أن هذه العائلة النباتية تحتوى على مواد كيميائية تحفز على زيادة التهاب المفاصل وخاصة مادة سولانين (solanine) .. والذى أدى حقنه فى حيوانات التجارب إلى حدوث التهاب بالمفاصل.

وتذكر بعض الدراسات أن اتباع مرضى الروماتويد والتهاب المفاصل لنظام غذائى خال من هذه العائلة النباتية أدى إلى تحسن أعراض الالتهاب فى حوالى ٧٠٪ من المرضى .

فإذا شئت مراقبة تأثير الأغذية المختلفة على حالة المفاصل فاهتم بصفة خاصة بمراقبة تأثير هذه العائلة النباتية ، ولكن لا يعنى ذلك أيضاً ضرورة وجود حساسية غذائية ضد أنواع هذه العائلة .. كما أن جرعة المواد الضارة بها (مثل السولانين) هى جرعة طفيفة عادة ولا يشترط أن تؤدى لأضرار واضحة.

٣٣ صوموا .. تصحوا

عرفنا أن الامتناع عن تناول بعض الأغذية قد يريح المفاصل .. فماذا يحدث فى حالة الامتناع عن أغلب الأغذية أى باتباع الصيام (fasting).

لقد وجد أن نسبة كبيرة من مرضى الروماتويد بصفة خاصة تظهر تحسناً مع اتباع الصيام ، وذلك لعدة أسباب محتملة ، وهى :

- الصيام يثبط إنتاج بعض الكيماويات الحيوية التى تسبب الالتهاب.

- الصيام يلغى عامل ارتباط زيادة الأعراض بتناول بعض الأغذية المعينة.

- الصيام يريح الأمعاء ويخلصها من سمومها وفضلاتها .. ومن المعروف أن بعض حالات التهاب المفاصل ترتبط بمرض التهاب الأمعاء (inflammatory bowel disease) .

ولكن ما المقصود بهذا الصيام ؟ ومن هو المؤهل لاتباعه ؟

إن ما نقصده هو « الصيام العلاجي » الذى يعتمد على تناول الماء النقى، والعصائر الطبيعية ، ومشروبات الأعشاب ، والخضراوات والفواكه الطازجة ، وأحسية الخضراوات .. بينما تستثنى كل الأغذية الدسمة ، والطبيخ المسبك ، والدقيق الأبيض ، والسكريات ، والملح، والكافيين (القهوة والشاي) ، إلى آخره . فمن وجهة نظر الطب الحيوى (أو الطبيعى) فإن هذا التنظيم الغذائى يعطى الجسم الفرصة للتخلص من « سموم المرض » ومن الحموضة الزائدة ويساعده على استعادة توازنه وانتظام طاقته من جديد .

إن الصيام طويل المدى قد لا يناسب المرضى الضعفاء أو الذين يتناولون كمًّا كبيراً من العقاقير . أما الصيام قصير المدى لمدة ثلاثة أيام أسبوعياً فإنه يناسب الغالبية .

دراسة :

فى دراسة سويدية اشتملت على عدد (١٠) مرضى بالتهاب المفاصل خضعوا للصيام لمدة ١١ يوماً حيث اعتمد غذاؤهم اليومى على تناول الماء النقى ، ومشروبات الأعشاب (كالنعناع والزنجبيل والحصلبان والبابونج) ، والخضراوات والفواكه الطازجة حدث تحسن واضح ملموس لعدد (٨) مرضى ، حيث انخفضت حدة الآلام، وزادت القدرة على الحركة بارتياح.

تعقيب :

الارتياح الذى يشعر به بعض المرضى خلال فترات الصيام يؤكد وجود ارتباط بين الروماتويد ومتاعب المفاصل والإفراط فى تناول الطعام أو بزيادة « السموم » التى تدخل الجسم مع أنواع الأطعمة الكثيرة التى صارت تلقى قبولاً كبيراً والمختلطة فى كثير من الأحيان بكيماويات ضارة .. خاصة إذا اعتمد هذا الصيام على تقديم العصائر الطبيعية ، ومشروبات الأعشاب، والخضراوات والفواكه الطازجة.

٣٤) ابتعد عن الزيوت المحفزة على الالتهاب

نحن ننصح بتناول الزيوت النباتية ، كزيت الذرة وزيت دوار الشمس ، باعتبارها البديل الآمن للدهون الحيوانية (كالسمن البلدى) والدهون المهدرجة (كالسمن الصناعى والزبدة) .. وخاصة لمرضى القلب والشرابين.

ولكن هذه الزيوت النباتية (باستثناء زيت الزيتون) ليست غذاء مناسباً لمرضى التهاب المفاصل والروماتويد .. ولا يجب الإكثار من تناولها .

تعالوا نفسر سبب هذا الأمر الذى يبدو مفاجأة غير متوقعة !

إن الجسم يصنع كيماويات حيوية تسمى بروستاجلاندينات (prostaglandins) يوجد منها نوع يحفز على الالتهاب (pro- inflammatory) ونوع يقاوم الالتهاب (anti- inflammatory).

والجسم يستخدم الأحماض الدهنية (وحدات بناء الدهون والزيوت) كوحدات بناء لهذه البروستاجلاندينات.

وأغلب الزيوت النباتية (كزيت الذرة ، وزيت دوار الشمس ، وزيت السمسم ، وزيت الصويا ، وزيت العصفور) تحتوى على نوعية من الأحماض الدهنية تسمى أوميغا - ٦ (omega-6) والتي تدخل فى تصنيع نوع ردىء محفز على الالتهاب من البروستاجلاندينات يسمى : ليكوترين (leukotriene) وهذا النوع بالتحديد هو الذى تقوم العقاقير من نوع مضادات الالتهاب غير الكورتيزونية (NSAIDS) بتثبيط إنتاجه مما يخفف حدة الألم والالتهاب .

٣٥) استبدلى البلبى بالسردين .. والبورى بالماكريل !

الأحماض الدهنية من نوع أوميغا - ٣ والتي توجد فى دهون الأسماك تشارك فى تكوين كيماويات طبيعية مضادة للالتهاب (بروستاجلاندينات) وقد ثبت أن تقديمها لمرضى الروماتويد بصفة خاصة يساعد فى خفض الألم والتورم.

والأسماك الشائعة التى نميل لتناولها ، كالبلبى والبورى ، لا تحتوى على نسب جيدة من هذه الأحماض الدهنية المفيدة فضلاً عن أنها غالباً ليست أسماكاً بحرية (كالبورى) وإنما تأتى من المزارع السمكية ولذا لا تتوافر بها خصائص الغذاء الصحى تماماً .

أما الأسماك الزرقاء الدسمة ، الآتية من المحيطات والبحار الواسعة فى المناطق الباردة فإنها تزخر بكميات مرتفعة من هذه الأحماض الدهنية .. مثل أسماك الماكريل، والسردين ، والتونا ، والسالمون.

٣٦) اعتد على نقص التحلية

هل السكر الأبيض ، والأطعمة الداخلة فى تركيبها بكميات كبيرة (الحلويات) تضر المفاصل أو تزيد حدة الألم والمتاعب ؟

السكر الأبيض ، وهو السكر المكرر المعالج ، لم يعد هو النوعية المفضلة بصفة عامة .. فنظم التغذية الحديثة تنصح باستبداله بالسكر البنى ، وهو النوعية غير المعالجة .

فكل ما هو معالج أو مكرر أو فاقد لخصائصه الطبيعية أصبح غذاء غير

مرغوب.. ونفس الشيء يمكن تطبيقه على الدقيق .. فالدقيق الأبيض ، أى المعالج بنزع النخالة ، نوعية غير مرغوبة صحياً ويفضل عليه الدقيق الأسمر الكامل المحتفظ بنخالته .

أما علاقة السكر عموماً بالمفاصل فإنها علاقة غير مباشرة .. فالسكر يحتوى على سعرات حرارية مرتفعة وهو ما يتسبب فى زيادة الوزن وبالتالي فى زيادة العبء الواقع على المفاصل مما يؤلمها ويهرقها ويزيد من أوجاعها . كما أن هذه السعرات الحرارية لا تمد الجسم بقيمة غذائية ولذا تسمى بالسعرات الفارغة أو عديمة الفائدة (empty calories) .

فالنصيحة هنا أن تحاول الاعتياد على نقص التحلية والحد من تناول الحلويات.. وهذا أمر ممكن جداً ، فكما اعتدت من قبل على استخدام ملعقتين من السكر مثلاً يمكنك مع الوقت الاعتياد على استخدام نصف ملعقة .

ويفضل كذلك التحول من استخدام السكر الأبيض إلى استخدام السكر البنى .. والأفضل من ذلك استخدام عسل النحل الطبيعى غير المغشوش فى التحلية .

٣٧) ابعِدِ « الملاحه » عن مائدة طعامك!

والمالح أيضاً من المواد الغذائية غير المرغوبة . إن الإنسان القديم اعتاد على تناول طعامه بدون ملح دون معاناة .. ثم اعتاد الإنسان مرة أخرى على استخدام الملح بعدما أمكنه الحصول عليه فى صورة نقيه .

إن الإكثار من تناول الملح (كلوريد الصوديوم) يؤدى لاحتجاز كمية من السوائل والماء بالجسم فيظهر تورم قد يصيب القدمين أو الأصابع أو غير ذلك من المواضع ، ولا شك أن هذا التورم يزيد من التعب أو المعاناة التى يتعرض لها المريض بالتهاب المفاصل أو الروماتويد .

ولا يجب أن ننسى كذلك أن كثرة تناول الملح تحفز على ارتفاع ضغط الدم لنفس السبب السابق وهو احتجاز كمية من السوائل بالجسم .

فإذا كنت قد اعتدت على استخدام الملح بكثرة فى طعامك فلتغير من هذه العادة تدريجياً .. ولتبتعد كذلك عن تناول الأغذية الغنية بالملح عموماً .

ولاحظ كذلك أن الملح يدخل فى إعداد الكثير من الأغذية الجاهزة والمعلبة بكميات كبيرة عادة رغم أن ملحوتها قد تبدو لنا معتدلة .

ولذا ينصح عند شراء الأغذية الجاهزة أو المحفوظة أو المعلبة قراءة النشرة المرفقة بها ومعرفة مقدار الصوديوم الداخل فى تركيبها . فالجزء المسئول من ملح الطعام عن احتجاز الماء هو الصوديوم وليس الكلورايد .

٣٨) لين غضروفك بالماء الكافى !

وما علاقة الماء بالغضروف والمفاصل ؟

إنها علاقة قوية .. ورغم ذلك نتجاهلها فى كثير من الأحيان . إن حوالى ٧٠٪ من أجسامنا عبارة عن ماء .. ونسبة كبيرة من تركيب الغضروف المفصلى عبارة عن ماء .

فوجود الماء الكافى بأجسامنا ضرورة لتوفير الرطوبة الكافية للغضروف وحمايته من الجفاف وبالتالي ضرورة لليونة حركة المفصل .

فهل تعتقد أن جسمك يأخذ حاجته الكافية من الماء ؟

إن الدراسات التى أجريت حول هذا الموضوع ذكرت أن كثيراً من الناس فى حالة ظمأ داخلى وأن أجسامهم تصرخ طلباً للماء دون دراية كافية منهم .. وأن هذا النقص فى تربية الجسم بالماء يعد سبباً خفياً لحدوث كثير من المتاعب الصحية كنقص مرونة حركة المفاصل ، والإصابة بالإمساك ، وجفاف الجلد ، وزيادة العفونات والرواسب بالأعضاء .

إن جسمك يحتاج لحوالى ٢ لتر من الماء على الأقل يومياً وتزيد هذه الكمية فى المناخ الحار . ولا حظ كذلك أن بعض الأشربة والأغذية «تسرق» جزءاً من ماء الجسم حيث تحفز على زيادة إدراره ومن أبرزها مشروب القهوة والشاى .

فاجعل الماء « النقى » مساعداً لك على تليين حركة المفاصل .. واحرص على تناوله على جرعات متكررة على مدار اليوم ، وخاصة فى الصباح على الريق .

٣٩) كل كوارعاً واشرب حساءها !

من الاعتقادات الشعبية أن أكل الكوارع « يرم » المفاصل .. ولذا توصف الكوارع وحساؤها للمنهكين والمتوجعين من مفاصلهم وعضلاتهم وهذا الاعتقاد يبدو صحيحاً .. فالكوارع تتمثل فى مفاصل الحيوانات (البقر) والأجزاء المحيطة بها .. وقد ثبت أن مفاصل الحيوانات تحتوى بصورة طبيعية على نسبة مركزة من مادة

الجلوكوزامين المدعمة لتركيب الغضروف المفصلى والتي صارت تستخدم فى صورة مستحضر دوائى لعلاج خشونة الغضروف ، ومن الطريف أن تعرف أن تناول الأجزاء العظمية عموماً من أجسام الحيوانات يعد أمراً صحيحاً ، فيوجد حالياً مكملات غذائية من طحين عظام النمر لتدعيم العظام والمفاصل وإمدادها بالكالسيوم والمغذيات الضرورية .. كما أن تناول الهياكل العظمية للأسماك الصغيرة (كالسردين والبساريا) يعد من أفضل المصادر لتزويد الجسم بنسبة عالية من الكالسيوم الذى يقاوم هشاشة العظام .

٤٠) قاوم مشكلة الإمساك لتتجنب التسمم الداخلى!

الإمساك قد يبدو عرضاً بسيطاً .. لكن استمراره لفترة طويلة أو حدوثه بصورة متكررة يمكن أن يصيب الجسم بحالة من التسمم الداخلى لإعادة امتصاص جزء من الأمعاء ووصولها إلى الدم ، مما يؤدى لتأثيرات مختلفة على الجسم كالإحساس بالتعب ، والشكوى من الصداغ ، والمعاناة من الضيق والتوتر النفسى . والمفاصل لا تتجو أيضاً من تأثير هذه المواد السامة . فلا تتوقع أن تكون تحركاتك نشيطة مرنة فى وجود مشكلة الإمساك المزمن .

ومن الطريف أن الباحثين وجدوا من خلال استعراض التاريخ المرضى لعدد من مرضى الروماتويد أن الإصابة بالإمساك لفترات طويلة كانت إحدى المتاعب الصحية المشتركة التي سبقت ظهور أعراض المرض ، مما قد يرجح أن يكون الإمساك المزمن وما يرتبط به من حالة التسمم الداخلى أحد العوامل المحفزة على الإصابة .

ومقاومة الإمساك أمر أصبح معروفاً للكثيرين ، فلا بد لذلك من زيادة تروية الجسم بالماء الكافى خاصة على الرقيق وقبل الذهاب لقضاء الحاجة ، ولابد من زيادة كمية الألياف فى الطعام لزيادة كتلة الفضلات ومساعدة خروج البراز بسهولة .. وهذه الألياف تتوافر فى الخضراوات والفواكه والحبوب عموماً .

ولابد كذلك من زيادة النشاط الحركى ، فلا تتوقع حدوث تفرغ منتظم كاف لأمعائك مع استمرار القعود لفترات طويلة .

ولابد أيضاً من سرعة الاستجابة للرجبة فى التبرز ، فلا تتجاهلها أو تؤجلها حتى تخضع عملية التبرز للاعتياد فى مواعيد شبه ثابتة.

ولا ننصح باستخدام المليينات إلا فى الضرورة الشديدة حتى لا يرتبط حدوث التبرز بتقديم العقار الملين مما يضعف بالتالى من كفاءة عملية التبرز الطبيعية .

٤١) استفد من التجربة اليابانية فى مقاومة الروماتيزم!

بعض الأمراض لها توزيع جغرافى ، فتراها منتشرة بدول معينة ومنخفضة فى دول أخرى .. والتهابات المفاصل وخاصة مرض الروماتويد من هذه الأمراض . فاليابانيون تراهم يتمتعون بدرجة عالية من اللياقة البدنية تستمر معهم حتى فترة متقدمة من العمر .. وقلما تجد بينهم شكوى من متاعب المفاصل .. ومرض الروماتويد يكاد يكون منعماً هناك .

ولاشك أن العادات الغذائية تلعب دوراً هاماً وواضحاً فى التأثير على هذا التوزيع الجغرافى . ولو طبقنا ذلك على اليابانيين لوجدنا أن هذه الوقاية الغذائية ضد التهابات المفاصل والروماتويد تتوافر لهم من خلال المأكولات البحرية التى تعد غذاء أساسياً لهم كسكان للجزر .

ولقد ثبت بالفعل أن الزيوت السمكية لها علاقة بصحة المفاصل لاحتوائها على نوعية خاصة مفيدة من الأحماض الدهنية تعرف باسم أوميغا ٣ - (omega-3) .. والتى صارت تستخدم فى صورة مستحضر طبي كمكمل غذائى لمرض الروماتويد .

ومن ناحية أخرى ، اتضح أن الأعشاب البحرية والطحالب وغيرها من النباتات التى تنمو فى قاع البحار يتوافر بها معادن ومغذيات تدعم صحة المفاصل .. واليابانيون يأكلون هذه النباتات والأعشاب كغذاء تقليدى ، ويستخدمونها أحياناً كتابل للأطعمة .

ولذا ظهرت مستحضرات طبية من الأعشاب البحرية تستخدم كمكمل غذائى لمرض الروماتويد بصفة خاصة.

واستفد أيضاً من التجربة اليابانية من ناحية الحركة والنشاط والاهتمام بالأنشطة الرياضية وهو ما يقوى المفاصل ويغذيها ويدعمها .

٤٢) خفف العبء الواقع على مفاصلك بإنقاص الوزن

تحدثنا كثيراً عن نصائح غذائية وخاصة لمرضى الروماتويد والنقرس .. والآن تأتي أهم نصيحة غذائية لمرضى التهاب المفاصل (أو خشونة الغضروف) .. وهى الحد من كمية الطعام بصفة عامة .. والحد من تناول الدهون بصفة خاصة بفرض تقليل كمية السعرات الحرارية وبالتالي حدوث انتقاص للوزن .

ونقول : إنها أهم نصيحة لأن المفاصل تعاني الكثير والكثير من فرط وزن الجسم مما يحفز على التهابها وإصابة غضروفها .. وبالتالي فإن فى إنقاص الوزن راحة وشفاء للمفاصل .. وخاصة تلك المفاصل التى تحمل جزءاً كبيراً من وزن الجسم (weight-bearing joints) كمفصل الركبة ، ومفصل الحوض ، ومفاصل القدم .

إن العلاقة بين زيادة وزن الجسم والتهاب المفاصل (خشونة الغضروف) علاقة قوية وواضحة . ولنأخذ مفصل الركبة مثلاً لذلك ، فكلما زاد الوزن تعرض الغضروف الكاسى لطرفى عظمتى الركبة لاحتكاك شديد .. ومع الوقت يصاب بخشونة ونقص بالحيوية والمرونة .

إنك لو وقفت على ساق واحدة لبضع دقائق ، فإنك تشعر بتعب سريع بمفصل الركبة لأن الوزن الواقع عليه تضاعف فى هذه الحالة بحوالى ثلاث مرات . ومع صعود الدرج يزيد هذا الوزن إلى حوالى ست مرات . فما بالك إذن بشخص يحمل عشرات الكيلو جرامات الزائدة ؟ لا شك أن مفصل الركبة فى هذه الحالة يعاني الأمرين !

ولكن هل يؤدي اختزال الوزن لعلاج مشكلة التهاب المفاصل بعد وقوعها؟ من خلال خبرة الأطباء فى ذلك فإن إنقاص الوزن لن يصلح تماماً للغضروف الذى تعب وهلك .. ولكنه من المؤكد أن هذه الخطوة الهامة ستريحه من آلامه ومعاناته بسبب الوزن الزائد .. فعندما يتحرر المفصل من جزء من الضغط الزائد الواقع عليه لاشك أن حركة المفصل ستصبح بصفة عامة أكثر ليونة وأقل تعباً . ولكن .. ماذا عن تأثير إنقاص الوزن على مرض الروماتويد ؟

إن أغلب مرضى الروماتويد ليسوا من السمان .. بل إن حوالى ١٠٪ منهم لديه نقص فى الوزن . ولكن لاشك فى أن مريض الروماتويد السمين سوف ترتاح مفاصله بعدما يتخلص من وزنه الزائد ليس بسبب تحسن حالة المرض نفسه ، وإنما بسبب انخفاض العبء الواقع على المفاصل .. ومثله فى ذلك مثل المريض بالتهاب المفاصل (خشونة الغضروف) فكلما زاد وزن الجسم ، سواء بالنسبة لمريض الروماتويد أو غيره ، زادت فرصة حدوث تلف بالغضروف المفصلى .

إن عملية إنقاص الوزن تحتاج لتغيير سلوكى (behavior modification) بحيث تعتاد على عادات صحية جديدة أو أسلوب معيشة يعود بك إلى الوزن المناسب، ويحافظ على هذا الوزن .. وهذه بعض الإرشادات المفيدة لهذا التغيير السلوكى :

- قلل من تناول الطعام بخفض الفرص التى تجعلك تفرط فى تناول الطعام (مثل ضرورة أن تقول «لا» بكل حزم أمام أى غذاء يقدم لك خارج نظامك الغذائى المعتاد).

- قلل من كمية الطعام المتاح لك (أو الموجود بثلاجتك) بالاعتياد على شراء كميات محدودة من الطعام.

- اعتد على استخدام أطباق صغيرة وملعق صغيرة لتعتاد تدريجياً على تناول وجبات محدودة.

- لا تأكل فى غير مواعيد الطعام الرئيسية .

- ضع هدفاً أمامك بحيث يحفزك على الاستمرار فى التنظيم الغذائى (كأن تتصور حركتك ولياقتك صارت أكثر مرونة) .

- تقبل الفشل أحياناً .. فلا تدع العدول على الالتزام بنظام غذائى محدد يثيك عن تكرار المحاولة.

- زد من نشاطك الجسمى أو مارس الرياضة ، فكلما تحركت ونشطت زاد حرق الشحوم المخزنة بجسمك.



خذى مجموعة فيتامينات ومعادن

٤٣

هل يحتاج المريض بالتهاب المفاصل أو الروماتويد لفيتامينات أو معادن معينة؟
ليس هناك نوع معين من الفيتامينات أو المعادن يؤدي لتأثيرات إيجابية واضحة
على حالات التهاب المفاصل أو الروماتويد ولكن فى نفس الوقت يجب أن نعرف هذه
الحقائق :

- بعض الفيتامينات والمعادن مثل فيتامين (ج) ، والكالسيوم ، والسيلينيوم تشارك
فى عملية بناء وتركيب العظام ، والغضاريف ، والأنسجة الضامة .
- بعض الفيتامينات والمعادن ، كالأنواع السابقة أيضاً ، تشارك فى تجهيز
المركبات الكيميائية الحيوية (biochemicals) والتي تعمل كمضادات للالتهاب
عموماً بما فى ذلك التهاب المفاصل والالتهاب المصاحب للروماتويد .
- على الجانب العملى أو التطبيقى تذكر إحدى الإحصائيات أن حوالى ٧٠٪ من
مرضى التهاب المفاصل يتناولون مجموعة فيتامينات ومعادن بمعدل كبسولة واحدة
يوميًا .. وأن حوالى ٥٠٪ منهم يشعرون بتأثير مفيد ومساعد .
- بناءً على ذلك ، فإنه من الأفضل أن تتضمن على تناول مستحضر طبي يحتوى
على أغلب الفيتامينات والمعادن الضرورية للوقاية من حدوث نقص ببعض الأنواع
منها ، وخاصة فى حالات ضعف الشهية ، أو سوء التغذية ، أو اضطراب النظام
الغذائى بصفة عامة .

قوى مناعتك وحيويتك بفيتامين (ج)

٤٤

إن فيتامين (ج) بصفة خاصة له حكاية مع التهاب المفاصل والروماتويد .. تعالوا
نعرفها ..

● إن أغلب مرضى التهاب المفاصل والروماتويد يتناولون مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDs) أمثال الفولتارين ، والفلدين ، والبروفين إلى آخره .. وقد وجد أن من الأضرار الجانبية لهذه النوعية من العقاقير أنها تعوق تمثيل فيتامين (ج) واستفادة الجسم به .. معنى ذلك أن هذا الفيتامين الذى يدخل جسمك مع الليمون ، والبرتقال ، والخضراوات لا يستفيد به الجسم بدرجة كافية مما يعرض لنقصه بالجسم .

● إن الالتهاب فى حد ذاته (كالتهاب المفاصل) يستفيد جزءاً كبيراً من مخزون هذا الفيتامين بالجسم ، مما يعرض أيضاً لنقصه بالجسم .

● أظهرت بعض الدراسات أن أغلب مرضى الروماتويد بصفة خاصة لديهم نقص بهذا الفيتامين قد يصل إلى درجات شديدة وذلك مقارنة بغير المرضى بالروماتويد .

● وجد أن تقديم فيتامين (ج) يحفز على إنتاج الكورتيزون الداخلى من الغدة الكظرية (فوق الكلوية) ويزيد من قدرة الجسم على الاستفادة به . ويعتقد أن بعض مرضى الروماتويد يعانون من ضعف بإفراز الكورتيزون الداخلى .

● فى دراسة إنجليزية وجد أن تقديم فيتامين (ج) بجرعة بلغت ٥٠٠ مجم لمرضى الروماتويد ساعد فى رفع كفاءة الجهاز المناعى وتقليل القابلية للعدوى .

● فى دراسة أخرى ، وجد أن تقديم الجرعة السابقة من فيتامين (ج) أدى لخفض القابلية للإصابة بالكدمات والخدوش المدممة بين مرضى الروماتويد بسبب ضعف قدرتهم على الحركة وزيادة فرصة الإصابة .

ماذا يعنى ذلك ؟

إنه يعنى ضرورة تأمين توافر الفيتامين بالجسم .. إذ يعتبر فيتامين (ج) من أقوى مضادات الأكسدة ومن أهم المغذيات الضرورية لحيوية الجسم وتدعيم جهازه المناعى .

فاحرص على تناول هذا الفيتامين سواء من خلال مجموعة فيتامينات ومعادن أو فى صورة فردية وخاصة فى حالة تناول مضادات الالتهاب غير الستيرويدية ..

ولیکن ذلك فى حدود ٥٠٠ مجم يومياً .

ويرى بعض الباحثين أنه يفضل تقديم هذا الفيتامين بجرعات زائدة لمرضى الروماتويد فى حدود ٣٠٠٠ مجم يومياً .. وهو ما يزيد عن الجرعة الموصى بها (RDA) بحوالى ٥٠ مرة .

وعموماً فإن فيتامين (ج) من الفيتامينات الآمنة بدرجة كبيرة ولم يثبت حدوث أضرار واضحة بسبب تناول جرعات عالية منه ، وكما هو معروف فإن هذا الفيتامين يتوافر فى الموالح بصفة خاصة كالليمون ، والبرتقال ، والجريب فروت .. ويتوافر كذلك فى الجوافة وبعض الخضراوات كالفلفل الرومى ، والطماطم ، والخضراوات الورقية عموماً .. وتعد فاكهة الكيوى من أغنى مصادره .

٤٥ وفري بغذائك ثلاثة مضادات للأكسدة

بالإضافة للنقص المحتمل بفيتامين (ج) المضاد للأكسدة وخاصة بأجسام مرضى الروماتويد ، فقد وجد الباحثون فى فنلنده أن هناك ثلاثة أنواع أخرى هامة من مضادات الأكسدة تميل للنقص بأجسام مرضى الروماتويد بصفة خاصة وهى : فيتامين (أ) ، وفيتامين (هـ) ، والزنك . وهذه المغذيات الثلاثة تلعب دوراً هاماً فى تدعيم كفاءة الجهاز المناعى ، وتساعد أيضاً فى توفير الكيماويات المضادة للالتهاب . وفى إحدى الدراسات أذى تقديم جرعات عالية نسبياً من الزنك فى حدود ٥٠ مجم بمعدل ثلاث مرات يومياً إلى تخفيف أعراض المرض فى عدد ١٢ حالة من بين ٢٤ حالة من مرضى الروماتويد .

كما ذكرت دراسة أخرى أن تقديم مستحضرات الزنك لمرضى الروماتويد المصابين بالصدفية أدى إلى تحسن الأعراض .

كما يجب أيضاً أن ننبه إلى أن تناول مضادات الالتهاب غير الكورتيزونية يعرض جسم المريض لنقص الزنك .

ولكن يجب التأكيد على أن تناول جرعات عالية من الزنك يمكن أن يؤدى لأضرار أو لنتائج عكسية . ولذا يفضل الاعتماد على تناول هذه الأنواع من مضادات

الأكسدة من خلال مجموعة فيتامينات ومعادن بالإضافة لتوفير الأغذية الغنية بها ،
وهى :

- الزنك : بذور القرع العسلى ، وزيت السمسم ، والمحار ، والحبوب الكاملة ،
وغيرها .

- بيتاكاروتين (سابق فيتامين أ) : الخضراوات والفواكه الصفراء والبرتقالية مثل
الجزر ، والكتنالوب ، والمشمش ، والفلفل الرومى .

- فيتامين (هـ) : الحبوب الكاملة ، القمح الكامل ، والزيوت النباتية .

٤٦) قاومى أنيميا نقص الحديد

من الواضح أن كثيراً من مرضى الروماتويد يتعرضون لأنيميا نقص الحديد ومن
أسباب ذلك زيادة استهلاك الجسم لمخازن الحديد فى وجود المرض .

ومن الواضح أيضاً أن هذه الأنيميا لا تستجيب بسهولة للعلاج بمستحضرات
الحديد . وفضلاً عن ذلك فقد وجد الباحثون من خلال إحدى الدراسات أن تقديم
الحديد فى صورة محلول سكرى (iron-sugar solution) عن طريق الوريد أدى إلى
زيادة حدة الأعراض :

ولذا ينبغى توخى الحرص من استخدام مستحضرات الحديد دون حاجة
ضرورية أو استخدامها بجرعات زائدة .

وعموماً فإنه قد يكفى لمقاومة أنيميا نقص الحديد زيادة الاهتمام بتوفير الأغذية
الغنية بالحديد ، وهذه مثل : البنجر ، والسبانخ ، والكبد ، والفواكه المجففة ،
والبيض ، واللحوم .

٤٧) لا تبخل على عظامك بالشمس واللبن !

النساء أكثر قابلية للإصابة بهشاشة العظام ، وأكثر قابلية للإصابة بمرض
الروماتويد .. وفى وجود العلاج بالكورتيزون لمرض الروماتويد تزيد هذه القابلية

بدرجة أكبر وأكبر .. لأن الكورتيزون يقلل من ترسيب الكالسيوم بالعظام مما يسلبها جزءاً من كتلتها ومتانتها .

ولذا يجب أن يقترن العلاج بالكورتيزون بتوفير الكالسيوم .. وكذلك بتوفير فيتامين (د) المساعد على ترسيب الكالسيوم بالعظام . والكالسيوم يجب أن تأخذه فى هذه الحالة من مصدرين ، وهما : الغذاء ، وذلك بتوفير الأغذية الغنية به ، وخاصة الألبان ومنتجاتها .. ومن مستحضرات الكالسيوم وذلك حسب الجرعة التى يحددها لك الطبيب .

أما فيتامين (د) فإنه يتوافر أيضاً فى الألبان .. ويتكون بالجسم بصورة تلقائية من خلال التعرض لأشعة الشمس فلا تبخل على عظامك بالشمس واللبن.

٤٨) كلى مكسرات وبذور السمسم ودوار الشمس !

من العلاجات البديلة الشائعة لتخفيف التهاب المفاصل والروماتويد وضع أسورة من النحاس فى اليد (سيأتى الحديث عن ذلك) .. ولكن هل تناول النحاس نفسه يفيد فى هذه الناحية ؟

لقد اشتهر النحاس فى الطب الشعبى (folk medicine) بأنه مضاد للروماتيزم والتهاب المفاصل (anti-arthritic agent) ويبدو أن هذه المعلومة اكتسبت جزءاً كبيراً من الصحة فى الطب الحديث .

إن النحاس من المعادن النادرة التى يحتاجها الجسم بكميات قليلة .. وقد اتضح من الدراسات الحديثة أنه يلعب بالفعل دوراً فى تأمين سلامة العظام والأنسجة المدعمة لها، حيث يشارك فى إنتاج عدة بروتينات منها الكولاجين والإيلاستين .. والكولاجين ضرورى للسلامة الوظيفية للعظام ، والغضاريف ، والأربطة ، والجلد .. أما الإيلاستين فهو مسئول أساساً عن خصائص المرونة للأوعية الدموية ، والرتتين، والجلد .

ومن ناحية أخرى ، فإن توافر النحاس يحمى من التأثيرات الضارة للأكسجين على سلامة أنسجة الجسم ، بما فى ذلك العظام ، من خلال إنزيم مكون من

النحاس والزنك (copper-Zinc superoxide dismutase) ونوع من البروتين يسمى (ceruloplasmin) .

وكلاهما يتمتع كذلك بخصائص مضادة للالتهاب (anti-inflammatory) .
ومن ناحية أخرى ، فإنه اتضح أن معدن النحاس ضروري كذلك للحفاظ على سلامة تركيب جدار الخلية .

والسؤال الآن : هل تعاني أجسام المرضى (أو الأصحاء) من نقص هذا المعدن مما يتطلب بالتالي زيادة الاهتمام بتناوله ؟

نرد عن هذا السؤال بإحصائية أمريكية ذكرت أن حوالى ١٧٪ فقط من الناس يتناولون جرعات كافية من النحاس تتراوح ما بين ٢-٣ مجم يوميًا .. مع العلم بأن الجرعة المطلوبة يوميًا تتراوح ما بين ١,٥ - ٢ مجم يوميًا .

معنى ذلك أن كثيرًا من الناس والمرضى يعانون بالفعل من نقص النحاس رغم احتياج الجسم له بكمية قليلة كما قلنا ، ولذا يجب الاهتمام بتوفير الأغذية الغنية بالنحاس مثل :

- البذور (كبذور السمسم ودوار الشمس .. أو اللب السورى) والمكسرات .

- لحم الكابوريا والاستكاوزا .

- الكبد .

- عيش الغراب (وخاصة من نوع shiitake) .

ولكن هل هناك ضرورة للاستعانة بمستحضرات النحاس ؟

إن فرصة حدوث نقص بمعدن النحاس تزيد فى حالة تناول عقاقير الكورتيزون ، أو البنيسلامين ، أو الذهب .. والتي تستخدم أساساً فى علاج الروماتويد .

وعموماً يمكن توفير الحاجة الكافية للجسم من النحاس من خلال تناول مستحضر للفيتامينات والمعادن يحتوى على النحاس ، وعادة يدخل النحاس فى هذه المستحضرات بنسب طفيفة لأن الجرعات العالية منه تعتبر سامة .



خذى كبسولتين من زيت السمك يومياً

٤٩

عرفنا أن هناك نوعيات من الزيوت (أو الأحماض الدهنية) تحفز على الالتهاب عن طريق تكوين الأنواع الرديئة من البروستاجلاندينات .. فما هى الأحماض الدهنية التى تكون الأنواع الجيدة المطلوبة من البروستاجلاندينات ؟

من هذه النوعية الأحماض الدهنية أوميغا -٣ (omega-3) والتى تشارك فى تكوين البروستاجلاندينات المضادة للالتهاب ، توجد هذه النوعية من الأحماض الدهنية المفيدة فى الأسماك وخاصة الأنواع الدسمة مثل الماكريل ، والسردين ، والتونا ، والسالمونة . ويمكنك إلى جانب الحصول على أوميغا -٣ من الأسماك الدسمة تناول أحد مستحضرات أوميغا -٣ وتكون عادة فى صورة حمض يسمى EPA (eicosapentaenoic acid) وتؤخذ عادة بمعدل كبسولتين يومياً .

وإذا كنت تعانيين كذلك من ارتفاع الكوليسترول أو الدهون الثلاثية فإن تناولك لهذه الكبسولات كمن « يضرب عصفورين بحجر » لأنها تخفض كذلك مستوى الكوليسترول والدهون الثلاثية .

ولكن على الجانب التطبيقي ، هل يؤدي بالفعل تناول أوميغا-٣ لتخفيف التهاب المفاصل ؟

من خلال الدراسات التى أجريت على هذا الموضوع اتضح أن أوميغا -٣ تفيد بصفة خاصة فى حالات الروماتويد .

وفى إحدى الدراسات حدث تحسن واضح لعدد ٢١ مريضة من بين ٤٥ مريضة ، حيث زادت قدرة القبض على الأشياء باليد (grip strenght) .. وانخفض تورم المفاصل .. وزادت مدة الحركة بدون تعب وإجهاد ، ولكن ما يجب أن نعرفه أن تأثير أوميغا -٣ ليس فورياً وإنما يستغرق عادة بعض الوقت .

فى إحدى الدراسات وجد أن التأثيرات الإيجابية لأوميغا -٣ تبدأ فى الظهور بعد الانتظام على تناولها لمدة ١٢ أسبوعاً .. وتزيد هذه التأثيرات الإيجابية على مدى فترة تتراوح ما بين ١٨-٢٤ أسبوعاً .

٥٠ خذى زيت زهرة الربيع

عرفنا أن الأحماض الدهنية من نوع أوميغا -٣ تشارك فى إنتاج بروتاجلاندينات مضادة للالتهاب .. فهل هناك أنواع أخرى من الأحماض الدهنية تحقق هذا الغرض ؟

نعم .. إنها الأحماض الدهنية من نوع جاما - لينولينيك (gamma-linolenic acid= GAL) وهذا النوع من الأحماض الدهنية قليل التواجد فى الطبيعة .. وأغنى مصادره على الإطلاق زيت يستخرج من زهرة نادرة تتفتح فى المساء تسمى زهرة الربيع .. ويطلق عليه زيت بريمرز (primrose oil). يتوافر هذا الزيت فى صورة مستحضرات طبية وتؤخذ عادة بمعدل كبسولتين يوميا .

كما يعد هذا الزيت « صديقاً للنساء » حيث يفيد فى تخفيف كثير من المتاعب النسائية مثل آلام الدورة الشهرية ومتاعب سن اليأس ، ومقاومة البرود الجنسى ، فهو منشط جنسى للنساء (aphrodisiac).

دراسة :

فى إحدى الدراسات التى أجريت فى اسكتلنده قُسم عدد من مريضات الروماتويد إلى ثلاث مجموعات .. وقدم للمجموعة الأولى كبسولات زيت بريمرز بجرعة ١٢ كبسولة يوميا .. وقدم للمجموعة الثانية جرعة أقل من نفس الزيت بالإضافة لكبسولات أوميغا -٣ وقدم للمجموعة الثالثة كبسولات زيت بارافين (لا تأثير لها على المرض).

بعد مرور ثلاثة أشهر استطاع عدد كبير من المريضات التوقف عن تناول مضادات الالتهاب غير الستيروئيدية بعدما أحسسن بالراحة ، وانخفاض درجة الألم، وزيادة القدرة على الحركة .. فمن بين عدد ٢٨ مريضة استطاع عدد ١١ مريضة ممن تناولن زيت بريمرز التوقف عن تناول العقاقير المضادة للالتهاب .. ونفس الشيء انطبق على عدد ١٢ مريضة ممن تناولن زيت بريمرز مع أوميغا -٣ .. بينما لم تستطع المريضات اللاتى تناولن كبسولات زيت البارافين التوقف عن تناول تلك العقاقير .

والسؤال الآن : هل يستفيد المريض بالتهاب المفاصل (خشونة الغضروف) من العلاج بزيت بريمرز أو العلاج بأوميغا -٣ .. أم يقتصر ذلك على مريض الروماتويد ؟

إن حالات التهاب المفاصل ، وإن كانت تسمى التهاباً ، إلا أن هذا الالتهاب ليس واضحاً أو شديداً عادة .. أما فى حالات الروماتويد فإن المفاصل المصابة تعاني بوضوح من حالة الالتهاب .

ولذا عادة ما يقتصر وصف أوميغا -٣ أو زيت بريمرز لمرضى الروماتويد . ولكن فى نفس الوقت فإن هناك ما يشير إلى حدوث فائدة من تقديم هذه العلاجات لمرضى التهاب المفاصل كذلك .

فى إحدى الدراسات الإنجليزية قسم عدد من مرضى التهاب المفاصل إلى مجموعتين ، وانتظم أفراد أحد المجموعتين على تناول زيت السمك مع عقار أبوبروفين (أحد أنواع مضادات الالتهاب غير الستيروئيدية) .. بينما انتظم أفراد المجموعة الأخرى على تناول الإيبوبروفين فقط .

وبعد مرور أربعة أشهر ، ظهر تحسن بدرجة أفضل بين أفراد المجموعة التى تناولت زيت السمك مقارنة بأفراد المجموعة الأخرى ، حيث انخفضت درجة الألم المفصلى وزادت القدرة على الحركة بدون تعب .

٥١ خذى خميرة البيرة لتدعيم مفاصلك

من خلال الدراسات التى أجريت حول نقص بعض المغذيات بأجسام مرضى الروماتويد ، وجد أن نسبة كبيرة من المرضى لديها نقص حاد فى مستوى حمض البانتوثينيك (pantothenic acid) وهو أحد أنواع فيتامينات (ب) .

والدراسات التى أجريت على حيوانات العمل ، أظهرت أن الفئران الصغيرة التى ينقص بأجسامها هذا الحمض تتعرض لخلل فى النمو وتكوين العظام والغضاريف ، ومن خلال دراستين إنجليزيتين ، أدى تقديم هذا الحمض لمرضى الروماتويد إلى حدوث تحسن واضح للأعراض .

كما يؤيد بعض الباحثين تقديم فيتامين (ب٦) لمرضى الروماتويد إذ يساعد فى تحسين الأعراض . ويفيد بصفة خاصة فى حالات التمثيل الناتجة عن حدوث ضغط للعصب ، كما فى حالة متلازمة النفق الرسغى .. أى وجود ضغط على

العصب المار برسغ اليد ، مما يسبب تميلاً بالأصابع (carpal tunnel syndrome).
ولكن ما علاقة خميرة البيرة بهذا الموضوع ؟ إن خميرة البيرة من أغنى المصادر الطبيعية بفيتامينات (ب) .. والتي يمتصها ويستفيد بها الجسم بدرجة أفضل من المقدمة له من خلال المستحضرات الدوائية ولذا فإن خميرة البيرة تعد من المكملات الغذائية النافعة والمفيدة للمرضى بالروماتويد أو التهاب المفاصل أو التهاب الأعصاب.

كما تحتوى خميرة البيرة على نسبة عالية من حمض الفوليك أحد أنواع فيتامينات (ب) الذى يقاوم الأنيميا التى يتعرض لها مرضى الروماتويد على وجه الخصوص.

فجربى تناول الخميرة .. وإذا لم يعجبك مذاقها فى صورتها الطبيعية يمكنك الاعتماد على تناول أقراص الخميرة.

٥٢) خذى يومياً ملعقة عسل نحل

هل للعسل علاقة بالروماتويد أو التهاب المفاصل أو هشاشة العظام؟
إن العسل الطبيعى (غير المغشوش) يحتوى على مغذيات كثيرة لا يزال بعضها غير معروف حتى الآن . لكننا نعرف أنه يحتوى على قدر مرتفع من معدن البورون .. هذا المعدن الذى زادت أهميته فى الآونة الأخيرة بعدما اتضح أنه يحفز على ترسيب الكالسيوم بالعظام .. ولذا فإن بعض مستحضرات الكالسيوم صارت مزودة بهذا المعدن .

وبذلك يكون العسل غذاء نافعاً للوقاية من هشاشة العظام .

كما يعتبر العسل من الأغذية التى يسهل على الجسم تمثيلها فلا يترك مخلفات بالجسم ، كحمض البولييك ، ولذا يعتبر غذاء مثالياً لمرض النقرس .. بل وجد بعض الباحثين أن الانتظام على تناوله بمقدار ٢-٣ ملاعق يومياً يساعد على خفض نوبات ألم المفاصل بدرجة ملحوظة.

٥٣) استبدلى الشاي الأسود بالشاي الأخضر

نحن لا ننصح بالإفراط فى تناول الشاي عموماً لاحتوائه على كافيين .. وإذا شئت تناوله فاشربى كوباً أو كوبين يومياً وليكن ذلك من الشاي الأخضر.

إن الشاي الأخضر يتمتع بخصائص لا تتوافر فى الشاي الأسود الذى يمر أثناء تجهيزه لإكسابه السواد والطعم القوى ، بعملية تخمر تفقده بعض خصائصه المفيدة، أما الشاي الأخضر فهو نبات الشاي فى صورته الطبيعية.

ولكن ماذا يفيدك من تناول الشاي الأخضر ؟

- لقد وجد من خلال بعض التجارب التى أجريت على الحيوانات أن خلاصة الشاي الأخضر تساعد فى خفض عملية هدم أو تحلل العظام ، وبالتالي تقلل من فقد كتلة العظام ونقص الكالسيوم به ، ولذا يعتبر الشاي الأخضر مشروباً مفيداً للوقاية من هشاشة العظام.

- هناك دراسات تشير إلى أن تناول الشاي الأخضر يحفز على اختزال الوزن وربما يرجع ذلك لمساعدته فى تمثيل وحرق الدهون المختزنة .. وبذلك يعتبر الشاي الأخضر مشروباً مفيداً للتخلص من الوزن الزائد وبالتالي لتقليل العبء الواقع على المفاصل مما يقاوم مشكلة التهاب المفاصل (OA) وخاصة المتعلقة بمفصل الركبة .

- الشاي الأخضر غنى بمضادات الأكسدة القوية التى تتمثل فى البولى فينولات (polyphenols) وتشتمل على مركبات تسمى كاتشينات (catechins) .. والتى يتميز أحد أنواعها (EGCG) بتأثير أنواع كثيرة من مضادات الأكسدة المعروفة مثل فيتامين (هـ) وهذا التأثير القوى المضاد للأكسدة يحمى من الأمراض التحليلية التى تحدث مع التقدم فى العمر ، أو يؤخر حدوثها ، والتى منها مشكلة التهاب المفاصل (OA).



٥٤ لا تنتظري حتى ترق عظامك !

الحديث هنا موجه للنساء بصفة خاصة باعتبارهن أكثر قابلية لنقص الكالسيوم وضعف العظام مع بلوغ سن اليأس.

إن العظام تمر بعمليتي هدم وبناء بصورة طبيعية لكنها فى النهاية تحتفظ بصلابتها ومتانتها لحدوث ذلك بشئ من الاتزان .

أما مع بلوغ سن اليأس بسبب غياب إفراز هرمون الاستروجين المحفز على عملية البناء فإن عملية الهدم تصير بمعدل أكبر من عملية البناء مما يؤدي لضعف متانة العظام . ولكن هل هناك علاقة بين وجود التهاب المفاصل (OA) أو مرض الروماتويد (RA) وزيادة القابلية لهشاشة العظام؟

نعم .. فإنه من الملاحظ أن هشاشة العظام تنتشر بين المصابات بالتهاب المفاصل وخاصة مرض الروماتويد أكثر من غيرهن ، ومن أسباب ذلك نقص النشاط الحركي، فالحركة والمشي وممارسة الأنشطة الرياضية تقاوم حدوث هشاشة بالعظام.

وقد تزيد فرصة الهشاشة بسبب بعض العقاقير المعالجة لمرض الروماتويد والتي يعد أبرزها الكورتيزون ومشتقاته .

تتشابه أعراض هشاشة العظام وأعراض التهاب المفاصل (OA) فى حالات كثيرة ، فأحياناً يكون ألم الظهر الذى قد يظنه الطبيب ناتجاً عن وجود هشاشة بالعظام من أعراض التهاب المفاصل (OA) والعكس صحيح. ولذا فإن العلاقة بين هشاشة العظام والتهاب المفاصل قوية ومتقاربة.

وإنه لمن الخطأ الفادح أن تنتظر السيدة حتى تصاب بهشاشة العظام ثم تبدأ فى تناول مستحضرات الكالسيوم .. بل إن الوقاية من هشاشة العظام حتى عند غير المريضات بالتهاب المفاصل أو الروماتويد يجب أن تبدأ قبل بلوغ سن اليأس . فتقديم الكالسيوم بعد الإصابة بهشاشة العظام لن يصلح هذه المشكلة كثيراً ، لكن فائدته تكاد تقتصر على حماية العظام من حدوث مزيد من الهشاشة ولذا .. انتبهى جيداً لهذه المعلومات والإرشادات التالية:

● خلال السنوات السابقة لبلوغ سن اليأس (منذ بدايات الأربعينات) يبلغ احتياج المرأة للكالسيوم حوالى ١٠٠٠ مجم يوميًا ، أما بعد بلوغ سن اليأس فيبلغ الاحتياج حوالى ١٢٠٠ إلى ١٥٠٠ مجم يوميًا .

● يحتاج الرجل للكالسيوم بكمية أقل تكون فى حدود ٨٠٠ مجم يوميًا .

● كوب الزبادى يحتوى على حوالى ٣٠٠-٤٠٠ مجم كالسيوم .. ونفس الكمية يحتويها تقريبًا كوب من اللبن .

● لا تتوقعى حدوث امتصاص كاف وتام للكالسيوم الذى تتناولينه من خلال المستحضرات الطبية .. فالجسم يمتص الكالسيوم الموجود فى الغذاء بدرجة أفضل من الموجود فى المستحضرات الطبية .. لكن ذلك لا يقلل من أهميتها ، فيفضل أن تجمعى بين الحصول على الكالسيوم من المصدرين .

٥٥ عزيزتى مريضة الروماتويد : قاومى فقد الكالسيوم من جسمك !

إن هناك عدة أخطاء ننصحك بالابتعاد عنها حتى لا يزيد فقد الكالسيوم من جسمك ..

● لا تشربى الكولا ولا الصودا : تحتوى هذه النوعية من المياه الغازية على نسبة عالية من حمض الفوسفوريك والذى يكسبها طعمًا مميزًا قويًا، ووجود الفوسفور يتعارض مع امتصاص الكالسيوم ، فكلما زادت نسبته انخفض امتصاص الكالسيوم .

● قللى من تناول القهوة : فالقهوة تحتوى على نسبة عالية من الكافيين ، والذى يوجد كذلك فى مشروب الشاي والكولا والكاكاو والشيكولاتة ، وكلما زاد الكافيين زاد فقد الجسم للكالسيوم من خلال زيادة إدرار البول .

● ابتعدى عن تناول المخللات : ملح الطعام (كلوريد الصوديوم) والأطعمة الغنية بالملح كالمخللات ، والأغذية المجهزة الغنية بالصوديوم تتعارض مع امتصاص الكالسيوم ، فكلما زاد الصوديوم انخفض امتصاص الكالسيوم . فلا تكثرى من تناول هذه النوعيات .

● قللى من الحلويات والشيكولاتة : مثلما يقلل الملح من امتصاص الجسم للكالسيوم والاستفادة به فإن نفس الشيء يحدث مع زيادة تناول السكر والأغذية الغنية به .

● كونى نباتية إلى حد ما : وجد أن كثرة تناول البروتينات الحيوانية بصفة خاصة (كاللحوم ، والطيور ، والدجاج) تقلل من امتصاص الجسم للكالسيوم .. بينما لا يحدث ذلك مع البروتينات النباتية (كالفول والحبوب) .. وقد جاء فى تقرير نشرته جريدة التغذية الأمريكية أن التحول إلى البروتين النباتى بدلاً من الحيوانى يقلل من فقد الجسم للكالسيوم بحوالى النصف .

- ممنوع التدخين : فالتدخين يزيد من معدل تمثيل الجسم للاستروجين مما يجعل استهلاكه سريعاً ، وهو ما يزيد بالتالى من معدل فقد الكالسيوم من العظام .
- احترسى من هذه العقاقير : بعض العقاقير تزيد من معدل فقد العظام للكالسيوم أو تقلل من ترسيب الكالسيوم لها ، ولذا فإن تناولها لفترة طويلة يحفز على حدوث هشاشة العظام .. ولذا يفضل أن يقترن تناولها بتناول مستحضرات الكالسيوم .
- من أهم هذه العقاقير : العقاقير المستخدمة فى علاج نقص هرمون الغدة الدرقية (هرمون الثيروكسين) ومدرات البول من نوع فروسمايد (المعروف باسم لازكس) والكورتيزون ومشتقاته بصفة عامة.

٥٦ خذى «البرام» مع الكالسيوم !

سؤال اختلف الأطباء فى الإجابة عنه .. وهو : هل يؤدى تناول النخالة (أى الردة) سواء فى صورتها الطبيعية أو فى صورة كبسولات أو حبوب ، والتي تؤخذ عادة بغرض إنقاص الوزن ، لهشاشة العظام ؟ إن المؤيدين لهذا الاعتقاد يرون أن الردة تحتوى على حمض الفيتيك (phytic acid) والذي يقاوم امتصاص الكالسيوم ، مما يقلل بالتالى من ترسيبه بالعظام ويزيد من فرصة حدوث هشاشة بالعظام ، ولذا صارت كثير من النساء المترددات على العيادة يتساءلن ما إذا كان خبز السن الغني بالردة أو مستحضرات الردة والتي تعرف باسم (bran) تؤدى إلى هشاشة العظام ..!

إن هذا الاعتقاد ليس صحيحاً تماماً .. فالمعارضون لصحته المطلقة ، وأنا منهم يرون أن الردة بالفعل تحتوى على حمض الفيتيك الذى يؤخر امتصاص الكالسيوم .. ولكن فعالية هذا الحمض يقضى عليها تقريباً من خلال عملية تخمر الخبيز .. وبذلك فإن خبز السن يعد بريئاً إلى حد كبير من هذا الاتهام .

أما الردة فى صورتها الطبيعية فإنها يمكن بالفعل أن تؤخر من امتصاص الكالسيوم وبعض المغذيات الأخرى ، ولكن ليس من السهل أن يتسبب ذلك فى هشاشة بالعظام . وبناء على ذلك ، فلا خطورة من تناول الخبز الأسمر البلدى المحتفظ بالنخالة أو تناول خبز السن .. أما إذا كنت تستخدمين مستحضرات الردة (bran) بجرعة كبيرة أو لفترة طويلة فمن الأفضل أن تتاولى معها أحد مستحضرات الكالسيوم أو مجموعة فيتامينات ومعادن تحتوى على كالسيوم لتعويض أى نقص محتمل فى امتصاص الجسم للكالسيوم .



تعلمى كيف تقاومين «تيبس الصباح»

٥٧

الكثيرات من مريضات الروماتويد يعانين من ظاهرة ما يعرف بتيبس الصباح (morning stiffness) والتي تظهر عادة بأصابع اليدين .. حيث تعاني المريضة من ألم وصعوبة فى فرد وتحريك الأصابع والتي لا تستجيب للثنى و الحركة إلا بعد مرور بعض الوقت .

فما سبب هذه الظاهرة المؤلمة ؟

يعتقد أن توقف المفصل عن الحركة لفترة طويلة ، وهى فترة النوم ، يؤدى لتسرب جزء من السائل المفصلى إلى الأنسجة المجاورة محدثاً بذلك تورماً بها مما يجعل تحريك هذه المفاصل صعباً ومؤلماً ، ومع مرور الوقت وتحريك المفاصل شيئاً فشيئاً يتحرك هذا السائل المتسرب من حول المفاصل ويُصرف خلال الأوردة المغذية للمنطقة .

ولكن .. كيف يمكن مقاومة هذه الظاهرة ؟

إن التدفئة الليلية الجيدة تقاوم إلى حد ما تيبس المفاصل فى الصباح وتعتبر وسيلة فعالة لمقاومة الالتهاب والألم .. ولذا يكون من الأفضل وضع قفاز على اليد بحيث يوفر الدفء الكافى ، ويجب أن يكون واسعاً أو قابلاً للشد حتى لا يضغط على المفاصل ويسمح باحتواء أى تورم .. ويكون من الأفضل كذلك استخدام بطانية كهربية حيث إنها توفر درجة عالية من الدفء فضلاً عن خفة وزنها نسبياً وإمكانية التحكم فى درجة حرارتها .

تمارين مقاومة التيبس وزيادة المجال الحركى :

إن التيبس يمكن أن تقل وطأته بتدريب المفاصل (أو المفصل) الأكثر عرضة لذلك بعمل تمرينات حركية خفيفة قبل مغادرة الفراش ، حيث يحرك المفصل فى الاتجاهات الطبيعية : لأعلى ولأسفل .. وعلى الجانبين ، وهكذا فهذه التمرينات تزيد من مجاله الحركى تدريجياً فى مختلف الاتجاهات ولذا تسمى بتمارين زيادة مجال الحركة (range-of-motion=ROM) .

وهذه التمارين تمثل برنامجاً رياضياً يمكن ممارسته على مدار اليوم، لتليين حركة المفاصل والعضلات بالإضافة لممارسة بعضها ، وخاصة تمارين اليد والأصابع فى الفراش لمقاومة التيبس .

ولكن يجب أن يقترن أداؤها ببعض الاحتياطات الهامة والضرورية حتى لا تكون مؤلمة ومجهدة للمفصل ، وبصفة عامة لا يجب القيام بأى تمرين يفوق قدرة ولياقة الجسم ، كما يجب مراعاة الآتى :

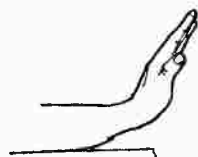
- تبدأ التمارين ببطء ويزيد تكرارها تدريجياً .. فلتبدأ مثلاً بثلاث حركات للمفصل ثم تزيد تدريجياً .

- لا تجبرى المفصل على الحركة إلى حد الألم .. فيجب التوقف مباشرة عند الإحساس بذلك .

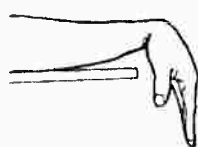
- يفضل أن تقترن التمارين بحركات تنفس عميقة هادئة لتخفيف التوتر .

وهذه بعض النماذج لتمرينات مقاومة التيبس وزيادة المجال الحركى :

• تمارين اليدين والأصابع :



١- اجعلى أصابع اليد مسترخية على قدر الإمكان ، ثم حركى المعصم للأمام وللخلف (أو لأعلى ولأسفل) .



٢- اسندى الساعد والمعصم على سطح مستو (مثل طرف الفراش) .. ثم قومى بمحاولة رفع كل أصبع لأعلى تدريجياً .. ثم لأسفل تدريجياً .. ثم ارفعى كل الأصابع معاً لأعلى ثم لأسفل (كما بالشكل) .

٣- اقبضى وارخى أصابعك .. أى اعملى قبضة بيدك ثم حرريها ، وهكذا لعدة مرات .





٤- افتح يدك .. وباعد بين أصابعك ثم حاولي ملامسة طرف كل أصبع لطرف الإبهام (كما بالشكل الموضح) .. ثم افتح يدك ومددي أصابعك لأقصى مسافة ممكنة.



٥- ضعي كف يدك على سطح مستو مع فرد الإبهام على الجانب (كما بالشكل المقابل) ثم حاولي تحريك كل أصبع بعد الآخر ابتداء من السبابة بحيث تتجمع الأصابع في ملامسة الإبهام.



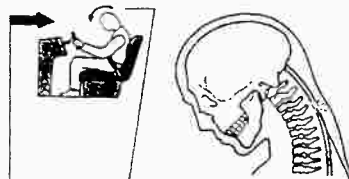
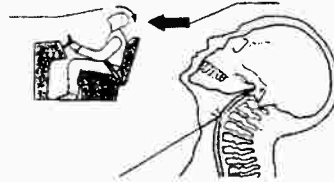
٦- افرد يدك ثم حاولي ملامسة طرف الإبهام لجذر الأصبع الصغير ، وكرري ذلك عدة مرات لكل يد (كما بالشكل المقابل)



٧- افرد يدك وحاولي جذب كل أصبع تجاه الإبهام ابتداء من أصبع السبابة . كرري ذلك عدة مرات لكل يد .

• تمارين العنق :

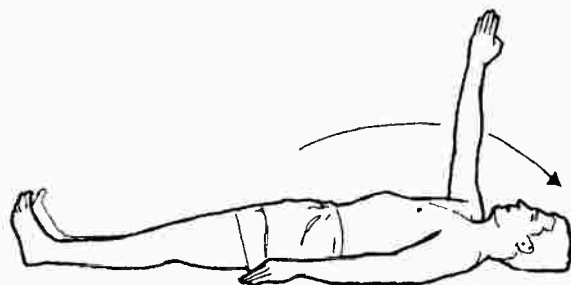
١- حرّكي الرأس والعنق من جانب لآخر بحركة بطيئة تدريجية بحيث يمكنك في كل مرة رؤية الكتف المناظرة (كما بالشكل التالي).



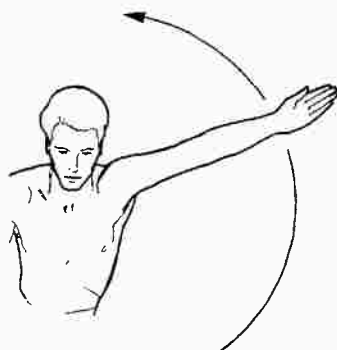
٢- حركى الرأس والعنق لأعلى (تجاه السقف) ولأسفل (تجاه الأرض) بحركة بطيئة تدريجية.

• تمارين الكتفين :

١- وأنت فى وضع الرقود اثنى مفصل الكوع لأعلى وافردى الذراع تماماً بحيث يكون عمودياً على الجسم (كما بالشكل التالى) .



٢- ارقدى على ظهرك وارفعى ذراعك لأعلى وللخلف حتى يجيء فوق الرأس (كما بالشكل التالى) .. كررى ذلك للذراع الأخرى .



• تمارين الكوعين :

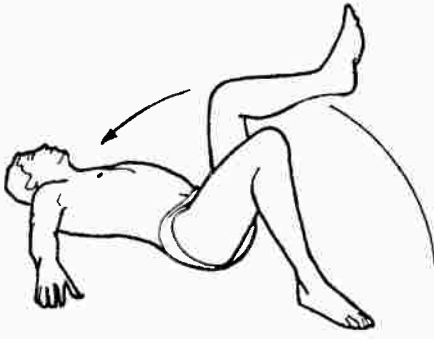
١- وأنت فى وضع الرقود اثنى مفصل الكوع لأعلى ثم افرديه على الجانب ليصنع زاوية قائمة مع الجسم (كما بالشكل التالى) .. ثم كررى التمرين للذراع الأخرى .



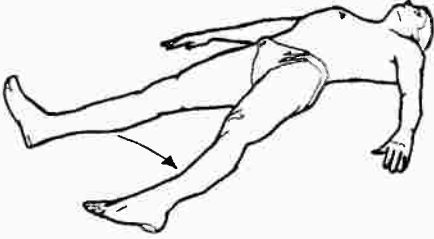
٢- وأنت فى الوضع السابق (الذراع مفرودة على الجانب) حركى الساعد واليد لأعلى ولأسفل بحيث يمكنك رؤية الكف مرة وظهر اليد مرة أخرى ، وهكذا .



• تمارين الحوض والساقين :

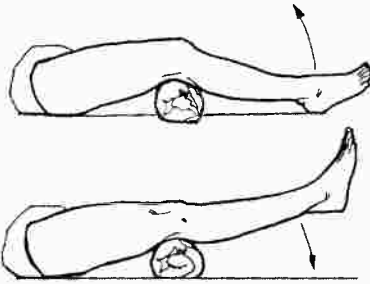


١- وأنت فى وضع الرقود اثنى ركبتيك لأعلى ثم حاولى جذب إحدى الساقين فى اتجاه الصدر لأقصى مسافة ممكنة (كما بالشكل المقابل) .. ثم كررى التمرين للساق الأخرى .



٢- مددى ساقيك .. ثم افردى إحدى الساقين على الجنب ثم اسحبها تدريجياً لتلامس الساق الأخرى (كما بالشكل المقابل) .. كررى ذلك للساق الأخرى.

• تمارين الركبتين :



١- ضعى وسادة أو لفافة من القماش خلف الركبتين ثم اثنى إحدى الركبتين مع رفع الساق لأعلى .. ثم اخفضى الساق لأسفل (كما بالشكل المقابل) .. كررى ذلك للساق الأخرى .. ثم حاولى رفع الساقين معاً لأعلى ولأسفل.

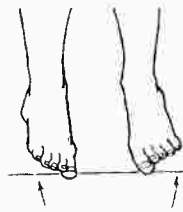
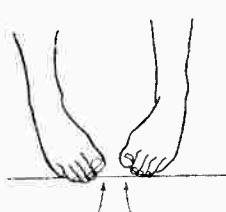


٢- ارقدى على بطنك ، حاولى رفع إحدى الساقين لأعلى وللوراء تجاه الظهر (كما بالشكل المقابل) .. كررى التمرين للساق الأخرى .

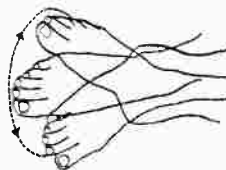
• تمارين القدمين والأصابع :

١- وأنت فى وضع الرقود ، اثنى الكاحل مع جذب القدم والأصابع تجاه الجسم ثم بعيداً عن الجسم .





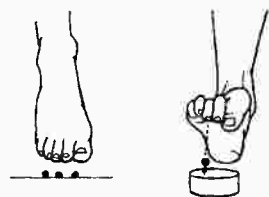
٢- ثم حركى إحدى القدمين والأصابع للداخل ثم للخارج (كما بالشكل المقابل) أو قد يمكنك تحريك القدمين معاً .



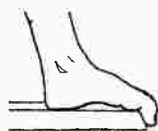
٣- ارقدى على ظهرك مع تمديد الساقين ، ثم حاولى تحريك إحدى القدمين للداخل ثم للخارج بحركة دائرية (كما بالشكل المقابل) .. كررى ذلك للقدم الأخرى .



٤- اسندى قدميك على فوطة واثنى أصابعك لتجميع الفوطة تحت قوس القدم (كما بالشكل الموضح) .



٥- حاولى باستخدام أصابع إحدى القدمين التقاط مجموعة من البلى ثم وضعها فى طبق (كما بالشكل المقابل).



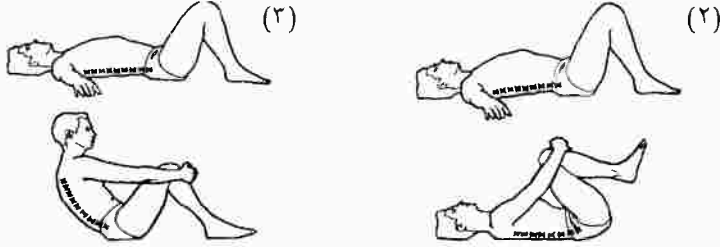
٦- اسندى قدميك على سطح مستو بحيث تكون الأصابع خارج السطح . اثنى أصابعك لأسفل على حافة السطح ثم استرخى .. كررى ذلك عدة مرات لأصابع القدمين (كما بالشكل الموضح).

• تمارين الظهر:

١- ارقدى على ظهرك مع ثنى الركبتين . خذى شهيقاً عميقاً مع رفع الظهر لأعلى مع استمرار ملاسة المقعدة للأرض (كما بالشكل المقابل).

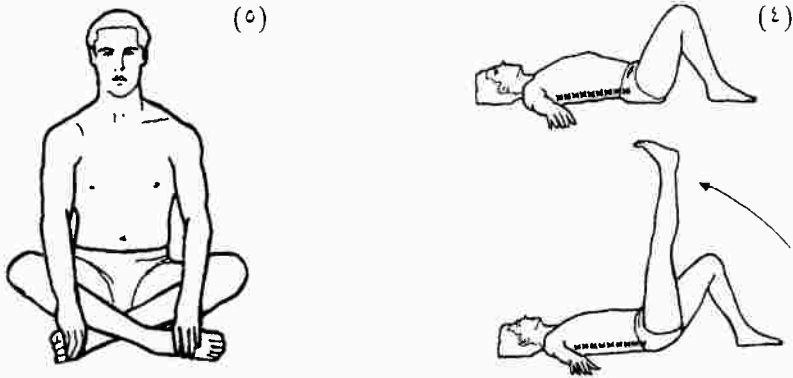


٢- ارقدى على ظهرك ومددى ذراعيك على الجانبين مع ثنى الركبتين لأعلى ،
خذى شهيقاً مع دفع الركبتين تجاه الصدر والإمساك بهما باليدين .



٣- اتخذى نفس الوضع السابق ، ولكن فى هذه المرة حاولى اتخاذ وضع القعود
ولف اليدين حول الركبتين المثبتتين لمدة العد من ١ إلى ١٠ ثم استرخى .

٤- اتخذى نفس الوضع الابتدائى السابق، ثم قومى بفرد إحدى الساقين لأعلى
فى وضع قائم .. احتفظى بهذا الوضع لمدة العد من ١- ١٠ .. ثم كررى التمرين
للساق الأخرى.



٥- اتخذى وضع القعود مع لف الساقين فى اتجاه معاكس وإمساك القدمين
باليدين وفرد الظهر تماماً .. والآن اثنى ظهرك للأمام تدريجياً ثم عودى به للخلف ..
كررى ذلك عدة مرات.

٥٨) اجعل حركتك أكثر سهولة بهذه الوسائل المساعدة

وجود التهاب شديد بالمفاصل أو مرض الروماتويد يحول لا شك دون التحرك
بمرونة وحرية ، ويجعل القيام بالأنشطة اليومية شيئاً صعباً ومزعجاً .
لكن الاستعانة ببعض الوسائل المساعدة على الحركة (mobility enhancers)

والتي يمكن توفيرها وتهيئتها من حول المريض تقاوم لا شك هذه المشكلة وتجعله أكثر اعتماداً على نفسه .

هذه بعض الأمثلة لمساعدات الحركة :

- اجعل أغلب الأنشطة الممكنة التي تحتاج منك للانحناء أو النهوض تتم عن طريق الاستناد على جسم قريب أو سور كعند الدخول إلى أو الخروج من مكان الاستحمام (البانيو) .. وكذلك عند استعمال المرحاض .

- إذا كنت تستخدم درجاً داخل المنزل فاجعله محاطاً بسور للاستناد عليه أثناء الاستخدام .

- إذا كنت تجد صعوبة في وضع جسمك على المقعد .. فاجعل مقعدك المفضل قريباً لقطعة أثاث أو لجدار أو لأي جسم مناسب مجاور بحيث يمكنك الاستناد عليه أثناء الجلوس والقيام .

- حتى لا تجهد نفسك أثناء الشراء أو حتى أثناء حمل أشياء من غرفة لأخرى استخدم عربة صغيرة تدفع باليد لحمل ما تحتاجه بدلاً من حمله باليد .

- إذا كنت تشعر بتعب سريع أثناء المشي بسبب صعوبة الحركة فاستعن بعكاز لمساعدة حركتك .

- في الحالات الشديدة من صعوبة الحركة يمكن الاستعانة بوسائل مختلفة لمساعدة الحركة كالمشاية أو المقعد المتحرك .. استشر طبيبك في اختيار النوع المناسب .

٥٩ تعلم كيف تقاوم الاكتئاب

الاكتئاب يمثل رد فعل متوقع وشائع للإصابة بالحالات الروماتيزمية المزمنة كمرض الروماتويد والالتهاب الشديد بالمفاصل وما يصحبها من ضيق ومعاناة ، ونقص بالحركة ، وخوف من المستقبل ، والاضطرار لزيادة الاعتماد على الآخرين ، بل وتغيير بأسلوب المعيشة عامة وخاصة إذا كان المريض قبل الإصابة يتمتع بنشاط وافر .. وقد تحدث الإصابة بالاكتئاب أيضاً كأحد الأضرار الجانبية لبعض العقاقير المستخدمة في علاج هذه الحالات .

والاكتئاب له أعراض وعلامات تثبت وجوده .. فيمكن القول بأنك في حالة اكتئاب إذا كنت تعاني من بعض أو كل الأعراض التالية:

- إهمال المظهر العام .. والإخفاق فى القيام بالمسؤوليات والمتطلبات .
- ضعف الشهية للطعام ، وبالتالي انخفاض الوزن .. ولكن قد يحدث العكس أحياناً .
- اضطراب النوم .. ومن الشائع الاستيقاظ مبكراً على غير الرغبة .
- تدنى القدرات الذهنية ، كالتركيز ، والتذكر .
- نقص الاستمتاع بما كان ممتعاً من قبل كالتحدث إلى الأصدقاء أو ممارسة الهوايات إلى آخره .

- نقص الاستمتاع بالعلاقة الجنسية وضعف الرغبة الجنسية .
- وفى الحالات الشديدة قد تظهر أفكار عدوانية تجاه النفس .
- حدوث أعراض نفس - جسدية ، كالصداع ، واضطراب الهضم ، والانتفاخ ، والغثيان .
- ولكن .. ماذا تفعل فى هذه الحالة ؟

لا بد أن تقوم بعمل شئ لمقاومة هذا الاكتئاب .. أو تكون إيجابياً . إن من أخطر تأثيرات الاكتئاب أنه يؤدى لنقص الطاقة أى لا يجعلك تريد عمل شئ ، وهو ما يتسبب فى مزيد من الاكتئاب أو يطيل مدته .

فحاول مقاومة هذه الناحية « بدفع نفسك » لاتخاذ أفعال إيجابية تخفف الاكتئاب مثل الخروج للتمشية ، أو ممارسة أى نشاط رياضى تفضله ، أو عقد لقاءات مع الأصدقاء ومشاركتهم فى أنشطة مرحة ، أو مجرد التحدث إلى شخص قريب عن مشاعرك ، أو قد تجد راحة فى ممارسة الاسترخاء والتأمل .. أو استشر طبيباً متخصصاً فى استخدام عقاقير مضادة للاكتئاب .

٦٠ لا تجعل أوجاع المفاصل تعكر حياتك الجنسية!

التهابات المفاصل لا تؤثر على الأعضاء الجنسية لكنها قد تعوق النشاط الجنسى من نواح أخرى من أهمها الإحساس بالألم ، فمن الصعب أن تستمتع بعلاقة عاطفية حميمة مع الطرف الآخر (الزوج أو الزوجة) فى وجود هذا الضيف الثقيل .. آلام المفاصل . كما أن نقص مرونة الحركة قد يمثل عائقاً ميكانيكياً لتحقيق الاتصال الجنسى المريح اللازم .

ومن ناحية أخرى فإن التأثيرات النفسية السلبية للمريض نفسه قد تكون كفيلاً بإضعاف الرغبة الجنسية .

ولكن لا يجب أن نتقبل الأمر بهذه الصورة .. فالعلاقات العاطفية الحميمة ركن أساسي لسعادة الأسرة فلا ينبغي إهمالها وإنما يجب العمل على استمرارها وحمايتها من الفتور رغم التحديات المواجهة.

إن هذا الأمر يخضع بشكل أساسي للتفاهم بين الطرفين وتكييف القدرات والرغبات فيما بينهما بما يتوافق مع مقدرة الطرف المريض وهو ما يقوم على الثقة والحب المتبادل .

وبالإضافة لهذا العامل الأساسي إليك هذه الإرشادات المفيدة :

- خذ العقار المعتاد لتخفيف الألم قبل ميعاد الجماع بحوالى نصف ساعة لخفض الإحساس بالألم أثناء الممارسة .

- لاحظ أن أخذ حمام ماء دافئ يقاوم التيبس ويخفف الآلام فلا تهمله قبل الجماع .
- تغيير الأوضاع الجنسية يمكن أن يساعد بدرجة كبيرة فى استمرار النشاط الجنسي بكفاءة .. فالوضع التقليدي قد لا يناسب الزوج الشاكي من متاعب مفصل الركبة أو الظهر .. أما لو عكس هذا الوضع (أى الزوجة تكون لأعلى) لزالَت هذه الصعوبة .. كما أن الوضع الجانبي يناسب خاصة حالات متاعب الركبة .

- استعن دائماً بعدد كاف من الوسائد لتحقيق الإسناد المريح لمفاصلك .

- عامل التوقيت له أهمية . فإذا كنت تعاني من تيبس فى الصباح ، فاجعل الممارسة فى وقت الظهيرة أو الليل .. وإذا كانت الآلام تزيد مع اقتراب الليل فاجعل الممارسة نهائية .

- تحدث للطرف الآخر بصراحة ووضوح عن رغباتك وإمكانياتك لإيجاد التوافق والتكيف الممكن للعلاقة بينكما .. ويجب عليه أن يقدر ذلك ويتفهمه .

٦١ احترام رسائل الألم التى تبعث بها مفاصلك

إحساسك بالألم المنبعث من مفاصلك يجب أن تقدره وتحترمه فهو مؤثر قوى لوجود ضغط متزايد على المفاصل وكأن مفصلك يقول « ارحمنى » .

فإن لم ترحمه واستمرت حالة الضغط المتزايد على المفصل زادت بالتالى الأضرار العضوية بالمفصل والتى قد تجعله لا يطاوعك فيما بعد .

ولكن كيف تحترم ألم المفصل ؟

إن ذلك يعنى ألا تستمر فى إجهاد المفصل .. وقد يستدعى ذلك التوقف عن

النشاط الذى تمارسه أو تغييره أو تكييفه .. أو تقليل مستوى النشاط الرياضى الذى تمارسه حتى يتوافق مع قدرة احتمال مفاصلك .. أو قد يستدعى زيادة فترات الراحة اليومية التى تخصصها لنفسك ، هذا بالإضافة للأخذ بالوسائل المختلفة المقاومة للألم والمخففة له والتى نستعرضها فى هذا الكتاب كممارسة تمارين الاسترخاء .. وعمل حمامات الماء الدافئ إلى آخره .

ولكن أحياناً قد يتزايد الألم بدرجة كبيرة بحيث يصبح عقبة ضد ممارسة أنشطة الحياة اليومية .. وفى هذه الحالة يجب زيادة الاعتناء بهذا الألم ببحثه ومداواته بمعرفة الطبيب ، والذى قد ينصح بفحوص معينة ، ويصف عقاقير معينة لتخفيف الألم.

٦٢ خذ كفايتك من النوم لتساعد عملية الالتئام!

متى يقوم الجسم بعملية الالتئام .. أو الاستشفاء من متاعبه وآلامه ؟
لقد وجد الباحثون الذين رصدوا وسجلوا مراحل عملية النوم وما يحدث خلالها بالمخ من خلال الاستعانة برسام المخ الكهربى (EEG) أن عملية التئام (healing process) العضلات ، والأنسجة ، والمفاصل تنشط خلال مراحل النوم العميق .. وأنه لمن المؤسف أن كثيراً من المرضى بآلام مفصلية مزمنة يعانون من صعوبات فى دخول هذه المرحلة العميقة من النوم أو المرحلة الإصلاحية (restorative sleep) وبدون أبحاث ودراسات فإن التأثير الإيجابى للنوم العميق واضح على صحة الجسم .. فلعلك سمعت مرضى يقولون : لو نمت جيداً لارتاح جسمى وخفت آلامى ! وهذا القول صحيح تماماً ، لأن دورة النوم الكاملة تنشط وتصلح العديد من الوظائف الفسيولوجية للجسم . فنحن نحتاج أن ننام نوماً عميقاً لأن أجسامنا تحتاج إلى ذلك .
ماذا نستنتج من ذلك ؟

نستنتج أن النوم العميق لفترة كافية ضرورة هامة وخاصة للمرضى .. وإنه لمن المتوقع أن تقل عملية إصلاح والتئام المفاصل الملتهبة الموجهة إذا لم تحظ بقدر كاف من النوم العميق .

يذكر الباحثون بالجمعية الأمريكية لاضطرابات النوم (the american sleep disorders foundation) أن حرمان الجسم من النوم الكافى لمدة أيام أو أسابيع بمثابة دين للجسم يجب أن يرد له .. وأن استمرار نقص النوم كفيل بتدهور حالة الجسم تدريجياً من حيث الحيوية ، والقدرة على التحمل ، ومستوى الطاقة ،

والحالة المزاجية مع زيادة الإحساس بالألم ، ونقص التركيز والإدراك ، وزيادة متاعب العضلات . بل وجد كذلك أن نقص النوم يلعب دوراً هاماً فى حدوث نوع من اضطراب العضلات (fibromyalgia) .

ولكى تصحح مشكلة نقص النوم العميق ، يجب أن تضع يدك أولاً على السبب .. فهل هو راجع إلى المعاناة من ألم المفاصل ؟ .. أم أن هناك أسباباً أخرى كوجود كيماويات تدخل جسمك مع المشروبات أو الأغذية (مثل الكافيين) تعوق عملية النوم .. ؟ أم هو لعدم وجود بيئة مناسبة للنوم الهادئ العميق ؟.. أم لوجود ضغوط نفسية تؤرقك ؟

وإنه لمن الطريف أن نعرف كذلك أن الاستمرار على تناول الحبوب المنومة لفترة طويلة عادة ما يؤدي للأرق .. ففى بداية الاستعمال تعمل هذه الحبوب بكفاءة لبضعة أيام .. ولكن مع الاعتياد على تناولها يحدث ما يسمى بظاهرة الارتداد (rebound phenomena) أو ما يسمى كذلك بالأرق الثانوى (secondary insomnia) أى أن حالة الأرق تعود مرة أخرى وتنشط ، وعادة ما يكون من الصعب علاج هذه الحالة .

وعموماً ، فهذه بعض الإرشادات البسيطة لمساعدتك على النوم العميق :

- لا تتناول أي كافيين (شاي أو قهوة أو كولا أو كاكاو أو شيكولاتة) فى المساء أو قبل النوم بساعتين على الأقل .. ولا تتناول كذلك أى عقاقير منبهة أو منشطة .

- إذا لم تستطع الخلود إلى النوم بعد الذهاب للفراش فلا تحاول إجبار نفسك على ذلك حتى لا تشعر بإحباط أو ضيق يؤدي لمزيد من الأرق .. وإنما غادر فراشك فى هذه الحالة وافعل أى شئ آخر كقراءة كتاب .

- لا تلجأ للنوم أو النعاس خلال فترة النهار حتى تقل صعوبة الخلود للنوم أثناء الليل .. أو حتى لا تضطرب دورة النوم .

- لا تحاول الخلود إلى النوم وأنت فى حالة توتر أو غضب .. قد يبدو ذلك أمراً سهلاً لكنه فى الحقيقة من أصعب ما يمكن تحقيقه .. فمن خلال دراسات النوم وجد أن كثيراً من المؤرقين لا ينامون بسبب انشغال ذهنهم فى التفكير فى مشاكل العمل أو بعض الأحداث الاجتماعية غير المرضية .. مما لا يعطى الفرصة لعقولهم للتوقف عن العمل والإذعان لعملية النوم .

- جرب ممارسة بعض تمارين الاسترخاء لمساعدتك على «تفريغ العقل» مما يشغله ومساعدة عضلاتك على الانبساط .. وهناك تمارين كثيرة من أفضلها لهذه الحالة تمارين التنفس العميق المنتظم .

- تنبه جيداً لتوافر بيئة مساعدة على النوم من حيث الهدوء ، والإضاءة، وملاءمة الأغذية لدرجة الحرارة إلى آخره .

إن بعض الناس ينامون بدرجة أفضل على سماع أصوات معينة سواء كانت موسيقى هادئة أو غير ذلك كصوت الغسالة الكهربائية ! .. فحاول إيجاد ما يساعدك على النوم.

- ناقش طبيبك في تأثير العقاقير التي تتناولها على حالة النوم فربما يتسبب أحدهم في اضطرابات النوم.

- ناقش طبيبك أيضاً في موضوع الاستعانة بعقاقير طبيعية لمساعدتك على النوم.. إن بعض الأعشاب يمكنها تحقيق ذلك مثل عشب « الفاليريانا » والذي يعد بديلاً طبيعياً لعقار « الفاليوم » .

وهناك دراسات تذكر أن بعض الفيتامينات والمعادن تساعد على عملية النوم وخاصة فيتامين (ب^٣) ، والكالسيوم ، والمغنسيوم .

كما وجد أيضاً أن تقديم عقار الملاتونين يقاوم الأرق ويساعد على النوم العميق . فاستشر طبيبك في هذه النواحي لمساعدتك في إيجاد عقار طبيعي يساعدك على النوم الهادئ .

٦٣ استعد لمقاومة آلام المفاصل الليلية

نسبة كبيرة من مرضى التهاب المفاصل يزيد إحساسهم بالألم بعد الذهاب للفراش والاستعداد للنوم .. فإذا كنت واحداً من هؤلاء فلتقاوم هذا الألم بالاستعداد الكافي لمواجهة وتخفيفه .. وهذه بعض النصائح المفيدة :

- خذ حمام ماء دافئ قبل النوم .

- اصرف عقلك عن التفكير في الألم بشيء آخر يساعدك على النوم، كقراءة كتاب أو سماع موسيقى .. أو بممارسة التنويم المغناطيسى الذاتي .

- انتظر حتى تأتلك الرغبة في النوم ثم نم .. فمن الخطأ أن تبدأ في النوم دون رغبة ملحة .. فقد يطول انتظار النوم في هذه الحالة .

- استشر طبيبك المعالج في تنظيم جرعة العلاج بحيث تكون هناك جرعة مسائية لتسكين الآلام .

- تأكد من وجود بيئة مناسبة للنوم المريح من حيث الهدوء والإضاءة ، وعدد الوسائد ، ونوع الحاشية . ولاحظ أن اقتناء « بطانية كهربية » يمكن أن يشعرك بمزيد من الدفء والراحة .. فابحث هذا الموضوع.

٦٤) حاول أن تتكيف مع آلام القدم

التهاب مفاصل أو أربطة القدم صار من الحالات الشائعة والمزعجة .. فالمرضى بهذه الحالة يجد صعوبة فى المشى والتنقل وربما يعانى من عرج.

وبالإضافة للعقاقير المضادة للالتهاب التى تتناولها بمعرفة الطبيب ، وبالإضافة أيضاً لتخفيف هذا الألم الناتج عن الالتهاب بالشروع فى إنقاص الوزن، فإن هناك عدة احتياطات أخرى وعلاجات طبيعية قد يمكنك بالأخذ بها من التكيف مع هذه الحالة وتخفيف الألم الناتج عنها .

وهذه مثل :

● من أهم ما يجب الأخذ به بالنسبة للسيدات ارتداء حذاء ذى كعب منخفض نسبياً فلايزيد ارتفاعه عن بوصة واحدة (حوالى ٥, ٢سم) حتى تريح القدم أثناء المشى ، ولا تضغط الأصابع فى مقدمة الحذاء .

أما بالنسبة للرجال فيفضل ارتداء الأحذية الرياضية لأنها توفر الإسناد الكافى للقدم من الجوانب وتتميز بنعل يمتص الصدمات .

ويفضل كذلك أن يكون الحذاء لين السطح بحيث يمتد ولا يضغط على الأنسجة المتورمة . ويفضل أيضاً أن يكون الجلد طبيعياً أو له مسام ليسمح بتهوية القدم فتجنب القرح والالتهابات التى قد تصيب الجلد .

وهناك أحذية خاصة لمرضى الروماتويد لتوفر لهم مزيداً من الراحة والليونة .. وقد تكون مرتفعة الثمن لكن فائدتها كبيرة .

● اهتم بعمل تمرينات للقدم لتليين وحركة المفاصل ، ومساعدة استرخاء العضلات ، وزيادة تدفق الدم للقدم مما يغذيها وينعشها .. كثنى القدم لأعلى ثم لأسفل .. وتدوير القدم فى اتجاه ثم فى عكس الاتجاه .. وثنى الأصابع ثم فردا وتمديدها للأمام.

● اهتم أيضاً بعمل حمام ماء دافئ للقدمين فى السماء ويفضل إضافة كمية من الملح الإنجليزي (سلفات الماغنسيوم) لخفض التورم ، وامتصاص الاحتقانات ، وتسكين الألم.

- اهتم بعمل تدليك للقدم بأطراف الأصابع وبحركة دائرية لمساعدة تنشيط الدورة الدموية .. ويفضل أن يكون ذلك أثناء عمل حمام القدمين .
- استخدام زيت الكافور الدافئ (أو أحد المراهم المسكنة للآلام) فى عمل تدليك ودهان للقدم.

٦٥ تنبه للعلاقة بين التوتر وزيادة ألم المفاصل

إن التوتر أو الضغوط النفسية (stress) يمكنها أن تجعلك تدور فى حلقة من ألم المفاصل .. وعليك أن تحاول كسر هذه الحلقة والخروج منها لتتعم بالراحة .
تعال نوضح ذلك .

إن الضغط النفسى يكاد يكون جزءاً من حياتنا اليومية .. ولكن لا شك أن التهاب المفاصل المزمن وخاصة حالات مرض الروماتويد يوجد ضغطاً نفسياً إضافياً يزيد من الألم والمتاعب ناتج من الألم المتكرر ، ونقص اللياقة والقدرة على الحركة ، وما قد يصاحب ذلك من نقص الاعتزاز بالنفس .

إن هذه المؤثرات والمشاعر السلبية تنهك الجسم ، وتقلل من تحمله للألم أو تزيد من حساسيته له .. وبالتالي تكون النتيجة الدخول فى حلقة من الآلام (ألم - توتر - ألم - توتر - ألم - وهكذا).

وهذا الإحساس المتكرر بالتوتر أو الضيق أو المعاناة يؤدي كذلك لتأثيرات عضوية سلبية .. فالجسم يتفاعل داخلياً تجاهه بزيادة إفراز هرمونات الأدرينالين والكورتيزون والتي يطلق عليها هرمونات التوتر (stress hormones) والتي تنتقل خلال الدم محدثة تأثيرات عضوية مختلفة كارتفاع ضغط الدم ، وزيادة ضربات القلب ، وتوتر العضلات إلى آخره .. ومع ارتفاع حالة التوتر تقل كفاءة الجهاز المناعى وتزيد القابلية للعدوى والمرض .. ولذا ليس غريباً أن يمرض شخص بعد المرور بأزمة نفسية .. أو يطول المرض بشخص ويتأخر شفاؤه بسبب أزمة نفسية ، وذلك بسبب ضعف كفاءة الجهاز المناعى لوقوعه تحت ضغط نفسى شديد .

ولذا فإن التنبه لدور الضغط النفسى ، سواء المرتبط بظروف الحياة اليومية أو المرتبط بتأثيرات المرض نفسه ، ومحاولة التكيف معه أو السيطرة عليه يعد خطوة فى غاية الأهمية للخروج من دائرة الألم .
ولكن .. كيف يكون ذلك ؟

إن كثيراً من المرضى (أو الناس عموماً) يستسلمون للضغوط النفسية دون عمل شئ تجاهها فى حين أن هناك العديد من الوسائل المضادة لها والتي يمكن أن نشعرنا بقدر كبير من الراحة والهدوء إذا ما حاولنا الأخذ بها .. وذلك مثل ممارسة جلسات الاسترخاء والتنفس العميق الهادئ فى أوقات الغضب والتأزم (كما ذكرنا) ، وممارسة الأنشطة الرياضية المناسبة كرياضة المشى فى الهواء الطلق ، وممارسة تمارين اليوجا والتي من السهل تعلمها والانتفاع بفوائدها الإيجابية على العقل والجسد ، وممارسة التتويم المغناطيسى الذاتى .. إلى آخره ، بالإضافة لمهارات التعامل مع الضغوط النفسية كمجرد توقع حدوث الضغط النفسى والاستعداد له مما يقلل من وطأته ، وتحديد الأولويات ، والتمسك بالجوانب الإيجابية ، وتعلم أن تقول «لا» دون خجل أو خنوع ، وقبل ذلك كله الإيمان بالله عز وجل والدعاء بتفريج الغضب والحزن .

فحاول أن تحدد سبب توترك والتعامل معه بشكل إيجابى بشتى الوسائل الدفاعية الممكنة لتتجح فى الخروج من حلقة الآلام .

٦٦ حرك جسمك يقل إحساسك بالألم !

تحريك المفاصل هى الطريقة الوحيدة لتغذيتها وتليينها (أو تشحيمها) .. فمع تحريك المفصل يحصل الغضروف المفصلى على الأكسجين و المغذيات المختلفة التى يحتاجها بامتصاصها من السائل المفصلى .. تماماً مثلما تمتص قطعة الأسفنج الماء .. ومع حركة المفصل أيضاً (أو عند ثنيه) تغادر المخلفات والمواد غير النافعة الغضروف المفصلى ، ثم تمتص المغذيات مرة أخرى مع بسط المفصل .. ولذا فإن عملية تحريك المفصل بثنيه وبسطه من خلال الحركة المتكررة ضرورة أساسية لصحة المفصل .

وقد يبدو ذلك متناقضاً مع أهمية الراحة للمفصل . فصحيح أن جعل المفصل فى وضع ثابت غير متحرك يريحه بعض الوقت إلا أن استمرار هذا النقص الحركى يمكن أن يتسبب فى حدوث ألم أشد ونقص بالمرونة أو تيبس مع مرور الوقت .

بل إنه فى الحالات الشديدة من نقص الحركة قد يصاب المفصل بتقلص أو تقبض .. وهذا بمعنى حدوث قصر للعضلات واضمحلال للأنسجة المدعمة مما يعوق بالتالى من كفاءة المفصل وقدرته على العمل .

فبالإضافة لأهمية المشى وممارسة الأنشطة الرياضية ، فإن بعض التحركات البسيطة والخفيفة التى تخرج المفاصل من حالة السكون إلى حالة النشاط والحركة لها أيضاً أهميتها فى تغذية المفاصل ومقاومة الألم والتيبس وهو ما يجب تحقيقه بصورة متكررة كلما سنحت الفرص .
إليك هذه الاقتراحات :

- خلال رحلات السفر الطويلة بالسيارة لا تستسلم للقعود المستمر وإنما خذ فترات قصيرة للتوقف والراحة لتحرك عضلاتك ومفاصلك أو تقوم بالتمشية ، وإذا كنت راكباً وليس قائداً للسيارة ، فاحرص من وقت لآخر على عمل تمارين بسيطة لقدميك وساقيك وكتفيك أثناء الراحة .

- لا تتخذ وضعاً معيناً ثابتاً لفترة طويلة ، حتى خلال وقت الراحة ، وإنما احرص على فرد جسمك وتحريك عضلاتك وتغيير وضعك من وقت لآخر .

- لا تمسك بأدوات أو أشياء لفترة طويلة .. فعند قراءة الجريدة لا تمسكها من الجانبين بأصابعك طوال الوقت ، وإنما غير هذا الوضع بجعلها مفرودة أمامك على طاولة . وإذا كان الإمساك بالقلم لفترة طويلة مرهقاً لعضلاتك ومفاصلك .. فغير ذلك باللجوء للكمبيوتر وبدلاً من استمرار الإمساك بحقيبة باليد لفترة طويلة استخدم أخرى لها أربطة تلف حول الكتف .

- لا تهمل تدليك مفاصلك من وقت لآخر كنوع من التحريك النشط للمفاصل والعضلات وأيضاً كوسيلة لتخفيف الألم .

- عند اضطرارك للجلوس لفترات طويلة فى أماكن عامة ، كالمرشح أو داخل قطار أو طائرة ، اختر دائماً المقعد المجاور للممر حتى يتوافر لك حيزاً أوسع لتحريك عضلاتك ومفاصلك ، ولكى تتمكن بسهولة من مغادرة مقعدك للمشي وفرد الجسم .

٦٧) اسعى لإيجاد «المساندة الشعورية» لتخفيف الآلام

الحديث هنا أيضاً للنساء أساساً باعتبارهن يرحبن بالتكلم أكثر من الرجال !
تصورى أن ركبتك مثلاً مؤلمة غير مطيعة لك فى تحركاتك .. وأنت جلست مع سيدة لها نفس الظروف .. ودار بينكما حوار عن هذه الحالة .. فبماذا تشعرين ؟
فى أغلب الظن أنك ستشعرين بشئ من الارتياح لأنك وجدت معاناتك متواجدة عند أخريات . هذا مثال للمساندة الشعورية .

لكن المساندة الشعورية يمكن أن تحقق نتائج أفضل إذا اتسع نطاقها ، أى بدلاً من وجود سيدة واحدة تعرض مشكلتها يتواجد عدة نساء يعرضن مشاكلهن ومتاعبهن مع الروماتيزم بأشكاله المختلفة كالتهاب المفاصل ، ومرض الروماتويد .
إن هذه المجموعات التى نرشح للسعى لإيجادها والانضمام لها لا توفر فحسب المساندة النفسية .. فمن خلال حديث كل حالة عن مرضها وكيفية مقاومتها له وخبرتها فى ترويضه يمكن أن تطرح أفكار إيجابية تفيد الأخريات وخاصة فى حالة مرض كمرض الروماتويد ، والذى يمر بمرحلة طويلة تتعرض خلالها المريضة لمشاكل مختلفة ونوبات من النشاط وأخرى من الاستقرار .

إن الجانب السيئ الذى يمكن أن تتعرضين له من خلال حضور هذه اللقاءات تبادل الإحساس بالقلق إلى نفسك لتوقعك أن تصابى مستقبلاً بما أصبن به أخريات ولكن تأكدى أن فهم طبيعة مرضك وكيفية التعامل معه ، وهو ما يساعدك عليه حضور هذه اللقاءات ، يعد خطوة قوية لترويض المرض ، وذلك بافتراض أن الحاضرات لسن من الجاهلات أو المبالغات .

إن هذه المجموعات يمكن السعى لإيجادها والانضمام لها من خلال مراكز الأمراض المتخصصة ، مثل جمعية أصدقاء مرض « كذا » أو ما شابه ذلك .. ويذكر أغلب المترددين على هذه المجموعات فى الخارج أنها ساعدتهم بدرجة كبيرة فى التعامل مع المرض واجتياز بعض صعوباته.

والمساندة الشعورية لها جانب آخر وهو دور الزوج (أو الزوجة) أو الأسرة .. فمن واجب الطرف الآخر أن يتفهم طبيعة مرضك وقدراتك الحركية وأن يتكيف مع ذلك ويوفر لك المناخ الصحى المناسب وأيضاً «الكلمة الطيبة».

٦٨ توقف عن التدخين لحماية مفاصلك !

هل التدخين يضر بصحة المفاصل ويزيد من قابليتها للمرض ؟ هذا أمر متوقع .. لأن التدخين يضر الجسم كله ونادراً ما ينجو عضو من تأثيراته السيئة .. دعنا نوضح هذه العلاقة بناء على الدراسات .

فى دراسة فنلندية طريفة وجد الباحثون أن التدخين يضعف القابلية للإصابة بالروماتويد عدة مرات .. وهذا يقتصر على الرجال فحسب ! فوجدوا أن الرجال المدخنين لديهم قابلية زائدة بحوالى ثمانى مرات للإصابة بالروماتويد بالنسبة لغير المدخنين .. ! بل وجدوا كذلك أن المدخنين سابقاً (ex-smokers) لديهم أيضاً قابلية زائدة للإصابة تصل إلى حوالى أربعة أضعاف بالنسبة للذين لم يدخنوا على الإطلاق!

اشتملت تلك الدراسة على عدد هائل من الرجال بلغ ٥٧٠٠٠ رجل واستمرت متابعتهم لفترة طويلة ابتدأت من سنة ١٩٦٦ .. وأصيب منهم بالروماتويد عدد ٥٠٠ رجلاً كان جميعهم من المدخنين بشراهة باستثناء أربعة رجال فقط لم يعتادوا على التدخين .

ولكن ما تفسير هذه العلاقة الغريبة ؟

يعتقد الباحثون أن تعرض الجسم لدخان السجائر الناتج عن حرق التبغ يحفز

على إفراز عامل الروماتويد (rheumatoid factor) والذي يتحد مع هرمونات الذكورة محفزاً على حدوث الإصابة بالمرض .

فإذا كان التدخين يزيد القابلية لمرض الروماتويد فلا شك أنه يزيد كذلك من حدة المرض نفسه في حال الإصابة به .

كما أن التدخين يزيد من القابلية لحدوث قرحة المعدة .. ولذا فإن الجمع بين التدخين وتناول عقاقير الكورتيكوزون كعلاج للروماتويد يضاعف هذه القابلية .

ويعتقد كذلك أن التدخين يزيد من القابلية لهشاشة العظام .. فليس غريباً أن تعوق السموم الكثيرة التي يحتويها دخان السجائر تمثيل وامتصاص الكالسيوم .

إن في التدخين لاشك ضرراً بالغاً بالجسم كله بما في ذلك المفاصل والغضاريف والعظام .

٦٩ لا تهمل متابعة أحوال الروماتويد باختبار سرعة الترسيب

ما هو اختبار سرعة الترسيب ؟

إن أغلب مرضى التهاب المفاصل والروماتويد يطلب منهم الطبيب إجراء هذا الاختبار . ولكن ما هي دلالاته ؟

إن اختبار سرعة الترسيب (sedimentation rate= SR) يشير إلى مدى درجة الالتهاب المفصلي .. ويفيد بصفة خاصة في متابعة نشاط مرض الروماتويد .. فلنوضح ذلك .

هذا الاختبار يقيس مدى سرعة كرات الدم الحمراء على الاشتباك ببعضها ، والنزول والاستقرار أو الترسيب (sedimentation) بقاع أنبوب خاص مدرج . وهذا الترسيب يرتبط في الحقيقة بزيادة البروتينات (أى التى تخرج وتدور مع الدم فى حالات الالتهاب) فكلما زادت هذه البروتينات زادت سرعة الترسيب .. ودل ذلك بالتالى على زيادة حدة الالتهاب الموجود بالمفاصل .

ونظراً لأن مرض الروماتويد يمر بفترات من النشاط وأخرى من الاستقرار أو

الخمود فإن هذا الاختبار يكشف عن مدى نشاطه أو استقراره .. بالإضافة طبيعاً لحالة المريضة ومدى شدة الأعراض التي تعاني منها ، ولذا يسترشد الطبيب المعالج بهذا الاختبار في تغيير مسار خطة العلاج .

ولكن لاحظى سيدتى أن هذا الاختبار ليس خاصاً بالتهاب المفاصل أو الروماتويد .. فسرعة الترسيب تشير بوجه عام إلى وجود حالة التهابية قد يكون لها أسباب أخرى، ولذا يمكن أن ترتفع سرعة الترسيب في حالات أخرى مثل التهاب الزائدة الدودية ، أو الإصابة بنزلة برد شديدة .. بل توقعى أيضاً حدوث ارتفاع بسرعة الترسيب خلال فترة الحيض فاذهبى دائماً لإجراء هذا الاختبار غير حائضة !

٧٠ اتخاذ الاحتياطات اللازمة لحماية معدتك من القرحة

لا يزال استخدام مضادات الالتهاب غير الكورتيكويدية (NSAIDs) ركناً أساسياً يعتمد عليه أغلب الأطباء لمقاومة الالتهاب والألم في حالات التهاب المفاصل والروماتويد . وتقديم هذه النوعية من العقاقير (مثل الفلدين، والفولتارين ، والبروفين ، وغير ذلك من الأسماء العديدة) يمكن أن يؤدي إلى تهيج المعدة وحرقتها (stomach irritation) ومع استمرار تناولها لفترة طويلة أو بجرعات كبيرة يمكن أن يؤدي مع الوقت لحدوث قرحة بالمعدة (stomach ulcer) أو بالأمعاء الدقيقة..

وقد وجد من الدراسات أن فرصة حدوث هذه القرحة تزيد بحوالى عشر مرات بين مستخدمى هذه العقاقير بالنسبة للمعدلات العادية .

والإصابة بهذه القرحة ليست شيئاً بسيطاً وإنما خطيراً ينتج عنه نزف متكرر وفقر بالدم ومعااناة متكررة .

هذا الكلام لا ينبغى منه الإخافة وإنما ينبغى اتخاذ الاحتياطات اللازمة للوقاية من حدوث هذه القرحة .. وهذه الاحتياطات يقع بعضها على عاتق المريض وبعضها الآخر على عاتق الطبيب المعالج .

فيجب عمل الآتى لمقاومة حدوث هذه القرحة :

- التزمى بإرشادات الطبيب حول استخدام هذه العقاقير .. ولا تسرفى فى

استخدامها ، فإنها لا تعالج المرض ، وإنما تعطى إحساساً مؤقتاً بالراحة وانخفاض الألم .. وهذا التأثير يمكنك أحياناً الحصول عليه بوسائل أخرى طبيعية ، كالتى نستعرضها فى هذا الكتاب .

- لا يجب تناول هذه العقاقير على الريق أو على معدة خاوية حتى لا تزيد فرص تهيج المعدة أو تقرحها . وإذا كنت تعاني من متاعب بالمعدة أو حموضة زائدة ، فتجنبى تناول هذه العقاقير عن طريق الفم ، واستشيرى طبيبك فى إمكانية استبدالها بحقن أو بأقمار شرجية .

- مع الاستخدام المتكرر لهذه العقاقير يصف الطبيب عادة عقاراً لتوفير الحماية للمعدة من التهيج أو التقرح .. ومن نفس النوعية المستخدمة عادة فى علاج قرحة المعدة فلا تهملى تناول هذا العقار الواقى للمعدة من تأثير هذه العقاقير وإذا لم يصف لك الطبيب عقاراً واقياً من القرحة ، فاطلبى منه ذلك .

من أشهر هذه العقاقير الواقية التى يصفها الأطباء عادة عقار زنتاك (رانتيدين) وهو مضاد قوى للحموضة ولكن فى الحقيقة أن التأثير الواقى لهذا العقار (أو هذه النوعية من العقاقير) موضع جدل ، إذ يعتقد أن هذا العقار يحفز على التئام القرحة التى تكونت بالفعل لكنه لا يحمى بالضرورة من تكون القرحة نفسها .

أما عن العقاقير التى ثبتت فعاليتها المؤكدة فى حماية المعدة من القرحة مع تناول مضادات الالتهاب غير الستيروئيدية فمن أبرزها عقار سيتوتيك (cytotec) أو ميزوبروستول (misoprostol) والذى يعمل عن طريق تنشيط نمو الخلايا المنتجة للمخاط المعدى الواقى لجدار المعدة ، وقد وجد من خلال الدراسات أن نسبة الإصابة الميكروسكوبية التى تلحق بجدار المعدة (أى الإصابة الطفيفة جداً) بسبب تناول مضادات الالتهاب غير الستيروئيدية لا تتعدى ١٠-٣٠٪ مع تناول عقار سيتوتيك ولكن يعيب هذا العقار ارتفاع ثمنه نسبياً ، وقد يتسبب فى حدوث أضرار جانبية كالإسهال ، وألم البطن .. لكن هذه الأضرار تقل فى حالة تناوله مع الطعام أو بعده مباشرة .

- الإصابة بالقرحة بسبب تناول هذه العقاقير (NSAIDS) لها بؤادر وأعراض ..

فإذا كنت تحسین بحرقان بالمعدة ، أو حموضة شديدة إذا تأخرت عن تناول الطعام ، أو زال هذا الوجع بعد تناول الطعام أو تناول مضاد للحموضة فلا تهملی هذه الشكوى واستشیری طبيبك فی أمرها ، إذ یحتمل حدوث إصابة بتهیج شديد أو قرحة بالمعدة بسبب تناول هذه العقاقیر .

- من الأعراض الأخرى للقرحة ، حدوث نزيف .. ویخرج الدم الناتج عن ذلك مع البراز وبالتالي یغمق لونه .. ویحدث ذلك بدرجة بسيطة فی البداية ، ولذا من واجبک ألا تهملی ملاحظة خروج البراز بلون غامق أو مقترب من السواد .. استشیری طبيبك بسرعة قبل أن تتفاقم المشكلة ، وقد یرجع أيضاً الدم الناتج عن النزف فی الحالات المتقدمة من خلال التقيؤ .

- للكشف عن آثار الدم فی البراز وبالتالي للكشف عن القرحة فی بدايتها ، قد یطلب الطبيب إجراء فحص معملی للبراز فلا تهملی إجراء هذا الفحص .

وقد یطلب الطبيب كذلك كل فترة معينة إجراء اختبار لعد خلايا الدم (CBC) .. فحدوث انخفاض فی عدد كرات الدم الحمراء قد یشیر إلى حدوث نزيف غیر ملحوظ بسبب القرحة .

- بصفة عامة لا تتساهلی فی تناول هذه النوعية من العقاقیر .. فاستخدميها عند الضرورة الشديدة .. وإذا خفت آلامك خفزی الجرعة التي أوصی بها الطبيب ولا تستخدمي هذا العقار لتسکین الصداع فيمكنك استخدام أنواع أخرى محدودة الأضرار الجانبية .

- لابد من التوقف عن التدخين ، وخاصة مع العلاج بمضادات الالتهاب غیر الستيروئيدية ، ففی وجود التدخين تزيد فرصة الإصابة بقرحة المعدة .

- لاحظی أن الجمع بين تناول الستيروئيدية ومضادات الالتهاب غیر الستيروئيدية یضاعف فی هذه الحالة فرصة الإصابة بالقرحة ، مما يستوجب مزيداً من الحذر .

٧١) انتقل للمعيشة فى مكان دافئ

من خلال الدراسات التى أجريت حول علاقة المناخ بمرض الروماتويد .. وجد أنه كلما انخفضت درجة الحرارة أو ارتفعت نسبة الرطوبة ساءت أعراض الروماتويد .
كما أن أغلب الذين انتقلوا للعيش من مناطق إلى أخرى دافئة عبروا عن زيادة ارتياحهم فى المناطق الدافئة .

وقد اشتهرت ولاية أريزونا الأمريكية الشهيرة بمناخها الدافئ بأنها ملجأ للذين يعانون من متاعب بمفاصلهم حيث يشعرون بالراحة هناك مقارنة بولايات أخرى باردة .
إنه ليس من السهل عادة تغيير مكان المعيشة .. ولكن إذا كنت تعيشين بمكان بارد أو منزل رطب لا تدخله الشمس فاجتهدى لتوفير المسكن الدافئ المناسب ، فإن ذلك يمكن أن يحسن من حالة مفاصلك أو اجتهدى على الأقل للخروج للتعرض للشمس من وقت لآخر .

٧٢) ضعى فى حجرة نومك جهازاً مزيلاً للرطوبة

ارتفاع الرطوبة النسبية عدو لدود لمرضى الروماتويد والتهاب المفاصل .. وهناك تفسير لذلك : فعندما يقترب موسم هطول الأمطار تحدث زيادة كبيرة مفاجئة بنسبة الرطوبة ، وتؤدى إلى انخفاض ضغط الهواء ، وهذا يؤثر بدوره على دورة الدم فى المفاصل الملتهبة ، مما يؤدى لزيادة الألم وصعوبة الحركة .
وهناك أجهزة مخصصة لنزع الرطوبة من الهواء (de humidifier) ، حيث تقوم بتكثيف بخار الماء من الهواء ونزع الرطوبة منه فإذا كنت تعانين من مشكلة زيادة الألم مع ارتفاع الرطوبة ففكرى فى اقتناء هذا الجهاز .

٧٣) قاومى إحساسك بالخوف بمعرفة المرض الذى تواجهينه

إنه من الطبيعى أن تشعرى بشيء من الخوف أو القلق تجاه أى حدث أو موقف ليس لديك معرفة كافية عنه ، وهذا ينطبق كذلك على متاعب المفاصل المزمنة وخاصة مرض الروماتويد .. وخاصة إذا كانت المريضة سليمة تماماً وتتمتع بنشاط وافر قبل المرض .. فإن أكثر ما تخشاه فى هذه الحالة نقص القدرة على الحركة والاضطرار للاعتماد على الآخرين فى أداء بعض أنشطتها .

إن أى إنسان يستلم عملاً جديداً يشعر بشيء من القلق تجاهه .. ونفس الشيء

يحدث عندما يصاب بمرض لا يعرف عنه ما فيه الكفاية . ولكن ما الذى يفيدك من معرفة خبايا المرض الذى تعانين منه .. كمرض الروماتويد مثلاً ؟ أو ليس من الأفضل أن تظلى جاهلة بمضاعفاته وتأثيراته المتوقعة ؟

لقد ثبت بالتجارب أن المرضى الذين لديهم معرفة جيدة بمرضهم أكثر اعتناء بأنفسهم وأقل تعرضاً لمخاطر المرض ومضاعفاته بالنسبة لغيرهم ممن تقل أو تسوء معرفتهم بنفس المرض .

إنك ببساطة إذا عرفت مرضك عرفت كيف تواجهينه وتتصدين له بطرق صحيحة ، فأنت بحاجة لأن تعرفى عن مرضك مختلف النواحي ، مثل كيفية تأثيره على الجسم والمفاصل .. ومساره المتوقع .. وطرق العلاج التقليدية .. والبدائل العلاجية الممكنة ، وغير ذلك من المعلومات التى يمكنك الحصول عليها بالقراءة ومناقشة الطبيب المعالج أو الهيئة الطبية التابعة لها .

فى المرة القادمة التى تلتقين فيها مع طبيبك كوني مستعدة للاستفسار عما تريدين معرفته عن مرضك .. ويفضل أن تدونى مسبقاً ما تريدين توضيحه من تساؤلات .. واحرصى دائماً على جعل أسئلتك له مباشرة حتى لا تستغرق وقتاً طويلاً .. مثل « ما الذى من المتوقع حدوثه لى ؟ » .. أو « ما علامات نشاط المرض ؟ » إلى آخره .. ويفضل كذلك اصطحاب صديقة أثناء الزيارة لتشجعك على إلقاء الأسئلة .. وربما تساعدك كذلك فى تدوين الإجابات التى من الممكن أن تضيع عن ذهنك .

فاجتهدى للحصول على كافة المعلومات المفيدة عن مرضك وكيفية مقاومته والتصدى له .. إن بعض الأمراض الشائعة كمرض السكر والتهابات المفاصل أصبح لها مراكز لخدمة المرضى وتقديم المعلومات والمطبوعات الإرشادية عن المرض .. فلعلك تجدى أحد هذه المراكز .

٧٤) تعاملى مع الأثقال والأحمال بطرق صحيحة

من أهم أوجه حماية المفاصل والعضلات تعلم كيفية توزيع أغلب الحمل على المفاصل الكبيرة القوية وعلى مساحة سطحية كبيرة ، فبهذه الطريقة يقل الضغط على المفاصل الصغيرة أو على مفصل بعينه .. مما يقاوم انبعاث الألم أو يمنع ازدياده . ولذلك أهمية خاصة فى حالة الإصابة بالروماتويد .

وهذه بعض الإرشادات المفيدة لتحقيق هذا الغرض :



(الطرق الصحيحة لرفع أحمال)

- عندما تتحنين تجاه حمل لرفعه سواء كان ثقیلاً أو خفیفاً ، استخدمى دائماً عضلات ساقیک فى النزول تجاه مستوى الحمل ثانیة رکبتيك .. فبهذه الطريقة يتوزع الثقل على عضلات الذراعين والساقين القویة ، أما لو تصورنا أنك انتثيت مباشرة بظهرک تجاه الحمل مع فرد الساقين ففى هذه الحالة تحملت مفاصل وعضلات الظهر الضعیفة نسبياً جزءاً كبيراً من الثقل مما قد یؤدى لإیلامها وإصابتها .

- عند حمل أثقال أو أشياء مختلفة احرصى دائماً على جعلها قريبة من جسمك .. فكلما اقترب الحمل من جسمك صار أخف وزناً وأقل ضغطاً على عضلات ومفاصل الظهر .

- إذا كنت تعاني من التهاب بمفاصل اليد أو الأصابع بصفة خاصة فإنه من الأفضل اختيار حقائب لها أربطة تلف حول الكتف أو الظهر بدلاً من الأنواع التى تحمل باليد .. واحرصى دائماً على تخفيف حقائبك من الأثقال .

- احملى دائماً سلة مشتريات أو حقيبة أوراقك على ذراع مثنية بدلاً من حملها باليد بذراع مفرودة .

- بدلاً من استخدام أصبع فى الضغط على زر عبوة رشاشة (spray) .. أو فى دفع سدادة داخل عنق زجاجة أو ما شابه ذلك استخدمى كعب اليد فى هذا العمل وبذلك توزع الضغط على مساحة أكبر .

- عند حمل طبق استخدمى كلتا اليدين لالتقاطه واجعليه مرتكزاً على الكفين بدلاً من التقاطه وحمله بأصابع يد واحدة .. أما إذا كان ساخناً فاستخدمى القفاز السميك الخاص بالأفران .

- لفى يدك حول الفنجان أو الماچ (mug) الذى ترفعيه بدلاً من إمساكه بالأصابع من طرفه الدائرى .

- عند تنظيف سطح بقمماش (كالنافذة أو المكتب) تحرّك قطعة القماش بكف اليد بحركة دائرية بدلاً من الإمساك بها بقبضة اليد والأصابع عليها.
- عند الاستحمام ، تستخدم راحة اليد فى تدوير اللوفة على الجسم بدلاً من الإمساك بها بقبض الأصابع .
- عند دفع باب ثقيل لفتحه (أو ما شابه ذلك) يستخدم جانباً الذراع بدلاً من الدفع بالأصابع واليد .
- عند فتح باب بتدوير مقبض الباب حاولى استخدام راحتى اليدين معاً فى تدوير المقبض دون قبض وثنى الأصابع .. وذلك بدلاً من استخدام أصابع يد واحدة بثنيها حول المقبض حتى لا يثار الألم .
- عند القراءة ، ضعى الكتاب أو المجلة على راحتى اليدين بدلاً من الإمساك بطرفيه بأصابع مثنية .. أو ضعى الكتاب على حامل أمامك .

٧٥) اجعل أثاث منزلك معيناً لك على الراحة

- لابد أن تعيد النظر فى أثاث منزلك (أو مكتبك) بحيث يجنبك مشكلة التوتر العضلى وإجهاد المفاصل .. ولا يعنى ذلك بالضرورة استبدال الأثاث بآخر ، وإنما يمكن إدخال بعض التعديلات لتوفير مزيد من الراحة لعضلاتك ومفاصلك ، وهذه بعض الاقتراحات والإرشادات :
- استبدل حاشية الفراش (المرتبة) الطرية بأخرى وطيدة أو أكثر تماسكاً وصلابة .. فالنوع الثانى هو الأفضل لتجنب آلام الظهر وتجنب ثنى المفاصل بطريقة تؤلمها أثناء النوم.
- ضع وسائد على المقاعد الخشبية الصلبة .
- اجعل فراشك فى ارتفاع مناسب لجسمك بحيث لا تجد صعوبة فى ثنى جسمك أثناء الدخول إليه أو أثناء مغادرته . يمكنك ببساطة رفع أرجل السرير على عدة قواطع خشبية .. أو استخدم فراشاً جديداً قابلاً للرفع وللخفض .
- استخدم مقاعد لها ظهر قائم مفروود إلى حد ما لتوفير الإسناد الكافى الصحيح للظهر أثناء الجلوس . ومن الضروري أن تكون منطقة الفقرات القطنية مسنودة أثناء الجلوس .. فإذا كان مقعدك لا يوفر هذا الإسناد يمكنك الاستعانة بوسادة خلف هذه المنطقة من الظهر.

- فى حالات نقص الحركة الشديدة أو الإعاقة قد يكون هناك ضرورة لاستخدام مقعد ميكانيكى أو آلى للتحكم فى وضع الظهر .. وبعض هذه الأنواع مزود بمداة لفرد الساقين عليها .
- إذا كنت تعاني من التهاب بمفاصل العنق فيفضل أن تخصص مقعداً له ظهر مرتفع أو مسند للعنق .
- خصص مقعداً صغيراً لاستخدامه أثناء الاستحمام تحت الدش ليكون ذلك أكثر راحة لك .
- خصص مقعداً صغيراً خفيف الوزن لاستخدامه خارج المنزل عند الضرورة فى الحالات التى قد تضطرك للوقوف لفترات طويلة .

اجعل جسمك دائماً فى وضع صحيح للتقى آلام المفاصل والعضلات

٧٦

اتخاذ وضع صحيح للجسم أثناء الوقوف أو الجلوس أو غير ذلك من الأوضاع ضرورة مهمة للجميع .. تزيد أهميتها بالنسبة للمريض بأوجاع أو التهابات المفاصل، فالوضع السليم للجسم لا يوفر له فحسب الحماية ضد ألم المفاصل وإنما يحفظ له كذلك طاقته ولياقته .

إننا عندما نتخذ وضعاً غير صحيح ، فإن أجسامنا تجهد بسرعة لأنها تظل تعمل فى اتجاه مضاد للجاذبية لاتخاذ وضع مفرد قائم .. ويقع هذا الجهد الزائد على عائق العضلات والأربطة والأوتار التى تحاول جعل الجسم مفروداً لأعلى فى عكس اتجاه الجاذبية . وفى بعض المناطق بالتحديد وخاصة منطقة أسفل الظهر تتحمل هذه الأعضاء جهداً زائداً حيث تصير مكلفة بإسناد وتدعيم جزء كبير من وزن الجسم ، مما يصيبها بالتعب والإجهاد أو ما نسميه بالشد العضلى .

إن مفتاح الوضع السليم للجسم هو المحافظة على الاستدارات الطبيعية للعمود الفقرى فلو لاحظت شكل العمود الفقرى من الجنب لوجدته أشبه بحرف (S) وفى أغلب الأحيان تتعرض الاستدارة السفلية لحرف (S) لسوء الوضع .. ولذا ليس غريباً أن تنتشر الشكوى بين الناس من ألم أسفل الظهر .

فإذا أردت أن تقلل فرصة انبعاث ألم من مفاصلك أو عضلاتك وأن تظل محتفظاً لأطول وقت بطاقتك وقدرتك على العمل لابد أن تراعى دائماً أن يكون جسمك فى وضع صحيح .. فلتدرب على ذلك تدريجياً حتى تتخذ عادة الوضع الصحيح .

وهذه بعض الإرشادات المفيدة أثناء وضع الوقوف ووضع الجلوس:

● الوقوف :

- اجعل جزءك العلوى مفروداً أو مسحوباً لأعلى وكأن خيطاً متدلياً من أعلى ومتصلاً بقمة رأسك يسحب رأسك ، وعنقك ، وكتفيك لأعلى ، ولكن لا تبالغ فى رفع الكتفين فاجعلهما مسترختين .

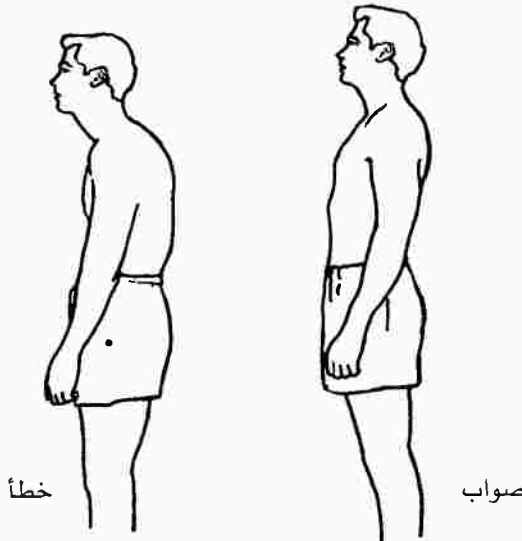
- اجعل عضلات بطنك مشدودة (اسحب كرشك للداخل) لأن تراخى البطن للأمام يزيد من استدارة منطقة أسفل الظهر (الاستدارة السفلية لحرف S) مما يصيب هذه المنطقة بالتعب والشد العضلى .

- تجنب دائماً عادة « كسر الركبة » أو لف ساق حول الأخرى .. فدائماً احرص على جعل ساقيك مفرودتين مع رفع الحوض للوراء .

- لا تقف عموماً لفترات طويلة .. وحاول تغيير الوضع ما بين الوقوف والجلوس متى أمكن ذلك.

- فى حالة الاضطرار للوقوف لفترة طويلة ، اسند إحدى القدمين على جسم مرتفع قليلاً كدرجة سلم .. ثم استبدلها بالقدم الأخرى وهكذا فذلك يقلل من عبء الوقوف على الحوض والمفاصل السفلية .

- إذا كنت تضطر للوقوف لفترات طويلة فمن الضروري اختيار حذاء له كعب منخفض وعريض لحفظ التوازن وتهيئة الراحة.



(الوضع الصحيح للجسم أثناء الوقوف)

• الجلوس :

- اختر مقعداً للجلوس يسند أسفل الظهر (أو الاستدارة السفلية لحرف S) .. إن لم يكن ذلك ممكناً ضع وسادة خلف أسفل الظهر ، وهناك وسائل خاصة لذلك .. وإن لم يكن ذلك ممكناً ضع ذراعك خلف أسفل الظهر لسند هذه المنطقة من فترة لأخرى .

- أثناء الجلوس اجعل ركبتيك في مستوى أعلى قليلاً عن الحوض .. واجعل قدميك في ملامسة الأرض . إذا لم يمكنك تحقيق ذلك ضع قدميك على جسم مرتفع (مثل كتاب) لدفع الركبتين لأعلى في مستوى مرتفع عن الحوض .

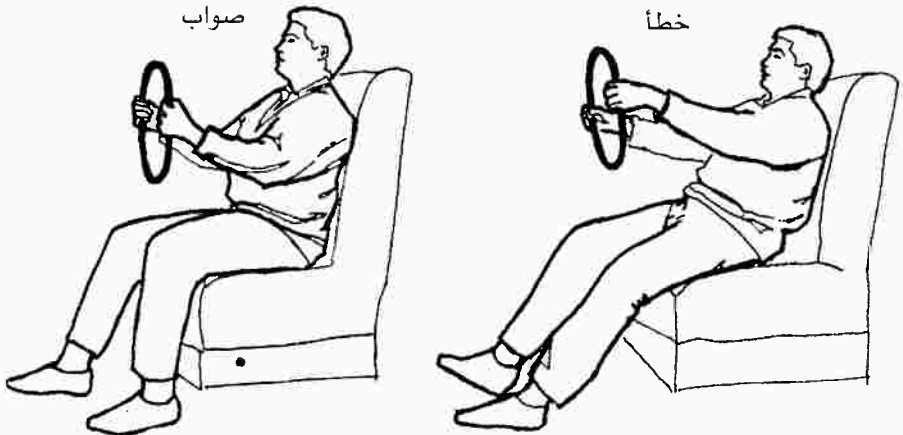
- في حالة الجلوس لفترات طويلة ، غير وضع جسمك من حين لآخر ، كأن تقف أحياناً وتفرد عضلاتك ثم تعود للجلوس .. أو تقوم على الأقل بدفع جسمك من جهة لأخرى أثناء الجلوس .

- عند النهوض من وضع الجلوس ، اجعل ظهرك مفروداً وادفع ردفك تدريجياً تجاه حافة المقعد .. ثم استخدم عضلات ذراعيك وساقيك معاً لدفع جسمك لأعلى ولخارج المقعد .

واستخدم عكس هذا الوضع عند الجلوس ثانية ، فاثن ظهرك وادفع ردفك للخلف واجعل عضلات ذراعيك وساقيك تحمل جسمك لأسفل تجاه المقعد .

• قيادة السيارة :

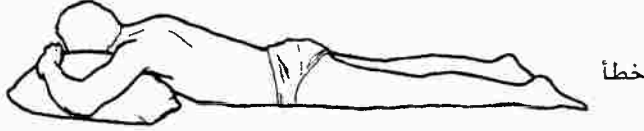
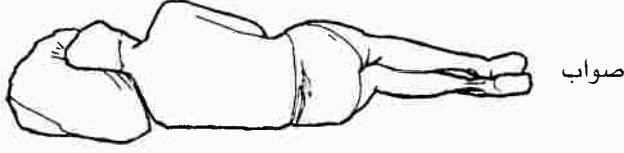
اجعل جسمك قريباً من عجلة القيادة بحيث تحافظ على استقامة ظهرك إلى حد ما وتتجنب آلام أسفل الظهر .



(الوضع الصحيح أثناء القيادة)

• طريقة النوم :

- اختر دائماً حاشية غير مرنة أى وطيدة للحفاظ على استقامة العمود الفقري .
- الوضع الأفضل عادة للنوم يكون على جانب الجسم وليس على الظهر أو البطن.



(الوضع الصحيح للنوم)

• الاستعانة بالوسائد :

ويفضل الاستعانة بوسائد فى أوضاع معينة لتوفير الراحة للمفاصل والجسم عموماً .

وذلك على النحو التالى :



- فأثناء النوم على الجانب يكون من الأفضل وضع وسادة فيما بين الركبتين ، فذلك يقلل من الضغط الميكانيكى إلى حوالى ٧٥٪ .

- وأثناء النوم على الظهر أحياناً أو لضرورة ما ، فإن وضع وسادة أو عدة وسائد أسفل الركبتين يقلل من الضغط الميكانيكى بأكثر من ٥٪ .



- وأثناء النوم على البطن أحياناً أو لضرورة ما ، فإن وضع وسادة أسفل الحوض يضىء مزيداً من الراحة للجسم .



٧٧ حقن لنفسك التوازن الكافى بين الراحة والعمل

التهاب المفاصل وأوجاعها يتطلب منك زيادة الاهتمام بالراحة .. فكثرة استخدام المفاصل الملتهبة ستزيد حتمًا من درجة إحساسك بالألم . بعض الخبراء ينصحون فى هذه الحالة بتخصيص وقت للراحة أو النوم يوميًا يتراوح ما بين ١٠-١٢ ساعة .. وآخرون ينصحون بأن تكون هذه المدة حوالى ٩ ساعات بالإضافة لساعة واحدة من الراحة أثناء النهار.

وعموماً فإن مدة الراحة تخضع لاختلافات فردية .. فأنت وحدك الذى يمكنه تحديد المدة الكافية يوميًا لراحة جسمك ومفاصلك .. وعليك أن تحترم هذه المدة . والراحة التى نعيشها لا تعنى بالضرورة الخلود للنوم ، وإنما تعنى أساساً أن يكون جسمك فى وضع مريح .. وأن تكون مفاصلك فى شبه توقف عن العمل مع تحقيق الإسناد الكافى لها .. وقد تتطلب هذه النقطة الأخيرة الاستعانة بأربطة أو جبائر أو مدعمات لأوضاع المفاصل .. وهو ما يحتاجه أحياناً بعض المرضى لإسناد مفاصلهم المتعبة وخاصة المصابين بالروماتويد .

وهذه بعض الاقتراحات والإرشادات لتنظيم الراحة وزيادة الانتفاع بها :

- احترام الراحة .. فاجعل لها أوقاتاً محدودة على مدار اليوم لا تحاول الإخلال بها .. مثلما تحافظ على مواعيد العمل .
- اجعل الراحة جزءاً معتاداً وضرورياً من حياتك اليومية ، فالراحة أساسية مثل تناول الطعام .
- لا تفعل شيئاً على حساب راحتك .. فتعلم أن تقول « لا » أو تتكيف على الأقل مع الظروف التى تواجهها .
- عند الخروج عن عاداتك اليومية والتخطيط للقيام بعمل زائد النشاط (كالسفر) وفرّ لنفسك مسبقاً مزيداً من الراحة .
- إذا لم يكن من الممكن أحياناً قضاء وقت طويل للراحة .. فلتأخذ عدة أوقات مختصرة للراحة أثناء اليوم .

٧٨ وفر لمفاصلك الراحة الممكنة فى مجال العمل

لاشك أن كثيراً من الأعمال تستدعى زيادة استخدام بعض المفاصل أو تزيد من أعبائها مما يتسبب فى مزيد من المعاناة لمرضى التهاب المفاصل والروماتويد بصفة خاصة .

ولكن من الممكن عادة تقليل هذه المعاناة وتوفير بعض الراحة للمفاصل من خلال إجراء عدة تغييرات وتنظيمات بمجال العمل .. فضلاً عما يجب أن يلتزم به المريض كذلك فى تعامله مع الأشياء بحركات وأوضاع صحيحة.

إليك هذه الاقتراحات المساعدة على ذلك :

- إذا اضطررت للجلوس لفترات طويلة فإن من أهم ما يجب عمله أن توفر لنفسك مقعداً مريحاً يحقق إسناداً كافياً ومدعماً لظهرك وجسمك .

- إذا اضطررتك طبيعة عملك للوقوف أو للمشى لفترات طويلة فهينى لقدميك حذاء مريحاً يوفر لهما الإسناد الكافى دون ضغط مؤلم .. واختر (أو اختارى) حذاء لا يزيد ارتفاع كعبه عن بوصة واحدة (حوالى ٢,٥ سم).

- سواء كنت جالساً ، أو واقفاً ، أو متحركاً احرص دائماً على الأخذ بأوضاع سليمة مناسبة لا تضر بعضلاتك ومفاصلك (كما سبق) .

- اضبط درجة ارتفاع طاولة العمل (أو ارتفاع المقعد) بحيث لا تضطر للانثناء تجاهها فى وضع متأزم غير مريح . وإذا كنت تضطر للقراءة أو للكتابة لفترات طويلة فمن الأفضل لك الاستعانة بحامل متحرك يوضع على المكتب ليتمكنك تحريكه بزوايا وارتفاعات مختلفة بحيث يوافق راحة ظهرك وجسمك .

- إذا كنت تضطر لإجراء محادثات تليفونية متكررة أو طويلة ، فاستعن بسماعه أذن (headpiece) لتقليل العبء الواقع على مفاصل اليد والرقبة .

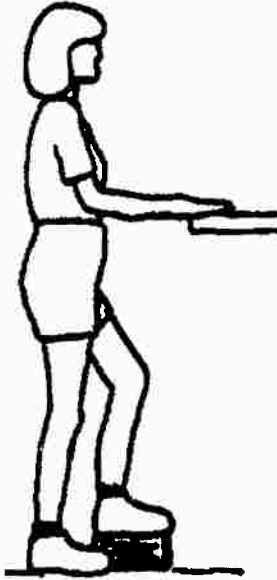
- من أسوأ ما يضر المفاصل الملتهبة ويزيد من أوجاعها الحركات الإيقاعية المتكررة كاستخدام الآلة الكاتبة أو جهاز الكومبيوتر وخاصة مع إصابة مفاصل الأصابع بالروماتويد .

حاول جاهداً اختصار هذه المهام .. أو الاستغناء عنها أحياناً بأعمال أخرى لا تتطلب هذه الحركات المتكررة . واعرض هذه المشكلة على رئيسك فى أمر استبدال هذا العمل .

- نظم منطقة العمل بحيث تكون الأدوات متكررة الاستخدام فى متناول يدك .. وإذا كنت تضطر للتنقل بين عدة أماكن فخصص وسيلة حمل خفيفة لوضع الأدوات بها .

- من الضرورى جداً أن تحرص على تخصيص أوقات قصيرة للراحة بحيث يمكنك الاسترخاء والراحة خلالها وخاصة فى مجال العمل بالكمبيوتر .. فإذا كنت تضطر للجلوس لفترات طويلة فاحرص على الوقوف أو التمشية خلال هذه الفترات .. وإذا كنت تضطر للوقوف لفترات طويلة فاحرص على الجلوس أو التمديد خلال أوقات الراحة .

مشكلة الوقوف لفترة طويلة فى المطبخ :



من أكثر المشاكل التى تزعج وتؤلم السيدة المصابة بالتهاب وأوجاع المفاصل الاضطرار للوقوف لفترة طويلة أثناء العمل فى المطبخ (كأثناء غسل الأطباق) أو أثناء كى الملابس ، أو غير ذلك من الأنشطة .

فلكى تخففى من متاعب الوقوف لفترة طويلة وتقللى الضغط الواقع على أسفل الظهر .. استندى من وقت لآخر على ساق أكثر من الأخرى ، ويفضل إسناد القدم على جسم مرتفع عن الأرض (كما بالشكل المقابل) .. وتجنبى دائماً الميل للأمام بثنى الظهر أو الحوض أو الكتفين .

تمارين الرباط المطاطى



فى هذا الجزء نعود مرة أخرى إلى التمارين الرياضية باعتبارها وسيلة هامة وأساسية لتحسين القدرة على حركة المفاصل ، وزيادة مجال حركتها ، ومقاومة التيبس والتوتر العضلى .. لكن هذه النوعية تختلف عن التمارين السابقة فى كونها تتم بالاستعانة برباط مطاطى .. والذى تتمثل فائدته فى زيادة المقاومة تدريجياً خلال التمارين ، مما يساعد المفاصل الخشنة على تليين حركتها ببطء وهدوء . وهذا الرباط المطاطى يمكن الحصول عليه من الصيدليات (كالرباط المستخدم للذراع عند إعطاء الحقن).

• إرشادات حول استخدام الرباط المطاطى :

- افحص الرباط قبل كل تمرين للتأكد من سلامته وعدم وجود تمزقات تعرضه للقطع أثناء التمرين مما قد يعرضك للضرر .
- احتفظ بالرباط بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة .. ولكى تحفظه من التشققات انثر عليه كمية من بودرة التلك كل فترة .
- من الضروري جداً تثبيت الرباط المطاطى أثناء التمارين بإحكام حتى لا ينفلت من مكانه مما يعرض للإصابة .
- يفضل ارتداء جورب طويل أو لباس طويل عند استخدام الرباط على الساقين حتى لا يتسبب فى شد الشعر بهذه المناطق .
- لا تحاول شد الرباط أكثر من اللازم حتى لا يتعرض للتشققات التى تزيد من قابليته للقطع أثناء التمارين .

• إرشادات حول أداء التمارين :

- بعض التمارين التالية قد لا تناسب قدراتك .. فلا تحاول عمل أى تمرين يفوق احتمالك .. وربما يستدعى أداء بعض التمارين أخذ النصيحة الطبية .
- قبل بدء التمارين يفضل عمل تسخين خفيف للجسم (إحماء) وذلك بالحركة النشطة كالمشى لبضع دقائق ، وفرد وثى الأطراف ، فذلك ينشط الدورة الدموية ،

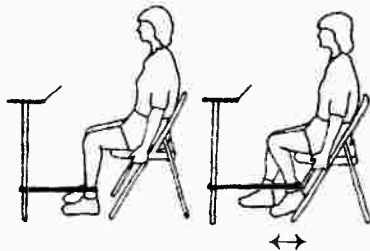
ويقاوم حدوث شد عضلى ، ويدفئ الأنسجة المحيطة بالمفاصل ، وبالتالي يحسن من مرونتها .

- المعدل المناسب لإجراء التمارين يكون حوالى ثلاث مرات أسبوعياً .
- اتخاذ وضع صحيح مستقيم للجسم أثناء أغلب التمارين له أهمية كبيرة ، فيجب أن يكون الظهر مفروداً ، والبطن مسحوباً للداخل ، والكتفان متباعدتين ، والركبتان مسترختين .
- حركات التنفس لها أهمية خاصة ، فابتداء أغلب التمارين يستدعى أخذ شهيق عميق تدريجياً .. وعند الرجوع للوضع الابتدائى يجب إخراج الهواء تدريجياً وببطء ، أما أثناء الاحتفاظ بالوضع فيكون التنفس هادئاً بطيئاً .
- توقف عن أداء التمرين فى الحال متى أحسست بصعوبة فى التنفس ، أو بدوخة ، أو بألم بالصدر .
- عند تحريك مفصل ملتهب أو مُوجع توخى الحذر الشديد ، فلتكن الحركة بطيئة تدريجية وموافقة لاحتمالك ، وتوقف فى الحال متى أحسست بزيادة الألم .
- استعن بجسم إلى جوارك (مثل مقعد) للاستناد عليه أثناء عمل تمارين الجزء السفلى من الجسم لحفظ التوازن .
- كرر التمرين بحد أقصى ١٠ مرات .. وبعدما تعتاد عليه ويصبح أكثر سهولة أضف إلى ذلك ٥-١٠ مرات أخرى .
- استعن بالأشكال التوضيحية فى اتخاذ الأوضاع السليمة للتمارين .

تمارين لزيادة مرونة مفصل الركبة ،

● ثنى الركبة :

الوضع :



- لف الرباط المطاطى حول جسم ثابت فى مستوى أسفل الساق .
- اجلس على مقعد مع لف الطرف الآخر للرباط حول نهاية إحدى الساقين .

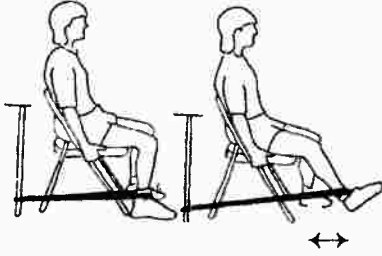
الحركة :

- اثن الركبة وادفع الساق للوراء تدريجياً . احتفظ بهذا الوضع لمدة ١-٣ ثانية .

- عد للوضع الابتدائي تدريجياً . - كرر التمرين للساق الأخرى.

• فرد الركبة :

الوضع :



- اتخذ عكس الوضع السابق .. أى بجعل

المقعد فى الجهة العكسية .

- لف الرباط بنفس الطريقة.

الحركة :

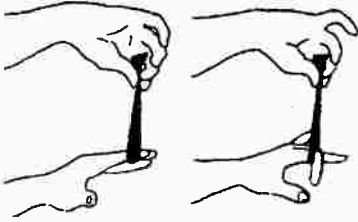
- افرد الساق للأمام بحركة بطيئة مع شد وتقوية مفصل الركبة .

- احتفظ بالوضع لمدة ١-٣ ثانية . - عد تدريجياً للوضع الابتدائي.

تمارين لزيادة مرونة مفاصل الأصابع :

• ثنى الأصابع :

الوضع :



- استخدم فى هذه التمارين رباطاً مطاطياً

قصيراً .. ولف طرف حول أصبع واحد أو حول

باقي الأصابع مع الإمساك بالطرف الآخر باليد

الأخرى.

الحركة :

- اثن الأصبع (أو الأصابع) تجاه كف نفس اليد .

- احتفظ بهذا الوضع المشدود لمدة ١-٣ ثانية.

- عد تدريجياً للوضع الابتدائي . - كرر التمرين لأصابع اليد الأخرى.

فرد الأصابع :

الوضع :



- لف الرباط المطاطى حول الأصابع المثنية .

الحركة :

- افرد الأصابع لأعلى والإبهام لأسفل .

- احتفظ بهذا الوضع لمدة ١-٣ ثانية.

- عد للوضع الابتدائي.

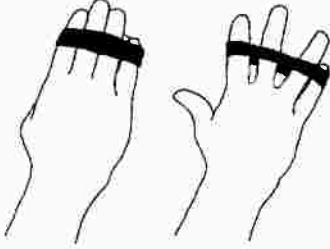
- كرر التمرين لأصابع اليد الأخرى.

فرد الأصابع على الجانب؛

الوضع :

- لف الرباط حول الأصابع المفرودة .

الحركة :



- باعد بين الأصابع .. واحتفظ بهذا الوضع لمدة

١-٣ ثانية .. ثم عد للوضع الابتدائي .. كرر التمرين

للأصابع الأخرى .

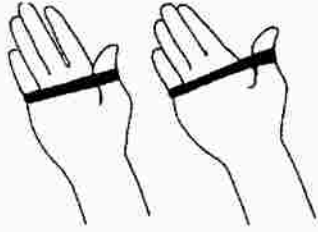
فرد الإبهام؛

الوضع :

- لف الرباط حول الإبهام وباقي الأصابع مع جعل

راحة اليد لأعلى.

الحركة :



- افرد الإبهام للخارج بعيداً عن باقي الأصابع ..

احتفظ بالوضع لمدة ١-٣ ثانية .. عد للوضع الابتدائي

تدريجياً .. كرر التمرين للإبهام الآخر.

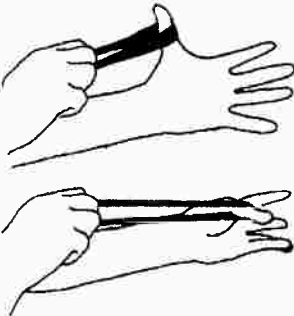
تحريك الإبهام في اتجاه الأصبع الصغير؛

الوضع :

لف الرباط المطاطي حول جذر الإبهام وامسك

بالطرف الآخر باليد الأخرى .

الحركة :



حرك الإبهام المشدود بالرباط للداخل لمحاولة

ملامسة طرف الأصبع الصغير .. احتفظ بهذا الوضع

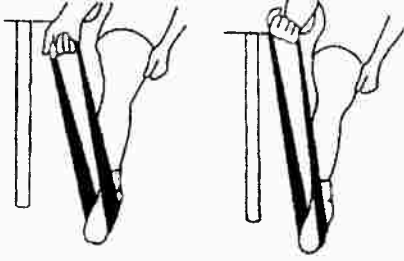
لمدة ١-٣ ثانية .. عد للوضع الابتدائي تدريجياً .. كرر

التمرين للإبهام الآخر.

تمارين لزيادة مرونة مفصل اليد (المعصم) :

• ثني المعصم :

الوضع :



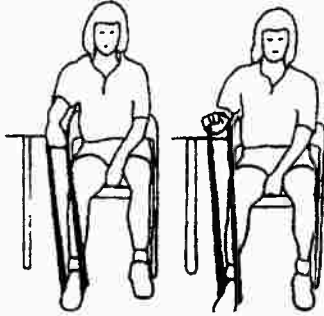
- اجلس واستند بالساعد على ذراع المقعد
- ممسكًا بطرف الرباط المطاطي .. ثم ثبت الطرف الآخر حول القدم المناظرة.

الحركة :

- شد الرباط المطاطي لأعلى مع تثبيت القدم على الأرض والذراع على المقعد وجعل كف اليد متجهًا لأعلى .
- احتفظ بهذا الوضع لمدة ١-٣ ثانية ، ثم عد للوضع الابتدائي.
- كرر التمرين للمعصم الآخر.

• فرد المعصم :

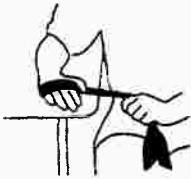
الوضع :



- اتخذ نفس الوضع السابق ولكن مع جعل كف اليد مثنياً لأسفل.
- افرد المعصم لأعلى مع استمرار تثبيت القدم على الأرض .

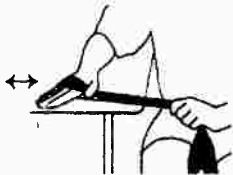
• تحريك المعصم للخارج :

الوضع :



- استند بالساعد واليد على ذراع المقعد (أو على طرف منضدة) .
- لف الرباط المطاطي حول جذور الأصابع مع الإمساك بالطرف الآخر باليد الأخرى .

الحركة :



- حرك المعصم والأصابع للخارج مع استمرار الإمساك بقوة بالطرف الآخر للرباط .

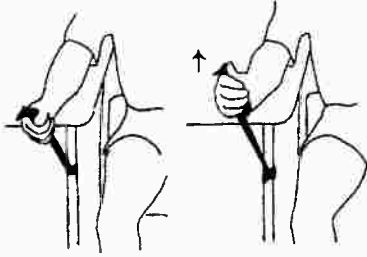
- احتفظ بالوضع لمدة ١-٣ ثانية.
- عد تدريجياً للوضع الابتدائي .
- كرر التمرين للمعصم الآخر.

• تحريك المعصم لأعلى :

الوضع :

- اتخذ نفس وضع الجلوس مع الإمساك بالرباط المطاطي بين الأصابع والإبهام مع توجيه الإبهام لأعلى.
- يثبت الطرف الآخر للرباط حول رجل المقعد أو المنضدة على ارتفاع مناسب .

الحركة :



- ارفع يدك لأعلى مع استمرار الاستناد بالكوع على المنضدة.
- احتفظ بهذا الوضع المشدود لمدة ١-٣ ثانية.
- عد تدريجياً للوضع الابتدائي.
- كرر التمرين للمعصم الآخر.

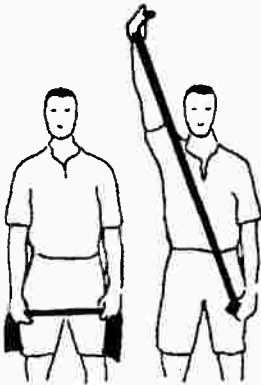
تمارين لزيادة مرونة مفصل الكتف

• ثني الكتف :

الوضع :

- قف أو اجلس على حافة مقعد مع الإمساك بالرباط المطاطي باليدين في مُحاذاة خط الحوض.

الحركة :



- ارفع إحدى اليدين بالرباط المطاطي لأعلى تجاه السقف مع فرد الكوع تماماً وتوجيه الإبهام لأعلى .
- احتفظ بالوضع لمدة ١-٣ ثانية .. ثم عد تدريجياً للوضع الابتدائي.
- كرر التمرين للذراع الأخرى.

الوضع :

- اتخذ وضع الوقوف .. وامسك بيد مثنية الرباط المطاطى فى مستوى البطن بينما لف الطرف الآخر حول القدم المناظرة .

الحركة :

- ارفع الذراع الممسكة بالرباط لأعلى مع فرد الكوع تماماً واستمرار تثبيت الطرف الآخر للرباط بالقدم .

- احتفظ بهذا الوضع لمدة ١-٣ ثانية. ثم عد للوضع الابتدائى تدريجياً .

- كرر التمرين للذراع الأخرى .

الوضع :

- امسك بالرباط المطاطى بذراعين مفرودتين مع تثبيته على الأرض بالوقوف على منتصفه بالقدمين .

الحركة :

- ارفع الرباط على الجانبين لأعلى مع فرد الذراعين تماماً . احتفظ بهذا الوضع المشدود لمدة ١-٣ ثانية .. ثم عد تدريجياً للوضع الابتدائى.

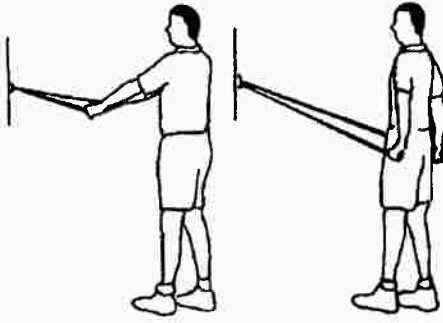
● فرد الكتف :

الوضع :

اتخذ وضع الوقوف مع الإمساك بالوجه بالرباط المطاطى بيد مثنية فى مستوى الخصر وييد أخرى مفرودة على الجانب .

الحركة :

افرد الذراع الموضوعة على الجانب للخارج مع استمرار تثبيت اليد الأخرى فى نفس الوضع.



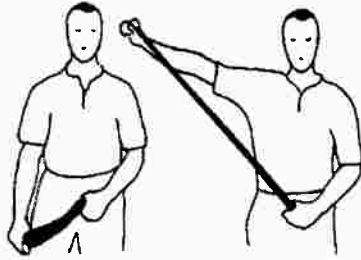
الوضع :

- ثبت الرباط المطاطى من المنتصف حول جسم ثابت وامسك الطرفين باليدين مع فرد الذراعين أمام مستوى البطن.

الحركة :

- اسحب طرفى الرباط باليدين تجاه الجسم حتى تستقر الذراعان فى محاذاة الجسم مع لوحتى الكتفين للوراء.
- احتفظ بهذا الوضع لمدة ١-٣ ثانية .
- عد تدريجياً للوضع الابتدائى.

● فرد الكتف للجانب :



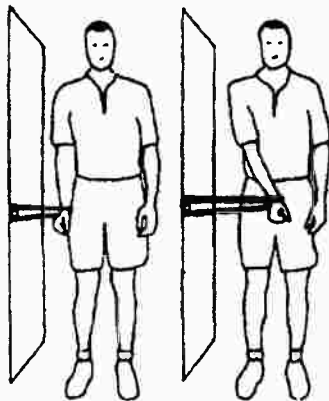
الوضع :

- اتخذ وضع الوقوف أو الجلوس على حافة مقعد ممسكاً بالرباط المطاطى بيد فى مستوى الحوض والأخرى فى محاذاة الجسم.

الحركة :

- افرد الذراع الموجود فى محاذاة الجسم للجانب ولأعلى حتى ينفرد الكوع تماماً مع الاحتفاظ باليد الأخرى ثابتة.
- احتفظ بهذا الوضع لمدة ١-٣ ثانية .
- عد تدريجياً للوضع الابتدائى.
- كرر التمرين للذراع الأخرى.

● فرد الكتف للدخل :



الوضع :

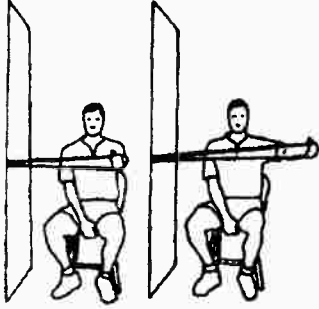
- اتخذ وضع الوقوف بمحاذاة باب (أو أى جسم مناسب) ولف طرف الرباط المطاطى حول مقبضه بإحكام ، ولف الطرف الآخر حول معصم اليد.

الحركة :

- اسحب ذراعك مفروداً للداخل تدريجياً حتى تستقر اليد فى محاذاة الحوض .
- احتفظ بهذا الوضع المشدود لمدة ١-٣ ثانية .
- عد للوضع الابتدائى تدريجياً .. ثم كرر التمرين للذراع الأخرى.

• تمديد الكتف للخارج فى اتجاه أفقى :

الوضع :

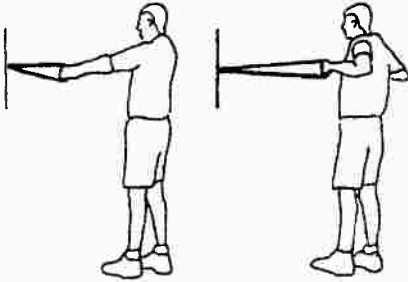


لف الرباط المطاطى بنفس الطريقة السابقة ولكن اجعله ملفوفاً حول المعصم البعيد .. واتخذ وضع الجلوس .

الحركة :

- اجعل الذراع المتصلة بالرباط مفرودة للأمام ثم اسحبها للخارج تدريجياً .
- احتفظ بهذا الوضع لمدة ١-٣ ثانية .
- عد للوضع الابتدائى تدريجياً .
- كرر التمرين للذراع الأخرى .

الوضع :



- فى هذه المرة ثبت الرباط المطاطى بجسم آخر فى مستوى الصدر تقريباً .

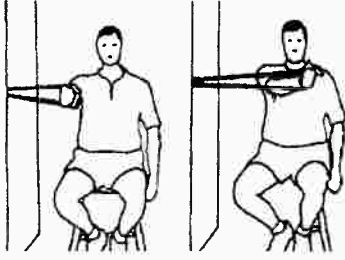
- امسك الطرفين الحرين باليدين مع توجيه كفى اليدين للداخل (فى مواجهة بعضهما).

الحركة :

- اسحب الرباط باليدين للخلف حتى يصير الكوعان فى محاذاة الكتفين من الجنب .
- احتفظ بهذا الوضع المشدود لمدة ١-٣ ثانية .
- عد للوضع الابتدائى تدريجياً .

• تمديد الكتف للداخل فى اتجاه أفقى :

الوضع :



لف الرباط المطاطى حول مقبض الباب أو أى جسم ثابت .. ولف الطرف الآخر حول المعصم المناظر له.

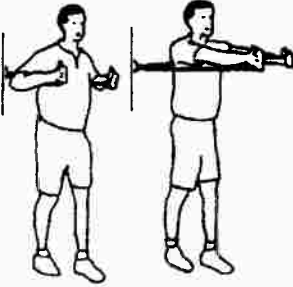
- افرد الذراع للأمام ثم قم تدريجياً بدفعها للداخل تجاه الصدر ثم ناحية الكتف الأخرى .

- احتفظ بهذا الوضع لمدة ١-٣ ثانية.

- عد تدريجياً للوضع الابتدائى .

- كرر التمرين للذراع الأخرى.

الوضع :



- ثبت الرباط المطاطى فى جسم فى مستوى الصدر.. واجعل ظهرك فى مواجهته.

- التقط طرفى الرباط باليدين، واجعلهما فى مواجهة الصدر مع ثنى الكوعين للوراء.

الحركة :

- مد ذراعيك للأمام تدريجياً حتى ينفرد الكوعان تماماً .

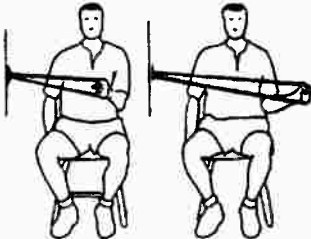
- احتفظ بهذا الوضع المشدود لمدة ١-٣ ثانية .

- عد للوضع الابتدائى تدريجياً .

(يمكنك أداء هذا التمرين بذراع واحدة ثم تكراره بالذراع الأخرى) .

• تدوير الكتف للخارج :

الوضع :



- ثبت الرباط المطاطى فى مقبض باب واجلس فى محاذاة .

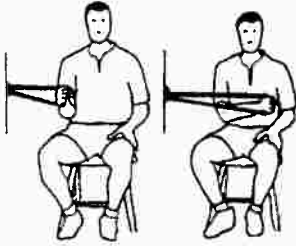
- ثبت الطرف الآخر فى معصم اليد البعيدة .. واجعلها مفرودة للأمام مع جعل كف اليد للداخل.

الحركة :

- قم تدريجياً بتحريك الذراع المربوطة بالرباط إلى خارج الجسم .
- احتفظ بهذا الوضع لمدة ١-٣ ثانية .
- كرر التمرين للذراع الأخرى.

• تدوير الكتف للداخل،

الوضع :



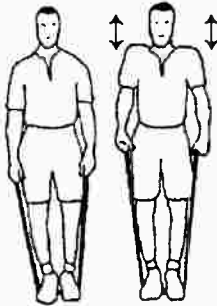
- كرر نفس الوضع السابق ولكن مع لف الرباط حول المعصم القريب .
- اجعل الذراع مثنية ومفرودة للأمام مع جعل كف اليد للداخل.

الحركة :

- حرك الذراع للداخل تدريجياً فى محاذاة الجسم.
- احتفظ بهذا الوضع لمدة ١-٣ ثانية.
- كرر التمرين للذراع الأخرى.

• رفع وخفض الكتفين ،

الوضع :



- اتخذ وضعاً .. واستقر بقدميك على الرباط المطاطى مع الإمساك بطرفيه باليدين .
- اجعل الذراعين مفرودتين على جانبي الجسم .. مع ثنى الكوعين والركبتين بدرجة بسيطة.

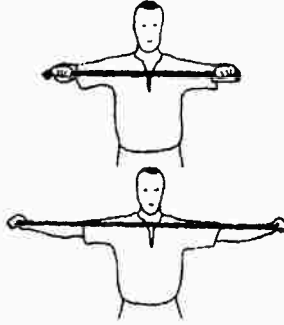
الحركة :

- اسحب طرفي الرباط لأعلى مع ثنى الكوعين للوراء ودفع الكتفين لأعلى .
- عد تدريجياً للوضع الابتدائي .. ثم كرر التمرين .

تمارين لزيادة مرونة عضلات الصدر والذراعين :

• تمديد الذراعين على الجانبين :

الوضع :



- اتخذ وضع الجلوس أو الوقوف مع جعل القدمين متباعدتين .

- لف طرفى الرباط حول راحتى اليدين .

- افرد الذراعين على الجانبين فى مستوى الصدر مع ثنى الكوعين بدرجة بسيطة .

الحركة :

- افرد الذراعين للخارج بشد الرباط المطاطى على الجانبين حتى ينفرد الكوعان تمامًا .

- احتفظ بهذا الوضع لمدة ١-٣ ثانية .

- عد تدريجياً للوضع الابتدائى .

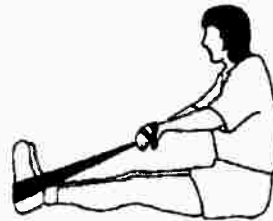
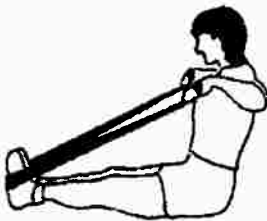
• ثنى الكوعين لأعلى :

الوضع :

- اتخذ وضع الجلوس مع فرد الساقين للأمام .

- لف الرباط المطاطى حول القدمين .. ولف الطرفين الحرين حول كفى اليدين .

- اجعل الكوعين مثبتيين قليلاً .. واجعل اليدين مضمومتين وفوق مستوى الركبتين .



الحركة :

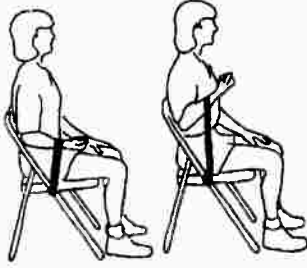
- قم تدريجياً بشد الرباط لأعلى حتى تصل اليدين لمستوى الكتفين .

- احتفظ بهذا الوضع لمدة ١-٣ ثانية . - عد للوضع الابتدائى تدريجياً .

تمارين لزيادة مرونة مفصل الكوع :

● ثنى الكوع :

الوضع :



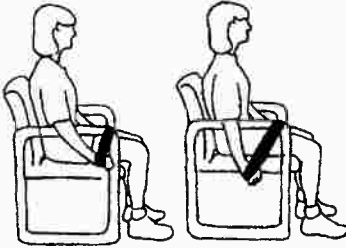
- اجلس على مقعد بدون ذراع .. ولف الرباط المطاطي حول رجل المقعد فى مستوى الركبة .. ولف الطرف الآخر حول الساعد .
- اجعل الظهر مفروودًا وكف اليد متجهًا لأعلى.

الحركة :

- اسحب الذراع لأعلى تجاه الكتف مع ثنى الكوع .
- احتفظ بهذا الوضع المشدود لمدة ١-٣ ثانية .
- عد للوضع الابتدائى تدريجيًا .
- كرر التمرين للذراع الأخرى.

● فرد الكوع :

الوضع :



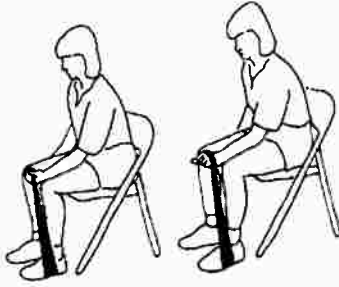
- اجلس على مقعد له ذراع .. ولف الرباط المطاطي حول الذراع من أعلى .. ولف الطرف الآخر حول المعصم ..
- احتفظ بظهر مفروود .

الحركة :

- ادفع الذراع لأسفل تدريجيًا حتى ينفرد الكوع تمامًا .
- احتفظ بهذا الوضع المشدود لمدة ١-٣ ثانية .
- عد تدريجيًا للوضع الابتدائى .
- كرر التمرين للذراع الأخرى .

• تدوير الكوع لأسفل :

الوضع :



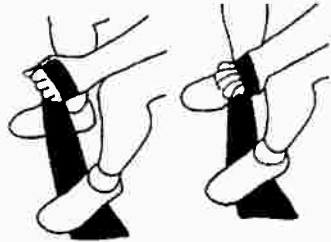
- اجلس على مقعد .. واسند الساعد الأيسر على الفخذ اليسرى.
- لف طرف الرباط المطاطي حول أسفل القدم .
- ولف الطرف الآخر حول كف اليد واجعله متجهًا لأعلى.

الحركة :

- قم بتدوير كف اليد لأسفل بحيث يشد الرباط فوق ظهر اليد .
- احتفظ بهذا الوضع لمدة ١-٣ ثانية .
- عد للوضع الابتدائي تدريجيًا .
- كرر التمرين للذراع الأخرى.

• تدوير الكوع لأعلى :

الوضع :



- اتخذ نفس الوضع السابق .
- لف طرف الرباط المطاطي حول اليد اليسرى مع جعل كف اليد متجهًا لأسفل.
- ثبت الطرف الآخر للرباط بالقدم اليسرى .

الحركة :

- قم بتدوير اليد بحيث يتجه كف اليد لأعلى مع استمرار سند الذراع على الفخذ .

- احتفظ بهذا الوضع المشدود لمدة ١-٣ ثانية .

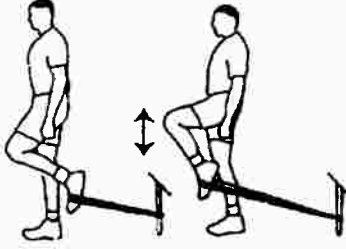
- عد للوضع الابتدائي تدريجيًا .

- كرر التمرين للذراع الأخرى.

تمارين لزيادة مرونة مفصل الفخذ (الحوض) وتخفيف ألم الساق:

• ثنى الحوض :

الوضع :

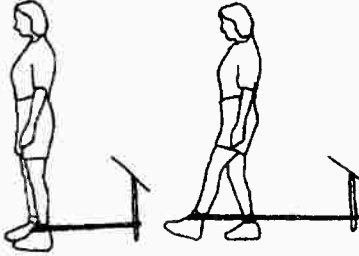


ثبت الرباط حول جسم مناسب فى مستوى منخفض .. وثبت الطرف الآخر حول القدم مع ثنى الركبة بحيث تصنع الساق مع الفخذ زاوية قائمة.

الحركة :

- ارفع الركبة لأعلى حتى مستوى الحوض تقريباً .
- احتفظ بهذا الوضع المشدود لمدة ١-٣ ثانية.
- عد للوضع الابتدائى تدريجياً .
- كرر التمرين للساق الأخرى.

الوضع :



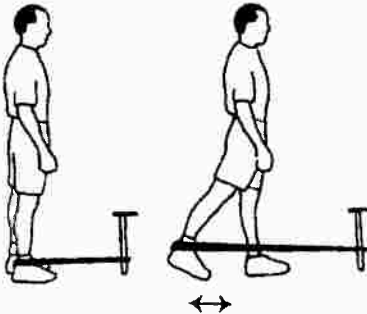
- ثبت الرباط المطاطى حول جسم منخفض ..
- وثبت الطرف الآخر حول أسفل الساق .
- اتخذ وضع الوقوف مع جعل الظهر للخلف.

الحركة :

- قم تدريجياً بفرد الساق المربوطة للأمام مع الحفاظ على استقامة الركبة .
- احتفظ بهذا الوضع المشدود لمدة ١-٣ ثانية.
- عد تدريجياً للوضع الابتدائى.
- كرر التمرين للساق الأخرى.

• فرد الحوض :

الوضع :



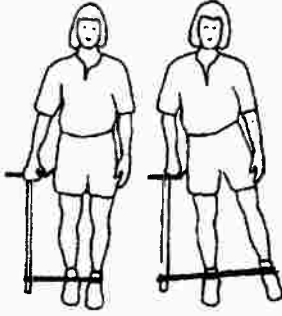
اتخذ نفس الوضع السابق ولكن مع جعل الجسم فى مواجهة الرباط المطاطى .

الحركة :

- حرك الساق المربوطة للخلف مع الحفاظ على ثنى الركبة بدرجة خفيفة .
- احتفظ بهذا الوضع لمدة ١-٣ ثانية .
- عد تدريجياً للوضع الابتدائي .
- كرر التمرين للساق الأخرى .

• تحريك الحوض للخارج :

الوضع :



ثبت الرباط المطاطي حول جسم منخفض .. وثبت الطرف الآخر حول أسفل الساق البعيدة .

الحركة :

- حرك الساق المربوطة للخارج مع الحفاظ على استقامة الركبة .

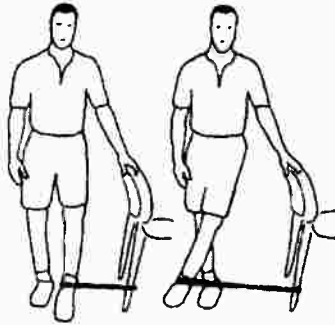
- احتفظ بهذا الوضع لمدة ١-٣ ثانية .

- عد تدريجياً للوضع الابتدائي .

- كرر التمرين للساق الأخرى .

• تحريك الحوض للداخل :

الوضع :



ثبت الرباط المطاطي حول رجل مقعد .. وثبت الطرف الآخر حول أسفل الساق .. واستند بالذراع المقابلة على طرف المقعد .

الحركة :

- حرك الساق المربوطة للداخل حتى تسقط خارج الساق الأخرى المثبتة على الأرض .

- احتفظ بهذا الوضع المشدود لمدة ١-٣ ثانية .

- عد تدريجياً للوضع الابتدائي .. وكرر التمرين للساق الأخرى .

• تدوير الجحوض للداخل :

الوضع :



- اتخذ وضع الجلوس .. وثبت الرباط المطاطي حول رجل المقعد .. وثبت الطرف الآخر حول أسفل الساق المجاورة .

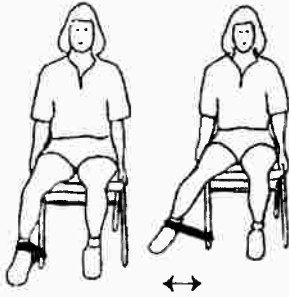
الحركة :

- احتفظ بتثبيت الفخذ على المقعد بينما قم بتدوير الساق المربوطة للداخل تجاه مركز الجسم .

- احتفظ بهذا الوضع لمدة ١-٣ ثانية ثم عد تدريجيًا للوضع الابتدائي .. وكرر التمرين للساق الأخرى.

• تدوير الجحوض للخارج :

الوضع :



- اتخذ نفس الوضع السابق مع تثبيت الرباط بنفس الطريقة .

الحركة :

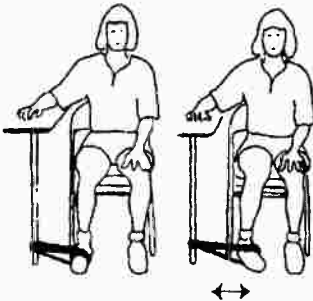
- قم بتدوير الساق المربوطة للخارج بعيدًا عن مركز الجسم مع الاحتفاظ بالساق الأخرى ثابتة في مكانها .

- احتفظ بهذا الوضع لمدة ١-٣ ثانية .. ثم عد للوضع الابتدائي تدريجيًا .. ثم كرر التمرين للساق الأخرى .

تمارين لزيادة مرونة مفصل الساق مع القدم (الرسغ)

• تدوير القدم للداخل :

الوضع :



- اتخذ وضع الجلوس بجوار منضدة .
- ثبت الرباط المطاطي حول رجل المنضدة .. وثبت الطرف الآخر حول القدم المجاورة للمنضدة .

الحركة :

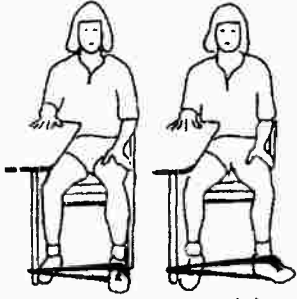
- قم بتحريك القدم المربوطة للداخل تجاه مركز الجسم.
- احتفظ بهذا الوضع المشدود لمدة ١-٣ ثانية .. عد للوضع الابتدائي .. كرر التمرين على الجانب الآخر .

• تدوير القدم للخارج :

الوضع :

اتخذ نفس الوضع السابق مع تثبيت الرباط حول القدم البعيدة .

الحركة :

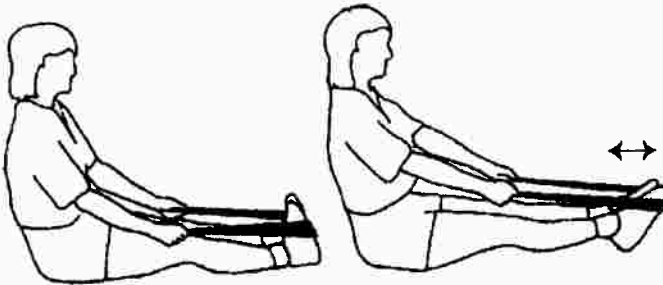


قم بتدوير القدم المربوطة للخارج بعيداً عن مركز الجسم .. احتفظ بهذا الوضع المشدود لمدة ١-٣ ثانية ..
ثم عد للوضع الابتدائي ، وكرر التمرين على الجانب الآخر .

• ثني القدم لأسفل :

الوضع :

- اتخذ وضع الجلوس على الأرض مع تمديد الساقين للأمام.
- لف الرباط المطاطي حول القدمين مع الإمساك بطرفيه باليدين.



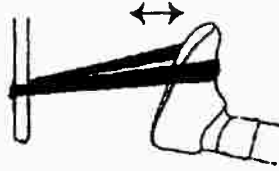
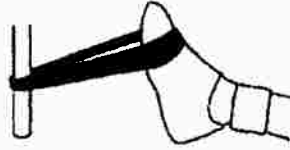
الحركة :

- قم تدريجياً بدفع القدمين للأمام مع شد الرباط باليدين للخلف.
- احتفظ بهذا الوضع المشدود لمدة ١-٣ ثانية .. عد تدريجياً للوضع الابتدائي.

• ثنى القدم لأعلى:

الوضع :

- لف الرباط المطاطى حول جسم منخفض ولف الطرف الآخر حول القدم .. مع اتخاذ وضع الجلوس وتمديد الساقين للأمام .. كالوضع السابق.



الحركة :

- اسحب القدم المربوطة للداخل تجاه الجسم .
- احتفظ بهذا الوضع المشدود لمدة ١-٣ ثانية .
- عد تدريجياً للوضع الابتدائى .. كرر التمرين للقدم الأخرى.





هل أنت تعاني من :

روماتيزم بالمفاصل أم روماتيزم بالأنسجة الرخوة؟

ليست كل صعوبة فى تحريك مفصل أو ألم مرتبط به أو حوله تدل على وجود التهاب مفصلى أو روماتويد أو نقرس أو غير ذلك من الأمراض الروماتيزمية .. فأحياناً ، بل فى كثير من الأحيان ، تكون العلة مرتبطة بالأنسجة المختلفة الموجودة حول المفصل ، والتي نسميها بالأنسجة الرخوة ، بينما يكون المفصل فى حد ذاته بريئاً من هذا الاتهام .. فهنا يقع ما نسميه بروماتيزم الأنسجة الرخوة .. ولكن ما هو المقصود بهذه الأنسجة ؟

إنها تمثل كل الأنسجة المحيطة بالمفصل والمدمجة له ، وهذه تشمل على ما يلى :

- غلاف المفصل أو الكبسول : وهو عبارة عن نسيج ليفى يحيط بالمفصل ويحوى مكوناته .

- الأربطة : وهى عبارة عن أحزمة ليفية قوية تصل بين عظمة وأخرى .

- الأوتار : وهى أحزمة ليفية أخرى تصل العضلات بالعظام .

- غطاء الوتر : وهو نسيج يحيط بالوتر ويلينه أو يشحمه .

- البرسة (أو الجراب) : وهى عبارة عن حقيبة أو جراب من الأنسجة اللبانية

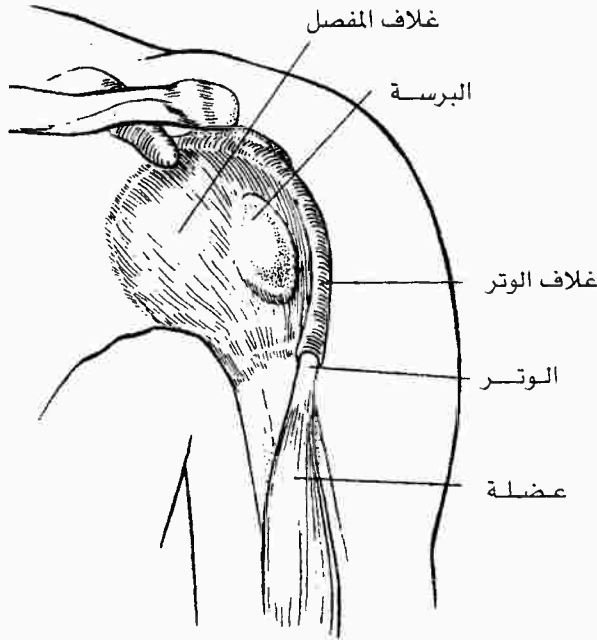
تعمل بمثابة الوسادة فيما بين العضلات والعظام .. ويغطيها غشاء يفرز سائلاً ليلى الحركة ما بين العضلات والعظام .. والعضلات والعضلات الأخرى .

- اللبافنة (fascia) : وهى عبارة عن شرائح من الأنسجة الضامة تحيط

بالعضلات .

- مواضع الاتصال (entheses) : ويقصد بها مواضع اتصال الأربطة ، والأوتار ، وأغلفة المفاصل بالعظام .

وعندما يمرض أو يلتهب أو يتعرض لإصابة أى جزء من هذه الأنسجة المدعمة للمفصل توصف الحالة باسمه ، فعندما يلتهب الوتر (tendon) توصف الحالة بالتهاب الوتر (tendonitis) .. وعندما تلتهب البرسة (bursa) توصف الحالة بالتهاب البرسة (bursitis) ، وهكذا .. ويعتبر هذان النوعان (التهاب الوتر والتهاب البرسة) أكثر الأنواع شيوعاً .. وغالباً ما يجتمعان معاً ، ولذا توصف الحالة بالتهاب الوتر والتهاب البرسة (T&B).



أنواع الأنسجة الرخوة المدعمة للمفصل (يظهر فى الصورة مفصل الكتف) .

لماذا يحدث روماتيزم الأنسجة الرخوة ؟

• الإجهاد : هذا يعد أهم الأسباب ونقصد به كثرة استعمال المفصل أو تعرضه لضغط شديد مما يصيب الأنسجة الرخوة بتهيج والتهاب أو إصابة.

مثال : رجل فى الأربعينات .. ذهب للتريض بعد فترة من الانقطاع .. فأجهد جسمه فى التمارين .. فأصيب بالتهاب بوتر عضلة الساق.

● **الضعف التشريحي (anatomical weakness)** : وهذا بمعنى افتقاد اللياقة أو التصميم الميكانيكى القوى لمفصل أو مفاصل معينة ، مما يزيد من القابلية لالتهاب الأنسجة الرخوة دون حدوث إصابة أو جهد ملحوظ .

● **اتخاذ أوضاع غير صحيحة** : وهذا سبب آخر شائع ، كالشخص الذى راح يرفع حملاً فانشأت تجاهه بحركة سريعة وهمَّ برفعه فأصابه ألم بالظهر بسبب حدوث ضغط شديد مفاجئ على الأنسجة الرخوة وخاصة العضلات.

● **تكرار ذات الحركة** : تصور شخصاً يقوم بتكرار حركة معينة على مدى فترة طويلة من الزمن .. أليس ذلك كفيلاً بحدوث إصابة بالأنسجة الرخوة المحيطة بالمفصل الذى يقوم بهذه الحركة ١٩

هذا شئ محتمل الحدوث جداً .. ولذا سميت بعض الحالات المرضية من روماتيزم الأنسجة الرخوة بأسماء بعض المهنيين أو الأكثر قابلية للإصابة ، وذلك مثل : كوع لاعب التنس (tennis elbow) ، وقدم لاعبة الباليه (ballet foot) ، وركبة أبة المنزل (housemaid's knee) ، ويد الموسيقي (musician's hand) ، والتهاب الأنسجة الرخوة بسبب حمل حقيبة المشتريات أو الذهاب للتسوق بصورة متكررة (shopping bag syndrome) ، إلى آخره .

● **المفاصل المتعبة** : ولاشك كذلك أن وجود مشكلة بالمفصل نفسه يزيد من القابلية لالتهاب ما حوله من أنسجة .. فنجد أن النقرس يزيد من القابلية لحدوث التهاب البرسة (bursitis) بسبب احتمال حدوث ترسب لبللورات حمض البولييك داخل البرسة مما يؤلمها ويلهبها . ومريضة الروماتويد تزيد قابليتها لالتهاب الأوتار والتهاب البرسة (t&b).

• الأعراض :

إن الحالات الناتجة عن روماتيزم الأنسجة الرخوة أو الروماتيزم غير المفصلي (nonarticular rheumatism) كثيرة جداً . ومن أبرز أعراضها الشكوى من ألم . . هذا الألم قد يكون خفيفاً محتملاً ، أو قد يكون شديداً جداً لدرجة عدم إمكانية تحريك المفصل ، أو يحدث بدرجات متفاوتة بين الحالتين .

وبصفة عامة ، فإن حالات الروماتيزم غير المفصلي تختلف عن حالات الروماتيزم المفصلي فى عدة نواح ، فهي تمثل مشكلة موضعية ولا تؤثر على أعضاء أخرى (كما يحدث فى مرض الروماتويد مثلاً) .. كما أنها ليست عادة حالات مزمنة ، إذ تخف مع تقليل الضغط الواقع على الأنسجة الرخوة وتقديم العلاجات المناسبة ، أما حالات الروماتيزم المفصلي فهي عادة حالات مزمنة يطول بقاؤها لسنين طويلة .
والآن ، دعنا نوضح بعض الحالات الشائعة من روماتيزم الأنسجة الرخوة:

• كوع لاعبي التنس (Tennis Elbow)،

هذه الحالة تحدث بين لاعبي التنس بصفة خاصة لما تسببه طبيعة اللعبة من حدوث ضغط متكرر على الأنسجة الرخوة حول مفصل الكوع ، خاصة فى حالات استخدام مضرب ثقيل ، أو كثرة عمل التسديدات العالية ، أو عدم إتقان التسديدات الخلفية .. فأغلب الجهد المصحوب مع تسديد الكرة بالمضرب يمر بعضلات الساعد ويقع على مفصل الكوع ، مما يتسبب فى تورم العضلات والأنسجة حول الكوع (lat-eral epicondylitis) بالإضافة لاحتمال حدوث التهاب بالبرسة (bursitis) ويتسبب ذلك عادة بالألم عند رفع أحمال أو ربما عند مجرد المصافحة باليد .

ولا يشترط أن تكون من لاعبي التنس حتى تتعرض لهذه الحالة ، إذ يمكن أن تحدث كذلك لعمال الحدائق ، أو باعة السجاجيد ، أو القائمين «بتبريش» الخشب ، أو غير ذلك من المهن .

● كتف السباح ،

مفصل الكتف عبارة عن كرة تدور داخل تجويف (ball and socket) ويمسك بهذه الكرة داخل تجويفها ثلاث عضلات صغيرة (the rotator cuff muscles) .

ومع تكرار حركة رفع الذراع لأعلى ، كما يحدث أثناء السباحة فإن أوتار هذه العضلات تحك بالعظم تحتها فتتهيج وتلتهب .. فيحدث التهاب بأوتار هذه العضلات (rotator cuff tendinitis) وهو ما نسميه كذلك بمتلازمة الاحتكاك أو التصادم (impingement syndrome) .

هذه الحالة تعد أكثر الأسباب شيوعاً لألم الكتف وتظهر خاصة بين السباحين بسبب تكرار رفع الذراع لأعلى أثناء السباحة .

وتؤدى لألم ثقليل عادة قد يؤدى لإيجاد صعوبة فى ارتداء الملابس ويكون سبباً كافياً للأرق.

وفى حالات أخرى قد يحدث تمزق بوتر عضلة الكتف (rotator cuff tear) وهو ما يحدث عادة بين العجائز بعد فرط استخدام مفصل الكتف.

● وجع وتنميل اليد والأصابع (متلازمة النفق الرسغى) :

العصب الذى يغذى نصف اليد والأصابع أو العصب الأوسط (the mediam nerve) يمر لليد خلال جزء عند الرسغ أشبه بالنفق (tunnel) وعندما يخضع مفصل اليد (الرسغ) لحركات متكررة على مدى فترة طويلة يحدث التهاب وتورم بالأنسجة الرخوة المحيطة ، مما يؤدى لتضييق هذا النفق وحدوث ضغط على العصب تكون نتيجته ألم وتنميل باليد والأصابع بالمناطق المغذاة بهذا العصب ، ولذا تسمى بمتلازمة النفق الرسغى (carpel tunnel syndrome) وتنتشر هذه الحالة بين القائمات بأعمال الخياطة ، وربات البيوت (بسبب تكرار عصر الملابس المغسولة) ، والعاملين بصناعة الفخار ، والعاملين على أجهزة الكمبيوتر .. وقد تحدث هذه الحالة ضمن متاعب الروماتويد .. ومن الواضح أن هذه الحالة تنتشر بين النساء عن الرجال ، وخاصة فى مرحلة الحمل ومرحلة سن اليأس.

ونظراً لأن تورم الأنسجة المحيطة بالعصب هو سبب الألم فإن عمل كمادات ماء مثلج وتدليك وتحريك اليد لخفض التورم نسبياً .. لكن نسبة كبيرة من الحالات تحتاج لتدخل جراحى « لتسليك » مسار العصب .

• الأصبع الزنادى (trigger finger) ،

إذا كنت لا تستطيع فرد أصبع أو أكثر من أصابع اليد وخاصة الإبهام فأنت تعاني غالباً من هذه المشكلة .. والتي يرجع سببها إلى حدوث التهاب بأوتار الأصابع مصحوباً عادة بتكون نتوءات مما يمنع فرد الأصبع بسهولة .. وعندما تحاول ذلك قد تسمع « طرقة » كالضغط على الزناد ، ولذا سميت هذه الحالة بالأصبع الزنادى ، وقد تنشأ هذه الحالة بسبب كثرة استخدام الأصابع فى مهام معينة وبحركات متكررة مثل أشغال الإبرة أو تقشير البطاطس إلى آخره .

• صعوبة فرد إصبعى السبابة والخنصر:

أما وجود صعوبة فى فرد إصبعى السبابة والخنصر فغالباً ما يكون ناتجاً من حدوث تليف بالأنسجة الضامة المحيطة تعرف هذه الحالة باسم تقبض دوبويترن (dupuytern's contracture) وتظهر عادة بين مرضى السكر .. ومدمنى الخمر وخاصة من الرجال .. وترتبط بالناحية الوراثية.

• صعوبة تحريك الإبهام:

إذا كنت تشعر بالألم على جانب الإبهام فوق المعصم ويزيد هذا الألم إذا حاولت ملامسة طرف الإبهام بالخنصر (الأصبع الصغير) حيث تكون الحركة ثقيلة مؤلمة .. فأنت غالباً تعاني مما يسمى بالتهاب دى كويرفيان (de quervian's tenosynovitis) .

هذه الحالة تصيب عادة النساء أكثر من الرجال واللاتى يستخدمن الإبهام بحركات متكررة مما يؤدي للتهاب بالأنسجة المحيطة تستجيب هذه الحالة عادة للعلاج بمضادات الالتهاب غير الكورتيزونية (NSAIDS) مع ضرورة إعطاء راحة للإبهام من الحركة ، وهو ما يستدعى عمل رياط ضاغط لتقليل حركته .

• ركبة ربة المنزل :

غطاء الركبة (والذى يعرف بالصابون) تقع أمامه برسة (أو جيب) .. وعندما تتهيج هذه البرسة بسبب فرط استخدام الركبة يحدث ألم وتورم بهذا الموضع (prepatellar bursitis) ولذا تنتشر هذه الحالة بين ربات البيوت اللاتي يقضين وقتاً طويلاً بركبة مثنية سواء فى مسح الأرضيات أو أمام « الطشت » أو غير ذلك من الأعمال .. وتنتشر كذلك فى أى مهنة أخرى يتعرض فيها مفصل الركبة لكثرة الثنى أو الإجهاد كعمال تنظيف السجاجيد وكذلك فى الأعمال التى تجهد فيها الركبة من كثرة الوقوف لفترات طويلة .

ويكون الألم فى هذه الحالة محتملاً عادة ، لكن محاولة الضغط على المنطقة المصابة عادة ما يسبب ألماً شديداً.

• ركبة رافعى الأثقال :

خلف غطاء الركبة أو الصابونة (patella) يوجد غضروف .. هذا الغضروف يلين ويطرى (chondromalacia) لسبب يتعلق عادة بضعف التصميم الميكانيكى أو البنائى لمفصل الركبة .. أو أحياناً بسبب كثرة الجهد الذى يقع على عاتق مفصل الركبة .. ولذا تنتشر هذه الحالة بين رافعى الأثقال والعدائين.

وبسبب ترقق أو رخاوة هذا الغضروف ينبعث ألم خلف غطاء الركبة .. ويصبح القيام بأعمال تتطلب ثنى الركبة شيئاً صعباً كالخروج من سيارة أو صعود الدرج فيزيد الألم أثناء ذلك بدرجة واضحة .

• وجع العرقوب :

أطول وتر فى الجسم هو الذى يصل بين عضلة الساق الخلفية (السمانة) ورسغ القدم ، أى المفصل بين الساق والقدم .. هذه المنطقة التى تعرف أحياناً بالعرقوب ، ويسمى هذا الوتر باسم الطبيب اليونانى أخيليس (achilles) .. وعندما يلتهب هذا الوتر تسمى الحالة بالتهاب وتر أخيليس (achilles tendonitis) .

وحدوث هذه الحالة أمر شائع وخاصة بين العدائين والقفازين عمومًا (كلاعبى كرة السلة) ومما يساعد على حدوثها ببساطة بدون عدد ارتداء حذاء ردىء لا يوفر الراحة لرسغ القدم (الأنكل) .

وأعراض هذه الحالة : وجع العرقوب أو انبعاث ألم خلف القدم وخاصة عند الملامسة أو الضغط ، وربما يصاحب ذلك حدوث تورم وصعوبة فى تحريك القدم فى الصباح.

ويخف الألم تدريجيًا مع الراحة، واستبدال الحذاء بآخر مناسب والتوقف عن القفز أو التوقف أو المشى لفترات طويلة .

● شوكة القدم :

إذا كنت لا تستطيع الضغط على كعب القدم أو تعاني من ألم بهذه المنطقة أثناء المشى فمن المحتمل وجود ما يوصف بشوكة القدم أو الكعب (heel spur) .. وهى عبارة عن نتوء عظمى يظهر بكعب القدم لسبب غير واضح .. أو بسبب كثرة إجهاد الكعب كما يحدث للعدائين .. وفى هذه الحالة قد يصاحبه التهاب بأنسجة باطن القدم (planter fasciitis) .. كما يحفز على حدوث هذه الحالة كثرة المشى وخاصة مع ارتداء حذاء ردىء لا يوفر الإسناد الكافى المريح للقدم .

● كيفية تشخيص روماتيزم الأنسجة الرخوة :

هذه الحالات التى تحدثنا عنها وغيرها من متاعب الأنسجة الرخوة تعد شائعة إلى حد كبير .. فماذا تفعل إذا كنت تعاني من إحدى هذه المشاكل؟

أغلب هذه الحالات يختص بفحصها طبيب جراحة العظام باعتبارها حالات موضعية بالمفصل أو بما حوله ، وخاصة إذا كانت الحالة مرتبطة بإصابة كإصابات الملاعب ، ولكن أحياناً قد ترتبط الحالة بأعراض جهازية، مما يستعدى استشارة طبيب الأمراض الباطنة.

توقع فى هذه الحالات أن يقوم الطبيب بإجراء فحص موضعى ، وبحث التاريخ

المرضى ، وغالبًا قد يطلب إجراء فحص بالأشعة ، وربما ينصح كذلك بإجراء فحوص معملية للدم لاستثناء بعض الحالات المرضية..

• طرق العلاج :

هذه تختلف حسب متطلبات كل حالة .. ولكن بصف عامة فإن العلاج يجمع عادة بين الوسائل التالية :

• الراحة :

وهذه تعد ضرورة في كل الحالات تقريبًا لخفض الضغط أو الإجهاد الواقع على المفصل أو ما حوله من أنسجة . وقد يحتاج الأمر لعمل أربطة أو دعائم لعدم تحريك المنطقة المصابة حتى تبدأ عملية الالتئام.

• العقاقير :

غالبًا ما سينصح الطبيب بالعلاج بأحد مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDS) .. ولكي تتجنب مشكلة حرقان المعدة يجب أن تتناولها بعد وجبات الطعام أو مع أحد مضادات الحموضة .

وأحيانًا إذا لم تستجب الحالة لهذه النوعية من العقاقير ورغم الراحة أو عمل الأربطة قد ينصح الطبيب بإجراء حقن مباشر بالكورتيزون لموضع الإصابة حيث يحقق عادة نتائج سريعة في القضاء على الألم وفي استعادة الحركة ، وقد يحقن كذلك عقار مخدر للمنطقة مثل الزيلوكين (xylocaine) .

والعلاج الموضعي بالكورتيزون لا يؤدي للأضرار الجانبية الناتجة عن تقديم الكورتيزون عن طريق الفم .. ولكن لا يجب استخدام الحقن المفصلي بالكورتيزون على فترات متقاربة ، إذ يمكن أن يؤدي ذلك لإتلاف المفصل.

• العلاج الحراري (الساخن والبارد) :

في الحالات الحادة وخاصة الناتجة عن إصابة يمكن استخدام كمادات الماء المثلج أو استخدام لفافة من الثلج موضعياً لخفض التورم والالتهاب.

أما بعد مرور فترة من الوقت (حوالى ٤٨ ساعة) فينصح بعمل كمادات ماء ساخن أو دافئ لتنشيط الدورة الدموية بمكان الإصابة ومساعدة الالتئام وخفض المعاناة.

• العلاج الطبيعى :

بقاء الجزء المصاب أو المفصل فى وضع معين لا يتحرك فى اتجاهاته الطبيعية لفترة طويلة يقلل من مرونة العضلات المتصلة به ومن مجال حركته الطبيعية ، ومن هنا تأتى أهمية التمارين العلاجية الرياضية . فبعد انتهاء فترة الألم وزوال التورم أو أعراض الالتهاب يجب أن يخضع المفصل تدريجياً وبأسرع وقت ممكن لبعض التمرينات لاستمرار احتفاظه بمجاله الحركى الطبيعى وهذه التمرينات (تمرينات المجال الحركى) يمكن أن يصفها لك الطبيب لممارستها فى المنزل أو ربما تحتاج الحالة للعرض على أخصائى علاج طبيعى (انظر كذلك تمارين المجال الحركى الموضحة بالكتاب).

• العلاج الجراحى :

أغلب حالات روماتيزم أو إصابات الأنسجة الرخوة تلتئم تلقائياً مع مرور الوقت ولا تحتاج لتدخل جراحى .. لكن بعض الحالات مثل تتميل ووجع الأصابع (متلازمة النفق الرسغى) تحتاج لتدخل جراحى ، وفى هذه الحالة يقوم الطبيب بجراحة بسيطة تعتمد على إجراء شق جراحى صغير عند المعصم لتحرير العصب من الضغط الواقع عليه.

• الدهانات الموضعية :

لخفض الإحساس بالألم فى حالات روماتيزم الأنسجة الرخوة أو المفاصل يمكنك استخدام أحد الكريمات الخاصة بذلك والتى لا تحتاج لتذكرة طبية .. تحتوى هذه الكريمات على مادة لازعة نوعاً ما ، مثل ميثيل ساليسيليت (methyl salicylate) والتى تثير النهايات العصبية بالجلد ، مما يقلل من إحساسك بالألم .

التهابات المفاصل الناتجة عن العدوى



• جراثيم تهاجم المفاصل !

هناك مجموعة أخرى من التهابات المفاصل ليست ناتجة عن استهلاك الغضروف المفصلي ، أو عن خلل بالجهاز المناعي ، أو عن ارتفاع مستوى حمض البوليك .. وإنما ناتجة عن العدوى (infective arthritis) .

فمثلما تصيبنا الجراثيم بأمراض مختلفة .. فإن البكتيريا ، والفيروسات ، والفطريات يمكن أيضاً أن تشق طريقها للمفاصل وتصيبها بعدوى والتهاب .. وهذا ما يحدث عن طريق مباشر بوصول هذه الجراثيم للمفصل عن طريق جرح ملوث ، أو عن طريق غير مباشر بوصولها للمفاصل من عضو آخر بالجسم مصاب بالعدوى عن طريق تيار الدم .

ونحن في مصر (وكذلك في كثير من الدول النامية) لازلنا نعانى من انتشار نوع من التهاب المفاصل الناتج عن العدوى بالحمى الروماتيزمية .. لكن هناك أنواعاً أخرى كثيرة .

دعنا نوضح هذه الأنواع .

❖ الحمى الروماتيزمية :

تحدث هذه الحمى كإحدى مضاعفات عدوى الزور أو اللوزتين بالميكروب السبحي (streptococcal infection) بين الأطفال والمراهقين في المرحلة العمرية ما بين ٣-١٥ سنة تقريباً .

وهذه العدوى شائعة إلى حد ما .. لكن نسبة قليلة من المصابين تتطور حالتهم ويصابون بحمى روماتيزمية لوجود قابلية زائدة عندهم لذلك .. وقد كشفت الدراسات الحديثة عن أن التركيب الجيني يحدد هذه القابلية الزائدة (حيث توجد

دلالة جينية على خلايا B عند الأطفال ذوى القابلية الزائدة) .. كما أن تكرار العدوى يزيد أيضاً من فرصة الإصابة بالحمى . ومن الملاحظ أيضاً أن غالبية المصابين يعيشون فى ظروف معيشية متدنية ، ويقطنون مساكن غير صحية ترتفع بها نسبة الرطوبة ، ولا يتجدد بها الهواء بقدر كاف ، وعادة ما تزدهم بالأفراد .

● أعراض الإصابة :

ولكن ما هى أعراض هذه الحمى ؟

بعد مرور حوالى ٢-٣ أسابيع من حدوث عدوى الزور ، وبعد الاعتقاد بزوال مشكلة الالتهاب والألم ، يعانى المرضى (وأغلبهم من الفتيات الصغيرات) من أعراض شبيهة بالأنفلونزا الشديدة ، وأوجاع بالمفاصل تتميز بصفة الانتقال أو المهاجرة (migratory arthritis) بمعنى أن الألم يحدث بمفصل ثم يتركه لينتقل لمفصل آخر وهكذا .. والمفصل المصاب تظهر به علامات واضحة فيتورم ، ويحمر جلده ، ويوجع وجعاً شديداً أو يكون وجعه خفيفاً محتملاً ، وتصبح بالتالى القدرة على الحركة محدودة نوعاً ما . وقد يصاحب ذلك ظهور طفح جلدى أحمر اللون ، وعقد صغيرة بالجلد ، واختلال بحركة الأطراف ، والتهاب بالقلب، لكن هذه الأعراض قد لا تجتمع جميعها .

وتكمن خطورة هذه الحمى فى مضاعفاتها على القلب .. فإذا لم تعالج بجسم أدت فى كثير من الأحيان لإتلاف صمام أو أكثر من صمامات القلب.. مما يؤدى بالتالى للتأثير السلبى على مقدرة المريض أو المريضة الجسمانية وقدرتها على تحمل الأعباء الثقالة ، كتعب الحمل والولادة .

● ولكن كيف تؤدى هذه العدوى للتأثير على المفاصل ؟

لقد وجد أن بعض سلالات الميكروب السبحى عندما تدخل الجسم تثير اضطراباً بالجهاز المناعى .. فيقوم بإنتاج أجسام مضادة لها .. لكن هذه الأجسام لا تهاجمها فحسب وإنما تهاجم كذلك أنسجة طبيعية بريئة كالمفصل والقلب . ولذا

فإن هذا الأمر شبيهه بحدوث مرض الروماتويد حيث إنه ناتج عن رد فعل مناعى ذاتى (autoimmune reaction) لكن السبب الأساسى هو العدوى .

وتشخيص هذه الحمى يكون واضحاً عادة من خلال الأعراض التى تظهر بعد عدوى حديثة بالميكروب السببى ، وقد تكون هذه العدوى فى طى النسيان ولا يتذكر حدوثها المريض لكن دمه لا يزال يحمل نسبة مرتفعة من الأجسام المضادة للميكروب السببى ، وهو ما يمكن الكشف عنه باختبار للدم .

• طرق العلاج :

أما عن طرق العلاج فبالنسبة للمفاصل الملتهبة فيفيد فى تخفيفها تقديم الأسبرين ومشتقاته أكثر ما يفيد تقديم مضادات الالتهاب غير الكورتيكويدية (NSAIDS) .. والحالات الشديدة منها تحتاج للعلاج بالكورتيكويد.

أما العدوى بالميكروب السببى فتعالج بالمضادات الحيوية وخاصة البنسلين ، وللتأكد من وجود العدوى بهذا الميكروب تؤخذ عينات من الحلق ويعمل لها مزرعة بكتيرية وإن كان بعض الأطباء لا يفضل الانتظار حتى تظهر نتيجة المزرعة وبالتالي يبدأ فى العلاج مباشرة بالبنسلين.

• البنسلين طويل المدى :

والعلاج بالمضادات الحيوية لا يقتصر على وقت حدوث العدوى بل يجب أن يستمر ولعدة سنوات فى صورة بنسلين طويل المدى يؤخذ بمعدل حقنة أو حقنتين شهرياً .. فهذا العلاج طويل المدى بالمضادات الحيوية يوفر الحماية من تكرار حدوث الحمى مرة أخرى، وخاصة فى حالة تأثيرها على القلب من خلال العدوى السابقة . كما يجب على المرضى الذين أصيبوا بتلف بصمامات القلب أن يمدوا بجرعات وقائية من المضادات الحيوية عند إجراء علاجات للإنسان أو أى علاجات أخرى يمكن أن تحفز على انتشار العدوى مرة أخرى .

• طرق الوقاية :

إن مسلك الحمى الروماتيزمية يمكن أن يكون مختصراً وخالياً من مضاعفات طويلة المدى سواء على القلب أو المفاصل إذا ما عولجت بحسم وفى أسرع وقت ممكن.

كما أن الوقاية من هذه الحمى ممكنة من خلال الارتقاء بظروف المعيشة والاهتمام بالنظافة وتهوية المسكن وتجنب المراحة داخل الحجرات.

• مرض لايم (lyme arthritis) :

هذا مرض آخر تتهم فيه الجراثيم بتسبب حالة من التهاب المفاصل .. والجراثومة المسببة للمرض هنا نوع من البكتيريا تسمى (borrelia burgdorferi) وهذه البكتيريا تنقل للإنسان وتصيبه بهذا المرض إذا ما تعرض للدغ حشرة أو قرادة صغيرة (TICK) تعيش وتتغذى على الثدييات وخاصة الغزال .

**** تعالوا نعرف حكاية هذا المرض ..**

• وباء من التهاب المفاصل فى أمريكا :

خلال السبعينيات من القرن الماضى وفى مدينة « لايم » على الساحل الجنوبى لولاية كونكتكوت الأمريكية ، ظهر فجأة مجموعة كبيرة من حالات أوجاع والتهاب المفاصل بين المواطنين فى فترة الصيف وانتشرت بصفة خاصة بين الأطفال ، وأصابت عائلات بأكملها كالأب والأم والأبناء وراح الأطباء يطلعون على كتبهم ومراجعهم لعلهم يعرفون سبب هذا الانتشار الواسع المفاجئ لالتهاب المفاصل فلم يجدوا مرضاً أو وباء ينطبق عليه مواصفات هذا المرض المنتشر .

وأغلب الأطباء اعتقد أن هذا الالتهاب ناتج عن الإصابة بروماتويد أطفال .. وبعضهم شخصه على أنه حالة من التهاب الأعصاب .. لكن ذلك كله كان خاطئاً .

وكانت الملاحظة الدقيقة لظروف هذا الانتشار الواسع لحالات التهاب المفاصل

بمثابة المفتاح الذى قاد الأطباء لتفسير ما حدث ووضع أيديهم على السبب الصحيح.

فلاحظوا أن المرض منتشر فى منطقة محدودة ، وبالتالي لا بد من وجود مصدر معين بهذه المنطقة وراء حدوث المرض .. ولاحظوا أن من أعراض المرض ظهور طفح جلدى كالتأتج عن لدغ القرادات فى بعض مناطق أوروبا .

كما أنه ليس من المنطقى أن يصاب عدد كبير من الأطفال بالروماتويد فى نفس الفترة تقريباً .

ومن هنا بدأ الأطباء فى البحث عن تلك القرادات التى اعتقدوا أنها سبب الحالة المرضية المنتشرة.

ووجدت بالفعل القرادات على أجسام الغزال المنتشر بالمنطقة .. واستطاع الأطباء عزل نوع من فصائل البكتيريا يسمى (spirochetes) من لعاب تلك القرادات والتى تنتمى لها البكتيريا التى ذكرناها .. وكذلك البكتيريا المسببة لمرض الزهري .

وبذلك اتضحت الصورة ، فالقرادة لدغت الأطفال ، ونقلت لهم هذه البكتيريا التى سببت الالتهاب بمفاصلهم .. وبسبب لدغ القرادات ظهر الطفح الجلدى كنوع من الحساسية الجلدية . كما أن انتشار تلك القرادات جاء متوافقاً مع فترة الصيف الحار فى تلك المنطقة .

والآن ، بقيت خطوة واحدة وهى عزل هذه البكتيريا من أجسام المرض والتأكد من وجود مستوى مرتفع من الأجسام المضادة لها .. وهو ما حدث بالفعل .

وجاء الدليل على صحة ما توصل إليه الأطباء عندما عالجوا المرضى بمضادات حيوية تقتل هذه النوعية من البكتيريا (spirochetes) حيث استجاب المرضى لهذا النوع من العلاج وبرئت مفاصلهم .

وبعد ذلك اكتشف الأطباء وجود حالات من هذا المرض بحوالى ٢٢ ولاية أمريكية وخاصة بمناطق الغابات .. بل إن ولاية نيويورك ظهر بها بعض الحالات .

وكانت تلك بداية معرفة أهل الطب بهذا المرض الذى تنقله القرادات والذى اكتسب اسم المدينة التى ظهر بها لأول مرة وهى مدينة لايم .

ويعتبر مرض لايم فى الوقت الحالى المرض الأول فى أمريكا الناتج عن لدغ القرادات ومرض لايم متواجد خارج أمريكا .. ويمكن أن تحدث الإصابة به بسبب لدغ قرادات مختلفة كالتى تعيش على الغزال ، أو الفئران ، أو الكلاب ، أو حيوانات الخدمة عموماً .

ويمكن أن يصيب المرض أى شخص تلدغه هذه القرادات لكن الأطفال أكثر عرضة للإصابة باعتبارهم أكثر ميلاً للعب والتجول خارج المنزل فى مناطق الأشجار والحقول والغابات.

• أعراض الإصابة :

ولكن ما هى أعراض الإصابة بهذا المرض ؟

إن المرض يمر بثلاث مراحل ، وفى المرحلة الأولى تحدث أعراض كنزلة البرد أو الأنفلونزا مثل الصداع ، والسخونة ، وتكسير الجسم ، بالإضافة لظهور طفح جلدى مميز مائل للحمرة ومثير للحكة (erythema chroicum migrans) وذلك بمكان لدغ القرادة.

وعندما يدخل المريض المرحلة الثانية يختفى هذا الطفح وتظهر أعراض الالتهاب بالقلب ، والجهاز العصبى ، ويعانى من صداع شديد ، وألم بالعنق وتيبس بحركته (وهو ما يشبه أعراض الحمى الشوكية) ، وشلل بعضلات الوجه ، ووجع بالمعضلات والمفاصل يأتى ويروح.

أما فى المرحلة الثالثة ، فيكون التهاب المفاصل هو الواضح والمسيطر ويظهر عادة بمفصل الركبة ، لكنه قد يصيب مفاصل أخرى كالكتف ، والكوع ، والفك ، والمعصم ورسغ القدم ، والأصابع وتصير المفاصل الملتهبة متورمة مؤلمة .

وهذا الالتهاب المفصلى ينشط أحياناً ويهدأ أحياناً فى حال عدم تقديم علاج ولذا يصير شبيهاً بالروماتويد ، وحدوث هذا المرض يكون متوقعاً إذا كان المريض

يعيش بمنطقة مليئة بالقرادات ، والتي قد تلدغه دون أن يدرى أو يحس ويعانى من تورم متكرر بمفصل الركبة بصفة خاصة ، ويتأكد التشخيص من خلال اختبار الدم للكشف عن الأجسام المضادة لهذه البكتيريا (spirochetes).

ويستجيب المرض ، كما أشرنا ، للعلاج بالمضادات الحيوية .. ويعتبر البنسلين هو أفضلها .. ويجب أن يستمر العلاج به لعدة أسابيع للقضاء على العدوى وحماية المفاصل من تأثيراتها.

• التهاب المفاصل السيلاني ،

الانحراف الجنسي له علاقة بالمفاصل .. وهذا ما يؤكد هذا النوع من الالتهاب المفاصلي الناتج عن الإصابة بمرض السيلان (gonococcal arthritis).

إن البكتيريا المسببة للسيلان (gonococcus) تسافر عبر تيار الدم من الأعضاء الجنسية المصابة إلى المفاصل محدثة بها التهاباً يتميز بالتنقل والمهاجرة حيث ينتقل مهاجراً من مفصل لآخر سواء بالأطراف العليا أو السفلى . وألم المفاصل فى هذه الحالة يكون عادة مفاجئاً .. فبعد فترة من دخول الميكروب إلى الجسم وإهمال تقديم العلاج يفاجأ المريض بأوجاع متتقلة بين مفاصله .

والمعرضون لهذا النوع من الالتهاب المفاصلي هم بالطبع النشطون جنسياً خارج حدود العلاقة الزوجية والمراهقون ، والشباب خاصة فى دول الغرب من أكثر المرضى بهذا الالتهاب المفاصلي وخاصة الفتيات والسيدات المنحرفات لأن أعراض السيلان لا تظهر واضحة بين النسوة فى بداية المرض مما يعطى الفرصة لاستفحال المرض فى الخفاء وانتشار بكتيريا السيلان بالجسم والمفاصل.

وهذه الحالة يتأكد تشخيصها بوجود هذه البكتيريا فى الإفرازات المرضية التى تخرج من الأعضاء الجنسية مع وجود شكوى من أوجاع المفاصل.

والحالة بصفة عامة تستجيب جيداً للعلاج بالمضادات الحيوية .. أما حدوث تلف دائم بالمفاصل فهو أمر احتماله بسيط.

● التهاب المفاصل غير السيلاني ،

أما هذا النوع من الالتهاب (non-gonococcal arthritis) فهو التهاب مفصلي يوصف لكل الحالات الأخرى الناتجة عن عدوى بكتيرية أخرى غير عدوى السيلان .. وهى حالة تعتبر نادرة الحدوث ولا تحدث عادة إلا لمرضى مصابين أصلاً بتعب أو ضعف بالمفاصل ، وتحدث العدوى المفصليّة بنفس طريقة الالتهاب المفصلي السيلاني ، حيث تسافر الميكروبات من موضع ما مريض بالجسم إلى المفاصل عبر تيار الدم وتحدث بها التهاباً وآلاماً .

وغالباً تحدث الحالة بصورة مفاجئة أيضاً ، كحالة الالتهاب المفصلي السيلاني ، لكنها تصيب عادة مفصل واحد ، وهو عادة الأضعف ، مؤدية إلى تورم والتهاب المفصل .

وهى تعتبر حالة من حالات الطوارئ تستدعى العلاج السريع بالمستشفى بالمضادات الحيوية عن طريق الوريد وربما تحتاج لبذل للسائل المتجمع بالمفصل .. والسرعة هنا فى العلاج مطلوبة حتى لا يفقد المريض جزءاً كبيراً من وظيفة المفصل المصاب والضعيف أصلاً .

● مرض رايتتر (reiter's syndrome) ،

فى هذا النوع من التهاب المفاصل تتورم بعض المفاصل وتصبح مؤلمة وخاصة فى الأطراف السفلية كرد فعل تجاه عدوى شديدة سابقة بالأعضاء أو بالجهاز البولى التناسلى .. ولذا يسمى كذلك هذا النوع بالتهاب المفاصل التفاعلى (reactive arthritis) .. ولكن أحياناً لا يوجد ما يشير إلى وجود عدوى سابقة ١

ومما يساعد فى تشخيص هذه الحالة الغامضة أن التهاب المفاصل (arthritis) يكون مصحوباً بالتهاب بالملتحمة (conjunctivitis) والتهاب بمجرى البول (urethritis) .. أو أحياناً بالثلاثة يجتمع غالباً فى مرض رايتتر .. وفضلاً عن ذلك فقد وجد أن هناك دلالة جينية معينة (hla-b27) عند الأشخاص المصابين بالمرض وعادة ما يكونون من الشباب أو الرجال الصغار .

ويعالج المرض بمضادات الالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDs) ، بالإضافة للعلاج الطبيعى .. وغالباً لا يتسبب فى تلف دائم بالمفاصل.

● التهاب المفاصل الفيروسي :

هذا نوع بسيط عادة من التهابات المفاصل ينزل تلقائياً .. ويحدث غالباً بسبب عدوى فيروسية أصابت الجسم (viral arthritis) وتسببت فى تفاعل مناعى بالمفاصل وبانتهاء العدوى الفيروسية تلتئم المفاصل ويزول عنها الألم والالتهاب.

● التهاب المفاصل الفطرى :

نحن نعرف أن الفطريات تسبب عدوى جلدية مصحوبة بحكة (تينيا) .. ولكن هل يمكن أن تؤدى لالتهاب المفاصل ؟

فى حالات نادرة من التهاب المفاصل يكمن السبب فى وجود عدوى فطرية تنال من المفصل تدريجياً فى الخفاء فتكون أشبه بالدرن الذى يتسلل للمفاصل ويلهبها .. وتسمى بالتهاب المفاصل الفطرى (fungal arthritis) ولأن العدوى غالباً ما تكون بطيئة الانتشار بالمفاصل وليست فى خاطر أو اعتقاد الطبيب عادة فإن ذلك يؤخر فرص التشخيص الصحيح وتقديم العلاج فى الوقت المناسب إلى أن يحدث تلف بالمفاصل المصابة.

● الإيدز والمفاصل :

يتسبب مرض الإيدز أو العدوى بفيروس (HIV) فى حالات مفصلية مختلفة ، مثل ألم المفاصل الشديد ، أو حالة مفصلية مشابهة لمرض رايتز (reiter's - like arthritits) ، أو مرض العضلات .

وهذه المضاعفات تعالج بمضادات الالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDs).



- الأبحاث والمؤتمرات والمجلات العلمية .
- معجزات الشفاء بالأعشاب والغذاء د / أيمن الحسينى .
- خمسون عشباً شافياً لخمسين مرضاً شائعاً د / أيمن الحسينى .
- عالج نفسك بالعسل د / أيمن الحسينى .
- عزيزى .. مريض الروماتيزم د / أيمن الحسينى .
- *the duke university medical center book of arithritis, david s. pisetsky ,m.d,. ph,d., susan flamholts trin.*
- *the arthritis solution, toseph kandel , m.d,david b.sudderth, m.d.*
- *50 ways to cope with arthritis, diana l. anderson,r.n, m.s.n.*
- *arthritis , ellen moyer, people's medical society.*
- *there is a cure for arthritis, paavo o. airola.*



٣	 مقدمة
٥	 التعريف بالتهابات المفاصل (الروماتيزم)
٧	 الروماتويد مرض الفتيات والنساء .. والرجال أحياناً
١٠	 كيف يتأكد الطبيب من وجود مرض الروماتويد ؟
١٢	 الروماتويد والحمل
١٦	 كيف يعالج مرض الذئبة الحمراء
١٧	 النقرس مرض الرجال .. والنساء أحياناً
٢٢	 العقاقير المستخدمة فى العلاج
٣٠	 ساعد على إعادة بناء الغضروف بهذا الدواء الطبيعى
٣٣	 لا تقع ضحية للعلاج بالدجل
٣٥	 العلاجات البديلة المساعدة
٤٢	 جرب حمامات الرمال الساخنة
٤٧	 ضع «أسورة نحاس» حول معصمك
٥٢	 العلاج بالأعشاب
٥٤	 استخدم هذا العشب الصينى
٥٥	 التنظيم الغذائى
٦٠	 ابتعد عن هذه العائلة النباتية
٦٥	 لين غضروفك بالماء الكافى

٧٠	الفيتامينات والمعادن
٧٣	قامومى أنيميا نقص الحديد
٧٦	المكملات الغذائية
٧٩	خذى يوميا ملعقة عسل نحل
٨١	الوقاية من هشاشة العظام
٨٤	التعايش مع الروماتويد والتهاب المفاصل
٩٠	اجعل حركتك أكثر سهولة بهذه الوسائل المساعدة
٩١	تعلم كيف تقاوم الاكتئاب
٩٤	خذ كفايتك من النوم لتساعد عملية الالتئام
٩٧	حاول أن تتكيف مع آلام القدم
١٠٢	توقف عن التدخين لحماية مفاصلك
١٠٨	تعامل مع الأثقال والأحمال بطرق صحيحة
١١٠	اجعل أثاث منزلك معينا لك على الراحة
١١٥	حقق لنفسك التوازن الكافى بين الراحة والعمل
١١٨	تمارين الرباط المطاطى
١٣٧	روماتيزم الأنسجة الرخوة
١٤٧	التهابات المفاصل الناتجة عن العدوى
١٥٣	التهاب المفاصل السيلانى
١٥٧	المراجع