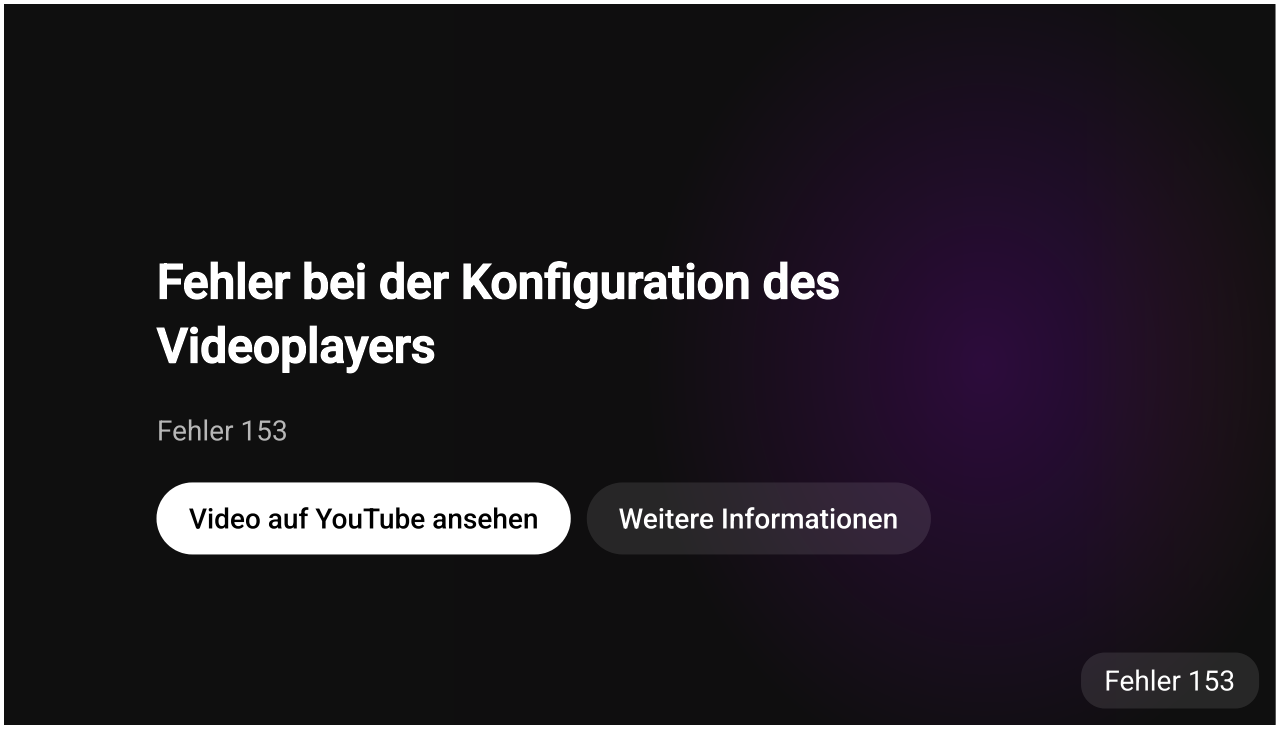
د. حميرة بادشا

استشارية روماتيزم في دبي

التهاب المفاصل الروماتويدي (الرثي)

التهاب المفاصل الروماتويدي (الرثي)



التهاب المفاصل الروماتويدي هو مرض يتمثل بالألم والتورم في داخل المفاصل وماحولها، وتصلب في المفاصل والعضلات، هذه الأعراض هي أكثر وضوحا في الصباح ويرافقها احساس بالتعب. التهاب المفاصل الروماتويدي هو مرض شامل، وهذا يعني أنه يمكن أن يؤثر على الجسم بشكل كامل، على سبيل المثال الرئتين والجلد والأوعية الدموية والأعصاب والعينين. يميل هذا المرض إلى أن يكون مزمنا. وبالتالي فإنه يمكن أن تستمر أعراضه لفترة طويلة. ومع ذلك، قد تحدث فترات تحتفي فيها أعراض المرض.

هل هناك أي علاج فعال لالتهاب المفاصل؟

نعم، ويعتمد العلاج على الأدوية والراحة والتمارين ووسائل أخرى لحماية المفاصل. والغرض من العلاج هو منع تلف المفاصل واستعادة الحركة ووظيفة المفاصل.

الدواء

هناك أدوية ذات درجة عالية من الفعالية لالتهاب المفاصل الروماتويدي والعلاج المبكر أمر بالغ الأهمية. وتركز طرق العلاج الحالية على تخفيف الألم، والحد من الالتهاب، وقف أو إبطاء عملية تلف المفاصل، وتحسين وظيفة المريض وصحته.

الأدوية يمكن أن تقسم إلى مجموعتين

- الأدوية العرضية: التي تهدف إلى علاج أعراض المرض ولكنها لا تغير مسار المرض مثل مضادات الالتهاب الستيروئيدية وغير الستيروئيدية (corticosteroids)، (NSAIDS - الأدوية المعدلة لمسار المرض (DARMD) مثل ميثوتريكسات (methotrexate)، سولفاسالازين (sulfasalazine)، الهايدروكسيكلوروكوين (hydroxychloroquine، والأنواع الحديثة منها مثل لفلونوميد (leflunomide) والأدوية البيولوجية المختلفة (anti TNF 20) (anti TNF), (IL-1, anti IN 6,ANTI CD) هذه الأدوية تغير مسار المرض، عبر توقيف تآكل المفصل وبالتالي تحسن النتائج على المدى الطويل. قد يقرر طبيبك أيضا أن تبدأ علاج الكورتيزون، وهي عقاقير ذات صلة بـ هرمون الكورتيزون الطبيعي. يمكن أن تعطى هذه الأدوية إما (عن طريق الفم) أو عن طريق الحقن في المفصل.

ممارسة التمارين الرياضية

التمارين المناسبة والمنتظمة ضرورية لتقوية العضلات التي أضعفها المرض. التهاب المفاصل الروماتويدي في كثير من الأحيان يسبب تصلب المفاصل وتقييد حركتها إذا لم يتم المداومة على الحركة و التمارين بشكل منتظم. وقد صممت تمارين لتلبية احتياجات كل مريض ، ويجب أن تتم مراقبتها من قبل المهنيين المتخصصين في الطب الطبيعي (العلاج الطبيعي) يجب عدم ممارسة التمارين بقوة إذا كانت المفاصل متورمة أو ملتهبة. العلاج بالحرارة أو البرودة هي وسيلة فعالة لإرخاء العضلات وتخفيف الألم في التهاب المفاصل. الحمام الساخن، والكمادات الساخنة، شمع البارافين والكمادات الباردة ايضا هي من بعض الأساليب المستخدمة في كثير من الأحيان.

الراحة الكافية

الراحة تقلل من التورم والألم حول المفاصل والتعب.

التغذية

لا يوجد نظام غذائي معين يسبب علاج التهاب المفاصل الروماتويدي. ولكن مع ذلك، اتباع نظام غذائي متوازن ومغذ ومفيد قد يساعد في تخفيف الضرر. إذا كنت بدين، فاتباع نظام غذائي لخفض الوزن وتقليل الضغط على المفاصل المتضررة تكون ضرورية لتخفيف الألم.

ما هي التوقعات لمرضى التهاب المفاصل الروماتويدي؟

يمكن أن تكون أعراض المرض خفيفة، معتدلة أو شديدة. بالنسبة لمعظم الناس الذين يبدؤون في اتباع برنامج علاجي مناسب للمرض في وقت مبكر، فهذا يقلل حتما من مقدار الضرر الذي يمكن أن يحدثه المرض. في الواقع، فإن معظم الإعاقة بسبب التهاب المفاصل الروماتويدي يمكن الوقاية منها. معظم المرضى الذين يعانون من التهاب المفاصل الروماتويدي يمكن أن ينظروا إلى المستقبل بثقة.

إذا كنت من المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي

- يجب استشارة الطبيب في وقت مبكر واتباع النصائح بحذافيرها. التشخيص المبكر هو الطريق الناجح للعلاج.
- تجنب الضغط غير الضروري على المفاصل المتضررة.
- اتباع برنامج من التمارين التي يحددها فريقك المكون من الطبيب، وأخصائي العلاج الطبيعي والمعالج الطبيعي المهني.
- الحصول على أقساط كافية من الراحة والنوم.

- حذار من أي فرد أو منظمة تروج لطرق«العلاج» الخاصة. لا تعتمد على العلاجات غير المثبتة علمياًعلى أمل أن المرض سوف تزول.
- لا تخافوا من التهاب المفاصل. التعامل معها من قبل الطبيب وتناول الأدوية كما ينصح ،يجعل من السهل التحكم بالمرض.
- لا تقم بتغيير الجرعة أو الأدوية دون علم الطبيب.

زيارة الموقع: www.drbadshamedical.com

رعاية متخصصة لالتهاب المفاصل والذئبة وأمراض المناعة.