



التهاب المفاصل

فهم الأنواع
والعلاج لألم أقل

التهاب المفاصل مصطلح عام يشير إلى الحالات التي تؤثر في المفاصل، أو الأنسجة حول المفصل. وهناك أكثر من مائة نوع من التهابات المفاصل، معظمها يسبب الألم، والتصلب (التيبس) داخل المفصل المصاب وحوله. كما أن بعض أنواع التهاب المفاصل مثل التهاب المفاصل الروماتويدي، تؤثر أيضًا في الجهاز المناعي، وبعض الأعضاء الداخلية للجسم.

الأنواع:

◀ الفصال العظمي،
الأكثر شيوعًا من أنواع التهاب المفاصل.

◀ التهاب المفاصل الروماتويدي،
وهو شائع أيضًا.

◀ النقرس.

◀ الألم العضلي الليفي.

أنواع التهاب المفاصل كثيرة، ومن الممكن أن يصاب الشخص بنوع واحد، أو أكثر في الوقت نفسه.

ومن الأنواع الأخرى:

◀ التهاب الفقار
المقسط

◀ التهاب المفاصل
الإنفانسي

◀ التهاب المفاصل
التفاعلي

◀ التهاب المفاصل
الصدفي

◀ التهاب مفاصل
الإبهام

السبب:

لم يُتَّعرف على أسباب الإصابة بكثير من أنواع التهابات المفاصل، ومع ذلك فالنقرس ينتج بسبب زيادة حمض اليوريك في الجسم. كما أن بعض العوامل، مثل: الوراثة، ونمط الحياة، والبيئة يمكن أن تؤثر في الإصابة بأنواع مختلفة من التهابات المفاصل.



عوامل الخطورة:

◀ التقدم في العمر.

◀ الجنس، حيث إن معظم أنواع التهاب المفاصل تصيب النساء، أما النقرس فهو أكثر شيوعًا في الرجال.

◀ الجينات والسمات الوراثية.

◀ زيادة الوزن والسمنة.

◀ العدوى.

◀ العمل ومخاطره.

◀ التدخين.

الأعراض:

تختلف الأعراض تبعًا لنوع الالتهاب، ويمكن أن تتطور الأعراض فجأة، أو تدريجيًا مع مرور الوقت. كما قد تحدث الأعراض ثم تختفي، أو تستمر مع مرور الوقت. وتشمل الأعراض: الألم، والتصلب (التيبس) في المفاصل وحولها، والاحمرار.

متى يجب رؤية الطبيب؟



عند الإحساس بالألم، أو ملاحظة تصلب، أو تورم في مفصل واحد أو أكثر.

المضاعفات:

إذا كان الالتهاب يؤثر في مفاصل الذراعين، فإن ذلك يجعل من الصعب القيام بالمهام اليومية. أما الالتهاب في المفاصل الأخرى، فيمكن أن يحد من حركة المشي، أو الجلوس على نحو صحيح، وقد يحدث التواء، وتشوهات، أو تصلب المفصل.

التشخيص:

يشخص الأطباء التهاب المفاصل باستخدام التاريخ الطبي للمريض، والفحص البدني، والأشعة السينية، واختبارات الدم.

العلاج:

يعتمد علاج التهاب المفاصل على تقليل شعور الألم، وتقليل الضرر الناتج قدر الإمكان، وتحسين وظيفة المفصل أو الحفاظ عليها، وذلك بالأدوية، والعلاج الطبيعي، وتثقيف المرضى، وأحياناً بالجراحة.

الوقاية:

لا توجد طريقة للوقاية، لكن من الممكن التحكم بعوامل الخطر باتباع الآتي:

الحفاظ على الوزن الصحي باتباع نمط غذائي صحي.

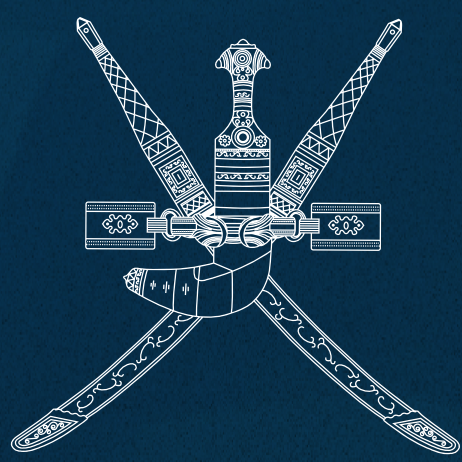
المحافظة على ممارسة النشاط البدني.

الإقلاع عن التدخين.

حماية المفاصل من الإصابات بممارسة تمارين خاصة لها.

التأكد من خلو موقع العمل من مخاطر السقوط، مع توفير المساحة، والمعدات والأدوات التي تناسب القدرة البدنية.





وزارة الصحة

www.moh.gov.om

   OmaniMOH   OmanHealth