

## الالتهاب المفصلي العظمي (osteoarthritis)

عمل: رغد الجطيلي  
(361203041)  
اشراف: د. ماجد باشا

### ما هو الالتهاب العظمي المفصلي ؟

الالتهاب العظمي المفصلي هو حالة تؤثر على المفاصل. في المفصل الطبيعي تكون أطراف العظام مغطاة بطبقة غضروفية تساعد المفصل على سلاسة الحركة وتحمي اطراف العظام من الاحتكاك.



### ما هي الاعراض؟

تختلف أعراض الالتهاب العظمي المفصلي من شخص لآخر. كما أن أعراضك تعتمد على المفاصل المصابة. يكون ظهور الالتهاب العظمي المفصلي في الغالب بطيئاً على مدى أشهر بل حتى سنوات. الأعراض الأكثر شيوعاً هي ألم المفاصل وتيبسها. وتكون هذه الأحاسيس في أسوأ درجاتها بعد فترة من الراحة أو عدم تحريك المفاصل لمدة من الزمن. وقد تؤثر هذه الأعراض على قدرتك على القيام بأنشطتك اليومية المعتادة كالمشي وصعود الدرج.

### ما الذي يسببه؟

في كثير من الناس لا يكون هناك سبب واضح للالتهاب العظمي المفصلي. تبين البحوث أن هناك بعض الأشياء التي قد تجعلك أكثر عرضة لإصابة بعض مفاصلك بالالتهاب العظمي المفصلي. فيما يلي أمثلة من هذه الأشياء:

- 1- **الركبتان:** زيادة الوزن, التعرض لإصابة سابقة في الركبة, تأدية أعمال تتطلب الركوع والتسلق وجلسة القرفصاء.
- 2- **الوركين:** تأدية أعمال تتطلب رفع أحمال ثقيلة (بما في ذلك العمل في المزارع)
- 3- **اليدين:** وجود تاريخ من الإصابة بالالتهاب العظمي المفصلي في عائلتك.

### كيف يتم تشخيصه؟

يشخص طبيبك الالتهاب العظمي المفصلي على أعراضك وعلى فحص جسماني. وقد يظهر التصوير بالأشعة السينية تضيّقاً وتغيّراً في شكل مفصلك. غير أن صور الأشعة السينية لا تشخص مدى المشكلة التي ستصيبك. كما أن صورة الأشعة السينية التي تبين وجود ضرر بالمفصل لا تعني دائماً أنك ستعاني من آلام أو مشاكل كثيرة. ومن ناحية أخرى, يمكن أن يكون هناك ألم شديد في مفصلك على الرغم من أن صورة الأشعة السينية طبيعية. تكون اختبارات الدم مفيدة فقط لاستبعاد الإصابة بأنواع أخرى من التهابات المفاصل.

**هل هناك علاج شاف للالتهاب العظمي المفصلي؟**  
لا يوجد حالياً علاج شاف للالتهاب العظمي المفصلي. ومع ان هناك علاجات يمكن ان تتحكم بالأعراض بصورة فعالة، فإنه يجب ان لا تثق كثيراً بالمنتجات او العلاجات التي يدعي مروجوها انها تشفي من الالتهاب العظمي المفصلي.

### ما هي العلاجات المتوافرة للالتهاب العظمي المفصلي؟

تختلف علاجات الالتهاب العظمي المفصلي تبعاً للمفاصل المصابة وشدة الحالة. ولا يمكن التكهّن تماماً بنوع العلاج الافضل لك. لكل علاج فوائده ومخاطره، قد يحتاج طبيبك لتجربة عدة علاجات مختلفة قبل العثور على العلاج المناسب لك. يشمل العلاج بصفة عامة ما يلي:

- تخفيف الألم البسيط باستخدام ادوية مثل البراسيتامول.
- عقاقير غير ستيرويدية مضادة للالتهاب (NSAIDs)
- برنامج من التمارين يصمّم بما يلائم احتياجاتك الخاصة.
- برنامج لتخفيف الوزن إذا كنت زائد الوزن.
- جراحة لإبدال المفصل إذا لم يعد بالإمكان التحكم بإعراضك بأنواع العلاجات الأخرى.

### ما الذي سيحصل لي؟

يتوقف تأثير الالتهاب العظمي المفصلي على أنشطتك وطريقة حياتك العادية على المفاصل المصابة. إلا ان المستقبل لمعظم المصابين بالالتهاب العظمي المفصلي إيجابي جداً. إذ ان الالتهاب العظمي المفصلي يكون خفيفاً لدى كثير من الناس ولا يؤدي الى أي مشاكل كبرى. ومن النادر ان يسبب الالتهاب العظمي المفصلي في الورك والركبة إعاقة شديدة، لكن عندما تنشأ مثل هذه الإعاقة تكون الجراحة لاستبدال المفاصل المصابة فعالة جداً.

### ما الذي يمكن عمله؟

راجع طبيبك للحصول على العلاج والنصح. سيساعدك طبيبك في الحصول على العلاج الصحيح لإدارة أعراضك.

### كيف ألعب دوراً نشطاً في علاجي؟

- لا يمكن الوثوق بكل ما تقرأه وتسمعه من معلومات، لذا تحدث دائماً الى طبيبك أو فريق رعايتك الصحية عن العلاجات التي تفكر بتجربتها
- تعلم طرقاً لإدارة الألم.
- وازن حياتك. اعرف عن الاجهزة التي تسهل القيام بالمهام اليومية وعن كيفية الموازنة بين الراحة والعمل.

- تناول غذاءً صحياً. لا يوجد أي نظام غذائي يشفي من الالتهاب العظمي المفصلي، إلا ان الغذاء المتوازن سيساعدك على الوصول الى وزن صحي والاستمرار عليه.
- حافظ على نشاطك. يوصى توصية قوية بالتمارين للمصابين بالالتهاب العظمي المفصلي إذ انها تحافظ على صحة ومرونة المفاصل والعضلات وتمنع بروز المشاكل الصحية الأخرى. وقد تجد انه من المفيد استشارة دكتور علاج طبيعي.
- تعرف على مشاعرك واطلب الدعم. بما انه لا يوجد حالياً شفاء للالتهاب العظمي المفصلي فإنه من الطبيعي ان تشعر بالخوف والاحباط والأسى وبالغضب احياناً. كن مدركاً لهذه المشاعر واطلب المساعدة اذا بدأت هذه المشاعر بالتأثير على حياتك.