

مرض التهاب المفاصل (الروماتزم)

إن مرض الروماتزم مرض مزمن يصيب جهاز المناعة الذاتي مهاجماً الأنسجة السليمة في المفاصل مسبباً الالتهابات التي تدمرها وتؤديها محدثةً آلاماً مزمنة مما يؤدي إلى إنتاجية قليلة في عمل المفاصل ومن ثم حدوث الإعاقات أو العجز.

أسبابه:

السبب الرئيسي غير معروف، لكن الاكتشافات العلمية الحديثة تقترح وجود عدة عوامل منها عوامل وراثية-جينية، بيئية وهرمونية. وبسبب عدم الشفاء من هذا المرض فإنه من الأسهل التحكم بأعراضه من خلال استخدام أدوية جديدة وممارسة بعض التمارين واستخدام بعض التقنيات لحماية المفاصل.

أعراضه:

١. يعاني مريض الروماتزم من ليونة بالمفاصل وتكون دافئة ومنتفخة في كلتي الجهتين من الجسم وتصبح المفاصل هشة كالإسفنج.
٢. تصاب عادةً مفاصل الرسغ والأصابع القريبة من اليد أكثر من مفاصل الرقبة والأكتاف والكوع والورك والركب والقدم وقد تصاب مفاصل أصابع القدم أيضاً.
٣. تصلب المفاصل في ساعات الصباح بشكل شائع لمدة ٣٠-٤٥ دقيقة أو بعد فترة من الراحة.
٤. يصاب الشخص بالإرهاق وارتفاع الحرارة مع إحساس عام بعدم الراحة وفقدان الوزن، وفقر في الدم وتضخم في الغدد الليمفاوية.
٥. حدوث تشوهات في اليدين والقدمين بشكل شائع، وفي حالة الالتهابات الشديدة تحدث تغيرات في العظام ومحدودية في الحركة أو الوظيفة.

العلاج والوقاية:

١. يبدأ العلاج بتعليم المريض عن أهمية عمل توازن بين الراحة والتمارين للمحافظة على حركة المفصل والوضع العام لها.
٢. تناول الأسبيرين أو أدوية مضادة للالتهاب خالية من الكورتيزون.
٣. تم اكتشاف دواء جديد اسمه ميثوتركسيات كدواء مناسب لجميع الحالات عند ظهور أعراض حادة وقد أثبت نجاحه في العلاج.
٤. تناول أطعمة غنية بالفيتامينات والبروتينات والحديد لبناء الأنسجة وإصلاحها، وينصح المريض بتناول وجبات صحية ذات سعرات حرارية قليلة.

