

عن التهاب المفاصل



ARTHRITIS CARE

*Empowering
people with arthritis.*

كل الناس قد سمعوا بالتهاب المفاصل، ولكن في الواقع لا يعرف العديد منهم الكثير عنه. يصيب التهاب المفاصل نحو تسعة ملايين شخص في المملكة المتحدة – ويمكن للناس من كل فئات الأعمار أن يصابوا به حيث تبلغ نسبة مراجعة الطبيب العام لهذا المرض واحد إلى خمسة.

إن تشخيص الإصابة بالتهاب المفاصل قد يدفعك للقلق ويشير تساؤلاتك. ومعرفة المزيد عن هذا المرض ستساعدك على إضفاء تغييرات إيجابية على حياتك من خلال تنمية مهاراتك الخاصة للتحكم بالحالة.

ما هو التهاب المفاصل؟

التهاب المفاصل يعني حدوث التهاب في مفاصل الأطراف. هناك ما يفوق ٢٠٠ شكل مختلف من التهاب المفاصل ومن المهم الحصول على تشخيص مناسب من طبيبك حتى تتلقى العلاج الأكثر ملاءمة لحالتك.

إن أكثر الحالات شيوعا هي الفصال العظمي والتهاب المفاصل الروماتويدي (أو الرثياني). وتشمل الحالات الأخرى التهاب المفاصل التفاعلي وألم العضل الليفي وتلين العظام وألم العضلات الروماتزمي والذئبة الحمامية المجموعية (المسماة اختصارا SLE أو الذئبة). يمكن للناس من كل الأعمار أن يصابوا بالتهاب المفاصل – ويتعايش معه نحو ١٢٠٠٠ (اثني عشر ألف) طفل تحت سن ١٦ (السادسة عشرة).

إن الألم وضعف القدرة على الحركة هما من الأعراض الأكثر شيوعا التي يمر بها الأشخاص المصابون بالتهاب المفاصل. ومع أنه لا يتوفر علاج شاف، هنالك الكثير مما يمكنك القيام به للتحكم بالمرض.

التأثير الانفعالي

في بعض الأحيان، تصبح الحياة مع التهاب المفاصل منعزلة ومخيفة. وقد يصعب على الآخرين تفهم الألم وضعف القدرة على الحركة الناشئين عن التهاب المفاصل.

إن حياتك أكثر أهمية من التهاب مفاصلك. ومن الممكن أن تتعلم التعرف على العواطف المختلفة التي قد تشعر بها. ليس من الخطأ أن تشعر أنك مثبط الهمة أو متخوف أو حتى غاضب، ولكن حاول التأكد من أنك تستمتع بالأوقات المرححة أيضا.

"أجد الأمر محبطا حين لا يفهم الناس تقلب حالة التهاب المفاصل المصاب بها".

المداداة

يحتاج معظم الناس المصابين بالتهاب المفاصل إلى تناول بعض الأنواع من الأدوية لبعض الوقت أو طيلة الوقت لتساعدكم على التحكم في أعراض المرض. يعتمد عدد مرات التداوي ونوعه على نوع التهاب المفاصل الذي لديك وشدة تأثيرك به.

إذا كنت تعاني من الفصال العظمي فعلى الأرجح أنك تراجع طبيبا عاما. أما إن كانت لديك حالة أشد تعقيدا من التهاب المفاصل، مثل التهاب المفاصل الروماتويدي أو الذئبة، فعلى الأرجح أنك تراجع استشاريا اخصائيا وهو من يعرف بطبيب الروماتيزم. من المهم أن تنمي علاقتك معهم حيث سيكون عليكم أن تعملوا معا لتجدوا أفضل خطة علاجية من أجلك.

التمرين

يعتقد الكثير من الناس المصابين بالتهاب المفاصل أن التمارين الرياضية ستؤذيهم بينما العكس هو الصحيح في الواقع. إن المفاصل المتيبسة التي لا يتم تمرينها تصبح أكثر تيبسا ومن المهم لذلك إبقاؤها في حركة. على أن أي نوع من التمارين التي تقوم بها يجب أن تكون من النوع الصحيح – وقد يتم تحويلك إلى معالج طبيعي والذي سيصف لك مجموعة من التمارين الملائمة لك لتمارسها في البيت. يلتحق بعض الناس بقاعة رياضية أو بصف تمارين بينما يمارس البعض الآخر تمارين لا تصادمية مثل السباحة.

تساعد التمارين على التحكم في الوزن كما تساعد في بناء العضلات، وكلا الأمرين يمكنهما التخفيف من بعض الأعراض المؤلمة للتهاب المفصل.

الطعام الصحي

من المهم جدا المحافظة على وزن صحي عند إصابتك بالتهاب المفصل. ويمكن لزيادة الوزن أن تشكل ضغطا زائدا على المفاصل وتجعلها أكثر إيلاما. ومع ذلك، فإن قلة الوزن ليست مناسبة لصحتك العامة أيضا.

إن اتباع حمية غذائية صحية هي طريقة أساسية للبقاء في صحة جيدة. يحتاج جسمك إلى مجموعة من المغذيات، وللحصول عليها تحتاج إلى تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة.

ليس هناك دليل كاف يدعم الفكرة القائلة بأن الأطعمة المختلفة تؤثر على الأنواع المختلفة من التهاب المفصل. الجميع مختلفون. لذلك، من المهم أن تعرف ما هو المفيد لك وما هو ليس كذلك. ولكن تأكد من تناولك دائما مجموعة من المغذيات.

تدبير الألم

مع وجود نحو ٨٠ بالمائة من الناس المصابين بالتهاب المفصل يذكرون أن الألم هو أحد أكثر الأعراض شيوعا، فلا عجب أن الناس يريدون أن يعرفوا كيف يتدبرون الألم. وبينما يساعد على ذلك الدواء والتمرين والمحافظة على وزن صحي، هناك أشياء أخرى يمكنك القيام بها لمساعدة نفسك. تشمل الأفكار النقاط التالية:

- العلاجات التكميلية مثل التدليك، بأسلوب ألكساندر.
- برامج إدارة الذات مثل دورة "العناية بالتهاب المفصل لتحدي التهاب المفصل" التدريبية.
- أساليب الاسترخاء.
- التحدث إلى الآخرين ومشاركة المشاعر.
- استعمال التدفئة أو التبريد لتلطيف المفاصل.

'هناك الكثير من الطرق المختلفة للتعامل مع الألم. عليك أن تستكشف الخيارات لتجد الطريقة المناسبة لك.'

الخطوات التالية

بتعلم المزيد عن التهاب المفصل الخاص بك يمكنك تعلم التحكم به. يحتوي موقع "العناية بالتهاب المفصل Arthritis Care" والكتيبات على معلومات وفيرة حول مجموعة من المواضيع، بما فيها الحماية الغذائية والتمرين والتكيف مع الانفعالات وبلوغ الاستقلالية والمحافظة على العلاقات والجراحة والأدوية والعلاجات التكميلية. هذه المعلومات مقدمة باللغة الإنجليزية ولكنها متوفرة كذلك على قرص مضغوط صوتي.

يوجد كذلك منتدى مناقشة على الإنترنت حيث يمكنك التحدث إلى أشخاص آخرين يتعايشون مع التهاب المفصل. يستفيد الأشخاص الذين انضموا إلى أحد فروعنا من التعرف إلى أشخاص آخرين مصابين بالتهاب المفصل في محيطهم المحلي – وهم أناس يمكنهم الالتقاء بهم أو مكالمتهم هاتفيا والتحدث إليهم.

توجد خدمة "خط مساعدة العناية بالتهاب المفصل" لتزويدكم بمعلومات أكثر تفصيلا ولمساندتكم.

الرقم المجاني لخط المساعدة هو: ٠٨٠٨ ٨٠٠ ٤٠٥٠ (أيام الأسبوع من الساعة العاشرة صباحا وحتى الرابعة مساء).

ابتداء من ١ مايو ٢٠٠٧، سوف يمكنكم التحدث إلى شخص ما على "خط المساعدة" الخاص بنا بالاختيار من بين لغات مختلفة – حيث سنقدم خدمة ترجمة من خلال رقم هاتفنا المجاني.

www.arthritis.org.uk

Reg Charity Number: 206563
Arthritis Care, 18 Stephenson Way, London NW1 2HD