



المبادئ الرشادية السريرية لحولمة قطر
NATIONAL CLINICAL GUIDELINES FOR QATAR

معلومات للمرضى ومقدمي الرعاية

ما تحتاج أن تعرفه عن الالتهاب المفصلي
العظمي؟

تاريخ النشر: ٢٧ يوليو ٢٠٢٠

تاريخ المراجعة النهائية: ٢٧ يوليو ٢٠٢٢

يعد الالتهاب المفصلي العظمي أكثر أنواع التهاب المفاصل شيوعاً وسبب رئيسي للعجز لدى الأشخاص البالغين في جميع أنحاء العالم.

ما هو الالتهاب المفصلي العظمي؟

الالتهاب المفصلي العظمي مرض مؤلم يمكن أن يصيب مفصل واحد أو أكثر.

الغضروف هو مادة مطاطية تملأ الفراغ بين العظام داخل المفصل. تسمح هذه المادة للعظام بالانزلاق فوق بعضها البعض، دون التسبب بالألم.

ولكن مع تطور الالتهاب المفصلي العظمي، يتلف الغضروف مما يؤدي إلى احتكاك العظام ببعضها البعض، مسبباً الألم. يمكن للالتهاب المفصلي العظمي أن يصيب أي مفصل بالجسم، ولكنه غالباً ما يصيب الركبتين والوركين والظهر والرقبة واليدين.

يصيب الالتهاب المفصلي العظمي النساء والرجال، وغالباً ما يحدث في منتصف العمر أو لدى كبار السن.

قد تختلف أعراض الالتهاب المفصلي العظمي بين شخص وآخر، ولكن الأعراض الرئيسية هي:

- آلام المفاصل (المفاجئة أو التي تتطور ببطء).
- تصلب المفاصل.
- تراجع وظيفة المفاصل.

تشمل الأعراض الأخرى المحتملة:

- ورم في المفاصل.
- تغيرات في شكل المفصل.
- ضعف العضلات.
- عدم القدرة على التوازن ومشاكل في المشي إذا كان الالتهاب في الركبة أو الورك شديد.

تزداد هذه الأعراض سوءاً عند الحركة وتحسن عند الراحة.

قد يتم الخلط بين الالتهاب المفصلي العظمي والأمراض الأخرى التي تسبب آلام المفاصل، لذلك عليك مراجعة الطبيب للحصول على التشخيص الصحيح والعلاج المناسب.

ما الذي يسبب الالتهاب المفصلي العظمي؟

يمكن أن تزيد عدة عوامل من خطر الإصابة بالالتهاب المفصلي العظمي، ومعظم المصابين بالمرض لديهم واحد أو أكثر من هذه العوامل:

- التقدم في السن. وهو العامل الأقوى الذي يؤدي إلى الالتهاب المفصلي العظمي.
- الجنس الأنثوي. النساء أكثر عرضة بمرتين أو ثلاث مرات من الرجال للإصابة بمرض الالتهاب المفصلي العظمي، وهن أكثر عرضة للألم إذا أصبن بالمرض.
- السمّنة. تزيد السمّنة من خطر الإصابة بالالتهاب المفصلي العظمي، وقد يقلل فقدان الوزن من هذا الخطر.
- نوع العمل. يزيد خطر الإصابة بالالتهاب المفصلي العظمي في بعض الوظائف، مثل العمل في الإطفاء أو البناء، أو احتراف الرياضة.
- الإصابة المتكررة. إصابة المفاصل المتكررة أو الإصابة القوية لمفصل معين.
- سوء التغذية. مثلًا في حال نقص المعادن والفيتامينات.



متى يجب زيارة الطبيب؟

تشخيص الالتهاب المفصلي العظمي هو الخطوة الأولى في ضمان العلاج المناسب. يجب أن تزور الطبيب إذا كنت تعاني من أي من الأعراض التالية:

- آلام المفاصل التي تزداد سوءاً مع الحركة وتحسن لدى الراحة.
- تصلب المفاصل الصباحي أو التيبس الذي يتكرر عند الامتناع عن الحركة لوقت طويل.
- طققة أو صرير في مفصلك.
- ورم أو تشوه المفصل.



كيف يتم علاج الالتهاب المفصلي العظمي؟

لا يوجد علاجاً شافياً للالتهاب المفصلي العظمي ولكن هناك العديد من الإجراءات التي يمكن اتخاذها للتخفيف من شدة الأعراض. الأهداف العامة للعلاج هي:

- مساعدتك على فهم المرض وكيفية التعايش معه.
- التخفيف من الألم والتصلب أو التيبس.
- تحسين القدرة على تحريك المفاصل المصابة بالالتهاب.
- الحد من زيادة الضرر في المفاصل أو من العجز.
- التخفيف من الآثار الجانبية للأدوية المستخدمة في العلاج.

لا يجب أن تعيش مع الألم أو العجز. هناك علاجات مختلفة يمكن أن تساعدك، وتشمل:

- فقدان الوزن. إذا كنت تعاني من السمّنة، حاول فقدان بعض الوزن لتقليل الضغط الواقع على المفاصل.
- ممارسة الرياضة بانتظام. يساعد ذلك على تقوية العضلات حول المفاصل المصابة بالالتهاب والحفاظ على حركة المفاصل.
- العلاج الفيزيائي. قد يحيلك طبيبك إلى أخصائي العلاج الفيزيائي لتقوية العضلات حول المفاصل المصابة بالالتهاب.
- أدوات وأجهزة المساعدة على المشي. قد تتم إحالتك إلى معالج وظيفي للاضطلاع على الأدوات المساعدة على المشي أو غيرها من الأجهزة، ولتلقّي الإرشادات حول التعديلات التي يجب أن تقوم بها في منزلك للتغلب على أي إعاقة ناجمة عن الالتهاب المفصلي العظمي.

- أدوية التغلب على الألم. مثل حبوب المسكنات ومضادات الالتهاب المسكّنة للألم. سيصف لك طبيبك الأدوية المناسبة لتسكين الألم وبنقاش معك آثارها الجانبية المحتملة.

- الجراحة. يكون عادةً هذا الحل مخصصاً للأشخاص الذين يعانون من أعراض حادة لا تستجيب لمسكنات الألم أو تعرض حياتهم للخطر.

الوقاية من الالتهاب المفصلي العظمي

لا يمكن الوقاية تماماً من الالتهاب المفصلي العظمي. ولكن، قد تتمكن من تقليل خطر الإصابة بالمرض من خلال:

- تجنب الإصابة والحفاظ على نظام حياة صحي قدر الإمكان.
- الحفاظ على وزن صحي للحد من مضاعفات الالتهاب المفصلي العظمي إذا أصاب مفصلاً حاملاً للوزن.
- الحفاظ دائماً على وضعيّة جيّدة وتجنب البقاء في نفس الوضعية لفترة طويلة. إذا كان عمك يحتم عليك الجلوس لوقت طويل، فقم بتعديل مقعدك على الارتفاع المناسب، وخصص وقتاً منتظماً للاستراحة والمشى.

- تجنب حركات المفاصل المتكررة، وخاصة الانحناء المتكرر.

- الحفاظ على قوة العضلات. تساعد عضلاتك على دعم المفاصل، لذلك، فإن ممارسة التمارين الرياضية المتوسطة الصعوبة بانتظام، لمدة 150 دقيقة على الأقل في الأسبوع، يساهم في تقوية عضلاتك.

- التحكم في نسبة السكر في الدم إذا كنت مصاباً بمرض السكري. يمكن أن يؤدي ارتفاع مستوى السكر في الدم إلى زيادة سرعة تكوين مواد معينة تجعل الغضروف أكثر صلابة وأكثر حساسية للإجهاد البدني.

- اتباع نظام غذائي صحي غني بالعناصر الغذائية والمعادن اللازمة. قد يساعد النظام الغذائي المتوسّطي في الوقاية من مشاكل العظام أو العضلات المرتبطة بالالتهاب المفصلي العظمي.

نصيحة مهمة:

تؤثر بعض أدوية تخفيف الآلام على مفعول الأدوية الأخرى. تحدث إلى طبيبك قبل تناول أدوية أخرى بالإضافة إلى أدوية الالتهاب المفصلي العظمي لتفادي المضاعفات، خاصة إذا كنت تعاني من أمراض أخرى طويلة الأمد مثل قرحة المعدة، أو ارتفاع ضغط الدم، أو مرض السكري.

المتابعة

يجب عليك مراجعة الطبيب بانتظام لمراقبة الأعراض والأدوية والتأكد من حصولك على العناية المناسبة.

استمر في تناول أدويةك كما نصحت طبيبك وأسأله عن الآثار الجانبية للأدوية الموصوفة لك وما إذا كان عليك تجنب أي أنشطة.

إذا خضعت لعملية جراحية لعلاج الالتهاب المفصلي العظمي، فقد تحتاج إلى زيارة طبيبك أكثر بعد الجراحة.

قد تتمكن من ممارسة الأنشطة الرياضية البسيطة من جديد عندما تستعيد قوتك وقدرتك على الحركة وتوازنك. لكن تأكد من سؤال طبيبك عن متى يمكنك استئناف الأنشطة اليومية بعد الجراحة.

نصيحة مهمة:

إذا تأكد تشخيص الالتهاب المفصلي العظمي، من المهم:

- أن تتبع نظام حياة صحي.
- أن تتبع نظام غذائي رياضي
- النوم والتحكم بالقلق والتدخين، جميعها عوامل ذات تأثير كبير على الصحة بشكل عام وعلى صحة المفاصل بشكل خاص.

معلومات إضافية

يمكن الحصول على معلومات إضافية عن الالتهاب المفصلي العظمي من خلال المبدأ الإرشادي السريري الوطني: تقييم وعلاج الالتهاب المفصلي العظمي الذي نشرته وزارة الصحة العامة القطرية.

هذا الدليل متاح لعامة الناس من خلال الرابط التالي لموقع وزارة الصحة العامة:

www.moph.gov.qa