

## العلاج بالحرارة والبرودة

يعتبر أخذ حمام ساخن أو استخدام كمادة دافئة طرقاً رائعة للمساعدة في تقليل الألم والتيبس. استخدم دائماً حاجزاً وقائياً، مثل المنشفة، بين العبوة الدافئة وجلدك. تعتبر الحرارة مثالية لتخفيف الألم وتشنجات العضلات وضيقها، فضلاً عن تعزيز نطاق الحركة.



يمكن أن يساعد وضع البرودة على مفصل مؤلم في تقليل التورم والالتهاب. يمكنك استخدام كيس بارد أو كيس من مكعبات الثلج أو كيس من الخضروات المجمدة للراحة قصيرة المدى. استخدم دائماً حاجزاً وقائياً، مثل المنشفة، بين الكمادات الباردة وجلدك. إن البرودة مثالية لتقليل التورم وتخفيف الألم وتقييد تدفق الدم إلى المفصل الملتهب.



## النشاط البدني والتمارين الرياضية

يشمل النشاط البدني جميع الأنشطة التي قد تقوم بها كجزء من الحياة اليومية - مثل الأعمال المنزلية أو رعاية أفراد الأسرة أو الركوع والسجود في الصلاة أو إعداد الطعام. ويمكن أن يساعد النشاط البدني الخفيف أو المعتدل على تقوية العضلات المحيطة بالمفاصل وزيادة تدفق الدم وتعزيز تجديد المفاصل الطبيعي. فلة النشاط البدني وممارسة الرياضة يمكن أن يسبب ضعف العضلات ويزيد من آلام المفاصل وتيبسها. ومع ذلك، عندما تعاني من التوهج أو يكون مفصلك متورماً وساخناً، فعليك إراحة المفصل وأداء مجموعة خفيفة من تمارين الحركة فقط. التمرين هو نشاط بدني يتضمن مجهوداً أكثر كثافة وتكراراً، وهو مصمم لتحسين اللياقة البدنية أو الحفاظ عليها. حيث يُعد المشي وتمرين الانبساط وركوب الدراجات واليوجا والتمارين المائية خيارات جيدة للتهاب المفاصل. قد يكون للتمرين الموجه لمفاصلك فائدة إضافية، إذ يمكن لأخصائي العلاج الطبيعي أن يعمل معك لتطوير برنامج تمارين مصمم لتلبية احتياجاتك.

## ما أنواع التمارين الموصى بها في التهاب المفاصل الرثوي؟

- تمارين تثبيت المفاصل: تعمل هذه التمارين على زيادة التنسيق لمساعدة مفاصلك على الاستقرار أثناء النشاط وتقليل مخاطر الإصابة. يمكن لمتخصص مدرب مثل أخصائي العلاج الطبيعي أن يعمل معك لتطوير برنامج تمارين علاجية.
- مجموعة من تمارين الحركة: تسمى أيضاً تمارين التمدد أو المرونة، وهي تحافظ على حركة مفاصلك ويمكن أن تقلل من الألم والتيبس.
- التقوية: تشمل هذه التمارين حركات تدريب الأثقال التي يتم إجراؤها باستخدام مجموعة من الأوزان الحرة أو بوزن جسمك أو أحزمة المقاومة أو آلات الأثقال.
- التحمل: أي شيء ينشط قلبك ورتبتك على مدى فترة من الوقت يعد تماريناً للقدرة على التحمل، مثل المشي والسباحة وركوب الدراجات.



بالرغم من أن العديد من خيارات التمرين يمكن أن تكون مفيدة، فإن الأنشطة مثل اليوجا والتاي تشي التي تجمع بين تقوية العضلات والمرونة وتمرين التحمل يمكن أن تكون مفيدة بشكل خاص للتعامل مع التهاب المفاصل الرثوي. يمكن أن تكون هذه التمارين أيضاً من خلال الركوع والسجود، وتعزز الاسترخاء وتزيد من القدرة على التعامل مع التهاب المفاصل. وبالنسبة لأولئك الذين يشاركون في الصلاة الجسدية، يمكن أن يكون هذا أيضاً شكلاً من أشكال التمارين منخفضة إلى متوسطة الشدة التي يمكن أن تساعد في زيادة معدل ضربات القلب وتقوية العضلات وتحسين التوازن. استشر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على تمارين مناسبة لك.

## تناول الطعام الصحي

يؤدي التهاب المفاصل الرثوي في بعض الأحيان إلى فقدان الشهية و / أو فقدان الوزن غير المخطط له، ولهذا السبب من المهم اتباع نظام غذائي متوازن. يمتدح الأكل الصحي الطاقة لإكمال أنشطتك اليومية، كما أنه يعزز نظام المناعة القوي وكذلك صحة العظام والأنسجة.

للمساعدة في تقليل الالتهاب، قم باتباع نظام غذائي يتكون أساساً من الخضار والفواكه والحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون والدهون الصحية. اختر الأسماك أو الدواجن أو الفاصوليا أو البقوليات أو البيض للحصول على البروتين والحد من تناول اللحوم الحمراء. يمكن تناول منتجات الألبان باعتدال. استخدم التوابل المضادة للالتهابات والدهون الصحية لإعطاء الطعام النكهة.

- الخضار والفواكه: الجرجير، الخرشوف، الهمندباء الخضراء، البصل، الباذنجان، أوراق الجوت، البامية، السبانخ، الكوسة، الفاصوليا الخضراء، الملفوف، التوت، التين، الخوخ، المشمش، البرقوق، التفاح، البطيخ، الحمضيات، الكاكا، التمر، الطماطم، الرمان، العنب، الخروب.
- الدهون الصحية: زيت الزيتون والزيون والأفوكادو والمكسرات والبذور مثل اللوز والفسستق والكاكاجو والجوز والصنوبر والسمنسم وبذور اليقطين.
- البروتينات الخالية من الدهون: الحمص والعدس والفاصوليا والدجاج وأسماك أوميغا3 الدهنية مثل الماكريل والرنجة والسردين والتونة والسلمون والسلمون المرقط والبيض وجبن الماعز ومخثر الكفير وجبن الفيتا واللبن اليوناني.
- الحبوب الكاملة والنشويات: البرغل، خبز القمح الكامل، الشعير، توت القمح، الفريكة، كسكس القمح الكامل، الأرز البني، البطاطس مع القشرة.
- استخدم ما يلي لإعطاء نكهة للطعام: الطحينة، زيت الزيتون، الزعتر، الكركم، الكركمين، الكمون، الزنجبيل، الثوم.
- الأطعمة الواجب الحد منها:
- الدهون المشبعة والمتحولة - قلل من اللحوم الحمراء ومنتجات الألبان كاملة الدسم. أيضاً، جرب شوي الأطعمة بدلاً من قليها
- السكر المضاف - تحول إلى السكر الطبيعي المستخرج من الفاكهة مثل التفاح أو التين أو الرمان أو التوت
- الكربوهيدرات المكررة - اختر أنواع الحبوب الكاملة مثل البرغل والفريكة والشعير وكسكسي القمح الكامل والخبز العربي ذو القمح الكامل.
- \* استشر اختصاصي تغذية مسجل لمزيد من المعلومات.



## مهارات الاسترخاء والتأقلم

يمكن أن يساعدك تطوير مهارات الاسترخاء والتأقلم الجيدة في الحفاظ على التوازن في حياتك، مما يمنحك شعوراً أكبر بالسيطرة على التهاب المفاصل، ويساعد إرخاء العضلات المحيطة بالمفصل الملتهب على تقليل الألم.

## العلاجات التكميلية

قد يقرر الأشخاص المصابون بمرض مزمن مثل التهاب المفاصل الرثوي أن يجربوا العلاجات التكميلية والبدلية لمساعدتهم على التعامل مع أعراض حالتهم. قد تشمل هذه العلاجات التدليك أو العلاجات التي تتضمن الركوع والسجود في الصلاة أو التأمل أو الأدوية العشبية أو الوخز بالإبر. قبل تجربة أي من هذه العلاجات، استشر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك دائماً، يمكن لمقدم الرعاية الصحية الخاص بك تقديم نصائح قيمة حول هذه العلاجات وكيف يمكن أن تؤثر عليك.

تم تحديث هذه المعلومات بمشورة الخبراء كل من: بيندي كوريا، MD, SM, FRCPC أستاذ مساعد، قسم الطب، جامعة تورنتو قسم الروماتيزم نظام سيناء الصحي تم التحديث في مايو / أيار 2020



الاتصال على  
arthritis.ca | 1.800.321.1433  
انضم إلى مجتمعنا الاجتماعي



## العلاجات

يمكن للعلاج المهني أن يضع برنامجاً للمساعدة في تقليل الأعراض وتحسين قدرتك على الحركة. يمكنهم المساعدة في إعادة تصميم المسافات والتوصية بالأجهزة المساعدة لحماية مفاصلك وتقليل التعب.

يمكن لأخصائي العلاج الطبيعي أن يطور برنامجاً فردياً مصمماً لمساعدتك على زيادة قوتك ومرورتك ونطاق حركتك وحركتك العامة.

بالرغم من وجود رسوم للعلاج الطبيعي والعلاج المهني في الغالب، لكن قد يتم تغطية هذه الخدمات من خلال التأمين الصحي الخاص أو قد تكون مؤهلاً للحصول على برنامج ممول من القطاع العام تقدمه الحكومة أو بعض منظمات خدمة المجتمع.

## العمليات الجراحية

العمليات الجراحية ليست شائعة ولكنها قد تكون ضرورية بعد سنوات عديدة من التهاب المفاصل الحاد. يعتمد قرار الخضوع لعملية جراحية على مقدار الألم والعجز الذي يسببه التهاب المفاصل، بالإضافة إلى مخاطر الجراحة وفوائدها. يجب مناقشة هذا الأمر بمزيد من التفصيل مع طبيبك.

## الإدارة الذاتية

يمكنك تعلم كيفية التعامل مع الأعراض وإجراء تغييرات في نمط الحياة والذي قد تقلل الألم وتحسن الوظيفة والمزاج. لمزيد من المعلومات، قم بزيارة [arthritis.ca/education](http://arthritis.ca/education) (باللغتين الإنجليزية والفرنسية) تتمثل إحدى الخطوات المهمة في معرفة المزيد عن حالتك وما يمكنك القيام به للتعامل معها. للمزيد من المعلومات قم بزيارة:

التهاب المفاصل أستراليا

<https://arthritisaustralia.com.au/get-support/resources/information-sheets/?language=Arabic>

موارد الإدارة الذاتية المجانية لجمعية التهاب المفاصل

[www.arthritis.ca/resources](http://www.arthritis.ca/resources) (بالإنجليزية والفرنسية)

## إحم مفاصلك

عليك دائماً استخدام مفاصلك بطرق تتجنب فيها الإجهاد الزائد. تتضمن النصائح لحماية مفاصلك ما يلي:

- نظم نفسك: قم بالتبديل بين المهام الثقيلة أو المتكررة بمهام أخف. خذ فترات راحة عند الحاجة.
- حافظ على معاملة المفاصل بصورة سليمة: يمكن أن يؤدي وضع الوزن على مفاصلك في حالة غير ملائمة إلى زيادة الضغط. فعند الجلوس أو الوقوف لفترات طويلة، خذ الوضع الملائم وتأكد من معاملة مفاصلك. يمكن لأخصائي العلاج الطبيعي مساعدتك على فهم معاملة المفاصل.
- ادعم مفاصلك بأحذية مناسبة: احتفظ بالكعب العالي للمناسبات الخاصة واختر الأحذية المسطحة ذات الدعم المقوس أو ذات الكعب المنخفض العريض للارتداء اليومي.
- تجنب إجهاد المفاصل الزائد: يمكن لبعض الأنشطة أن تسبب ضغطاً مفرطاً على المفاصل، مثل الأشغال الشاقة ورفع الأشياء الثقيلة أو حركات القرفصاء المتكررة. إذا كان عليك القيام بهذه المهام في العمل، فيمكنك محاولة استخدام الأجهزة المساعدة لتسهيل المهام أو التحدث إلى معالج مهني يمكنه مساعدتك في تعلم كيفية القيام بها بأمان.
- استخدم الأجهزة المساعدة عند الحاجة.
- استخدم طرق أخرى موصى بها من قبل أخصائي العلاج الطبيعي أو المعالج المهني.

## كيف يتم تشخيص التهاب المفاصل الروماتويدي؟

سيفحص طبيبك مفاصلك ويأخذ تاريخك الطبي. قد يطلبون فحوصات أخرى أيضاً. إذا اشتبه طبيب الأسرة في إصابتك بالتهاب المفاصل الروماتويدي، فسيتم إحالتك إلى أخصائي، يُعرف باسم أخصائي الروماتيزم (rheumatologist)

## لماذا العلاج مهم جداً؟

من المهم علاج التهاب المفاصل الروماتويدي في أقرب وقت ممكن لتحسين النتائج طويلة الأجل ونوعية الحياة. أما إذا تركّ التهاب دون علاج، فقد يؤدي إلى تلف المفاصل بشكل دائم ويؤثر على أجزاء أخرى من الجسم مثل العينين أو الأعصاب أو الجلد أو القلب أو الرئتين.

## الأدوية

تهدف أدوية التهاب المفاصل الروماتويدي إلى تقليل الالتهاب ومنع تلف المفاصل على المدى الطويل والتحكم بالألم. من المهم التحدث إلى طبيبك أو الصيدلي قبل تجربة أي علاج متاح بدون وصفة طبية.

- الأدوية المضادة للروماتيزم المعدلة للمرض (DMARDs): كلما تم البدء في تناول هذه الأدوية في وقت مبكر كانت أكثر فعالية لتقليل الالتهاب ومنع تلف المفاصل. ومع ذلك، لا تستطيع الأدوية المضادة للروماتيزم المعدلة للمرض إصلاح أو عكس تلف المفاصل الذي حدث بالفعل.
- الأدوية الحيوية هي عقاقير موجهة يتم تصنيعها باستخدام الخلايا الحية من مصادر مثل الحيوانات أو البكتيريا أو الخميرة. تعمل الأدوية الحيوية عن طريق تعديل استجابة الجسم الالتهابية. لمزيد من المعلومات قم بزيارة موقع [arthritis.ca/biologics](http://arthritis.ca/biologics) (باللغتين الإنجليزية والفرنسية).
- الكورتيكوستيرويدات (الستيرويدات القشرية) تحاكي فعل الكورتيزول (هرمون التوتر الطبيعي) المضاد للالتهابات في أجسامنا. ومع ذلك، فإن الكورتيكوستيرويدات لها العديد من الآثار الجانبية المحتملة طويلة المدى. ويجب استخدام الستيرويدات لأقصر فترة زمنية وبأقل جرعة ذات فائدة.
- للسيطرة على أعراض التهاب المفاصل تُستخدم العقاقير غير الستيرويدية المضادة للالتهابات (AIDs)، ولكنها لا تمنع تطور المرض أو الضرر. يمكن أن تؤخذ على أساس الحاجة. وهذه الأدوية ليست مناسبة للجميع.
- لمزيد من المعلومات قم بزيارة موقع [arthritis.ca/treatment/medication](http://arthritis.ca/treatment/medication) (باللغتين الإنجليزية والفرنسية)



## ما هو التهاب المفاصل؟

هو مرض التهابي حاد أو مزمن يصيب المفاصل. أعراضه الرئيسية الألم الموضعي، التيبس واحمرار المفصل وتورمه. قد تشمل الحالة واحداً أو أكثر من المفاصل. يتضمن تحت هذا العنوان أكثر من مائة حالة بأعراض مختلفة قد تظهر على المفصل نفسه أو الأنسجة الرابطة حوله. أكثر الحالات شيوعاً هي:

- التهاب المفاصل التنكسي
- التهاب المفاصل الروماتويدي

## ما هو التهاب المفاصل الروماتويدي؟

التهاب المفاصل الروماتويدي هو مرض مناعي ذاتي يسبب التهاباً مفرطاً في عدة مفاصل بالجسم. مع التهاب المفاصل الروماتويدي، يهاجم جهاز المناعة في الجسم عن طريق الخطأ بطانة المفاصل. لا يزال سبب ذلك غير معروف، وبينما لا يوجد علاج شافٍ لالتهاب المفاصل الروماتويدي، فإن هناك بعض العلاجات الفعالة المتاحة. ومن المهم طلب المساعدة مبكراً لتخفيف الأعراض وتلف المفاصل وتقليل مخاطر الإعاقة.

تختلف أعراض التهاب المفاصل الروماتويدي بشكل كبير من شخص لآخر. ففي كثير من الحالات، يبدأ التهاب المفاصل الروماتويدي في بضعة مفاصل ثم ينتشر إلى المفاصل الأخرى خلال أسابيع قليلة إلى شهور. يمكن أيضاً أن يتطور التهاب المفاصل الروماتويدي بسرعة كبيرة. حيث يعاني واحد من كل 100 بالغ في كندا من التهاب المفاصل الروماتويدي. هذا يعني حوالي 300000 كندي. في حالة عدم توافر العلاج، يمكن للأشخاص الذين يتم تشخيصهم وعلاجهم مبكراً تجنب الألم والتلف الذي يصيب مفاصلهم ويعيشوا حياة نشطة ومنتجة.

## ما هي العلامات المبكرة لالتهاب المفاصل الروماتويدي؟

يمكن أن تشمل الأعراض المبكرة لالتهاب المفاصل الروماتويدي الشعور بالتوعك أو التعب، والوجع حول المفاصل والعضلات، وحمى خفيفة، وفقدان الوزن أو ضعف الشهية. مع مرور الوقت، يمكن أن يشمل التهاب المفاصل الروماتويدي المزيد والمزيد من المفاصل على جانبي الجسم.



## تشمل العلامات والأعراض الشائعة ما يلي:

- ألم في العديد من المفاصل
- "تلبور" أو تصلب المفاصل
- دفع أو احمرار المفاصل
- قلة القدرة على تحريك المفاصل
- الحمى والتعب وفقدان الوزن أو قلة الشهية
- أورام متكتلة تتكون تحت الجلد

## قد تشمل التأثيرات الإضافية ما يلي:

- اضطراب النوم
- تعكر المزاج أو الشعور بالقلق
- تدني نوعية الحياة
- زيادة الحساسية للألم