

## الأدوية

تركز أدوية التهاب المفاصل التنكسي على المساعدة في التحكم بالألم وتحسين الحركة في مفاصلك. إن الأدوية الشائعة المستخدمة في التهاب المفاصل التنكسي هي موصوفة كما في أدناه. ومن الملائم أن تتحدث إلى طبيبك بخصوص الدواء (الأدوية).

- غالبًا ما تكون كرمات العقاقير غير الستيرويدية المضادة للالتهابات (NSAID) هي الطريقة الأولى لعلاج المفاصل السطحية، على سبيل المثال الراكبتين ومفاصل الأصابع.
- إن ديكلوفيناك الهلامي هو أحد مضادات الالتهاب غير الستيرويدية المتاحة بدون وصفة طبية ويمكن استخدامه موضعياً على الجلد للمساعدة في تخفيف الألم.
- يمكن استخدام الكريم على شكل بخاخ موضعي للراكبتين. تجنب الاستخدام على اليدين لأنه قد يؤدي إلى تلوث العين.
- أفاد بعض الناس بالراحة من استخدام المواد الهلامية أو اللاصقات التي تمنح شعوراً بالبرودة أو الحرارة على المفصل. يرجى مراجعة طبيبك أو الصيدلي قبل استخدام أي علاج متاح بدون وصفة طبية.
- حقن المفاصل: إن حقن الستيرويد هي الأكثر شيوعاً. وتشمل الخيارات الأخرى حامض الهيالورونيك والبلازما الغنية بالصفائح الدموية.
- الأستيامينوفين (الباراسيتامول)
- مضادات الالتهاب غير الستيرويدية التي يتم تناولها عن طريق الفم مثل الإيبوبروفين والنابروكسين
- قد يوصى باستخدام دولوكستين إذا كنت لا تستجيب للأستيامينوفين أو مضادات الالتهاب غير الستيرويدية أو لا تتحملها
- لمزيد من المعلومات، قم بزيارة [arthritis.ca/treatment/medication-reference](http://arthritis.ca/treatment/medication-reference) باللغتين الإنجليزية والفرنسية (guide)

## العلاج

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

يمكن للمعالج المهني تطوير برنامج للمساعدة في تقليل الأعراض وتحسين وظائفك. يمكنهم المساعدة في إعادة تصميم المسافات والتوصية بالأجهزة المساعدة لحماية مفاصلك وتقليل التعب.

بالرغم من أنه في الغالب هناك رسوم للعلاج الطبيعي والعلاج المهني 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.

## العلاجات التكميلية

قد يقرر الأشخاص المصابون بمرض مزمن مثل التهاب المفاصل التنكسي أن يجربوا العلاجات التكميلية والبديلة لمساعدتهم على التعامل مع أعراض حالتهم. قد تشمل هذه العلاجات التديك أو العلاجات التي تتضمن حركات 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.

## العمليات الجراحية

إن العمليات الجراحية هي علاج مخصص لأعراض المفاصل الشديدة التي لا تتحسن بالعلاجات الأخرى.

يعتمد قرار الخضوع لعملية جراحية على مقدار الألم والعجز الذي يسببه التهاب المفاصل، بالإضافة إلى فوائد الجراحة هناك مخاطر بعد إجرائها. يجب مناقشة هذا الأمر بمزيد من التفصيل مع طبيبك.

## العلاج بالحرارة والبرودة

يعتبر أخذ حمام ساخن أو استخدام كمادة دافئة طرماً رائعة للمساعدة في تقليل الألم والتيبس. استخدم دائماً حاراً وقائماً مثل المنشفة بين العوبة الدافئة وجلدك. تعتبر الحرارة مثالية لتخفيف الألم وتشنجات العضلات وضيقتها إضافة إلى 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 حاراً وقائماً، مثل المنشفة، بين الكمادات الباردة وجلدك. إن البرودة مثالية لتقليل التورم وتخفيف الألم.



## التحكم الفعال بالوزن

يزيد حمل الوزن الزائد من معدل تقدم التهاب المفاصل التنكسي. إذا كنت تعاني من زيادة الوزن، فإن فقدان حتى 10% من وزن جسمك يمكن أن يساعد في تقليل إجهاد المفاصل. إذا كنت تواجه صعوبة في التحكم في وزنك فتحدث إلى طبيبك للحصول على اقتراحاتهم.

## تناول الطعام الصحي

سيساعدك الطعام الصحي على التحكم في وزنك ويمنحك الطاقة لإكمال أنشطتك اليومية، بالإضافة إلى تعزيز نظام المناعة القوي وصحة العظام والأنسجة.

## النظام الغذائي و التهاب المفاصل التنكسي

يمكن أن يساعد اتباع نظام غذائي غني بالخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبروتينات العالية من الدهون والدهون الصحية في تقليل التهابات والتحكم في الوزن. حاول الحد من تناول اللحوم الحمراء والأطعمة المصنعة. ضع في اعتبارك كمية الطعام باستخدام طريقة الطبق المتوازن:

اجعل نصف وجبتك من الخضار أو الفاكهة وربعها من الحبوب الكاملة وربعها من الأطعمة البروتينية واختر البروتينات النباتية في أكثر الأحيان.

أطعمة محددة قد تكون مفيدة في التهاب المفاصل التنكسي:

- الخضار والفواكه:
    - الجرير، الخرشوف، الهندياء الخضراء، البصل، الباذنجان، أوراق الجوت، البامية، السبانخ، الكوسة، الفاصوليا الخضراء، الملفوف، التوت، التين، الخوخ، المشمش، البرقوق، التفاح، البطيخ، الحمضيات، الكاكي، التمر، الطماطم، الرمان، العنب والخروب.
  - الدهون الصحية:
    - زيت الزيتون والزيتون والأفوكادو والمكسرات والبذور مثل اللوز والفسطق والكاجو والجوز والصنوبر والسمنسم وبذور اليقطين.
  - البروتينات الخالية من الدهون:
    - الحمص والعدس والفاصوليا والدجاج وأسماك أوميغا 3 الدهنية مثل الماكريل والرنجة والسردين والتونة والسلمون والسلمون المرقط والبيض وجبن الماعز ومختر الكفير وجبن الفيتا والبن 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 وكذلك الزيوت النباتية الغنية بالأوميكا، مثل زيت الصويا، الكانولا، الذرة... - 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 وبيتا القمح الكامل

\* استشر اختصاصي تغذية مسجل لمزيد من المعلومات.



# التهاب المفاصل التنكسي

الأسباب · الأعراض · العلاجات

الاتصال على

arthritis.ca | 1.800.321.1433

انضم إلى مجتمعنا الاجتماعي



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

- تمارين تثبيت المفاصل:  
تعمل هذه التمارين على زيادة التنسيق لمساعدة مفاصلك على الاستقرار أثناء النشاط وتقليل مخاطر الإصابة. ويمكن لمختص مدرب مثل أخصائي العلاج الطبيعي أن يعمل معك لتطوير برنامج تمارين علاجية.
  - مجموعة من تمارين الحركة:  
تسمى أيضًا 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 ورتيتيك على مدى فترة من الوقت يعد تمرينًا 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 التنكسي. يمكن أن تكون هذه التمارين أيضًا من خلال التأمل، وتعزز الاسترخاء وتزيد من القدرة على التعامل مع التهاب المفاصل. وبالنسبة لأولئك الذين يشاركون في الركوع والسجود، يمكن أن يكون هذا أيضًا 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

## ما مقدار التمارين الموصى بها لالتهاب المفاصل التنكسي ؟

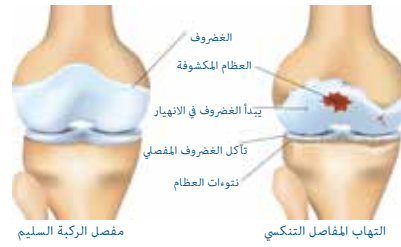
إن أية زيادة في نشاطك البدني أو تمارينك يمكن أن تُعينك إذا لم تكن نشطًا حاليًا بحيث يكون الهدف النهائي للبالغين هو 150 دقيقة من التمارين المتوسطة إلى البالغة الشدة أسبوعيًا في جلسات مدتها 10 دقائق أو أكثر (إذا توفرت القدرة على تحمل ذلك).

## احم مفاصلك

بالرغم من أهمية الحفاظ على حركة مفاصلك فمن المهم أيضًا تجنب المواقف التي تضع ضغطًا مفرطًا أو إجهادًا على مفاصلك.

إن نصائح حماية مفاصلك تشمل ما يلي:

- نظم نفسك:  
قم بتبديل المهام الثقيلة أو المتكررة بمهام أخف. خذ فترات راحة عند الحاجة.
- حافظ على مجاراة 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 محاذاة مفاصلك. يمكن لأخصائي العلاج الطبيعي مساعدتك على فهم محاذاة المفاصل.
- ادعم مفاصلك بأحذية مناسبة:  
لتجنب الضغط الإضافي على مفاصلك احتفظ بالكعب العالي للمناسبات الخاصة واختر الأحذية المسطحة أو ذات الكعب المنخفض العريض للارتداء اليومي.
- تجنب إجهاد المفاصل الزائد:  
يمكن لبعض الأنشطة أن تسبب ضغطًا مفرطًا على المفاصل مثل الأشغال الشاقة ورفع الأشياء الثقيلة والجلوس المتكرر أو الحركات 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.



## كيف يتم تشخيص التهاب المفاصل التنكسي ؟

يمكن إجراء التشخيص بناءً على الأعراض والفحص البدني. ولا حاجة إلى الأشعة السينية لتشخيص التهاب المفاصل التنكسي. ومع ذلك، قد يتم طلب الأشعة السينية للمساعدة في التشخيص. ومن المفيد معرفة أن أعراض التهاب المفاصل التنكسي قد لا تتطابق مع ما تكشفه الأشعة السينية.

## علاجات التهاب المفاصل التنكسي

في الوقت الذي لا يمكن فيه عكس الضرر الكامن وراء التهاب المفاصل التنكسي، لكن يمكن في كثير من الأحيان تخفيف الأعراض أو تحسينها بشكل ملحوظ من خلال تدابير نمط الحياة والعلاج.

تتمثل الخطوة الأولى المهمة في معرفة ما يمكنك القيام به للتعامل شخصياً مع الأعراض. وللمزيد 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  
[arthritis.ca/resources](http://arthritis.ca/resources) (باللغتين الإنجليزية والفرنسية)

## النشاط البدن

يشمل النشاط البدني جميع الأنشطة التي قد تقوم بها كجزء من الحياة اليومية - مثل الأعمال المنزلية أو رعاية أفراد الأسرة أو الصلاة أو إعداد الطعام. قد يعتقد بعض الناس أن المفصل المؤلم يتطلب الراحة. لكن النشاط القليل جدًا يمكن أن يجعل أعراض التهاب المفاصل التنكسي أسوأ. يمكن أن يساعد النشاط البدني الخفيف أو المعتدل عن طريق تقوية العضلات حول المفاصل وزيادة تدفق الدم وتعزيز حركة المفاصل الطبيعية. توصي الإرشادات الكندية للحركة على مدار 24 ساعة بعدة ساعات من الأنشطة البدنية الخفيفة يوميًا، بما في ذلك الوقوف. ويمكن أن يشمل ذلك الذهاب في نزهة مع الأصدقاء أو تحضير وجبة مع العائلة. اختر المشي أكثر من مرة بدلاً من استخدام السيارة أو النقل العام أو التمدد لمدة 10 دقائق بعد كل ساعة من عدم النشاط.

## التمارين الرياضية

التمرين هو نشاط بدني يتضمن مجهودًا أكثر كثافة وتكرارًا، وهو مصمم لتحسين اللياقة البدنية أو الحفاظ عليها. حيث يُعد المشي وتمرين التمدد وركوب الدراجات واليوجا والتمارين المائية خيارات جيدة لالتهاب المفاصل. قد يكون للتمرين الموجه لمفاصلك فائدة إضافية. إذ يمكن لأخصائي العلاج الطبيعي أن يعمل معك لتطوير برنامج تمارين مصممة لتلبية احتياجاتك. يوصى براحة المفاصل عندما تعاني من اشتداد ألم المفاصل / أو عندما يكون مفصلك متورمًا وساخنًا. في هذه الأحوال، يمكنك تجربة مجموعة خفيفة من تمارين الحركة.

## ما هو التهاب المفاصل (Arthritis)؟

هو مرض التهابي حاد أو مزمن يصيب المفاصل. أعراضه الرئيسية الألم الموضعي، التيبس واحمرار المفصل وتورمه. قد تشمل الحالة واحدًا 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 شيوعًا هي :

• التهاب المفاصل الرثوي (steoarthritis)

• التهاب المفاصل التنكسي (heumatoid Arthritis)

## تعريف التهاب المفاصل التنكسي ؟

التهاب المفاصل التنكسي (OA) هي مرض يصيب المفصل كاملاً مما يؤدي إلى تلف غضروف المفصل والعظم الأساسي وذلك نتيجة لمحاولة الجسم الفاشلة لإصلاح أنسجة المفصل التالفة. يعاني واحد من كل خمسة أشخاص في كندا من التهاب المفاصل ويؤثر التهاب المفاصل التنكسي على الكنديين أكثر من جميع أشكال التهاب المفاصل الأخرى مجتمعة. ولاتوجد طريقة مؤكدة للوقاية من التهاب المفاصل التنكسي، ولكن الحفاظ على النشاط البدني والحفاظ على وزن صحي وحماية مفاصلك يمكن أن يساعد في تقليل الضغط على مفاصلك وتقليل شدة الأعراض.

## ما هي العلامات المبكرة لالتهاب المفاصل التنكسي ؟

عادة ما يتطور التهاب المفاصل التنكسي ببطء على مدى أشهر أو سنوات. في وقت مبكر تهمل الأعراض إلى الظهور والاختفاء. مرور الوقت ومع زيادة الضرر، يمكن أن تصبح الأعراض دائمة وتحدث أثناء الراحة كما تُقلق النوم. يمكن أن تتحسن الأعراض بالعلاج. من المهم طلب المساعدة مبكرًا بمراجعة الطبيب لتقليل الأعراض وتلف المفاصل وتقليل مخاطر الإعاق.

تشمل علامات وأعراض المفاصل الشائعة:

آلام المفاصل وتيبسها وتورمها وصريرها، وعدم الاستقرار (فقد تشعر وكأن المفاصل تتحرك أو تلتوي)، واختلال وظيفي (حيث لا يعمل المفصل كما ينبغي)

قد تشمل الأعراض خارج المفصل:

اضطراب النوم وتعكر المزاج والتعب وتراجع نوعية الحياة وزيادة الحساسية للألم.



تم تحديث هذه المعلومات بمشورة الخبراء كل من:

الدكتورة جاكلين هوكان، MD.c.CPC

قسم الطب، شعبة أمراض الروماتيزم، مستشفى كلية البنات، أستاذ مساعد بكلية الطب بجامعة تورنتو.

تم التحديث في أبريل / نيسان 2020