



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

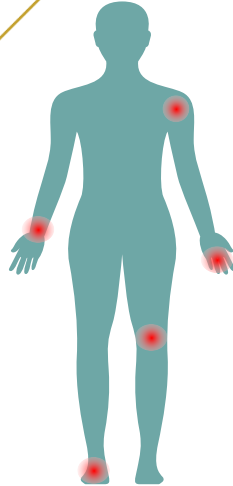
مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

التهاب المفاصل

الروماتويدي

Rheumatoid

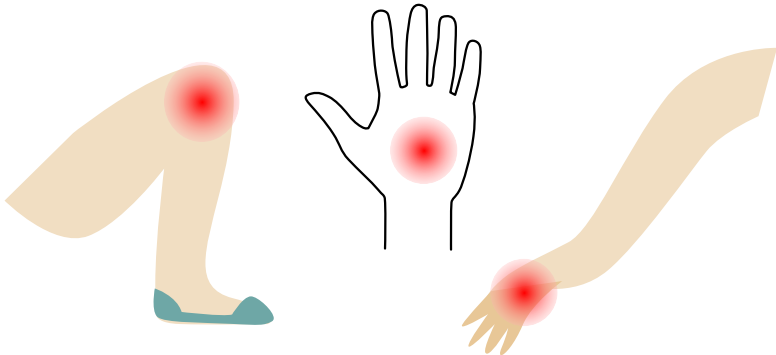
Arthritis



ما هو التهاب المفاصل الروماتويدي؟

هو مرض مناعي ذاتي يهاجم المفاصل بشكل رئيسي و عادة ما يصيب مفاصل عديدة في نفس الوقت وأكثر المفاصل إصابة (مفاصل الرسغين, اليدين, و الركبتين) .

عندما يصيب الالتهاب الروماتويدي المفصل تصبح بطانة المفصل ملتهبة مما يؤدي إلى تلف في أنسجة المفصل و ينتج عنه ألماً مزمناً. و قد يؤثر الالتهاب على أنسجة الجسم الأخرى ويسبب مشاكل في أعضاء الجسم مثل: الرئتين , و العينين , و القلب.



ماهو سبب التهاب المفاصل الروماتويدي؟

سببه غير مفهوم تماما , إلا إن هناك أدلة علمية على أن الجينات الوراثية , و الهرمونات , تجعلك أكثر عرضة للاستجابة للعوامل البيئية – مثل الإصابة ببعض البكتيريا و الفيروسات التي قد تسبب ارتفاع نسبة الإصابة بالمرض.



ماهي عوامل الخطورة؟

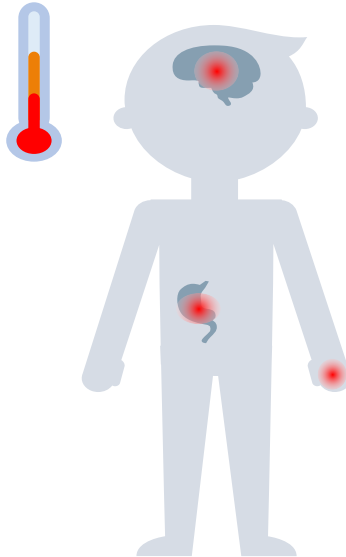
- ✓ **العمر** , تقدم العمر يرفع احتمالية الإصابة بالتهاب المفاصل الروماتويدي.
- ✓ **الجنس** , **النساء** معرضين بالإصابة بنحو ضعفين أو ثلاثة أضعاف مقارنة بالرجال.
- ✓ **العوامل الوراثية** .
- ✓ **عدم الإنجاب** .
- ✓ **التدخين** .
- ✓ **السمنة** .



ماهي الأعراض؟

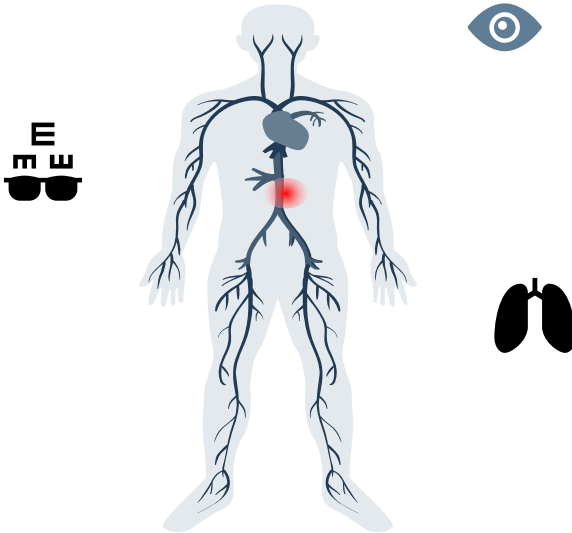
أعراض التهاب المفاصل الروماتويدي **تزداد وتقل** بأوقات ومن هذه الأعراض ما يلي:

- ✓ **ألم المفاصل**, و يتضمن التورم لمدة طويلة قد تصل إلى ستة أسابيع.
- ✓ تصلب المفصل لمدة **٣ دقيقة** أو أكثر من ذلك.
- ✓ ارتفاع درجة حرارة الجسم , التعب , فقدان الشهية.



ماهي الأعراض؟

- ✓ تزداد الالتهابات.
- ✓ جفاف في الفم و العينين.
- ✓ ضعف في حاسة البصر.
- ✓ تتكون كتل صغيرة تحت طبقة الجلد على المناطق العظمية.
- ✓ التهاب الرئتين.
- ✓ التهاب الأوعية الدموية.



ماهي المضاعفات؟

يزيد التهاب المفاصل الروماتويدي خطر إصابتك بما يلي:

هشاشة العظام. ازدياد التهاب المفاصل الروماتويدي نفسة

يؤثر على قوة العظام و أيضاً بعض الأدوية المستخدمة للعلاج

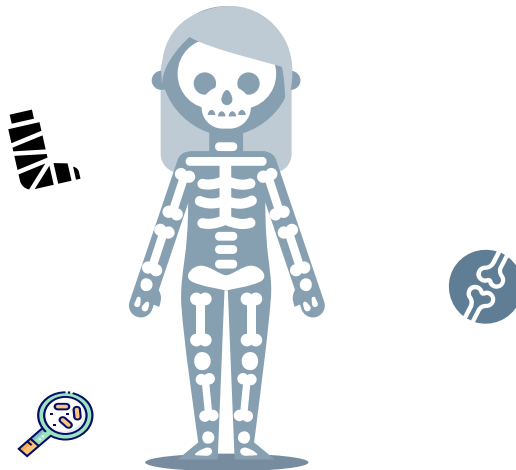
, وهي حالة تضعف العظام مما يؤدي إلى ارتفاع الاحتمال

لحدوث كسر.

العدوى. يمكن لالتهاب المفاصل الروماتويدي و بعض الأدوية

المستخدمة للعلاج تؤدي إلى اضعاف الجهاز المناعي , لذلك

تزداد نسبة الإصابة بالعدوى.

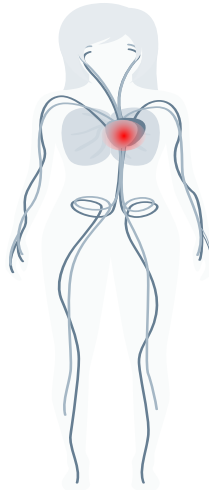


ماهي المضاعفات؟

مشاكل القلب. التهاب المفاصل الروماتويدي من الممكن أن يزيد من خطورة الشرايين المسدودة و المتصلبة , و أيضاً التهاب الكيس المحيط بالقلب.

جفاف الفم و العينين. يتعرض المصاب بالتهاب المفاصل الروماتويدي بشكل أكبر للإصابة بمتلازمة شوغرن , وهو اضطراب يقلل من مستوى الرطوبة في الفم و العينين.

زيادة الوزن والسمنة . غالباً ما تكون نسبة الدهون أعلى لدى المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي.



ماهي المضاعفات؟

متلازمة النفق الرسغي. وهو انضغاط العصب المسؤول عن

معظم وظائف الأصابع و اليد , يحدث عندما يصيب التهاب

المفاصل الروماتويدي الرسغين.

أمراض الرئة. يتعرض المصاب بالتهاب المفاصل الروماتويدي

بشكل أعلى لخطر الندوب و الالتهاب في أنسجة الرئتين , مما

يؤدي إلى ظهور ضيق تدريجي في النفس.



كيف يتم التشخيص؟

يصعب تشخيص التهاب المفاصل الروماتويدي في المراحل

المبكرة لأن الأعراض و المؤشرات الأولية تتشابه كثيراً مع

الأمراض الأخرى لذلك يتم التشخيص عن طريق طبيب

متخصص , كما يتم التشخيص من خلال:

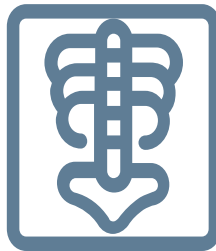
✓ إجراء الفحص البدني .

✓ إجراء الاختبارات المعملية .

✓ إجراء الأشعة السينية.

يفضل أن يتم التشخيص خلال ٦ الأشهر الأولى من ظهور

الأعراض.



كيف هي طرق العلاج؟

✓ **تقليل المضاعفات** طويلة الأجل بتحسين الوظيفة

البدنية، يساعد على **توقف** الالتهاب ، و أيضا **تخفيف**

الأعراض ، **ومنع** تلف الأعضاء و المفاصل.

✓ **تناول الأدوية** المضادة للالتهابات غير الستيرويدية ، أو

المثبطات أو الأدوية التي **تبطئ** المرض ، و آخر الخيارات

هو إجراء **العمليات الجراحية**.



ماهي طرق الوقاية؟

- ✓ الحفاظ على وزن صحي بإتباع نمط حياة صحي.
- ✓ الاقلاع عن التدخين .
- ✓ الكشف على كثافة العظام للحرص على صحتها.
- ✓ الحفاظ على النشاط البدني لمدة ٣٠ دقيقة يوميا خلال خمسة أيام في الأسبوع.



كيف يتم التعايش مع التهاب المفاصل الروماتويدي؟

قبل مزاوله النشاط البدني لابد من مناقشة الطبيب المختص حول مدى مقدرة الجسم على ممارسة الرياضة.

هنا بعض النصائح للشعور بالتحسن:

✓ استخدام العلاجات الحرارية فهي تعمل على تهدئة

المفاصل و العضلات مثل: الحمامات الدافئة, أو
الوسادات الحرارية.

✓ استخدام العلاجات الموضعية, تساعد البخاخات أو

الكريمات على تخفيف الألم.

✓ دعم و تشجيع الأهل و الأصدقاء.



المصادر والمراجع:

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل استشاريين العظام بمستشفى الملك
فهد الجامعي.

قسم التوعية الصحية

١٥٣-٢١-١٨٤



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University