

علاج الروماتيزم في الثلجة

ودرجة اصابته بالروماتيزم، فتعرض الجسم لدرجة حرارة منخفضة بهذا الشكل يساعد في الشفاء من أمراض أخرى مثل التهاب المفاصل وآلام العضلات، والركام المزمن والربو، وحتى أمراض القلب ويستدعي العلاج بالصدمات الثلجية حسب وصف الخبير الألماني الإقامة بالمستشفى لمدة أسبوعين، على أن يكتم بالثلجة ثلاث دقائق، كحد أقصى يوميا.

يتبع الخبير الألماني رينهارت مزيجية طريقة فريدة ومبتكرة لعلاج مرضاه من آلام الروماتيزم ويطبّقها بنجاح كبير وهي العلاج بالصدمات الثلجية وتعتمد بالأساس على وضع المريض داخل ثلجة تبلغ درجة حرارتها 60 درجة مئوية تحت الصفر متجاوزة بذلك درجة حرارة القطب الشمالي، وعبر أجهزة رقمية يمكن التحكم بدرجة الحرارة تبعاً لاحتياج جسم المريض،

حذر من الجلوس طويلاً أمام الكمبيوتر لما يسببه من إصابة الأوتار في الرقبة والأطراف

د. خالد الجار الله لـ «الأنباء»: السمنة أهم أسباب خشونة المفاصل

وخلال استضافتنا د. خالد الجار الله الأستاذ بكلية الطب بجامعة الكويت واستشاري الطب الباطني وأمراض الروماتيزم في مركز انترناشيونال كلينك للإجابة عن أسئلة القراء المتصلين، حذر من الجلوس لفترة طويلة أمام الكمبيوتر. لما له من أثر كبير في إصابة الأوتار في الرقبة والأطراف ما يسبب آلاماً في هذه المنطقة. كما نصح القراء المتصلين باختيار الحذاء المريح ونصح بالحداء الخفيف مربع الشكل لممارسة رياضة المشي.

وحول أعراض إصابات المفاصل أوضح د. الجار الله أن منها الشعور بالتيبس عند الاستيقاظ من النوم صباحاً لفترة تزيد على 30 دقيقة. إضافة إلى انتفاخ المنطقة حول المفصل، وردا على سؤال حول الحلقة المعدنية التي توضع حول المعصم لتخفيف الآلام والآلام الروماتيزمية على وجه الخصوص. أكد د. الجار الله أنها رغم شيوعها فإنها علمياً غير مفيدة. ولا علاقة لها بأي تخفيف لالتهابات المفاصل والآلام.. فإلى التفاصيل:



حسن حسيني

الأنباء: تحاور د. خالد الجار الله

زينب أبوسيدو
تعتبر آلام المفاصل وإصاباتنا من الأمراض التي تهدد حركة الشخص وتؤثر بشكل مباشر على حياته اليومية سواء لجهة عمله أو نشاطاته الأخرى. وغالباً ما توصف أمراض المفاصل بالمرمونة لأنها تحتاج إلى علاج طويل وقد لا ينفع معها العلاج بعد بلوغ الإصابة مبلغاً مؤثراً.

والمثل الذي يقول 'درهم وقاية خير من قنطار علاج' ينطبق بدرجة كبيرة على أمراض المفاصل، فحماية المفصل والحفاظ عليه أهم بكثير من علاجه، وللحفاظ على صحة المفصل ولياقته لا بد من الاهتمام بدرجة كبيرة بوزن الجسم، حيث يؤكد أطباء المفاصل والجهاز الحركي أن السمنة عامل أساسي ومسبب رئيسي لأمراض المفاصل وخشونة المفصل. كما ينصح الأطباء بممارسة الرياضة خصوصاً رياضة المشي والمداومة عليها. مع أهمية تقوية عضلات الفخذين والبطن لأن عضلات البطن المترهلة من أهم أسباب آلام العمود الفقري وتقوسه.

◆ ترهل البطن يضعف عضلات الظهر ويسبب آلام العمود الفقري

◆ «الإسورة المعدنية» التي توضع حول المعصم لا تلم الروماتيزم غير مفيدة



د. خالد الجار الله يرد على أسئلة المتصلين

بعد الحمية ترهل عضلات البطن وتحتاج إلى وقت حتى تعود إلى طبيعتها

أظلم مستيقظاً طوال الليل من الألم، وعندما أذهب للطبيب يعطيني مسكنات ويتكرر ذلك وأشعر بآلام في منطقة الصدر على الجانب الأيسر مع زيادة البرد.
كم عمرك؟ (36 عاماً).
هل هناك أمراض تشككي منها؟ لا، وعملي مكتبي ولا يحتاج الوقوف.

الآلام التي تشعر بها ليست آلاماً في المفاصل بل في الأطراف وعموماً إذا كانت الآلام في المفاصل فإنني أنصح بفحص المفصل إذا كنت لا تشعر بتيبس في الرجل في فترة الصباح لأكثر من 30 دقيقة أو انتفاخ مكان المفصل وكذلك طفق على الجلد، ولا تشكو أيضاً من خمول عام في الجسم فكل هذه أشياء مطمئنة ويمكن أن تعمل فحص الدم عند الطبيب لمعرفة إذا كانت عوامل الالتهاب في الجسم مرتفعة، وحسب طريقة وصفك لا يمكن القطع بأنه مرض روماتيزم.

هل المسكنات تكفي لهذا العارض الوقتي لأنه يظهر مع التكييف والرطوبة والبرد عند البعض؟ نعم، المسكنات تكفي في مثل هذه الحالة.

ترهل البطن وآلام الظهر

وفاء: أنا اشتكي من آلام في ظهري على الرغم من أنني لا أقوم بعمل مجهود شاق.
كم عمرك؟

وبدأت بالمسكنات مثل الفولتارين وغيرها وأخذت مسكناً آخر أقوى «500 ملغم» وبعد استعماله بشهرين بدأ يتساقط شعر وجهي أي الحاجب واللحية فأوقفت الدواء، فعاد شعري في الظهور وسؤالي: هل هناك علاج أفضل لأنني أشعر مع تقدم عمري بأن المرض يزداد والألم في مفاصلي أيضاً، وأصبح المرض في الأريطة كذلك؟
أنا لا أقلق من عامل «روماتويد فاكثور... كم عمرك؟ (47 عاماً).

من المعروف أن عامل الروماتويد فاكثور قد يكون إيجابياً لذلك علينا أن نعرف طبيعة الشكوى والمفاصل بشكل تفصيلي ونربطه بالتحاليل المناعية.

أنا عندي معامل الروماتيزم عال وسرعة ترسيب الدم كذلك، ولدي ارتفاع في كريات الدم البيضاء، وكذلك التهاب مفاصلي في الساعات الأخيرة من الليل. هل عرضت نفسك على وحدات الروماتيزم؟

لا، لم أعرض نفسي. إذن عليك بعرض نفسك على إحدى هذه الوحدات التابعة لمنطقتك وإذا فرضنا أن عندك مرض الروماتويد فإن هناك علاجات أخرى غير المسكنات التي ذكرتها لعلاج المرض.

مرض الأطراف

نعيم: أشعر بآلام في مفاصل القدم، والساق، وفوق الفخذ، ويزيد مع البرد، وينتقل الألم من مفصل لآخر ويمكن

شرحته وذلك عند السيدات بالذات.

أمراض الجهاز الحركي

حسني: هل هناك علاج طبيعي للروماتيزم والتهاب المفاصل؟ أنت تتكلم عن الروماتيزم ونحن نستخدم هذا اللفظ بالعربي على أنه أمراض الجهاز الحركي سواء كانت أمراضاً ناتجة عن سوء استخدام الجهاز الحركي وهي أمراض عظام وأوتار وعضلات وغيره أو كانت أمراضاً ناتجة عن اختلال في المناعة، وفي الحالتين يمكن أن يسببها التهاباً في المفاصل.

آلام عند الوقوف

أنا لا أستطيع الاستمرار في الوقوف لفترة طويلة وأسمع صوتاً في المفاصل أو عند مفصل الركبة فهل هذا ضعف مع أن وزني مثالي وعمري (34 عاماً) وطولي 170 سنتيمتراً، ووزني من 70 إلى 75 كيلوغراماً.

هل عملي مكتبي؟ لا، عملي يحتاج للوقوف فترات طويلة.

في الغالب هذه العلامات لا تقلق ولا نعتبره مرضاً مناعياً ولكن مثل هذه الحالات تحتاج لتقوية العضلات، خاصة عضلات الفخذ حتى نتعامل مع وظائف المفاصل والكاحل، واعتقد أن ممارستك للتمارين الرياضية ولعضلات الأرجل والفخذ ستشعرك بالفرق.

مرض الروماتويد

فلاح: أنا عندي روماتويد فاكثور

أم محمد: أنا عمري 45 سنة ووزني 89 كيلوغراماً وطولي 157 سنتيمتراً، وعندي مشكلة في ركبتي، حيث أشعر بالألم شديد فيها وخشونة قوية وعندي ألم في كعب القدم اليمنى وأشعر بتمميل في أصبع القدم اليمنى «الإبهام» وألم في أسفل الظهر، ولا أستطيع أن أجلس القرفصاء أو السجود أو أن اضع رجلاً على رجل وأتأما ما أقدر رجلي ولا أستطيع ثنيها باستمرار ولا أستطيع الوقوف فترة طويلة ولا أستطيع ارتداء حذاء بكعب.

بداية لو فندنا الآلام التي تعاني منها: ألم في أسفل الظهر في الفقرات القطنية، ثم ألم في الركبة، ثم ألم في كاحل الرجل وباطنها، وواضح أن هناك زيادة في الوزن نسبة إلى طولك وسننك مازال صغيراً ومعروف أن الوزن الزائد عامل من العوامل التي تؤثر في زيادة خشونة وانت شحرت أن هناك ألماً وتتميلاً في إصبع القدم لذا أتصحبك بأن تبدئي بالحمية الغذائية وسينصحك بذلك طبيب العظام والمفاصل والروماتيزم وأي طبيب في أي تخصص بأن تبدئي بتخفيف وزنك، وكونك تشعرين بهذا التتميل فربما هناك ديسك يؤثر على الأعصاب التي تغذي هذه المنطقة، لذلك عليك عمل أشعة مغناطيسية «رنين» وإذا لم يكن هناك ديسك فهذا مطمئن، عندئذ أهتمني بتخفيف الوزن والعلاج الطبيعي مفيد في حالتك، وأنصحك أيضاً باختيار حذاء مريح ومبطن فهذا يخفف آلام الظهر لديك.

هل للأصباح علاقة بذلك وهل يمكن أن يكون عندي النقرس؟ أنا استبعد هذا الاحتمال في ظل ما

النحل يعالج أمراض المفاصل



يصطف المرضى في الصين طوابير من أجل التداوي بلسع النحل والتمتع بصحة جيدة، ويرجع العلاج في الصين بوضع نحل حي على مناطق ضغط محددة في جسم المريض حتى يتعرض للسمع إلى ما يزيد على 3 آلاف سنة وباتت الممارسة قانونية منذ عام 2007، والعلاج بلسع النحل يشبه علاج الوخز بالإبر، حيث تستخدم إبرة النحلة بدلاً من الإبر العادية، وبالطريقة نفسها لكن سموم النحل يقول الأطباء أنها مادة طبيعية ضرورية للعلاج مما يجعلها كالعلاج بالحقن. ويقول الأطباء في عبادة «كانغ تاي بي» وهي مركز للعلاج بالطب الصيني في شمال شرق العاصمة بكين إن العلاج أثبت فاعليته في الشفاء من أمراض كالروماتيزم والتهاب المفاصل، وأمراض أخرى، وأكد وانغ جينغ الطبيب بالمستوصف أن العلاج بلسعات النحل له تأثير ملحوظ على مرضى العظام والمفاصل، ويعتمد هذا العلاج بشكل رئيسي على سموم النحل التي تحفز الدورة الدموية وتقلل الالتهابات وتسهل الألم، وإبرة اللسع في النحلة طولها 0,3 ملليمتر، وتحتوي على 0,3 ملليغرام من السموم مما يجعلها مناسبة للعلاج، ويستخدم الأطباء ملقاً لانتقاط نحلة من بيت النحل ويضعونها واحدة تلو الأخرى على مناطق الضغط في مناطق الألم، ويحدد الأطباء المعالجون الذين يخضعون قبل الممارسة لتدريب مكثف، الفترة الزمنية اللازمة لبقاء السم في الجسد وعدد النحل اللازم للعلاج، ففي أقصى الحالات يمكن لسع المريض أكثر من 100 مرة على ألا يقل عدد اللسعات عن 5 أو 4 على أقل تقدير.

◆ من أعراض إصابات المفاصل الشعور بالتيبس وانتفاخ المنطقة حول المفصل

◆ التتميل في أصابع القدمين من أعراض الديسك أسفل الظهر بسبب تأثيره على الأعصاب



من مظاهر أمراض الروماتيزم المتأخرة



أكدت مبادرة السيطرة على الألم في ميونيخ أن ركوب الدراجات لأمد طويل يقلل من آلام الركبة، وأنه إذا تم ضبط الدراجة على نحو سليم، فإن ذلك من شأنه أن يؤدي إلى جعل ركوب الدراجات مفيداً في تقوية عضلات الظهر، وهذا أمر مهم في جعل قامة

الإنسان مستقيمة. وأوضحت المبادرة أن ركوب الدراجات يساعد في فرز الجسم المزيد من سوائل المفاصل التي تجعل مثل الشحم في تليين المفاصل، كما أنه مفيد على نحو خاص للركبة لأنه يعفيها من تحمل وزن الجسم.

الكشف المبكر عن روماتيزم المفاصل في «انترناشيونال كلينك»

يقدم «انترناشيونال كلينك» لمراجعيه برنامجاً دقيقاً للكشف المبكر عن روماتيزم المفاصل يتكون من ثلاث مراحل:

المرحلة الأولى

يوصى بمراجعة عيادة الروماتيزم إذا كانت معظم الإجابة بنعم «أكثر من خمسة»:

- 1- هل لديك ألم في مفاصلك؟
- 2- هل لديك ألم في رسغيك وبيديك؟
- 3- هل يدك أو رسغك متورمة؟
- 4- هل تجد عناء عند قبض الكف؟
- 5- هل مفاصلك تكون متصلبة في الصباح؟
- 6- منذ استيقاظك صباحاً هل تستغرق مفاصلك أكثر من 60 دقيقة كي تتحرك بحرية؟
- 7- هل نفس المفاصل على جانب جسمك مشمولة؟

- 8- هل تأثرت أي أنشطة مهمة في حياتك بسبب مشاكل العظام أو المفاصل كصعوبة الرعاية الشخصية أو الاضطراب إلى تغيير أنشطة العمل أو الأنشطة في وقت الراحة؟
- 9- هل سبق أن وجدت أن لديك التهاب المفاصل الروماتيزمي؟
- 10- هل لدى أي من أفراد عائلتك التهاب المفاصل الروماتيزمي؟
- 11- هل سبق تشخيصك بطفح جلدي يسمى الصدفية؟

المرحلة الثانية

أخذ التاريخ المرضي وإجراء فحص سريري من قبل الطبيب المختص.

المرحلة الثالثة

عمل الفحوصات المخبرية المناعية.

حقن الأوتار لمرضى التهابات الأوتار

اشعة تبين خشونة الركبة

«الإسورة» لا تخفف الآلام

الجلوس الطويل أمام الكمبيوتر يسبب إصابة الأوتار والحل ممارسة الرياضة

ويمكن أن تسبب الآلام ونصحتي لك أن تستخدم الأذوية الطبيعية.

الحماية وآلام الظهر

أسرار: أنا أعمل حمية منذ فترة، وبدأت أشعر بالآلام في أسفل ظهري، فهل هذه الآلام من الرياضة أم من الحمية أم ماذا؟
قد تكون من الرياضة وهذا نسمعه كثيراً فبعد الحمية يكون هناك ترهلا في العضلات وتحتاج وقتاً لتعود العضلة إلى وضعها ولا يوجد هناك ما يخيف.

حسن: أنا عمري (28 عاماً) واشتكي من آلام في ظهري ورجلي وذميت للأطباء وقالوا أن عندي مشكلة بسيطة في الفقرتين الرابعة والخامسة، وليست كبيرة واكتشفوا أن عندي تقوساً في الساقين بسبب آلاما في الركبة، ونصحوني بإجراء عملية.

هل هناك نقص في فيتامين D؟ هل التحاليل المناعية ايجابية؟
أجريت تحليل دم، وكانت النتيجة ايجابية.
أنا أنصحك باصطحاب تقاريرك وعلاجك لمركز شيخان الفارسي للروماتيزم، وهناك سيعرفون إذا كانت حالتك تحتاج لتدخل جراحي أم هي حالة روماتيزمية، فلا تستعجل عليك بالتحقق والتأكد.

آلام الكتف

أم سيف: ابنتي عمرها (17 عاماً) وتعاني من آلام تبدأ من الكتف إلى

(42 سنة) وطولها 170 سنتيمتراً، ووزنها 80 كيلوغراماً.
هل هناك أمراض تشتمل منها؟
لا، والحمد لله.
فترات الحمل قديمة أم حديثة؟
أصغر بنت عندي عمرها 14 عاماً. معروف أن آلام الظهر من الأمور الشائعة خاصة لدى سيدات البيت نتيجة اتخاذ أوضاع معينة أو حمل أوزان ثقيلة بطريقة خاطئة وعلينا ننزّل وزناً قليلاً وإذا كان هناك ترهل في عضلات البطن فعليك تقويتها لأنها تضعف عضلات الظهر الخلفية.

المشي بطريقة منتظمة

أنا أمارس رياضة المشي. يجب أن تمشي بطريقة منتظمة فلا تمشي أكثر من طاقتك، واستخدمي أحذية مناسبة للمشي.

الكمبيوتر وإصابة الأوتار

أم علي: أنا مدرسة منذ 13 عاماً، وعندي خشونة في الركبة والكتاف وعندي فقرات فيها احتكاك. كم عمرك؟
(36 سنة).

أنت صغيرة على الخشونة فهل شخصت حالتك من قبل طبيب؟
نعم، فقد عملت أشعة وقال لي الطبيب أن عندي انزلاقاً فقارياً في الفقرات الثالثة والرابعة والخامسة. ليس كل ما يرى بالأشعة يكون هو السبب ولكن عملك على الكمبيوتر قد يسبب إصابة الأوتار وليس العظام،



أكد د. خالد الجارالله خلال لقائنا معه ورداً على سؤال من أحد المتصلين أن القطعة المعدنية على شكل أسورة التي توضع حول المعصم بهدف تخفيف آلام المفاصل والآلام الروماتيزمية، والشائعة الاستعمال أنها غير مفيدة على الإطلاق، مشدداً على أن هذه الحلقة لا علاقة لها بعلاج الروماتيزم وآلام المفاصل علمياً.

اكتشف أعراض الروماتويد المفصلي

مرض الروماتويد هو مرض روماتيزمي مزمن، يصيب أغشية المفاصل، ويمكن أن يؤثر على الأعضاء الداخلية في الجسم مثل الرئة، القلب، العين.

وتؤدي الإصابة بالروماتويد إلى حدوث التهابات أولية، احمرار وتيبس بالمفاصل، كما يمكن أن تظهر تلك الالتهابات في الأنسجة المحيطة بالمفصل مثل الأربطة والعضلات، وقد تمتد الآثار السلبية للمرض في بعض الحالات لتشمل أعضاء الجسم الأخرى.

وتأتي أعراض الروماتويد بشكل دوري، ويشعر المريض عند حدوثها بهبات حرارة وآلم شديد في المفاصل، وبالرغم من أن الروماتويد يعد من الأمراض المزمنة، إلا أن أسباب الإصابة به لا تزال غير معلومة، ويرجع بعض العلماء أن السبب للإصابة يرجع إلى عوامل وراثية، وتفاعلها مع بعض العوامل البيئية والتدخين وغيرها من الجراثيم والفيروسات.

يذكر أن معدل إصابة النساء بالروماتويد يبلغ اثنين إلى ثلاثة أضعاف معدلها لدى الرجال، ويظهر في جميع الفئات العمرية.



مرض الروماتويد

للتغلب على الآلام المصاحبة للوقوف الطويل يجب تقوية عضلات الفخذين

الحذاء الخفيف هو الأفضل عند ممارسة رياضة المشي



مفصل الركبة وتنازل الغضروف