

# العضلات والعظام والمفاصل مسؤولة عن الحركة.. فأى ضرر فيها يندرج تحت أمراض الروماتيزم

## د. عادل العوضي لـ «الانباء»: ممارسة الرياضة والطعام الصحي وتجنب السمينة تقي من الأمراض الروماتيزمية



المرض الروماتيزمي ناشئ عن خشونة المفاصل



د. عادل العوضي استشاري أمراض المفاصل

كلمة: زينب أبو سيدو

الروماتيزم من أكثر الأمراض المزمنة انتشاراً، ويعاني منه عدد كبير من الناس، خصوصاً آلام المفاصل الناتجة عن البرد في فصل الشتاء. ويؤكد الأطباء أن الروماتيزم هو اسم لطائفة واسعة من الأمراض التي تصيب المفاصل والجهاز الحركي عند الإنسان.

وخلال لقائنا مع استشاري أمراض المفاصل ورئيس وحدة الأمراض الروماتويدية في المستشفى الأميري البروفيسور عادل العوضي أكد أن أسباب الروماتيزم هي اضطراب غير معروف الأسباب في الجهاز المناعي، وبعض هذه الأمراض ناتج عن خلل في الغدد الصماء، وبعضها ناتج عن الأمراض التي تسببها الجراثيم والبكتيريا.

وشدد د. العوضي على ضرورة مراجعة الطبيب في حال التهابات البلعوم المتكررة لدى الأطفال لتفادي الإصابة بالحمى الروماتيزمية التي تؤثر على صمامات القلب، موضحاً أن الروماتيزم لا يختص بسن محددة فهو يصيب الأطفال الرضع كما يصيب كبار السن. وحول الروماتويد أكد أنه مرض مناعي روماتيزمي يصيب المفاصل ويؤدي إلى تورمات وتشوهات وتيبس في المفاصل، مشيراً إلى أن الروماتيزم قد يبدأ كآلام في الأطراف السفلية قبل أن ينتقل إلى الأطراف العلوية، كما تناول د. العوضي خلال اللقاء التهابات الفقرات والنقرس الكاذب وغيرها فإلى التفاصيل:

### الروماتيزم سببه اضطراب في الجهاز المناعي.. وهو عشرة أنواع غير معروفة الأسباب

### بعض أنواع الروماتيزم تنشأ عن الغدد الصماء وتسبب التهابات في الأربطة والمفاصل

### العلاج الطبيعي يساعد مرضى الروماتيزم عن طريق تقوية العضلات وحماية المفصل ويساعد على تخفيف الالتهابات

### ضيفنا في سطور

البروفيسور عادل العوضي هو استشاري أمراض المفاصل في المستشفى الأميري ويرأس حالياً وحدة الأمراض الروماتويدية في المستشفى الأميري، حيث يعمل بروفيسورا واستشارياً في الطب الباطني والأمراض الروماتويدية في جامعة الكويت، وهو رئيس رابطة الروماتيزم الكويتية. كما أن البروفيسور العوضي زميل الكلية الملكية في كندا وزميل الكلية الأميركية للأطباء، وقد كتب العديد من المقالات التي تم نشرها في المجالات الطبية بالإضافة إلى مشاركته كمتحدث في العديد من المؤتمرات الإقليمية والدولية، كان آخرها المؤتمر الذي أقامه صندوق إعانة المرضى حول الداء المفصلي الالتهابي «الروماتويد» تحت شعار «معاً لعلاج

مرض الروماتيزمي ناشئ عن خشونة المفاصل هناك غضاريف موجودة بالمفاصل وهي خالية من الدم والأعصاب، لذلك لا يشعر الإنسان بالألم إنما أي شيء يصيب هذه الغضاريف من تآكل وتشوهات تؤدي إلى الآلام والوزن له دور مهم وكذلك التغذية.

ما الفرق بين الروماتيزم والتهاب الفقرات التصلبي والنقرس الكاذب؟

● الروماتيزم تحته 400 مرض أما التهاب الفقرات التصلبي فيسمى التهاب الروماتيزم التصلبي للعمود الفقري، وهناك مرض يسمى التهاب مفاصل الرقبة والحوض والقفص الصدري وهذه الأمراض موجودة بنسبة 1 من 1000 أي أقل من مرض الروماتويد وتسبب تصلبات في العمود الفقري، والمريض يفقد وظيفة الرقبة فلا يستطيع أن ينحني نتيجة روماتيزم التصلب الفقري. بالنسبة للنقرس الكاذب فهناك نقرس غير كاذب، وهو نتيجة زيادة حمض اليوريك أسيد، فيترسب في المفاصل، مسبباً التهابات، أما النقرس الكاذب فهو ليس نتيجة اليوريك أسيد إنما نتيجة ترسب الكالسيوم في المفاصل ولدينا مرضى مصابون بمرض النقرس الكاذب فلهذه التهابات وتورمات واحمرار في المفاصل المساب، وأكثر المفاصل إصابة الرقبة والرسغ والكاحل.

تجنب الوزن الزائد كيف يحافظ الشخص على صحة مفاصله؟

● أولاً، يتجنب الوزن الزائد فهو يؤدي إلى خشونة مفاصل مكرراً ويؤدي إلى تشوهات في المفصل. الرياضة مهمة جداً لأن المفصل لا يتغذى إلا عن طريق الحركة والحركة تحتاج لرياضة معتدلة وليست عنيفة فهي مهمة لتقوية عضلات المفصل لأنها تحافظ عليه. كذلك الطعام الصحي، فهناك عوامل ضد الأكسدة تحافظ على الغضاريف كما أن فيتامين D مهم جداً، فلدينا نقص فيه، وكذلك الكالسيوم، فيجب التشجيع بالكالسيوم، والطعام الصحي يجب أن يحتوي على فيتامينات وحليب وكالسيوم حتى يحافظ الشخص على عظامه، كما أن الصدمات النفسية القوية تؤدي إلى التهابات المفاصل وكذلك الجلطة الصحية وحمل الأنثى بشكل صحيح والجلطة أمام الكمبيوتر إذا لم تستخدم استخداماً صحياً تؤدي إلى آلام أو التهابات في المفاصل.

هل هناك علاقة بين النقرس وآلام المفاصل؟

● نعم، فالبرد يسبب آلاماً روماتيزمية نتيجة تصلبات عضلية ولدينا في العيادة أمثلة كثيرة فقد أخذ أحد المرضى حماماً دافئاً

### الحمى الروماتيزمية تصيب صمامات القلب وهي ناتجة عن التهاب ميكروبي يصيب البلعوم

### 400 مرض تدرج تحت مسمى الروماتيزم.. أما التهاب الفقرات التصلبي فيصيب العمود الفقري.. ويعاني المريض من آلام في الرقبة

### النقرس الكاذب سببه ترسب الكالسيوم ويؤدي إلى التهابات في المفاصل

### الرياضة تساعد على تدفق الغذاء للمفاصل.. والطعام الصحي يحافظ على صحة الغضاريف

### الحمى الروماتيزمية متى يصل الروماتيزم إلى صمامات القلب؟

● هناك أمراض معينة تصيب صمامات القلب، كالحمى الروماتيزمية وهي التهاب ميكروب يصيب البلعوم وبعد اسبوعين أو ثلاثة من المفترض أن يزول فتحدث ردة فعل للجسم، خلل مناعي لتحارب صمامات القلب فتتسبب تلفات أو ضيقاً أو توسعاً في صمامات القلب، هذا بعد إصابة المريض بالميكروب لذلك نعطيه إبرة بنسلين كل شهر حتى لا يصاب بالتهابات متكررة.

هناك أمراض روماتيزمية ليس لها علاقة بالميكروبات

ما الأعضاء والأجهزة التي تتأثر بالمرض؟

● هناك أعراض في المفصل وأعراض خارج المفصل وأعراض ليست في المفصل ولا خارجها، فالأعراض الموجودة بالمفصل تسبب آلاماً، تشوهات، صوت بالمفصل أو تآكل به، هذا نتيجة الأعراض داخل المفصل.

أما الأعراض خارج المفصل فتسبب التهابات في أي مكان بالجسم كالتهاب بالجلد، والتهاب بالعين والتهاب بالرئة والقلب، وهناك أعراض تصاحبها سخونة وفقدان شهية وفقدان وزن وخمول وهذه أمراض بدائية قبل حدوث أمراض الروماتيزم.

ما أسباب الروماتيزم؟

● الروماتيزم كلمة يونانية، اسمها «روما ايولوجي» أي علم الحركة، أي شيء يصيب الجهاز الحركي بالجسم، يندرج تحت الأمراض الروماتيزمية والإنسان في حركة دائمة ومستديمة، 24 ساعة، وهو نائم وهو جالس وهو يمشي فالعضلات والعظام مسؤولة عن حركة الإنسان، وكذلك ما بين العظام، وهي المفاصل وما بين الأوتار والأربطة وما يغذي هذه الأعضاء من أوردة دموية وأعصاب، فأى ضرر يؤثر على هذه الأجهزة يندرج تحت أمراض الروماتيزم.

وقد صنفت أمراض الروماتيزم التي عشرة أصناف وكل صنف له أسبابه وهي ناشئة عن اضطراب في الجهاز المناعي، وهو مرض الروماتويد. فالإنسان خلق في مناعة ولولاها لهاجمت أجسامنا الجراثيم والميكروبات، وقضت على حياتنا، فإله خلق لنا هذا الجهاز المناعي بخلايا وأجسام مضادة لتنشط وتحارب أي جسم غريب يدخل أجسامنا ليحافظ عليه.

# بعض الأمراض الناشئة نتيجة الجراثيم والميكروبات كالفيروسات تسبب أمراضاً روماتيزمية

## عدم علاج الروماتويد يؤدي إلى تآكل الغضاريف والعظام

### وقد يؤثر على الرئة والقلب والعينين والجلد



الحمى الروماتيزمية تصيب صمامات القلب



د. عادل العوضي يحاور زميلة زينب أبوسيدو

#### بقلم طبيب

د. مدحت العلوي



#### ماضاعفات

#### ارتفاع ضغط الدم؟

كلما زادت الفترة دون علاج وزادت حدة ارتفاع الضغط، زادت المضاعفات ومنها: جلطة وفشل القلب، جلطة أو نزف دماغي، تضيق في شرايين الكلية ومن ثم فشل كلوي، تضيق وضعف في شرايين النظر، ومن الممكن أن يؤدي ذلك إلى العمى وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن ضغط الدم غير المتحكم به يؤدي إلى صعوبة في التعلم وضعف الذاكرة والتفكير.

#### علاقة ضغط الدم والسكري

وجد أن ضغط الدم يساعد على الإصابة بالسكري من خلال ملاحظة مرضية لفرق بالتلازمة الايضية وهي عبارة عن زيادة في الوزن خاصة «سمنة البطن»، زيادة الدهون الثلاثية، وانخفاض الكوليسترول الحميد، زيادة الضغط.

#### تأثير الأنسولين

ماذا يجب أن تفعل قبل قياس الضغط؟ لكي تضمن قراءة ضغط دم صحية يجب أن تذهب إلى الطبيب وأنت مرتاح نفسياً وجسدياً وكذلك يجب أن تتخذ بعض الاحتياطات مثل:

- أكل القمح واسعة غير ضاغطة.
- عدم شرب القهوة والمنبهات والتدخين على الأقل لمدة ساعتين.
- امتنع عن الممارسة الجنسية والمجهود الجسماني قبل قياس ضغط الدم.
- تفرد المئات من البول.
- الامتناع عن الكلام أثناء قياس الضغط ولا تكون منفعل ولا متوتراً ولا متألماً.
- أخبر طبيبك بالأدوية التي تأخذها وهذا لا يعني أن توقفها.
- حضر الأسئلة التي ترغب في سؤالها للطبيب (مثل هل احتاج إلى علاج؟ ما نوع الرياضة التي أمارسها؟ ما التحاليل والفحوصات المطلوبة؟... إلخ).

#### قياس الضغط

قياس الضغط عبارة عن رقمين: الأول: وهو الأكبر وهو يقيس الضغط في الشرايين عند انقباض القلب (الانقباضي). الثاني: وهو الأسفل وهو يعني الضغط في الشرايين بين فترات انقباض القلب (الانبساطي).

#### قياسات الضغط

- الضغط الطبيعي: وهو 80/120 ملم زئبق وبعض الأطباء يرغبون في أن يكون الضغط أقل من ذلك مثل 75/115 ملم زئبق.
- مرحلة ما قبل الضغط: وهو عندما يكون الضغط الانقباضي بين 120 - 139 ملم زئبق والانبساطي بين 80 و 89 ملم زئبق وهذا النوع يزداد سوءاً من مرور الزمن.
- المرحلة الأولى من الضغط: وهو عندما يكون الانقباضي بين 140 و 159، والانبساطي بين 90 و 99.
- المرحلة الثانية (الخطرة): وهو عندما يكون الانقباضي 160 وما فوق، والانبساطي 100 وما فوق.
- ملاحظة: القراءتان مهمتان مع ملاحظة أن القراءة «الانبساطي» ترتفع مع الأشخاص فوق عمر 50 سنة.

#### ما القراءة المطلوبة بعد العلاج

- يجب أن ينخفض قياس الضغط مع العلاج إلى ما دون 80/130 ملم زئبق خاصة عند الأشخاص الذين يعانون من السكري أو تضيق في شرايين القلب.
- يجب أن ينخفض الضغط دون 80/120 ملم زئبق للأشخاص الذين يعانون من فشل في القلب أو فشل كلوي.

#### ● ممارس عام

● فقدان حركة المفصل، وأخيراً إصابة المفاصل في أنحاء متفرقة من الجسم بتشوهات، مثل مفاصل اليدين، والركبتين والكاحلين والرقبة والحوض.

ما أهمية التشخيص المبكر؟

● عدم علاج هذا المرض يؤدي إلى استمرار التهاب هذه المفاصل وتورمها وتآكل الغضاريف والعظام فيحدث تلفاً تدريجياً للمفاصل، واعوجاجاً وتشوهاً في بعضها كما أنه قد يؤثر على أعضاء أخرى، مثل الرئة والقلب والعين والجلد.

ما هي التأثيرات الجانبية لمرض الروماتويد؟

● القصور الكلوي وأمراض الجهاز العصبي ومن أبرز تأثيرات مرض الروماتويد على حياة المريض هو عدم القدرة على ممارسة النشاطات اليومية وخلل في النشاط الوظيفي، عدم القدرة على الإنتاج والقيام المتكرر عن العمل وكذلك زيادة في معدلات المرض والوفاة.

ما هي النتائج المترتبة على مرض الروماتويد؟

● ضعف الإنتاجية، فمرض الروماتويد قد يفقد إلى ما يقارب من 30 يوم عمل في السنة، كما أن معدل التوظيف أقل بمعدل 20٪ في مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي عن الفئة العامة للسكان تنحصر القدرة على العمل في ثلث المرض. حوالي 40٪ من المرضى يعانون من الإعاقة خلال ثلاث سنوات من التشخيص والمرض العاملون عادة ما يضطرون إلى ضبط جداول أعمالهم ما يؤثر على المردود المادي، ونسب العجز في العمل تعد متساوية في أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية ويؤدي مرض التهاب المفاصل الروماتويدي إلى زيادة نسبة الوفاة عند فئة من المرضى.

#### العلاج البيولوجي

هل العلاج البيولوجي هو الحل؟

● يعمل العلاج البيولوجي على الحد من علامات وأعراض المرض، وهو سريع المفعول، ويمنع تآزم الحالة المرضية ويحفظ الحالة الوظيفية والحركية للمريض، كما يؤمن له الاستجابة طويلة الأمد.

هل يقتصر مرض الروماتويد فقط على

أوجاع المفاصل؟ لا يقتصر المرض على المفاصل فهو يتسبب في أوجاع عامة، تعب وخمول واكتئاب، آرق، وارتفاع في درجات الحرارة وتصلب صباحي. كما يسبب الروماتويد التهاب في الاوعية الدموية وأمراض التهاب الرئوي والتهابات في العين وأمراض القلب، وكذلك أمراض جلدية وقرحة معوية.

#### البرد يسبب ألماً

#### روماتيزمية نتيجة

#### تصلبات عضلية

#### وبعض أمراض الروماتيزم تصيب

#### القدمين قبل الأطراف العلوية

#### الحمى الروماتيزمية تؤثر على صمامات القلب عند الأطفال

#### ويجب معالجتها مبكراً

#### الروماتيزم يصيب الأشخاص من عمر شهر إلى

#### مائة عام.. ويؤدي إلى مشاكل نفسية

● هناك أمراض تؤثر على صمامات القلب لدى الأطفال كمرض الحمى الروماتيزمية لذلك يجب على الأهل أخذ الحيطة من إصابة أحد الأطفال بالروماتيزم واللجوء إلى أخصائي الأطفال فقد أصبح هناك تخصص روماتيزم أطفال والطبيب هو الذي يقرر نوع الروماتيزم ليعالجه في وقت مبكر.

#### الروماتويد مرض مناعي

ما هو مرض الروماتويد؟

● الروماتويد هو مرض مناعي روماتيزمي أسبابه غير معروفة إلى الآن يصيب المفاصل بشكل رئيسي ويسبب تورمات وتشوهات وألماً وتيبسات في المفاصل، وإذا لم يعالج بشكل صحيح يؤدي إلى إعاقة جسدية مستديمة إلى جانب أنه يمكن أن يصيب الجلد مسبباً تنوعات ويصيب العين مسبباً التهابات وجفافاً، يمكن أن يصيب أيضاً الأغشية المحيطة بالقلب وهو يصيب الأعمار من 20 إلى 50 سنة، ويصيب الإناث بنسبة 1-4. الاكتشاف المبكر مهم جداً لحماية المفصل من التشوهات.

ماهي أعراضه؟

● هناك أمراض كثيرة ربما يصيب الشخص وهو في العشرين من عمره وهو في أوج نشاطه فإذا كانت فتاة أصيبت بمرض الروماتيزم تشعر أنها أصبحت معاقة، وإذا لم تكن متزوجة يصيبها القلق، ما يؤدي إلى الكآبة ويجعلها تفقد الأمل في الحياة ما يدفعها إلى الانتحار، لذلك وجود أخصائي اجتماعي مهم جداً فإذا كان المريض عائلاً لأسرته وأصيب بمرض الروماتيزم لا يستطيع الذهاب للعمل، وبالتالي لا يعمل المال، فيؤدي ذلك إلى عوامل نفسية كبيرة، تدفعه إلى الكآبة، وربما الانتحار فالآثار النفسية للروماتيزم لها عواقب نفسية واجتماعية كثيرة.

#### علاجات مكملة

هل مريض الأمراض الروماتيزمية يحتاج إلى أخذ علاجات مكملة من الفيتامينات والحديد، ومكملات الكالسيوم؟

● هناك علاج رئيسي، وهناك علاجات مكملة إذا كان لدى المريض نقص بالحديد يكتب له حديد، وإذا كان لديه نقص في الكالسيوم يكتب له كالسيوم، وإذا كان هناك نقص في فيتامين D يكتب له، فالطبيب هو الذي يقرر ولا يصح أن يأخذ المريض هذه

#### العلاجات من نفسه.

هل هناك سن معينة للإصابة بمرض الروماتيزم؟ وهل هناك فحوصات تكشف أو تساهم في تشخيص المرض؟

#### الروماتيزم يصيب

الأشخاص من عمر شهر إلى 100 عام فالكل معرض للإصابة به وهناك أمراض شائعة لأعمار معينة كمرض الإضطراب المناعي الروماتيزمي فهو يصيب الأشخاص من سن 20 عاماً إلى 50 والخشونة تصيب الأعمار من 50 إلى 60 عاماً، الأطفال معرضون ولكن هناك أمراض معينة تكون في مراحل معينة من العمر.

هل هناك فحوصات تكشف المرض فالتاريخ المرضي مهم والفحص الإكلينيكي مهم وعامل الترسيب مهم إذا كان مرتفعاً يؤدي إلى التهابات في المفاصل.

ربما كانت فحوصات المريض كاملة طبيعية، ولكن لديه روماتيزم، فالطبيب هو الذي يقرر نوع الفحوصات التي يجريها له.

هل الإصابة بالروماتيزم في سن مبكرة للأطفال له ضرر على صمامات القلب؟

## 30 ألف مريض بالروماتويد في الكويت

مرض الروماتويد هو أحد التهابات المزمعة التي تنشأ من خلل في الجهاز المناعي للجسم، وتصيب الأغشية المبطنة للمفاصل، خاصة المفاصل الصغيرة مثل مفاصل اليدين والرسغين.

#### أهم أعراضه وخصائصه:

● آلام المفاصل المتماثل «الجانبين»، انتفاخ المفاصل الصغيرة الطرفية، التصلب الصباحي لمدة تتراوح بين 30 إلى 45 دقيقة، آلام جسدية عامة، الخمول، التورم والاكنتاب. وكذلك التورم الكامل في المفاصل وفقدان كامل للقدرة الوظيفية، وانتفاخ

المعصم لمدة 6 أسابيع تقريباً.

#### نسبة انتشاره حول العالم:

الروماتويد هو مرض التهاب المفاصل المزمع، والنساء أكثر عرضة للإصابة به بضعفين، أو أربع أضعاف من الرجال والسبب غير واضح وقد تكون بسبب نوعية الهرمونات لدى النساء، حيث تزيد من نسبة التهاب المفاصل. 1٪ من إجمالي السكان أي ما يزيد عن 30 ألف مريض بالكويت ما بين كويتيين ومقيمين مصابون بهذا المرض خاصة عند الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 30 و 50 عاماً.

## الأصناف الغذائية الغنية بالكالسيوم

منتجات الألبان: هي أكثر الأصناف الغذائية المحتوية على الكالسيوم، مثل الحليب، الروب، الألبان واللبن، إذ إن الكالسيوم فيها سريع الامتصاص في الجسم.

● الحليب أنواع: كامل الدسم وقليل الدسم وخالي الدسم، كمية الدهون في الحليب ليست لها علاقة بكمية الكالسيوم، أي أن الحليب خالي الدسم لا يعني أن نسبة الكالسيوم فيه قليلة بل بالعكس يستوجب زيادة نسبة الكالسيوم للحفاظ على المعادلة.

● الأشخاص الذين يفضلون طعامهم بنسبة قليلة من الدهون يفضل أن يتناولوا الحليب قليل أو خالي الدسم، إذا كانوا يبحثون عن غذاء غني بالكالسيوم.

● الحليب أيضاً غني بالفسفور والمغنيسيوم، وفيتامين «د»، وهي تساهم على إدخال الكالسيوم إلى العظام والاستفادة منه، كذلك البيض والأسماك غنية بفيتامين د.

● إذا كنت من الأشخاص الذين يسبب لهم الحليب انتفاخاً

بالبطن، فنتسبغ تناول حبة مهضمة خاصة تحتوي على إنزيم الحليب، تؤخذ مع الحليب أو تستطيع تناول الحليب الخاص المضاف إليه إنزيم الحليب.

● إذا كانت لديك حساسية من الحليب أو لا تحب تناول منتجات الألبان، فيمكنك تناول حليب الصويا المدعم بالكالسيوم، أو أغذية أخرى مدعمة بالكالسيوم، منها: الخضروات الورقية الخضراء، مثل البوركلي والمفوف وورق الخردل وأوراق اللبت الخضراء والمفوف الصيني، وكذلك التين والهندية والتوفو. سمك السلمون، السردين خصوصاً المعبأ كاملاً بالعظام. وهناك أيضاً اللوز (البيدان) والبقوليات بانواعها. وكذلك الخبز بأنواعه وعصير البرتقال يحتويان على نسبة جيدة من الكالسيوم. هذا، بالإضافة إلى التغذية السليمة، كما ينصح بالتعرض للشمس مدة 5 - 15 دقيقة باليوم، من يوم إلى ثلاثة أيام في الأسبوع.

وتعرض للبرد فسيبب له تصلباً عضلياً أدى إلى آلام عضلية وآلام روماتيزمية خاصة إذا كان البرد مفاجئاً كفتح مكيف السيارة فجأة على الوجه فيسبب ألماً روماتيزمية وإذا كان الشخص لديه روماتيزم فسيزود من الآلام والالتهابات.

#### القدمان أولاً

هل آلام القدمين والساقين لها دلالة على الإصابة بالروماتيزم؟

● هناك أمراض كثيرة تصيب القدمين قبل أن تصل إلى الأطراف العلوية فلدني مريضة عندما تقوم من النوم صباحاً تشعر بالآلام القدم، وهي لا تدري وبعد مدة تطورت وأصبح لديها ألماً باليدين، فكانت تلك بداية المرض يصيب القدم أولاً ويعدماً ينقل، فأي شخص لديه آلام بالقدم يجب عرض نفسه على أخصائي فرما لديه التهابات روماتيزمية في المرحلة الابتدائية.

هل الحمية النباتية تساعد مرضى الروماتيزم؟ وإلى أي مدى يساعد العلاج الطبيعي المصابين بهذا المرض؟

● لا توجد دراسات تثبت أن الحمية النباتية تقي الإنسان من الروماتيزم فيمكن للمرضى أن ياكلوا ما يشاءون مع العلاجات التي يستخدمونها اما إذا لجأوا إليه كعلاج فقط فلا انصحهم بذلك.

بالنسبة للعلاج الطبيعي يساعد جداً مرضى الروماتيزم فبعضها يكون هناك التهاب مفاصل يكون هناك ضمور في العضلات حول المفاصل وهي لا تتحرك، فالعلاج يساعد في تقوية العضلات وحماية المفصل ويساعد على حركة المفصل ويخفف من الالتهابات والآلام، فالعلاج الطبيعي والتأهيل الطبي مهم جداً في علاج مرضى التهاب المفاصل.

هناك علاج يقوم على أساس لدغات النحل فهل هو حقاً ذو فائدة؟

● لا انصح به فهذا العلاج لم يثبت جدواه حتى الآن في علاج الالتهابات، لأنه يسبب تورماً واحمراراً للمفصل.

#### يصيب النساء أكثر من الرجال

هل صحيح أن الروماتيزم يصيب المرأة أكثر من الرجل؟

● طبعاً بالنسبة للأمراض الروماتيزمية أجرينا دراسة فكانت النتيجة 2-1 بالنسبة للإناث.

أما الأمراض المناعية فكانت السيدات أكثر من الرجال بنسبة 1-4 ومرضى الذئبة الحمراء بنسبة 1-10، عموماً الإناث معرضات أكثر من الرجال للروماتيزم.

ما الآثار النفسية للأمراض الروماتيزمية؟