



استشارية امراض الروماتيزم
في المستشفى الأميري د. أدبية الحرز

استثنائية أمراض الروماتيزم في المستشفى الأميري أكدت أن «الروماتويد» ينتشر بين النساء ثلاثة أضعاف الرجال

أدبية الحرز لـ «الأنباء»: شخص من كل أربعة بالكويت يعاني آلاماً روماتيزمية وتخفيض 5 كيلو من وزن الجسم يقلل الإصابة بخشونة الركبة بنسبة 50%

أثبتت الكثير من الدراسات الطبية أن النساء من أكثر الفئات عرضة للإصابة بمرض الروماتيزم، وأكدت أن ثلاث نساء تصاب بالمرض مقابل رجل واحد، وبالرغم من هذا يشير المختصون إلى أن «الروماتيزم» لا يحظى بالتوعية اللازمة مثل باقي الأمراض التي تصيب الإنسان. وفي هذا الصدد أكدت استشارية أمراض الروماتيزم بالمستشفى الأميري والحاصلة على البورد الأميركي والكندي في أمراض الباطنة والروماتيزم د. أدبية الحرز أن «الروماتيزم» أو التهاب المفاصل هو مجموعة من الأمراض التي تتشابه من حيث الآلام وتختلف في السبب وتطور المرض والعلاج، مشيرة إلى أن هذه المجموعة كثيرة العدد، منها ما هو واسع الانتشار وبعضها نادر.

ولفتت الحرز في لقائها مع «الأنباء» إلى أن الروماتيزم من الأسباب الرئيسية للإعاقة والعجز والتعب عن العمل، كما يختلف التهاب المفاصل حسب العمر، فمنه ما يصيب الأطفال حتى عمر السادسة عشرة. كالحصى الروماتيزم والتهاب المفاصل المزمن عند اليافعين، وأنواعاً أخرى تصيب مراحل عمرية متقدمة في الثلاثينيات وأواخر الأربعينيات والخمسينيات، وفيما يلي التفاصيل:

حوار: حنان عبدالمعبد

في البداية ما أنواع الأمراض الروماتيزمية المختلفة؟

● أن كلمة روماتيزم تشمل 300 مرض تقريباً وتنقسم الأمراض الروماتيزمية إلى قسمين رئيسيين: قسم سببه خلل في عمل الجهاز المناعي، حيث تهاجم الخلايا المناعية خلايا الأنسجة المختلفة في الجسم والتي من أهمها المفاصل ويؤدي ذلك إلى التهابات في المفاصل، بينما القسم الآخر سببه تهاك في الغضروف البطني للمفصل ويسبب آلاماً في المفاصل عادة من غير وجود التهابات ويكثر ذلك مع تقدم السن.

ما الأعراض التي من خلالها يدرك الشخص أنه مريض ويحتاج إلى المساعدة؟

● أن الأعراض تتوقف على المرض نفسه ونوعه، فمن أشهر أمراض التهابات المفاصل هو مرض الروماتويد والذي يصيب 1% من الناس بين سن 20 إلى 50 سنة وينتشر أكثر بين النساء حيث يصيبهن 3 أضعاف الرجال، ولكن مع هذه الإحصائيات ليست هناك فئة عمرية محصنة، فهو قد يصيب حتى الأطفال الصغار جداً، وفي الكويت هناك واحد من كل أربعة أشخاص يعاني من الام روماتيزمية في مرحلة من مراحل حياته وتعد النساء أكثر عرضة لهذه الآلام، ومرض الروماتويد يسبب التهابات مزمنة في مفاصل الجسم قد تؤدي إلى إعاقة مزمنة إذا لم يتم علاجها بالشكل الصحيح، يعتبر «الروماتيزم» السبب الرئيسي للإعاقة المسببة لفقد العمل الوظيفي، ويسبب آلاماً شديدة في مفاصل الجسم مثل اليدين، القدمين، الركب، الكتف، الكوع، الرسغ، الورك، الفك، الظهر، وتشتد الآلام فترة الصباح مع ملاحظة تورم في المفاصل وتيبس يمتد لأكثر من ساعة حيث يواجه المريض صعوبة في استعمال مفاصله، وقد يصاحب ذلك جفاف في العين والفم وارتفاع في درجة حرارة الجسم والتعب والشعور بالضعف والإعياء وفقدان الشهية والوزن، وقد تتأثر أجهزة أخرى في الجسم خصوصاً عند المصابين بأمراض أخرى كمرض الذئبة الحمراء والصدفية الروماتيزمية والتهابيات العضلات المزمن، حيث يؤثر على الكلى أو الكبد أو الرئتين أو القلب أو الجلد أو يسبب انخفاضاً في خلايا الدم.

أما بالنسبة لخشونة المفاصل والتي تنتج عن تهاك الغضروف فهي لا تؤدي إلى التهابات بالمفاصل إلا عند سوء استعمال المفصل كالوقوف أو الجلوس على الأرض لفترة طويلة بالنسبة للركب، وتسبب خشونة آلاماً عادة في فترة المساء مع صعوبة في النوم بسبب الآلام، وعادة ما تصيب النساء ابتداءً من عمر 50 سنة وتزداد مع تقدم السن ولكن هذا لا يعني أن جميع كبار السن يعانون من آلام المفاصل فقد يحتفظ الشخص بسلامة مفاصله حتى سن متقدمة جداً من غير أي أعراض.

كلمة روماتيزم تضم 300 مرض تقريباً

الأدوية البيولوجية تهدف إلى إصلاح الخلل في عمل الجهاز المناعي بدقة وتحقق نتائج إيجابية جداً مع المرضى

يعتبر «الروماتيزم» السبب الرئيسي للإعاقة المسببة لفقد العمل الوظيفي

لا يحظى بالتنوع بالضرورة اللازمة مثل باقي الأمراض

يجب على الجميع ممارسة الرياضة 3 مرات في الأسبوع على الأقل



د. أدبية الحرز متحدثة إلى الزميلة حنان عبدالمعبد

الروماتويد

يعد مرض الروماتويد من الأمراض الصعبة، فكيف يتم تشخيصه؟

● يتخصص مرض الروماتويد بواسطة اختصاصي الروماتيزم والذي يقف على إمكانية الإصابة عن طريق الاستماع الجيد لشكوى المريض، ومن ثم يبدأ بالفحص الإكلينيكي الدقيق، ومنها إجراء الأشعة والتحليلات المخبرية، والتي ترصد الإصابة حين تظهر ارتفاعاً في نسبة الترسيب، أو ارتفاعاً في عامل الروماتويد وارتفاعاً في تحليل CCP.

هل يصيب «الروماتويد» شريحة عمرية معينة؟

● الروماتويد قد يصيب أي فئة عمرية، وحتى الأطفال الصغار، ولكنه عادة تكثر الإصابة به بين عمر 20 و 50 سنة ولكن بالأحرى أنه يصيب النساء بخلقة أضعاف إصابة الرجال به أيضاً.

أمراض مناعية

ذكرت أن هناك إمكانية إصابة الأطفال بـ «الروماتويد»، فهل تعطيني شرحاً لذلك؟

● أحياناً يحدث بالجسم خلل ما في عمل الجهاز المناعي، وهذا قد يكون في أي عمر كما هو الحال مع أي مرض مناعي آخر يصيب الجسم مثل الغدة الدرقية أو السكر وغيرهما ويحدث في أي شريحة عمرية ومن ضمنها الأطفال وللأسف يكون لأسباب غير معروفة.

يصاب الطفل أحياناً باختناق وبعد أيام يشكو من آلام بالمفاصل ولكن درجة حرارته لا تتعدى 38 درجة وبعد أيام يخفتي الألم، فهل هذا التهاباً حاداً في المفاصل؟

● أحياناً عندما يصاب الطفل أو حتى البالغ بالتهاب فيروسي أو ميكروبي كالإنفلونزا أو نزلة البرد أو التهاب في البول، قد ينشط ذلك الجهاز المناعي مما يسبب التهابات حادة في مفاصل الجسم لمدة أيام قليلة، ومن ثم يعود بعدها الجهاز المناعي إلى طبيعته وتختفي الأعراض نهائياً.

وقد يتكرر ذلك عند تكرار التعرض لالتهابات الميكروبية، وحوادث هذه الظاهرة لا يعنى بالضرورة إصابة الشخص بمرض روماتيزمي، فغالبا ما تكون هذه الظاهرة عارضا لفترة قصيرة.

إصابات النساء

أغلب الدراسات والإحصائيات تشير إلى أن النساء أكثر عرضة للإصابة بـ «الروماتيزم»... فما السبب من وجهة نظركم؟

● السبب غير معروف بالضبط ولكن يعتقد أن هرمونات الأنوثة تلعب دوراً مهماً في حدوث المرض، والدليل على ذلك أن نسبة إصابة المرأة بالروماتيزم تتساوى مع الرجل بعد سن اليأس أي عند انخفاض مستوى الهرمونات.

«الروماتيزم» قد يؤدي إلى إعاقة معينة في الجسم فكيف يمكن تلافي الإصابة به؟

● بالفعل هذا المريض خطير جداً على الإنسان، فالإنسان في كافة مراحل عمره يحتاج إلى الحركة وأداء أموره بنفسه سواء كانت بسيطة أو كبيرة وبسهولة تمسيط الشعر، وارتداء الملابس، وفيما يخص بتقليل نسبة الإصابة بـ «الروماتيزم» فإن هذا ممكن باتباع بعض النصائح.

هل يشكل عنصر الوراثة أحد عوامل الإصابة بالمرض؟

● نعم، أسباب الإصابة بالروماتيزم متعددة منها الوراثية ومنها البيئية، وفي نفس الوقت ورغم أن السبب الحقيقي لحدوث الخلل في عمل الجهاز المناعي غير معروف، فإن الدراسة التي أجريت في الكويت أثبتت أن 16% من مرضى الروماتويد في الكويت لديهم أقارب من الدرجة الأولى مصابون بالمرض، ومع هذا فقد تتدخل عوامل أخرى في الإصابة مثل الالتهاب، السمّة، التدخين، الهرمونات، الكسل وعدم ممارسة الرياضة وكذلك التغذية غير الصحية.

مضاعفات الإهمال

كيف يمكن أن تتحول الإصابة بـ «الروماتيزم» إلى إعاقة؟

● إذا لم يتم العلاج في بداية الإصابة بالمرض، وبشكل سليم، كذلك إذا لم يحافظ المريض على تناول العلاج بشكل منتظم، فإن من الممكن أن تسوء الحالة، وقد أثبتت الدراسات أن المرضى الذين لا ينتظمون على العلاج قد يصابون بتشنجات في المفاصل في المستقبل.

هل يؤثر تغير المناخ الجوى على المصابين

بالمرض؟

● أن مرضى الروماتيزم أفضل من يتنبأ بحالة الطقس، فالكثير منهم لديه القدرة على التنبؤ بالتغيرات الجوية، إذ أثبتت الدراسات أن درجة آلام وتيبس المفاصل خصوصاً في الصباح الباكر قد تختلف حسب الأجواء الخارجية وخصوصاً الأجواء الباردة والمطرّة وكذلك عند انخفاض الضغط الجوى، ويعود تفسير هذه الظاهرة إلى تمدد الأنسجة المحيطة بالمفصل وزيادة تورم الأنسجة الملتهبة أو المتحللة وهو ما يزيد من حدة الألم والتعب، وأكثر المرضى حساسية للجو هم مرضى خشونة الركبة، الروماتويد، الذئبة الحمراء، «الريونود» (تقلص الأوعية الدموية)، النقرس والتشنج العضلي، وينصح مرضى الروماتيزم بتدفئة منطقة الصدر في الأجواء المتغيرة وكذلك أي شخص يشعر بالآلام أو تيبس في مفاصله عن طريق الاستماع الجيد لشكوى المريض، ومن ثم يبدأ بالفحص الإكلينيكي الدقيق، ومنها إجراء الأشعة والتحليلات المخبرية، والتي ترصد الإصابة حين تظهر ارتفاعاً في نسبة الترسيب، أو ارتفاعاً في عامل الروماتويد وارتفاعاً في تحليل CCP.

السمنة والحفاة

هل تمثل بعض العوارض الجسمانية عاملاً في الإصابة بالمرض مثل السمنة أو التدخين أو الحفاة أو نقص فيتامينات معينة بالجسم؟

● هذا الأمر مؤكد، لأن الدراسة الحديثة أثبتت أن الوزن عامل مهم في الإصابة ببعض الأمراض الروماتيزمية، ولهذا فإن تخفيض الوزن بمقدار 5 كيلوغرامات يقلل الإصابة بخشونة الركب بنسبة 50%.

والحفاة الشديدة كذلك قد تسبب آلاماً روماتيزمية وخصوصاً في الظهر، كما قد تؤدي إلى هشاشة العظام ونقص بعض الفيتامينات اللذين قد يكونان عاملاً في الإصابة ببعض الأمراض الروماتيزمية من (د) الذي يثبت أنه ينظم عمل الجهاز المناعي كوظيفة من وظائفه، لذلك يعد نقص فيتامين (د) سبباً مهماً من أسباب هشاشة العظام، وكذلك أمراض الغدة الدرقية ومرض السكر وأقارب من الدرجة الأولى مصابون بالمرض، ومع هذا فقد تتدخل عوامل أخرى في الإصابة مثل الالتهاب، السمّة، التدخين، الهرمونات، الكسل وعدم ممارسة الرياضة وكذلك التغذية غير الصحية.

العلاج

هل للأدوية العلاجية للأمراض الروماتيزمية عوارض جانبية؟

● في السنوات الأخيرة حدثت طفرة كبيرة في علاج أمراض الروماتيزم، وخصوصاً مرض الروماتويد، فقد اكتشفت أدوية علاجية جديدة تعرف بالأدوية البيولوجية والتي تهدف بدقة إلى إصلاح الخلل في عمل الجهاز المناعي، وهو ما يجعل لها كفاءة عالية جداً في السيطرة على نشاط المرض والقدرة على التمتع بممارسة الحياة اليومية الطبيعية، ومن الجيد أن تعرف هذه الأدوية بنسرة أعراضها

الجانبية وملاءمتها للمريض إلى حد كبير، وقد توافرت هذه الأدوية الحديثة جميعها في الكويت، حيث تعطي الكويتي للتغييرات الجوية، إذ أثبتت الصحة مشكورة بتوفيرها لكل المرضى المحتاجين لها.

وقد غيرت هذه الأدوية من مستقبل مرضانا وجعلتهم قادرين على ممارسة وظيفتهم وحياتهم الأسرية واليومية بشكل لا يختلف عن بقية الناس وجنبتهم الإعاقة والتشنجات واستعمال العكاز والكرسي المتحرك، كذلك جنبتهم الحاجة إلى جرعات كبيرة ومستمرة من الكورتيزون والمسكنات مع جميع أعراضها الجانبية.

هل تؤثر الأدوية المعالجة للروماتيزم على المريض إن كان يعاني من السكري أو ضغط الدم المرتفع؟

● الأدوية التي قد تسبب في أعراض جانبية وخاصة مع المصابين بمرض السكر أو ارتفاع ضغط الدم هي الكورتيزون، وقد تحدث هذه المضاعفات إذا ما أخذت جرعات كبيرة وبشكل منتظم. كيف يمكن التغلب على عوارض المرض دون اللجوء إلى الأدوية بكثرة؟

● يجب على المريض الانتظام بأخذ العلاج والذي هو عبارة عن حبوب أو حقنة تؤخذ تحت الجلد أو بالوريد بشكل منتظم، وعليه أن يعلم أن عدم الانتظام بأخذ العلاج يجعله غير مسيطر على نشاط المرض، وبالتالي لا يمنع الإعاقة، ومن الوسائل الأخرى التي تفيد المريض ممارسة الرياضة بشكل منتظم وخصوصاً السباحة، وتجنب التدخين والتغذية السليمة والابتعاد عن مسببات القلق.

ما العلاقة بين الروماتيزم وهشاشة العظام؟

● أثبتت الدراسات الحديثة أن الأمراض الروماتيزمية من الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بهشاشة العظام، خصوصاً إذا لم تتم السيطرة على المرض، وهو ما قد يؤدي إلى حدوث الكسور في الجسم عند التعرض لأي إصابة بسيطة.

أداء التمارين الرياضية أحد العوامل المساعدة للتغلب على العديد من العوارض المرضية، فهل تعد مفيدة للمصابين بالمرض؟

● وينصح بممارسة الرياضة لزيادة مرونة المفاصل وتقوية العضلات المحيطة، وارتفاع مستوى اللياقة، ولهذا يجب أن تمارس على الأقل 3 مرات أسبوعياً لمدة تتراوح بين ساعة وساعة ونصف الساعة في كل مرة، كما تعد أفضل الرياضات التي يمارسها المرضى السباحة والرياضة الحرة، ويفضل تجنب الرياضة التي ترهق الركب مثل القفز بشكل متكرر، وهناك رياضة المشي والجري واستعمال العجلة، ومعظم أنواع الرياضة كلها تكون مفيدة للمفاصل وللجسم بشكل عام.

أوضحت د. أدبية الحرز أن هناك عدداً من النصائح التي يجب أن يلتزم بها المصاب بمرض التهاب المفاصل، حتى يمكنه التعايش دون الشعور بالألم، من أهمها:

- المحافظة على الوزن المثالي وتجنب السمنة.
- الرياضة المنتظمة.
- تجنب التدخين.
- تعلم التكيف مع ضغوطات الحياة وتجنب القلق.
- اتباع الأوضاع الصحية عند الجلوس لفترة طويلة وعند النوم وعند استخدام الكمبيوتر.
- التغذية المتوازنة الصحية.

أداء التمارين الرياضية أحد العوامل المساعدة للتغلب على العديد من العوارض المرضية، فهل تعد مفيدة للمصابين بالمرض؟

● وينصح بممارسة الرياضة لزيادة مرونة المفاصل وتقوية العضلات المحيطة، وارتفاع مستوى اللياقة، ولهذا يجب أن تمارس على الأقل 3 مرات أسبوعياً لمدة تتراوح بين ساعة وساعة ونصف الساعة في كل مرة، كما تعد أفضل الرياضات التي يمارسها المرضى السباحة والرياضة الحرة، ويفضل تجنب الرياضة التي ترهق الركب مثل القفز بشكل متكرر، وهناك رياضة المشي والجري واستعمال العجلة، ومعظم أنواع الرياضة كلها تكون مفيدة للمفاصل وللجسم بشكل عام.

من أعراض الروماتيزم صعوبة في تحريك المفاصل وجفاف العين والفم وارتفاع درجة الحرارة والشعور بالتعب والإعياء وفقدان الشهية والخشونة

الأمراض الروماتيزمية تصيب النساء ابتداءً من عمر 50 وتزداد مع تقدم السن

16% من مرضى الروماتويد بالكويت لديهم أقارب من الدرجة الأولى مصابون بالمرض

مرضى الروماتيزم لديهم القدرة على التنبؤ بالتغيرات الجوية

النحافة الشديدة تسبب آلاماً روماتيزمية وخصوصاً في الظهر كما قد تؤدي إلى هشاشة العظام

نصائح لمرضى التهاب المفاصل

- أوضحت د. أدبية الحرز أن هناك عدداً من النصائح التي يجب أن يلتزم بها المصاب بمرض التهاب المفاصل، حتى يمكنه التعايش دون الشعور بالألم، من أهمها:
- المحافظة على الوزن المثالي وتجنب السمنة.
- الرياضة المنتظمة.
- تجنب التدخين.
- تعلم التكيف مع ضغوطات الحياة وتجنب القلق.
- اتباع الأوضاع الصحية عند الجلوس لفترة طويلة وعند النوم وعند استخدام الكمبيوتر.
- التغذية المتوازنة الصحية.

الغذاء والعلاج

- أوضحت د. أدبية الحرز أن للغذاء دوراً في علاج الأمراض الروماتيزمية، ونصحت المرضى بالقيام بالآتي:
- الإكثار من منتجات الألبان.
- الإكثار من السمك وزيت السمك مثل الأوميجا 3.
- التقليل من اللحوم الحمراء والإكثار من الخضار والفاكهة.
- تناول المكسرات حيث تحتوي على فيتامينات مفيدة وزيتها مفيدة.
- التقليل من استهلاك الدهون.
- تجنب الوجبات السريعة.