

يعاني الكثيرون من خشونة المفاصل وهو احد اكثر امراض العصر انتشارا بسبب نمط الحياة الحديثة وقلة الحركة والوزن الزائد والاطعمة الجاهزة، ويؤكد اطباء ان الغذاء السليم المتضمن للعناصر الغذائية الضرورية لبناء العظام والعضلات اضافة الى الرياضة المستمرة هي أهم سبل الوقاية من خشونة المفاصل. وخلال لقائنا مع اختصاصي امراض جراحة العظام في مستشفى دار الشفاء د. مجيد قادري اوضح ان خشونة المفصل تعني تآكل الغضروف الذي يغلف العظم ويحميه، وكلما تآكل الغضروف. كان المفصل يعاني من خشونة اكثر، مؤكدا ان الوزن الزائد وقلة الحركة وعدم ممارسة الرياضة من اهم اسباب خشونة امراض المفاصل. وحول المفاصل الصناعية، اوضح ان صناعتها تطورت كثيرا واصبحت اكثر ملاءمة لحركة الانسان واقل آلاما، كما صار بالإمكان تبديل مفصل الكتف عند الضرورة. وحول الفرق بين الروماتيزم والروماتويد، أكد ان الأم تستطيع اكتشاف إصابة طفلها بالروماتيزم عندما تلاحظ تورما في المفاصل من دون اسباب واضحة او حوادث، موضحا ان الروماتويد هو نوع من انواع الروماتيزم ناصحا من يعانون من الدرجة الثانية بممارسة الرياضة المفيدة للمفاصل كالسباحة وركوب الدراجات الهوائية.. والى التفاصيل:

كاتب: زينب ابوسيدو

د.قادري لـ «الانباء»: السباحة ورياضة الدراجات الهوائية تقيان من خشونة



بفلم طبيب

د. اسامة صالحه

إبرة الظهر وتخفيف آلام الولادة

تثير آلام الولادة مخاوف الكثير من النساء، لذا فإن إبرة الظهر من أفضل الطرق لتخفيف ألم الولادة.

كيف تعطى إبرة الظهر؟

سيطلب من السيدة الحامل الجلوس او الاستلقاء على جانبها بوضعية معينة بحيث يكون الظهر منحنيًا لتسهيل وضع الإبرة، ثم يتم سحب الإبرة الصغيرة وتوصيلها لمغذ يوضع فيه المخدر الذي يقوم بتخدير الأعصاب الخاصة بالرحم والحوض دون ان يؤثر ذلك على مراحل تطور الولادة وتقديمها، ومنذ اللحظات الأولى لحقن المخدر يتلاشى الإحساس بآلام الولادة مع بقاء الحامل في حالة وعي كامل طيلة مدة الولادة، لذلك فإن إبرة الظهر تعتبر من أفضل الطرق لتسكين آلام الولادة.

ما إيجابياتها وسلبياتها؟

بالنسبة للمزايما فتتمثل في:

- تخفيف آلام الولادة مهما طالت مراحلها وخصوصا عند الكبار.
- تقليل الضرر النفسي الذي قد ينتج مع بعض الولادات الصعبة واستعمال الملقط أو الشفط.
- توفر راحة للحامل أثناء الولادة مما يجعلها متعاونة مع الفريق الطبي وانتماء الولادة بنجاح.
- يمكن إبقاء المخدر بعد الولادة حتى اليوم التالي لتخفيف ألم تقلصات الرحم.
- أما بالنسبة لسلبياتها فهي:
- سنشعر الحامل بوخز الإبرة عند وضعها.
- شعور بعض النساء الحوامل بتخدير وثقل الجزء الأسفل من الجسم لفترة قصيرة.
- بعض السيدات قد تكون لديهن حساسية من ابر المخدر مثل اي دواء آخر.
- نادرا ما يؤثر المخدر على عضلات الصدر مما يؤدي الى صعوبة في التنفس.

هل هي ضرورية؟

تعد الولادة أمرا مؤلما بالنسبة لمعظم النساء، وتؤثر درجة الألم الذي تعانينه الأم خلال الولادة على مراحل تطور المخاض بشكل ملحوظ، كما ان قدر الألم الذي تعانينه الأم ضئيل اذا ما قورن بالحاجة لولادة طفل سليم وبقاء الأم بصحة جيدة بعد الوضع. وتختلف آلام الولادة بين المرضي وحتى من ولادة لآخرى، فهي حالة منفردة لكل ولادة على حدة وتعتمد على عدة عوامل منها قدرة تحمل المرأة للألم وحجم ووضع الجنين وقوة انقباضات الرحم أثناء الولادة.

ما الوقت المناسب لاستعمالها؟

الوقت المناسب لاستعمال ابرة الظهر هو عند بداية الاحساس بآلام الطلق او عند توسع عنق الرحم الى 4 سم.

هل هناك أنواع لإبرة الظهر؟

هناك عدة أنواع منها ابرة التخدير لحالات الولادة الطبيعية، حيث يتم وضع الإبرة في الجزء السفلي من الظهر لتخدير الرحم والحوض دون التأثير على تطور الولادة، وهي طريقة ممتازة لتخفيف الآلام بحيث تبقى الأم واعية تماما لحين انتماء عملية الولادة.

أما بالنسبة للتخدير اللازم للمعالجات القيصرية فينقسم الى التخدير النصفي لمطقة الظهر وبمواقع معينة يحددها الطبيب بحيث تبقى المريضة بكامل وعيها، في حين ان التخدير النصفي الشوكي يستهدف اسفل الظهر، حيث يتم ادخال ابرة صغيرة لحقن المادة المخدرة حول الاعصاب الموجودة بالعمود الفقري مما يساعد المريضة على الاسترخاء.

ما خطورة إبرة الظهر؟

في اغلب الحالات لا تشكل ابرة الظهر اي خطورة على الحامل والجنين، ولكن يحظر استعمالها للحالات التي تعاني من نزيف حاد او الإصابة بأمراض الدم والقلب بالإضافة الى الحالات التي لديها حساسية تجاه ادوية التخدير.

الجرعات

تعتمد الجرعات على الأعراض التي تشعر بها المريضة أثناء الإجراء ومن ثم يقوم الطبيب بتحديد الجرعة المناسبة.

من يستطيع أخذ إبرة الظهر؟

معظم النساء يستطعن استعمال هذه الطريقة للولادة من دون ألم عدا الحالات التي تم نكرها في السابق، وفي اغلب يجب استشارة طبيب التخدير واختيار الطبيب المؤهل لهذا الإجراء، وتعد هذه الطريقة آمنة لكل من الأم والمولود ومن الآثار الجانبية الشائعة لهذه الطريقة في التخدير هي الهبوط المفاجئ لضغط الدم، حيث يحدث هذا في حوالي 2/ من الحالات، كما يعتبر هذا النوع من التخدير آمنا على الجنين.

وعلى الحامل اخبار طبيب التخدير عن الادوية التي تستعملها وخصوصا اذا كانت تستخدم الادوية المسيلة للدم، بالإضافة الى اي عمليات سابقة اجرتها خاصة في مفصل الظهر.

● استشاري امراض النساء والولادة واطفال الانابيب

الجلوكوز امين وهي مادة تعتبر مكملا غذائيا ومقويا للغضاريف، وهي تغطي خشونة الموجودة، ولكن لا تعالجها او تعيد المفصل كما كان، وهناك عدة ادوية موجودة في الكويت، اضافة الى وجود ابر الزيت التي تعمل على تكوين طبقة لزجة في المفاصل تعطي ليونة للغضاريف الموجودة وتحافظ على حركة المفصل. وكانت هذه الإبر مزعجة في السابق، يأخذها المريض كل اسبوع لمدة خمسة أسابيع والآن تغيرت واصبحت ابرة كل ثلاثة اشهر بعدها ابرة كل ستة شهور وهي لا تعيد المفصل كما كان، انما تحافظ عليه كما هو وتبسط خشونة التي يمكن حدوثها مستقبلا.

أما خشونة النهائية فنكسون عندما يتآكل الغضروف بالكامل ويصبح عظما على عظم وهنا يعتمد على الألم الموجود اذا كان قويا يمنع الحركة، فهذه هي المرحلة النهائية وتكون بتبديل المفصل أو لتبليسه، وهذا بالنسبة للركبة وهناك مفاصل معينة ليست لها مفاصل صناعية، وهذه يمكن لحمها، بحيث يثبت المفصل ولا يتحرك وعادة تكون في مفاصل القدم.

كل المفاصل معرضة

هل تقتصر خشونة المفاصل وتؤدي الى خشونة، وكذلك عدم الحركة.

الرياضة علاج للخشونة

الخشونة من الدرجة المتوسطة يكون علاجها باللجوء الى الرياضة الجيدة للمفاصل دون الضغط عليها كالسباحة، لان المفاصل تتحرك دون وجود وزن عليها او استخدام الدراجة الهوائية التي تسمح بوجود الوزن على الكرسي وتتحرك الساقان مع تقوية العضلات، لان حركة المفاصل تزيد من اللزوجة الموجودة بالركبتين وتزيد من ليونة الغضاريف الموجودة دون ضغط على المفاصل وعلى المريض استخدام ادوية مثل



د.مجيد قادري يتحدث الى الزميلة زينب ابوسيدو

ما مضاعفات الامراض الروماتيزمية؟

● الامراض الروماتيزمية امراض باطنية تصيب الجسم وتبدأ في اتلاف مفاصل الجسم، واتلاف الغضاريف الموجودة بالمفاصل ومضاعفاتها كبيرة، فالجسم يبدأ في محاربة نفسه لذلك يتلف أعضاء داخلية بالجسم.

الروماتويد نوع من الروماتيزم

ما الفرق بين الروماتيزم والروماتويد؟

● الروماتيزم يجمع امراض الروماتيزم كلها وهي كثيرة جدا، حيث انها تحتوي على امراض تتعلق بالمناعة ونقصها او وجود خلل بها، أما الروماتويد فهو جزء من امراض الروماتيزم.

ماذا عن علاج خشونة الركبتين؟

● خشونة لها مراحل، فهناك درجة ابتدائية، ودرجة متوسطة ودرجة نهائية ففي الدرجة الابتدائية يفضل الألاج بالعلاج بالدواء والإبر وتعالج عادة بالعلاج الطبيعي وعلى المريض معرفة اسباب

شيء بسيط وعليها ان تذهب الى الجراح او طبيب العظام

واجراء اشعة للاطمئنان، واذا لم يكن هناك شيء فعليها ان تذهب الى طبيب الأطفال او طبيب الروماتيزم لتعرف سبب وجود الماء واذا كانت هناك آثار للروماتيزم ويجب ان يكون العلاج سريعا حتى لا يؤدي الى مشاكل اخرى.

الروماتويد نوع من الروماتيزم

ما الفرق بين الروماتيزم والروماتويد؟

● الروماتيزم يجمع امراض الروماتيزم كلها وهي كثيرة جدا، حيث انها تحتوي على امراض تتعلق بالمناعة ونقصها او وجود خلل بها، أما الروماتويد فهو جزء من امراض الروماتيزم.

خشونة المفاصل

هي تأكل الغضروف

الذي يحمي العظم

وعلى حسب

درجة التآكل

تكون خشونة

جسم الإنسان

يحتاج غذاء متوازنا

لبناء وتقوية العظام

تجنباً لحدوث

الهشاشة

ما المقصود بخشونة المفاصل؟

● خشونة المفاصل بشكل عام هي تآكل الغضروف الذي يحمي العظم من المفاصل تدريجيا، فعلى حسب درجة تآكل الغضروف تكون درجة خشونة.

ما اسباب الامراض الروماتيزمية؟

● الروماتيزم بشكل عام من الامراض الباطنية، ومن اسبابه الرئيسية ضعف المناعة وتحول هذه الامراض الى التهاب الروماتيزم، ونحن نعالج فقط اي مشكلة في مفصل معين يحتاج الى عملية جراحية او يحتاج الى مفصل صناعي او يحتاج الى تنظيف بعد ان نأخذ الموافقة من اطباء الروماتيزم، ويشكل عام يكون العلاج بالادوية والابر.

هل آلام القدمين

والساقين لها دلالة

ما على الاصابة

بالروماتيزم؟

● نعم، فالفواصل بين اطباء الروماتيزم واطباء العظام هو مكان الألم، فاذا كان في مفصل واحد يكون ذلك من اختصاص اطباء العظام، واذا كان الألم بشكل متواز من مفاصل معا بحيث تكون الركبتين مثلا او الكوعين او اليدين فهذا يكون من امراض الروماتيزم.

الغذاء هو الأساس

هل غذاء الانسان له علاقة بالاصابة بهذه الامراض؟

● الغذاء دائما سبب مهم لصحة الانسان، فهو يحتاج الى غذاء متوازن لبناء الجسم، تقوي العظام تجنبنا لحدوث الهشاشة، وبالنسبة للمفاصل نحتاج الى مواد تبني الغضاريف وتقويها، واي نقص في اي مادة يحتاجها الجسم عن طريق الغذاء ربما يعود الى عدم تناول الشخص مواد معينة او عدم امتصاص الجسم لهذه المواد، خصوصا اذا كانت ضرورية للعظام فتؤدي الى هشاشة العظام او امراض العظام، واذا كانت ضرورية للغضاريف تؤدي الى ضعف الغضاريف تدريجيا وزيادة خشونة.

متى تعرف الام

ان طفلها مصاب

بالروماتيزم؟

● امراض الروماتيزم عند الصغار تبدأ بتورم المفاصل من دون سبب واضح كسقوط الطفل مثلا على ساقه او اصابتها أثناء ممارسة الرياضة، ما يؤدي الى آلام في المفاصل، خصوصا اذا كان اكثر من مفصل اليمين واليسار معا وانتفاخ بهما او تجمع ماء فهذا يكون من آثار الروماتيزم، فيجب البحث عن السبب والذهاب الى الطبيب.

ومتى يجب عليها ان

تتلق على طفلها؟

● اذا وقع الطفل على ساقه فهذا

خشونة الركبة وأسبابها

● العمر: تزداد الغضاريف ضعفا مع تقدم العمر وبالتالي تزداد فرصة حدوث خشونة مع تقدم العمر.

● جنس المريض: بعد سن الخمسين تزداد نسبة الإصابة بالخشونة في السيدات أكثر من الرجال.

● إصابات الركبة: حدوث إصابات بالركبة مثل الكسور وحدوث قطع بالأربطة أو الغضاريف الهلالية يساعد على حدوث خشونة إذا لم يتم علاجها بصورة سليمة مبكرا.

● الاجهاد المتكرر للركبة: مثل الإكثار من هبوط وصعود السلالم والجلوس لفترات طويلة في وضع القرفصاء.

● الامراض الروماتيزمية: مثل الروماتويد والنقرس تؤدي الى خشونة في الحالات المتأخرة.

من اعراض خشونة المفاصل الألم، وهو الشوكى الأساسية، وعادة ما يزداد الألم تدريجيا مع تدهور المرض، ويزداد مع المجهود مثل صعود السلالم. في الحالات المبكرة لا يوجد ألم إلا أثناء المشي والحركة ولكن في الحالات المتأخرة قد يكون هناك ألم حتى أثناء الجلوس أو النوم ويكون هذا عادة بسبب التهاب الغشاء المبطن للمفصل، ومن المهم تحديد سبب الألم بدقة لوصف العلاج المناسب له.

خشونة الركبة مرض ينتج عن تآكل الغضاريف الناعمة التي تغطي سطح المفصل والتي تساعد على نعمة الحركة، حيث يحدث أو لا ضعف في تماسك هذه الغضاريف مما يؤدي الى تشقق سطحها ثم تبدأ تتآكل تدريجيا الى أن يصبح سطح العظمة عاريا من الغضاريف التي تحميها، ويصاحب هذا التآكل التهاب في الغشاء المبطن للمفصل، وهو المسؤول عن إفراز السائل الذي يساعد على تزييت سطح المفصل وهذا الالتهاب يؤدي الى حدوث ارتشاح (تجمع الماء) بالركبة وتورمها.

هناك عوامل عديدة تساعد على حدوث خشونة الركبة:

● الوراثة: حيث أثبتت عدة دراسات وجود عوامل وراثية تساعد على حدوث خشونة وان احتمال حدوث خشونة يزداد اذا كان الوالدان يعانين من خشونة.

● الوزن الزائد: وهو من أهم العوامل التي تؤدي الى خشونة الركبة ولاسيما في مصر والعالم العربي، وخاصة في السيدات، حيث إن الوزن الزائد يمثل حملا زائدا على سطح غضاريف المفصل.

● تقوس الساقين: حيث يؤدي ذلك الى حدوث تحميل زائد على أجزاء محددة من المفصل.

