

الروماتويد والروماتيزم من الأمراض المزمنة، وعادة ما يزداد شعور المريض بالألم في الجو البارد أو مع تغير الطقس، ويعتبر الروماتويد وهو احد الامراض

الروماتيزمية من الامراض التي تعيق الحركة، وهو يصيب 1% من سكان العالم البالغين وعادة ما ينتشر بين النساء اكثر منه بين الرجال.

وخلال لقائنا مع د.عقيل مهنا استشاري الامراض الباطنية وامراض الروماتيزم، اوضح ان تكلفة علاج مرضى الروماتويد الذين لا يشملهم الدعم الحكومي تتراوح ما بين

400 و500 دينار شهريا، مضيفا ان الهلال الاحمر الكويتي قام بالتعاون مع صندوق اعانة المرضى بحملة توعوية تهدف الى جمع التبرعات لصالح مرضى الروماتويد.

وحول فاعلية العلاج الطبيعي للروماتيزم، اوضح انه يساعد في تقوية العضلات حول المفصل الملتهب وهو ما يعتبر اجراء مهما للحفاظ على المفصل وتخفيف الضغط

عليه، مشيرا الى ان الامراض المناعية تتأثر سلبا بالتدخين لأنه يؤثر على الجهاز المناعي للجسم ويتعارض مع الادوية المستخدمة في علاج الروماتويد. فإلى التفاصيل:

كثبت: زينب ابوسيدو

## العلاج الطبيعي يقوي العضلات حول المفصل ويحميه

# د.مهنا لـ «الأنباء»: التدخين يؤثر سلباً على مرضى الروماتويد

ما مرض الروماتويد؟  
● الروماتويد هو مرض مزمن وتصادي ومعيق للحركة يصيب 1% من سكان العالم البالغين، ويصيب هذا المرض النساء بحوالي 3 أضعاف معدلات الرجال، وتكون بداية الإصابة بصفة عامة بين عمر 40 و60 عاما، ويمكن أن يصيب أي مفصل ولكن الأكثر شيوعا يحدث في اليدين والقدمين والمعصمين، ويعتبر من الأمراض المناعية الذاتية بحيث يؤثر جهاز المناعة بشكل سلبي على مفاصل جسم الإنسان، وأحيانا على أجزاء أخرى غير المفاصل.

من هم المعرّضون أكثر للإصابة به؟  
● الفئة العمرية المعرضة للإصابة به هي فئة الشباب، ولكن هذا المرض له تسمية أخرى للأطفال، حيث أنهم يتعرضون لمرض مشابه لمرض الروماتيزم ولكن قد يصيب الأطفال في سن مبكرة جدا.

ما وسائل علاج الروماتويد؟  
● هناك مجموعة واسعة من العلاجات غير الدوائية متاحة ويمكن أن تساعد التوعية والاستشارات في فهم طبيعة التهاب المفاصل الروماتويدي بشكل أفضل، والتغلب على التحديات المتعلقة بهذه الحالة.

التمارين... وياقبة  
ويمكن أن تساعد التمارين المنتظمة في الوقاية وتخفيف أعراض الألم والإجهاد، بالإضافة إلى أن العلاج الطبيعي قد يعمل على تخفيف الألم والحد من التهاب المفاصل والمساعدة في الحفاظ على بنية المفاصل ووظيفتها ويسبب التهاب المفاصل الروماتويدي في فقدان العظام، ويعد المرضي غير النشطين أكثر عرضة للإصابة بذلك، وهناك عدة ادوية تستخدم في علاج التهاب المفاصل الروماتويدي من بينها ادوية مضادات الأمراض الروماتيزمية المعدلة، ومعدلات الاستجابة البيولوجية.

كيف تعالج الذئبة الحمراء؟  
● الذئبة الحمراء من الأمراض المناعية الذاتية التي يمكن أن تضر أي جزء من أجزاء الجسم، ويتم علاجها بالأدوية المناعية والأدوية المسكنة للألم وكثير من الأحيان نستخدم علاج الكورتيزون ونحاول قدر الامكان لفترة مؤقتة الى ان تتم السيطرة على المرض، ومن ثم يتم استخدام الادوية المحورة للمناعة بحيث انها تسيطر على جهاز المناعة وتعود الى وضعها الطبيعي.

هل مريضة الذئبة الحمراء قادرة على الزواج والإنجاب؟



د.عقيل مهنا استشاري امراض باطنية وروماتيزم

## ضيفنا في سطور

د.عقيل عبدالله مهنا استشاري امراض باطنية وروماتيزم وقد حصل على شهادة البكالوريوس في الطب عام 2001 من جامعة الكويت واكمل دراسته في كولومبيا وكندا.

حصل على الزمالة الكندية في امراض الباطنة عام 2007 والزمالة في علم امراض الروماتيزم عام 2009 ثم انتقل الى جامعة تورنتو وحصل على الزمالة في مرض الذئبة الحمراء ومرض التهاب المفاصل الصدفي.

يعمل د. عقيل كمعلم منتدب من كلية الطب لتدريس السنوات الاكلينيكية وكذلك يساهم في تدريب الاطباء المنتدبين الى البرامج التدريبية التابعة لمعهد الكويت للتحقيقات الطبية ومنها: تخصص الباطنة والطب التاهيلي، امراض الدم وامراض الجهاز العصبي وطب العائلة. والامراض الجلدية.

يشترك د. عقيل في الأنشطة والندوات والبرامج التحقيقية للأطباء والمجتمع وايضا من اهتماماته علاج الأمراض الروماتيزمية لدى النساء الحوامل والامراض الجلدية. ويشترك في المؤتمرات والندوات الطبية العالمية والمحلية. ود.عقيل حاصل على البورد الأمريكي والبورد الكندي وأمراض الباطنة والروماتيزم وهو زميل الكلية الملكية الكندية، ويعالج الامراض المناعية وداء النقرس ومرض خشونة والحقن بإبر الزيت وآلام الظهر والرقبة والكتف وإصابات الرياضيين ومرض هشاشة العظام ونقص فيتامين «D».

الى ظهور مرض خشونة الركبة؟  
● العامل الوراثي هو اهم العوامل، وللركبة بشكل خاص عامل زيادة الوزن وكذلك المريض الذي يصاب سلبا على صحته وهذه النصيحة اقدمها للجميع.

والى أي مدى يساعد العلاج الطبيعي المصابين بهذا المرض؟

● يساعد كثيرا، فالمرضى المصاب بمرض الروماتيزم يجب على طبيبه المحاولة قدر الامكان لتخفيف وعلاج الالتهاب الفعلي ومن ثم يأتي دور العلاج الطبيعي في تقوية العضلات حول المفصل الملتهب دائما ننصح بابداء العلاج الطبيعي بعد تخفيف الالام والالتهابات حتى لا يؤثر العلاج الطبيعي سلبا على المريض.

التدخين وليس الغذاء وهل لغذاء الانسان علاقة بالإصابة بهذا المرض؟

● الغذاء ليس له علاقة واضحة ولكن الذي له علاقة واضحة هو التدخين، فهو يعتبر من المواد الموجودة في الطبيعة التي قد تؤدي الى ظهور المرض. وكذلك علاج المرضى المدخنين يكون اصعب، بسبب تأثير التدخين على الجهاز المناعي بشكل سلبي، بالإضافة الى ان التدخين يتعارض مع الادوية المستخدمة في علاج مرض الروماتويد ويقلل من كفاءتها.

معظم المرضى المصابين بهذا المرض هم من النساء وفي سن أقل من 50 عاما واذ تم تشخيصهن وعلاجهن في وقت مبكر ساعد ذلك المريضة على ان تعيش حياتها الطبيعية وتكون قادرة على الإنجاب ولكن من الضروري جدا ان تتابع مع طبيبه ويكون الطبيب المعالج على يقين بان المرض شامل قبل الحمل على اساس عدم تعرضها لمشاكل أثناء فترة الحمل ما ينعكس عليها وعلى الطفل.

المفاصل... والطقس

ما نصيحتك لمن يعانون من آلام المفاصل عند تغير الطقس؟

● تغيير الطقس يعتبر من العوامل الاساسية للشعور بالألم في المفاصل خصوصا مفاصل اليدين والقدمين ويعود ذلك الى طبيعة جسم الانسان متأثرا بعملية التمدد والانكماش مع البرودة والحرارة.

لذلك ننصح المريض دائما بتدفئة جسمه بشكل عام مرفقا بالأماكن الظاهرة وتدفئة يديه وقدميه لتجنب ظاهرة انكماش الانسجة الموجودة بالمفاصل التي قد تكون هي السبب في الألم.

هل الحماية البيئية تساعد مرضى الروماتيزم؟

● لا توجد دراسة تثبت وجود حماية معينة تساعد مريض الروماتيزم على تغيير المرض لديه، ولكننا ننصح دائما باتباع حمية غذائية متوازنة بها نسبة

ما الاسباب التي تؤدي

## بنلم طبيب

د. مروه القضيبي



## ماذا تعرف عن سكر الحمل؟

ما هو مرض سكر الحمل؟  
● نوع من السكر يتم تشخيصه لأول مرة خلال فترة الحمل ويصيب 1-2% من الحوامل؛ مما يجعله واحدا من أكثر أمراض الحمل انتشارا.

ما الذي يحدث خلال فترة الحمل؟  
● التغيرات الهرمونية التي تحدث خلال فترة الحمل قد تقلل من استجابة الجسم للإنسولين، فإذا كان البنكرياس غير قادر على زيادة إفراز الأنسولين للتغلب على زيادة مقاومة الأنسولين خلال فترة الحمل يحدث مرض سكر الحمل.

ماذا يحدث بعد الحمل؟  
● في معظم الحالات يعود مستوى السكر إلى الوضع الطبيعي، إلا أن احتمالية تكرار حدوث هذا المرض في حالات الحمل التالية تكون عالية، وقد يبدأ المرض في مرحلة مبكرة من الحمل وقد يتطور إلى مرض السكري الدائم بعد الولادة.

كيف يتم تشخيص هذا المرض؟  
● لا توجد أعراض محددة لهذا المرض، لذلك يتم الكشف عنه بعمل فحص مستوى السكر المخبري في الأسبوع 24-28 من الحمل، ولكن إذا كانت احتمالية الإصابة عالية أو عند وجود دلائل على ارتفاع السكر مثل ارتفاع السكر في البول، فينصح الطبيب عادة بعمل الفحص المخبري في أول زيارة حمل، وإذا كانت النتائج طبيعية يتم إعادة الفحص في الأسبوع 24-28 من الحمل، إذا كانت نتائج الفحص المخبري إيجابية، قد لا يعني ذلك الإصابة بسكر الحمل ولكن يعني الحاجة للتأكد من حالة السكر بعمل فحص تحمل السكر المخبري.

من هن الحوامل الأكثر عرضة للإصابة بسكر الحمل؟

● بحسب دراسات رابطة السكر الأمريكية تكون الحامل أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض، وبالتالي فهناك حاجة للكشف عنه مبكرا في الحالات التالية:  
1- السمنة أو زيادة كتلة الجسم عن 30.  
2- وجود تاريخ مرضي بسكر الحمل في مرات الحمل السابقة.  
3- زيادة في مستوى سكر البول.  
4- وجود تاريخ مرضي عائلي لمرض السكر الدائم.  
هناك عوامل أخرى قد تزيد من احتمالية الإصابة وهي:  
- وجود تشوهات خلقية أو ولادة طفل كبير الحجم أو ميت.  
- ارتفاع في ضغط الدم.  
- عمر أكثر من 35 سنة.

ما مخاطر مرض السكر على الحمل والجنين؟

● في معظم حالات سكر الحمل ينتهي الحمل بولادة طفل طبيعي حيث ان الالتزام بالحمية الغذائية والرياضة قد يكون كافيا للمحافظة على مستوى السكر، إلا أن الأدوية قد تكون ضرورية في بعض الأحيان، الآثار السلبية لارتفاع مستوى السكر كثيرة ويمكن تصنيفها إلى آثار قصيرة وطويلة المدى وهي تشمل:  
- زيادة وزن الجنين مما يؤدي إلى صعوبة الولادة وخلع كتف الطفل أثناء الولادة.  
- زيادة وزن الجنين قد تتطور إلى السمنة أثناء الطفولة والمراهقة.  
- زيادة احتمال الولادة القيصرية.  
هبوط مستوى السكر عند الطفل بعد الولادة بسبب ارتفاع مستوى الإنسولين لديه، وتكثر هذه الحالات عند ارتفاع سكر الأم أثناء الولادة.  
- زيادة مشاكل التنفس وارتفاع الصفراء عند الطفل.  
- زيادة في مستوى مكونات الدم لدى الطفل مما قد يؤدي إلى مشاكل في القلب.  
- انخفاض مستوى الكالسيوم لدى الطفل. ولادة طفل ميت.  
أما المشاكل الصحية التي قد تعاني منها الأم فمنها ارتفاع ضغط الدم في الحمل.



د.عقيل مهنا يتحدثنا الى الزميلة زينب ابوسيدو



التدخين قد يؤدي الى ظهور مرض الروماتويد