التهاب الفقار اللاصق

ARABIC

ورقة معلومات التهاب المفاصل

Ankylosing Spondylitis

التهاب الفقار اللاصق

تمت كتابة هذه الورقة للأشخاص المصابين بالتهاب الفقار اللاصق. إنها توفر معلومات عامة لمساعدتكم في فهم كيفية تأثركم وما يمكنكم القيام به لمعالجته. كما تخبركم أين يمكنكم العثور على مزيد من المعلومات والمشورة.

ما هو التهاب الفقار اللاصق (AS)؟

التهاب الفقار اللاصق هو حالة تؤثر بشكل أساسي على العمود الفقري. تُصبِح مفاصل الرقبة والظهر والحوض ملتهبة، مما يسبب الألم والتصلب. تتأثر المفاصل العجزية الحرقفية بشكل عام بمرض AS. وتربط هذه المفاصل قاعدة العمود الفقري (العجز) بحوضكم. يمكن أيضاً أن تتأثر المفاصل الأخرى، مثل الوركين والكتفين. ويمكن أن يؤثر AS أيضاً على أجزاء أخرى من الجسم، مثل العينين والجلد والأمعاء والرئتين. تبدأ أعراض AS عادة بين 15 و 45 عاماً.

ما هي الاعراض؟

تختلف أعراض AS من شخص لآخر. الاكثر شيوعاً هي:

- ألم وتصلب في الظهر أو الأرداف أو الرقبة
- الأعراض أسوأ بعد الراحة (على سبيل المثال، في الصباح الباكر) وتخف مع ممارسة التمارين
- ألم في الأوتار (التي تربط العضلات بالعظام) والأربطة (التي تربط العظام ببعضها البعض)، وغالباً ما يُشعر بها كألم في الجزء الأمامي من الصدر أو مؤخرة الكعب أو أسفل القدم.

ما الذي يسببه؟

من غير المعروف ما الذي يسبب AS. على عكس الأنواع الأخرى من آلام الظهر، لا ينتج AS عن وظائف أو أنشطة أو إصابات معينة. من الأرجح أن تُصاب بـ AS إذا كان لديك تاريخ في عائلتك. هناك جين يسمى HLA-B27 يرتبط بـ AS. ما يقرب من تسعة من أصل عشرة أشخاص لديهم AS كانت نتيجة إختبارهم لهذا الجين إيجابية. ومع ذلك، يوجد HLA-B27 في 8٪ من عامة السكان، بمن فيهم الأشخاص الأصحاء دون AS. في الآونة الأخيرة، تم العثور على اثنين من الجينات الجديدة (IL23R و ARTS1) التي ترتبط أيضاً بالتهاب الفقار اللاصق.

كيف يتم تشخيصه؟

يعتقد كثير من الناس في المراحل المبكرة من AS أن لديهم آلام الظهر الشائعة ولا يطلبون المساعدة. ومع ذلك، من المهم أن يتم تشخيص AS في أقرب وقت ممكن لأن هناك العديد من العلاجات الفعالة المتاحة. سيقوم طبيبكم بتشخيص المرض من الأعراض التي لديكم والفحص البدني واختبارات الدم لقياس مستويات الالتهاب. وقد يطلب طبيبكم أيضاً صورة بالأشعة السينية للعمود الفقري، ولكن يمكن أن تكون جميع هذه الاختبارات طبيعية في المراحل المبكرة. إذا كان طبيبكم يشتبه في إصابتكم بـ AS، فيجب إحالتكم إلى إختصاصي الروماتيزم، وهو طبيب متخصص في التهاب المفاصل.

ماذا سيحدث لي؟

مع العلاج المناسب، يمكن لمعظم الأشخاص الذين يعانون من AS أن يعيشوا حياة كاملة ونشطة. يجد الكثير من الناس أن هناك أوقاتاً تتفاقم فيها الأعراض (المعروفة باسم "التوهج")، وأوقاتاً تتحسن فيها الأعراض. في معظم الحالات، يمكن التحكم بشكل جيد بـ AS بواسطة العلاج ويتحسن الألم مع مرور الوقت. ومع ذلك، قد يعاني بعض الأشخاص من ألم شديد وطويل الأمد. ونتيجة للالتهاب في العمود الفقري، قد تنمو عظام جديدة حول المفاصل. وهذا يؤدي إلى تصلب دائم في الظهر أو الرقبة لدى بعض الناس الذين يعانون من AS. وفي الحالات الشديدة، يمكن لهذا العظم الإضافي دمج العظام في العمود الفقري معاً، مما يمنع العمود الفقري عن الحركة. ويمكن أن يؤدي إلتحام العمود الفقري إلى وضعية منحنية أو إلى الأمام. كان هذا شائعاً ولكن يمكن الآن الوقاية منه عن طريق البدء في العلاج المناسب في أقرب وقت ممكن.

هل يمكن علاج التهاب الفقار اللاصق؟

حالياً لا يوجد علاج لـ AS. ومع ذلك، فقد تحسن علاج AS بشكل كبير، مع الأدوية الجديدة التي هي مفيدة للغاية في السيطرة على الحالة. كونوا حذرين من أي منتجات أو علاجات تدعي علاج AS.

ما هي العلاجات المتاحة لالتهاب الفقار اللاصق؟

سيقوم أخصائي الروماتيزم الخاص بكم بضبط علاجكم مع الأعراض الخاصة بكم وشدة حالتكم. لا توجد طريقة للتنبؤ بالضبط بالعلاج الذي سيكون أفضل لكم. كل علاج له فوائده ومخاطره. قد يحتاج طبيبكم إلى تجربة عدة علاجات مختلفة قبل العثور على العلاج المناسب لك.

Arthritis AUSTRALIA

عادة ما ينطوي علاج AS على:

- تمارين العلاج الطبيعي (مثل العلاج المائي أو التمارين في الماء)، للحفاظ على مرونة العمود الفقري وتحسين الوضعية (الوقفة)
- الأدوية، مثل:
  - المسكنات (مسكنات الألم، مثل الباراسيتامول)
  - الأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية (NSAIDs)
  - أدوية أو حقن الكورتيكوستيرويد
  - الأدوية المضادة للروماتيزم المعدلة لسير المرض (DMARDs)
  - أدوية DMARD البيولوجية.

لمزيد من المعلومات حول الأدوية، يُرجى الاطلاع على معلومات الدواء للمرضى أو ورقة *معلومات الأدوية والتهاب المفاصل* الخاصة بالإتحاد الأسترالي لأمراض الروماتيزم.

ماذا بإمكاني أن أفعل؟

قوموا بالذهاب إلى أخصائي الروماتيزم. يمكن لأخصائي الروماتيزم تشخيص AS والتأكد من حصولكم على العلاج المناسب. إذا كنتم تعانون من AS ولم تذهبوا إلى أخصائي الروماتيزم، اطلبوا من طبيبكم إحالة. راجعوا ورقة معلومات *العمل مع فريق الرعاية الصحية الخاص بكم*.

تعرّفوا على AS وقوموا بلعب دور نشط في علاجكم. ليست كل المعلومات التي تقرأوها أو تسمعوا عنها جديرة بالثقة، لذلك عليكم دائماً التحدث مع طبيبكم أو فريق الرعاية الصحية حول العلاجات التي تفكرون في تجربتها. هناك مصادر موثوقة من مزيد من المعلومات مدرجة أيضا في القسم أدناه. تهدف دورات المعالجة الذاتية إلى مساعدتكم في تطوير المهارات للمشاركة الفعالة في الرعاية الصحية الخاصة بكم. اتصلوا بمكتب التهاب المفاصل المحلي للحصول على تفاصيل حول هذه الدورات.

تعلّموا طرق لإدارة الألم. راجعوا ورقة معلومات *التعامل مع الألم*.

عيشوا حياة صحية. اتبعوا نظام غذائي صحي، وتوقفوا عن التدخين وقللوا من التوتر لمساعدة صحتكم ورفاهيتكم بشكل عام. راجعوا ورقة معلومات *الأكل الصحي*.

ابقوا نشيطين. من المهم ممارسة الرياضة والأنشطة المنتظمة من أجل اللياقة العامة والرفاهية. راجعوا ورقة معلومات *النشاط البدني* أو اطلبوا المشورة من أخصائي العلاج الطبيعي الخاص بكم.

اعترفوا بمشاعركم واطلبوا الدعم. نظراً لعدم وجود علاج لـ AS ويمكن أن يؤثر على أجزاء كثيرة من حياتك، فمن الطبيعي أن تشعروا بالخوف والإحباط والحزن والغضب أحياناً. كونوا على دراية بهذه المشاعر واحصلوا على المساعدة إذا بدأت تؤثر على حياتكم اليومية. راجعوا ورقة معلومات *التهاب المفاصل والعواطف*.

اتصلوا بمكتب التهاب المفاصل المحلي الخاص بكم للحصول على مزيد من أوراق المعلومات حول التهاب المفاصل.

تعرّفوا على AS وخيارات العلاج الخاصة بكم.
راجعوا أخصائي الروماتيزم في أقرب وقت ممكن.

لمكتب التهاب المفاصل المحلي الخاص بك:

اتصل على 041 011 1800 www.arthritisaustralia.com.au

abbvie

Produced with the support of AbbVie

© حقوق الطبع والنشر 2019 Arthritis Australia. تمت المراجعة في كانون الأول/ديسمبر 2017. إخلاء المسئولية: تم نشر هذه الصحيفة من قِبل Arthritis Australia لأغراض المعلومات فقط ويجب ألا تُستخدم بدلاً من المشورة الطبية.**المصدر:** قائمة كاملة من المراجع المستخدمة لتجميع هذهالصحيفة متاحة من مكتب التهاب المفاصل المحلي. ساهمت المنظمات التالية في تطوير صحيفة المعلومات هذه: جمعية أمراض الروماتيزم الأسترالية، وشبكة الممارسة العامة الأسترالية، وجمعية العلاج الطبيعي الأسترالية، وجمعية الممرضين الممارسين الأسترالية، والجمعية الصيدلانية الأسترالية، والكلية الملكية الأسترالية للممارسين العامين. قدمت الحكومة الأسترالية التمويل الأولي لدعم هذا المشروع.