ARTHRITIS
INFORMATION SHEET

الالتهاب العظمي المفصلي

Osteoarthritis (Arabic)

أُعدت هذه النشرة للأشخاص المصابين بالالتهاب العظمي المفصلي. وهي تعرض معلومات عامة لمساعدتك على فهم كيفية تأثير الالتهاب العظمي المفصلي عليك وما يمكنك عمله لإدارته.

ما هو الالتهاب العظمي المفصلي (OA)؟

الالتهاب العظمي المفصلي (OA) هو حالة تؤثر على المفصل بأكمله بما يشمل العظم والغضاريف والأربطة والعضلات. وقد يشمل الالتهاب العظمي المفصلي ما يلي:

- التهاب الأنسجة حول المفصل
- تضرر غضروف المفصل – وهو البطانة الحامية على نهايات العظام والتي تسمح للمفصل بالحركة بسلاسة
- نمو نتوءات عظمية حول حافة المفصل
- تدهور الأربطة (الأحزمة القوية التي تمسك المفاصل معاً) والأوتار (وهي الأوتار التي تربط العضلات بالعظام)

يمكن أن يصيب الالتهاب العظمي المفصلي أي مفصل، ولكنه غالباً ما يصيب الركبة والورك ومفاصل الأصابع وإصبع القدم الكبير. يمكن أن يظهر الالتهاب العظمي المفصلي في أي سن ولكنه يميل لأن يكون شائعاً بين الأشخاص فوق سن 40 عاماً أو الذين تعرضوا لإصابات في المفاصل. يختلف الالتهاب العظمي المفصلي عن ترقق العظام. فترقق العظام هي حالة تصبح فيها العظام هشة قصيمة مما يعرضها لسهولة الانكسار.

ما هي الأعراض؟

تختلف أعراض الالتهاب العظمي المفصلي من شخص لآخر. كما أن أعراضك تعتمد على المفاصل المصابة. يكون ظهور الالتهاب العظمي المفصلي في الغالب بطيئاً على مدى أشهر بل حتى سنوات. وأكثر الأعراض شيوعاً هو ألم المفاصل وتيبّسها. وتكون هذه الأحاسيس في أسوأ درجاتها بعد فترة من الراحة أو عدم تحريك المفاصل لمدة من الزمن. وقد تؤثر هذه الأعراض على قدرتك على القيام بأنشطتك اليومية المعتادة كالمشي وصعود الدرج وفتح البرطمانات. وقد تشمل الأعراض الأخرى أصوات كالطرقعة أو الإحساس بالاحتكاك أو فقدان مرونة المفصل.

ما الذي يسببه؟

تبيّن البحوث أن هناك بعض الأشياء التي قد تجعلك أكثر عرضة للإصابة بالالتهاب العظمي المفصلي في مفاصل معينة مثل:

- **الركبتان**: زيادة الوزن والتعرض لإصابة سابقة في الركبة وتأدية أعمال تتطلب الركوع والتسلق وجلوس القرفصاء.
- **الوركان**: زيادة الوزن والتعرض لإصابة سابقة في الورك وتأدية الأعمال التي تتطلب رفع أحمال ثقيلة (بما في ذلك العمل في الزراعة) أو تاريخ عائلي من الإصابة بالالتهاب العظمي المفصلي.
- **اليدان**: وجود تاريخ عائلي من الإصابة بالالتهاب العظمي المفصلي والاستخدام المتكرر والتعرض لإصابة سابقة في اليدين وزيادة الوزن.

كيف يتم تشخيصه؟

يشخّص طبيبك الالتهاب العظمي المفصلي بناءً على أعراضك وعلى فحص جسماني. وقد يُظهر التصوير بالأشعة السينية تضيّقاً وتغيّراً في شكل مفصلك. غير أن صور الأشعة السينية لا تشخّص مدى المشكلة التي ستصيبك. كما أن صورة الأشعة السينية التي تبيّن وجود ضرر في المفصل لا تعني دائماً أنك ستعاني من آلام أو مشاكل كثيرة. ومن ناحية أخرى، يمكن أن يكون هناك ألم شديد في مفصلك على الرغم من أن صورة الأشعة السينية طبيعية. تكون اختبارات الدم مفيدة فقط لاستبعاد الإصابة بأنواع أخرى من التهابات المفاصل.

ما الذي سيحصل لي؟

يتوقف تأثير الالتهاب العظمي المفصلي على أنشطتك وطريقة حياتك العادية على المفاصل المصابة. إلا أن المستقبل لمعظم المصابين بالالتهاب العظمي المفصلي إيجابي جداً. إذ أن الالتهاب العظمي المفصلي يكون خفيفاً لدى كثير من الناس ولا يؤدي إلى أية مشاكل كبرى. ويمكن في بعض الأحيان أن يسبب الالتهاب العظمي المفصلي في الورك أو الركبة إعاقة شديدة وقد تصبح جراحة استبدال المفاصل ضرورية. وعادة ما تكون جراحة المفاصل خياراً إذا فشلت العلاجات الأقل تدخلاً مثل فقدان الوزن والتمارين الرياضية والأدوية في التحكم في الأعراض لديك.

للاتصال بمكتب التهاب المفاصل المحلي الخاص بك:
www.arthritisaustralia.com.au 1800 011 041

Arthritis AUSTRALIA

Australian Rheumatology Association

Arthritis AUSTRALIA

هل هناك علاج شاف للالتهاب العظمي المفصلي؟

لا يوجد حالياً علاج شاف للالتهاب العظمي المفصلي. ومع أن هناك علاجات يمكن أن تتحكم بالأعراض بصورة فعّالة، فإنه يجب أن لا تثق كثيراً بالمنتجات أو العلاجات التي يدّعي مروجوها أنها تشفي من الالتهاب العظمي المفصلي.

ما هي العلاجات المتوافرة للالتهاب العظمي المفصلي؟

تختلف علاجات الالتهاب العظمي المفصلي تبعاً للمفاصل المصابة وشدة الحالة. ولا يمكن التكهّن تماماً بنوع العلاج الأفضل لك. لكل علاج فوائده ومخاطره. وقد يحتاج طبيبك لتجربة عدة علاجات مختلفة قبل العثور على العلاج المناسب لك. عادة ما يشمل العلاج بصفة عامة ما يلي:

- برنامج لتخفيض الوزن إذا كنت تعاني من زيادة الوزن
- برنامج من التمارين يصمّم ليناسب حالتك وقدرتك
- تخفيف الألم باستخدام أدوية مثل البراسيتامول أو عقاقير غير ستيرويدية مضادة للالتهاب (NSAIDs) بالإضافة إلى المناهج النفسية الجديدة
- أجهزة مثل الحمالات وعصا المشي والنعال
- جراحة لإبدال المفصل إذا لم يعد بالإمكان التحكّم بأعراضك بأنواع العلاجات الأخرى، بما في ذلك فقدان الوزن.

لدى مكتب التهاب المفاصل المحلي نشرات معلومات عن الأدوية والأنشطة البدنية والأكل الصحي والجراحة.

ما الذي يمكنني عمله؟

راجع طبيبك للحصول على العلاج والنصح. سيساعدك طبيبك في الحصول على العلاج الصحيح لإدارة أعراضك. راجع نشرة المعلومات بعنوان Working with your healthcare team (العمل مع فريق رعايتك الصحية).

اعرف ما هو الالتهاب العظمي المفصلي والعب دوراً نشطاً في علاجك.

لا يمكنك الوثوق بكل ما تقرأه وتسمعه من معلومات، لذا تحدث دائماً إلى طبيبك أو فريق رعايتك الصحية عن العلاجات التي تفكر بتجربتها.

هناك قائمة مدرجة في القسم أدناه عن المصادر الموثوقة للحصول منها على معلومات إضافية. تهدف برامج الإدارة الذاتية إلى مساعدتك على تنمية مهارات كي تشارك مشاركة نشطة في رعايتك الصحية. اتصل بمكتب التهاب المفاصل المحلي لمعرفة تفاصيل هذه البرامج.

تعلّم طرقاً لإدارة الألم. راجع نشرة المعلومات بعنوان Dealing with pain (التعامل مع الألم).

حافظ على نشاطك. يوصى توصية قوية بالتمارين للمصابين بالالتهاب العظمي المفصلي. إذا أنها تحافظ على صحة ومرونة المفاصل والعضلات وتمنع بروز المشاكل الصحية الأخرى. وقد تجد أنه من المفيد استشارة معالج طبيعي أو صاحب مهنة صحية آخر. راجع نشرتي المعلومات بعنوان Physical activity (النشاط الجسماني) و-Working with your health care team (العمل مع فريق رعايتك الصحية).

تناول غذاءً صحياً.

لا يوجد أي نظام غذائي يشفي من الالتهاب العظمي المفصلي، إلا أنه ينصح بنظام غذائي يهدف إلى الحفاظ على وزن مثالي. راجع نشرة المعلومات بعنوان Healthy eating and physical activity (الغذاء الصحي والنشاط الجسماني).

وازن حياتك.

اعرف عن الأجهزة التي تسهّل القيام بالمهام اليومية وعن كيفية الموازنة بين الراحة والعمل. راجع نشرة المعلومات بعنوان Saving energy (ادّخار الطاقة).

تعرّف على مشاعرك واطلب الدعم.

بما أنه لا يوجد حالياً شفاء للالتهاب العظمي المفصلي فإنه من الطبيعي أن تشعر بالخوف والإحباط والأسى وبالغضب أحياناً. كن مدركاً لهذه المشاعر واطلب المساعدة إذا بدأت هذه المشاعر بالتأثير على حياتك. راجع نشرة المعلومات بعنوان Arthritis and emotions (التهاب المفاصل والمشاعر). (المتوفرة باللغة الإنجليزية فقط).

اتصل بمكتب التهاب المفاصل المحلي للحصول على مزيد من نشرات المعلومات عن التهاب المفاصل.

تعرف على الالتهاب العظمي المفصلي وخيارات علاجك.

هناك الكثير من الأشياء التي يمكنك عملها للعيش عيشة جيدة مع إصابتك بالالتهاب العظمي المفصلي.

© حقوق الطبع محفوظة لمؤسسة التهاب المفاصل أستراليا 2007. استعرض مايو 2015. **المصدر**: يمكن الحصول من مكتب التهاب المفاصل المحلي على قائمة كاملة بالمراجع التي استُخدمت في إعداد هذه النشرة. ساهم كل من Australian General Practice Network وAustralian Physiotherapy Association وAustralian Practice Nurses Association وPharmaceutical Society of Australia وRoyal Australian College of General Practitioners في إعداد نشرة المعلومات هذه. وقد قدمت وزارة الصحة بالحكومة الأسترالية تمويلاً لدعم هذا المشروع.

تتوفر معلومات وتوعية ودعم لدى مكتب التهاب المفاصل المحلي للأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل.

خط المساعدة 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

إبراء من المسئولية: نشرت مؤسسة التهاب المفاصل الأسترالية هذه النشرة بغرض تقديم المعلومات فقط ولا يجب استخدامها بدلاً من المشورة الطبية.