

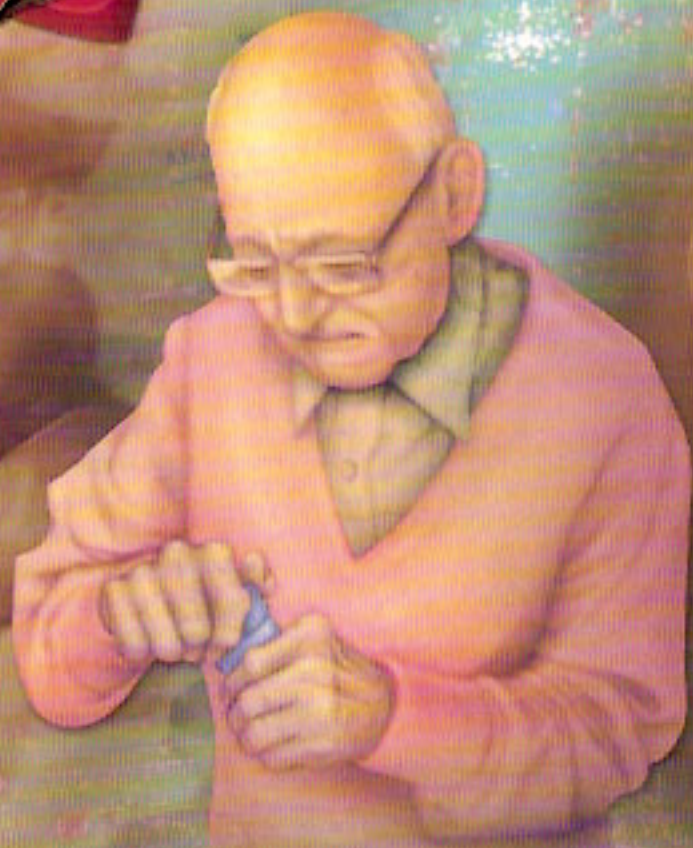
013

2001



المعرفة طريق الوقاية

سلسلة تعنى بتعزيز الصحة بصورها الضيق الوقفي للتنمية الصحية بدولة الكويت



الأم المفاصل

ربما كانت أعراضاً لأمرض أكثر خطورة..!

دولة الكويت

الأمانة العامة للأوقاف

الصندوق الوقفي للتنمية الصحية



جميع الحقوق محفوظة والمكتبة الوطنية محفوظة
الصندوق الوقفي للتنمية الصحية وفقاً لقرار
القانون داهم دولة الكويت بتاريخها 1990
ردمك 1-14-36-99906 ISBN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

لنا رؤيتنا وهدفنا من إصدارنا لسلسلة الكتيبات التي تتناول الألم. بدأ بالألم الرأس والرقبية (010)، آلام الظهر (011)، آلام الصدر (012) وأصدارنا هذا حول آلام المفاصل (013) ثم الأزمات القلبية (014) والتي قد يمثل الألم فيها إنذاراً يفصل بين الحياة والموت... فالألم هو نعمة خلقها الله لينبهنا بأن خطلاً ما قد طرأ، وأنت بحاجة إلى مشورة طبية ربما تكون عاجلة للغاية. كلمة (Arthritis) تتكون من شقين أولهما كلمة يونانية قديمة (arthron) ومعناها مفصل.. أما الشق الثاني فهو كلمة لاتينية (itis) وتعني الإلتهاب. لكن أمراض المفاصل قد لا تكون إلتهابات بالضرورة بل تضم ما يزيد عن 100 مرضاً مختلفاً في أسبابها وكذلك في نوع الألم أو حدته والذي قد لا يصيب المفصل وحده وإنما يمتد ليصيب بعضها العضلات، الأوتار والألياف العصبية. بينما يصيب بعضها الآخر أعضاء الجسم المختلفة، وإذا كان الأطباء قد إتفقوا علي أن غالبية تلك الأمراض لا يمكن علاجها. بل إن العديد منها غير معروف الأسباب. إلا أنهم اتفقوا أيضاً علي أن هؤلاء المرضى بإمكانهم التعايش مع أمراضهم بالمعرفة والوعي. أو كما ما تقول الطبيبة الأمريكية (جيني هندر) أنني لا أعد مرضاي بالشفاء لكنني أساعدهم لكي لا يهزمهم المرض.

تختلف آلام أمراض المفاصل بصورة كبيرة سواء في حدتها أو أمدها أو مكانها لكنها تصيب حوالي 800 مليون إنسان علي كوكبنا. من بينهم ما يقارب 40 مليون أمريكي يتوقع أن يرتفع عددهم إلى 60 مليون مصاب بحلول عام 2020. والذي سينفقون فيه ما يقارب 65 بليون (مليار) دولار كلفة للرعاية الصحية والعقاقير المضادة للألم. وكل إنسان بلغ الأربعين من عمره عليه أن يعترف بأنه قد استهلك بعضاً من مفاصله أو ما يعرف علمياً (Wear and tear). ما مع بلوغه الستين فإنه بالفعل يكون مصاباً بدرجة متفاوتة من التهابات المفاصل (Arthritis). وكل من بلغ الثمانين من العمر فلا شك أنه قد أصبح معتاداً علي تلك الأمراض.. الأسباب متعددة.. بعضها وراثي.. لكن هناك عوامل أخرى تلعب دورها مثل بعض الأغذية، إلتهابات الفيروسية والبكتيرية، العوامل المناخية، بعض الإختلالات النسيجية. ويبقى العامل الأكثر تأثيراً وهو أسلوب حياة الإنسان نفسه... المعرفة تعني الكثير.. لأن معظم أدوية تسكين آلام المفاصل والتي تستخدم لسنوات طويلة قد تعرضك أيضاً لمخاطر إضافية. وإذا كان المؤرخون قد كتبوا عن داء الملوك أو النقرس فمن المؤكد أن المصابين في ذلك الوقت لم تتوفر لهم معرفة كافية عن أهمية الغذاء المتوازن. وإذا كان التاريخ قد علمنا أن (بودا) قد خاط جفنيه كي يبقى جالساً يتعبد طوال الليل والنهار فقد أثبتت دراسة الأطباء لثمانيله أنه كان غير قادر علي الحركة بسبب إصابته بخشونة العظام..! فكم للتاريخ من هفوات..! تلك دعوة صادقة للقراءة وإقتناء مجموعة كتيباتنا عن الألم، وندعو الله عز وجل أن يقيكم وإيانا من كل ألم.

د. عبد الوهاب سليمان الفوزان

رئيس مجلس إدارة

الصندوق الوقفي للتمية الصحية



خشونة المفاصل (Osteoarthritis)

يتكون المفصل السليم من نهايات عظام سليمة تغطوها طبقة زجاجية ملساء، وغضاريف سليمة. وترتبط تلك العظام أربطة ليفية يغطيها غشاء له وظائفه البيولوجية الهامة.



عند الإصابة بخشونة المفاصل فإن نهايات العظام تصبح متآكلة ومقلحة بينما ينفثت الغضروف ويبدو متأكلا.



لا ترتبط زيادة حدة أعراض خشونة المفاصل وخاصة الألم بعمر الإنسان فقط وإنما بالبدانة وزيادة الوزن وخاصة في مفاصل الركبتين والخصدين.



المسنون مصابون بالتأكيد بخشونة المفاصل بدرجة أو أخرى. لكن أحاسيسهم بالألم أقل من الأصغر عمراً نتيجة التغيرات الفسيولوجية بمراكز الألم بالتح.



وهو أكثر أمراض المفاصل إنتشاراً .. وهو تغير مرضي مزمن يبدأ في فترة منتصف العمر لتزداد الاعراض حدة في عمر الخمسينات. الاسباب ليست معروفة على وجه الدقة غير ان اصابات المفاصل قد تمثل عامل مساعد على المرض اضافة الى زيادة الوزن، الكسل والخمول وعدم ممارسة الرياضة وربما بعض العوامل الوراثية .. جميعها قد ترتبط بالاصابة بصورة او باخرى.

يصف الاطباء هذه الحالة بانها **تآكل بطيء** لكنه مستمر للغضاريف والطبقة الزجاجية التي تغطي نهايات العظام التي تكون المفصل والغضروف يفترض ان يكون قويا، ناعماً، أملس السطح، وذلك في حالته الصحية السليمة. أما عندما يتآكل فإنه يصبح قاسياً ويفقد سطحه الأملس ليتسبب بالتالي في خدش اسطح العظام وتآكلها تدريجياً. ويعتقد العلماء ان سلامة الغضروف تعتمد على توازن اونقص كفاءة الانزيمات التي قد تتسبب في تآكل الغضروف وضعف قدرة الجسم على إعادة اصلاح التلف.

ويمكن ملاحظة **تقلطح نهايات العظام وتعرجها** في مفاصل الاصابع باليدين والقدمين وكذلك بالرقبة والعمود الفقري وايضا بالخصدين والركبتين، اما الاعراض فهي عادة **الأم بالمفصل** المصاب سواء اثناء الحركة او بعدها. وبالطبع فعادة ما تكون هناك **صعوبة في حركة** هذا المفصل وألم ملحوظ ويزداد الألم مع تغير الطقس. والاعراض عادة ما تصاحب الكبار في السن خاصة ممن تجاوزوا عمر السبعين عاماً.

• الروماتويد وأشباه الروماتويد

لعل مجموعة امراض الروماتويد (Rheumatoid) تمثل تغيرا إلتهايا بأنسجة الجسم أكثر حدة وقسوة من الامراض الاخرى التي تصيب مفاصل الجسم، ويعتقد العلماء أنه من امراض اختلال المناعة الذاتية حيث يكون الجسم اجساما مضادة، ضد بعض من انسجة الجسم نفسه نتيجة خطأ ما وهكذا فان الاغشية المبطنة للمفصل والتي تعمل على ترطيبه ويتسهل حركة العظام داخله تحتقن وتلتهب وتتورم مسببة الالم، ومع استمرار العملية الالتهابية فان مواد كيميائية يتم افرازها لتتسبب في تآكل غضاريف المفصل وربما العظام والاربطة والاوراق، كذلك فان العضلات المحيطة بالمفصل والتي تتحكم في حركته تصبح أكثر ضعفا، وبالنهاية قد يفقد المفصل المصاب وظائفه تماما. هذه الامراض عادة ما تصيب المفاصل المتشابهة مثل الركبتين او القدمين. ومن الممكن ان تصيب اي مفصل غير ان الأكثر عرضة للاصابة هي مفاصل الرسغ والمفاصل الصغيرة باليدين والقدمين والمرضى يصيب ايضا سائر اعضاء الجسم كالقلب، الاوعية الدموية، الرئتين والعينين. سبب المرض غير معروف غير ان بعض العلماء يربطون الاصابة ببعض العوامل الوراثية او العدوى السابقة ببعض الفيروسات او البكتيريا، واحيانا قد تحدث بعض الأعراض العامة مثل تيبس العضلات (خاصة في الصباح)، الشعور بالتعب والاجهاد، فقر الدم والحمى البسيطة.

• وأمراض أخرى...

في المفصل المصاب بأمراض الروماتويد تصبح نهايات العظام متآكلة وهشة بينما يتآكل الغضروف ويتفتت، أما أغشية المفصل فتبدو ملتصقة ومتورمة وتزداد سماكتها.



أمراض إختلال المناعة الذاتية ترتبط عادة بأمراض واضطرابات المفاصل، وهو امر تفسره الإختلالات في إنتاج الأجسام المضادة والتي لا تميز بين أنسجة الجسم والأجسام الغريبة.



د. كوان شان
اليابان

• **مرض الذئبة الحمراء** او ما يعرف علميا باسم مرض اللويس (Systemic Lupus Erythematosus) وهو ايضا من الامراض الالتهابية التي تصيب اغشية المفاصل وتصيب ايضا العديد من اعضاء الجسم مثل الرئتين، الكليتين، والأوعية الدموية. وتعود التسمية إلى أن المصابين بالمرض عادة ما تحتقن وجوههم وتصبح محمرقائلون عند التعرض لأشعة الشمس.

• **مرض الاسكليرودرما (Scleroderma)** ونحن نفضل استخدام الاسم العلمي للمرض ليمكن لمواطنينا الاحية الاستفادة من مواقع شبكة المعلومات (الانترنت) والمخصصة للتوعية حول هذا المرض.

• **التهاب العضلات المتعدد (Polymyositis)** وهو مرض التهابي بالغ الخطورة يصيب عضلات الجسم بالضعف الشديد وتصبح حركة المصاب صعبة للغاية وعند اصابة عضلات الزور فان البالغ قد يضطرب ويصبح صعبا.

● **مرض النقرس (Gout)** او داء الملوك..! غير انها في الواقع مجموعة من الأمراض منها ما يطلق عليه النقرس الكاذب (pseudogout) وفيها تتكون بللورات (Grystals) ترسبية في المفصل سببته التهابها وتصبح مؤلمة، وعادة ما يصيب تلك الامراض مفاصل القدم السفلية غير انها قد تصيب ايضا الركبتين او مفاصل الرسغ او القدمين.

● **التهابات المفاصل الجرثومية** وتحدث عند دخول الجراثيم الى المفصل سواء عن طريق الدم او عن طريق جرح او اصابة مباشرة الى المفصل مسببة الما شديدا في المفصل المصاب وحده دون سائر المفاصل. ويصحب ذلك حمى بينما يصبح المفصل متورما دافئا و يعيل لونه الى الاحمرار، وهناك العديد من الجراثيم التي قد تتسبب في ذلك الالتهاب منها الجراثيم العنقودية، جرثومة السيلان، جرثومة السل، وفيروسات الالتهاب الكبدي B وكذلك الحصية.

● **وامراض اخرى ..** وهناك مجموعة كبيرة من الامراض التي قد تصيب المفاصل واعضاء اخرى بالجسم مثل أمراض (Giant arthritis)، (polymyalgia rheumatica) و كذلك (Ankylosing Spondylitis) وغيرها وجميعها امراض ليست شائعة لكنها تصيب الجسم بالعديد من الاعراض والمضاعفات وتشخيصها يمثل صعوبة الى حد ما، كما ان علاجها يهدف الى تقليل الالم والمضاعفات بصورة اساسية.

الأكثر عرضة لأمراض المفاصل

المسنون عادة مصابون بهشاشة العظام وخشونة المفاصل، غير أن ما يزيد من الأهم هو قلة الحركة وضعف عضلات أجسامهم. إضافة إلى تباطؤ العمليات البيولوجية بأجسامهم وخاصة عمليات إعادة بناء الأنسجة الناقصة.

د. ويليام مارك
بريطانيا

العلاقة بين أمراض واضطرابات المفاصل التي تظهر بعد الخمسين قد ترتبط بإصابات لتلك المفاصل ربما حدثت قبل سنوات عديدة.

د. جيف واتكين
الولايات المتحدة الأمريكية



1- **الكبار بالعمـر ..** وخاصة من تعدوا عمر الخمسين وهم عرضة بصورة خاصة للإصابة بخشونة المفاصل ووهن (هشاشة) العظام.

2- **البدناء قليلو الحركة ..** حيث هم بالتأكيد الأكثر عرضة للإصابة بخشونة المفاصل.

3- **المدخنون ومدمنو الكحوليات** وكلاهما معرض لفقدان ونقص كتلة العظام.

4- **من أصيبوا بحوادث كبرى** او كسور بالعظام او المفاصل.

5- **من لعائلاتهم تاريخ مرضي** بالإصابة ببعض من تلك الأمراض.

6- **قليلوا المناعة ومرضى السكر ..** فهم الأكثر عرضة للإلتهابات الجرثومية بالمفاصل.

المعرفة.. تبيحك قادراً على السيطرة..!



من الصعب أن نتصور أن الفحوصات تفيدنا فقط في تأكيد التشخيص لمريض واضح تماماً. فقيمة الفحوصات الحقيقية هي في اكتشاف المرض في مرحلة مبكرة للغاية يسهل فيها علاجه.

د. بروس كوفيلد
بريطانيا



البعض يرفض تقبل العمر ويصر على ممارسة حياته بنفس اسلوبه قبل سنوات طويلة، وقد يدفع هؤلاء ثمناً غالياً ويصابون بالعديد من المتاعب والإضطرابات الصحية.

د. هاير جلاب
ألمانيا

ليس هناك علاج محدد لغالبية امراض المفاصل، لكن هناك الكثير الذي يمكنك عمله والذي يساعدك في تقليل الألم والمضاعفات في آن واحد.

● **التشخيص المبكر**.. كلما بادرت بطلب المشورة الطبية كلما ساهمت في تقليل مرضك.

والتشخيص هنا لا يعتمد فقط على الفحص السريري، وإنما يحتاج الى فحوصات مخبرية واشعاعية كثيرة.. وقد يحتاج طبيبك الى فحص عينة من السائل الموجود داخل المفصل وبوجه عام فالتقنيات التشخيصية المتوفرة الآن هي افضل بالتأكيد من أي وقت مضى.

● **حافظ على وزنك مناسباً**.. زيادة الوزن تضر كثيراً بمفاصل الظهر، الضخمين، الركبتين والقدمين. وتساهم في اصابتك بخشونة المفاصل. ولو احتجت علاجاً جراحياً لامراض المفاصل فان وزنك الزائد سيجعل الامر اكثر خطورة بالتأكيد.

● **كن نشطاً**.. فالكسل والخمول يساهم في زيادة وزنك كما انه يجعل عضلاتك أكثر ضعفاً واقل مرونة وتصبح مفاصلك صعبة الحركة وربما تشعر بالآم عند الحركة حتى دون ان تكون مفاصلك مصابة بأي امراض، وهي ظاهرة يطلق عليها الأم الكسالى..!

● **كن مدركاً لقدراتك**.. تحرك عندما تكون قادراً واستريح عندما تكون متعباً.. واجلس وامشي وقف بطريقة صحية، ارفع الأشياء بصورة سليمة وهي حدود قدراتك وعمرك ولا تقدم على حركات مفاجئة غير مدروسة او تتجاوز قدرة عضلاتك ومفاصلك.

● **تعلم فنون الاسترخاء**.. الضغط او التوتر النفسي يسبب العديد من المتاعب الصحية ومنها تقلص العضلات، الأم الجسم والعضلات والمفاصل والاحباط والاكنتاب ايضا، للاسترخاء فنون عديدة وتذكر بان الاسترخاء الذهني يجعلك قادراً على السيطرة على الألم، وهي الولايات المتحدة الاميركية واوروپا تنتشر الآن معاهد لتدريب المواطنين على فن الاسترخاء المعروف باسم (Biofeedback) والتي تجعل الانسان قادراً على تقليل ضربات القلب المتسارعة والتخلص من تقلصات العضلات وربما التخلص من بعض الأم المفاصل، ايضا هناك معاهد للتدريب على فنون التدليك الذاتي (Self massage). نحن كمسلمين لدينا ايماننا وقناعتنا زاد لاسترخاء الذهن والجسد ولدينا الصلاة كبرنامج رياضي متناسق، ولو فكرنا جيداً لوجدنا ان الاطباء ينصحون بممارسة الرياضة ٣٠ دقيقة يومياً وهي تقريبا نفس المدة التي تحتاجها صلاتنا يومياً، وحركات الصلاة هي الأمثل على الاطلاق لتحريك جميع عضلات ومفاصل الجسم.



● **تأول غذاء صحيا ..** فذلك يساهم في تمتك بوزن مثالي .. وعلى الرغم من ان المصابين بامراض المفاصل لا يحتاجون غذاء خاصا عادة الا ان بعض الامراض مثل النقرس تحتاج بالثأكيد الى استشارة اخصائي التغذية حول كميات ونوعيات بعض الاطعمة الضرورية تجنبها او تقليلها. بوجه عام تتأول المزيد من الخضروات والفاكهة الطازجة، تتأول الحبوب الكاملة مثل الخبز الاسمر والارز الاسمر. تتأول المزيد من الالياف الغذائية. تتأول كميات معتدلة من اللحوم ولا تتأول ما يزيد عن حاجتك من الدهون وخاصة الدهون المشبعة. اخيرا اطلب مشورة اخصائي التغذية حول اهم الاطعمة التي تحتوي مواد مضادة للتأكسد (Antioxidants) ولا يفوتنا ان ننصحك بضرورة العودة الآن الى الاطعمة الطبيعية العضوية (Organic Food) فربما كان الآن هو الوقت المناسب..!

برنامج رياضي يناسبك..!

بالتنسيق مع طبيبك المعالج يمكنك تنظيم برنامج رياضي يناسبك تماما ويهدف الى عدة اهداف منها تقليل الالم، زيادة مرونة العضلات وتقليل تيبسها، زيادة كفاءة ومرونة المفاصل. المحافظة على وزن مثالي، المحافظة على كفاءة القلب والاعوية الدموية وايضا التخلص او الوقاية من بعض امراض المفاصل. لكن يجب ان يعتمد برنامجك على قواعد صحية سليمة. متى وكيف والى اي مدى..! (Ease Into It) ابدأ وتدرج بهدوء واجعل حركاتك هادئة وليست مفاجئة او عنيفة، توقف عند اي بوادر للشعور بالارهاق او التعب ويوما بعد يوم ستجد نفسك افضل حتى تصل الى ممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة يوميا ان لم تكن متصلة فلتكن متفرقة. الاحماء ضرورة.. اذا كنت تعاني من متاعب المفاصل فعليك تجربة حمام دافئ قبل ممارسة الرياضة وربما من الافضل ان تتعلم الآن بعضا من تدريبات الاحماء او التديك الذاتي. استمع الى نداء بدنك..! لو شعرت بالأم مستمرة لمدة تزيد عن ساعتين بعد ممارستك للرياضة فذلك معناه انك ارهقت مفاصلك وعضلاتك.. عليك طلب مشورة الطبيب او اخصائي للعلاج الطبيعي.

لكل عمر، نشاطه الرياضي المناسب، وأنصح مرضى عن تجاوزوا الستين بالعمل ساعة يوميا في تهيئة حشائش الحديدية والعناية بالنباتات. والنتائج مشجعة كما أدى.

د. ماريانا ستالا
مباتيا

السباحة من الرياضات الرائعة لأنها تحرك معظم عضلات الجسم وتنشط الدورة الدموية. وممارستها بانتظام يناسب الجميع وبلا إستثناء. ويمتد 30 دقيقة في كل مرة.

د. لاماركا سترويل
هولندا



الكمامات .. ربما كانت تجربة مفيدة...!



إذا كان البعض يعتقد بأن تناول بعض حبوب مسكنات أو قاتلات الألم هو الأفضل لعلاج كدمات أو الأم المفاصل فسيمكنني أن أؤكد له أن استخدام الكمامات أكثر فعالية وأماناً. بشرط أن يعرف كيف يستخدمها.

د. ماري هراينتز
ألمانيا

● **الحرارة** تساعد في تنشيط الدورة الدموية وارتخاء العضلات المشدودة أو المجهدة وبالتالي تقليل الألم. يمكن تعريض جسمك ومفاصلك لحمام مياه دافئة لمدة 15 دقيقة يوميا، ولو كنت تعاني من متاعب بمفاصل أصابع اليدين فتتصحك بتعريض يديك كل صباح لتيار مياه دافئة لمدة 10 دقائق، أما عند استخدامك لكمامات المياه الدافئة فكن حذرا لأن المياه الساخنة قد تتسبب في حروق بالجلد.

● **البرودة** قد تقلل من شعورك بالألم المفاصل في الأيام الأولى لظهورها ومن الضروري ان تلف المفصل المصاب بورق معدني (قصدير) ثم تضع كمامات الثلج أو الماء البارد بعد وضعها في مناشف (فوط) فوق المفصل ولمدة لا تجاوز 20 دقيقة في المرة الواحدة، ويمكنك تكرار ذلك أكثر من مرة يوميا، وعليك تحريك الكمامات بطريقة دائرية على المفصل المصاب.

● **اطلب المشورة**. فهناك العديد من الأجهزة المنزلية والتي تعمل بطريقة مشابهة للكمامات الدافئة أو الباردة لكن منها ما هو مفيد ومنها ما هو سيء بالفعل بل خطر.. واستشارة طبيبك المعالج هي امر ضروري.

التدليك.. (massage)

التدليك يساهم في تنشيط الدورة الدموية ويعمل على استرخاء العضلات ويقلل أيضا من زيادة ضربات القلب. أيضا فالتدليك يحفز الدماغ (الخ) على اطلاق مواد كيميائية تمنحك شعورا بالانتعاش تسمى علميا (Endorphins) وهذه المواد قد تقلل من الألم وتخلصك من الاحباط والاكتئاب اللذان تسببهما متاعب المفاصل. تعلم ان تدلك عضلاتك ومفاصلك بنفسك او احرص على ان يتعلم احد افراد اسرتك الطرق الصحيحة للتدليك.. ليعاونك يوميا ولمدة 15 دقيقة.



التدليك أو التدريبات الحركية اليومية. كلاهما ضروري للمسنين وأفضل من يمكنه المساعدة هو أحد الأبناء أو واحد من أفراد الأسرة. لأن ذلك يوفر المسن الشعور بالإمتان والسعادة النفسية إضافة إلى استفادته الصحية.

د. إيندا كيبهارد
بريطانيا

كن حذرا...!

ينفق الاميركيون في كل عام حوالي بليون (مليار) دولار على بعض العلاجات البديلة والتي يتفق الاطباء على ان بعضها يمنح مرضاهم حياة افضل بينما يساهم بعضها الآخر في تفاقم المضاعفات..!

● **الابر الصينية (Acupuncture)** .. وعند وخز الجلد في نقاط معينة بالجسم فان الدماغ تطلق مواد كيميائية خاصة (Endorphins) تقلل من الالم غير ان الامر برمته يبقى مثيرا للجدل الطبي ولا يمكن اعتباره علاجاً معتمداً.

● **المكملات الغذائية** .. وتنتشر الآن العديد من المركبات التي تحتوي مركبات طبيعية تتواجد عادة في الغضاريف وتعرف علمياً باسم (Glucosamine and Chondroitin) وهذه المكملات الغذائية تصرف بدون وصفة طبية (Over The Counter) وهو امر سيء بالتأكيد لان استخدامها على المدى الطويل غير مقنن طبياً وليس من المعروف حتى الآن مدى ما قد تسببه من مخاطر لصحة الانسان.

● **وعلاجات اخرى** .. وجميعها يتم تسويقها تجارياً مثل كبسولات دهون الاميجا - 3 ومضادات التأكسد مثل فيتامينات A وC وE وجميعها لها فائدة طبية بالتأكيد غير ان استخدامها لمدد طويلة يجب ان لا يكون بمبادرة ذاتية وانما بناء على مشورة طبيبك المعالج.

ايضا هناك الاساور المعدنية، الحلقات الذهبية، الادوية العشبية، والعلاج بلسعات النحل او بسم الافعى، وجميعها غير معتمدة من ادارة الاغذية والادوية الاميركية (FDA) ولا يمكن تحديد مدى اخطارها طبياً حتى لو كانت مفيدة من وجهة نظر المرضى.

رغم عدم شعاعتي بالتأثير العلاجي المؤكد للإبر الصينية، إلا أنني لا أمانع حين يلجأ البعض من مرضاي لتجربتها.

د. لوئج هندر
الولايات المتحدة الأمريكية



الغذاء السليم هو الغذاء المتكامل. ولا تشتم سر التجار بمسمى المكملات الغذائية والذي أغرق الأسواق بمنتجات غير صحية.

د. مايك مارنشال
بريطانيا



تشاهد بالأسواق مركبات تباع دون وصفات صحية ودون مشورة طبية وهو أمر مؤسف لأنها تعد الناس بالعلاج بينما هي مجرد وهم.

د. باربارا وبيير
بريطانيا



العديد من الأجهزة المنزلية البسيطة تلباهه العضلات لها فائدة. فغير أنني أنصح بطلب مشورة الطبيب قبل إختبارها.

د. جوييه فيلوار
فرنسا



علاج أمراض المفاصل.. والمستقبل



ساعد جسديك... ولا تتردد في اختيار ما يساعد مفاصلك سواء لفترات مؤقتة أو حتى لفترات أطول. لكن كن حريصاً دائماً في اختيار تلك الأدوات بدقة لكي لا تتحول الفائدة إلى ضرر.



تتوفر الآن العديد من الأدوات البسيطة للغاية والتي يمكن للمرضى بأمراض المفاصل أو المسنين استخدامها يوميا لتسهيل أمور حياتهم والتحقق لهم الاعتماد على أنفسهم وممارسة حياتهم بثقة وتقضي على مشاعر اليأس لديهم.

من الصعب ان ندعي أن هناك علاجاً لغالبية تلك الأمراض، ويصف الأطباء هؤلاء المرضى ممن يتلقون ادوية تقليدية كمن يسهر على حيل مشدود وهم معرضون دائماً للعديد من الآثار الجانبية السلبية لتلك الادوية.

● **الادوية التقليدية** وتضم مجموعة عريضة من قانلات او مقلات الألم سواء التي تحتوي على مركبات الكورتيزون اولتي تخلو منها والادوية المضادة للاكتئاب والادوية الموسعية المضادة للألم ومن المؤكد ان استخدام تلك الادوية يحتاج الى مشورة واشراف مستمر من الطبيب المعالج لانها ستستمر لمدة طويلة.

● **ادوية حديثة..** وهناك العديد من تلك المستحضرات مثل عقار (Remicade) وجهاز (Proserba Column) وهي اساليب علاجية اكثر فعالية واقل ضرراً. ايضا اجهزة تنشيط الاعصاب (TENS) والتي تقلل من الألم من خلال مجسات توضع على الجلد وهي آمنة للغاية. وهناك ايضا اسلوب الحقن بالمفصل المصاب بمادة شبيهة بمركب طبيعي تنتجه عضاريف المفاصل ويعرف علميا باسم (Hyaluronic acid) وهي مواد تعمل على ليونة وترطيب المفصل وقد اظهرت معالجة المرضى بخشونة المفاصل بهذا الاسلوب فائدة طبية كبيرة.

● **عمليات نقل وزراعة الغضاريف** (Cartilage Transplantaton) وهي اسلوب حديث لعلاج خشونة المفاصل يتم فيه زرع غضاريف من متبرعين مكان الغضاريف المتآكلة. وهناك اسلوب مشابه يتم فيه حقن خلايا لامصلاح المفاصل المصابة ويسمى (Periosteal Transplantation) بوجه عامتيفيد تلك التقنيات في علاج المصابين بخشونة المفاصل الاصغر



● **عمليات استبدال المفاصل..** وهي أسلوب جراحي يعتمد على الأطباء لعلاج بعض امراض واصابات المفاصل حيث يتم ازالة جزء من عظام المفصل واستبداله بجزء معدني او بلاستيكي يتم تصنيعه خصيصاً لنفس المريض وهي تقنية اثبتت جدواها في علاج مفاصل الفخذ والركبتين والمفاصل الكبيرة واصبح الآن بالامكان استخدامها ايضا لعلاج المفاصل الاصغر حجماً ويتميز هذا الاسلوب الجراحي بأنه لا يقضي فقط على الألم وإنما يعيد للمفصل حركته ومرونته.

● **عمليات تثبيت المفاصل..** والمعروفة طبياً باسم (permanant Fuse bones) وتقضي هذه العمليات على الألم لكنها بالطبع لا تسمح بعودة الحركة او المرونة الى المفصل.

اجعل حياتك اكثر سهولة..

لو كنت مصاباً بأي من امراض المفاصل فذلك ليس مدعاة للتوقف عن الحركة خوفاً من الألم. لان التوقف عن الحركة وخاصة (المشي) قد يقودك الى دائرة خطيرة قد تنتهي بما لا يحمد عقباه. فالتوقف معناه الاضرار بالدورة الدموية وقد يعني ذلك ضمناً خطر الجلطات الدموية.. ويعني زيادة الوزن.. ويعني الاحباط والاكتئاب.. ويعني زيادة احتمالية التهابات الصدر والمجاري البولية ويعني زيادة احتمالية الاصابة بقرحات الجلد (قرحات الفراش). لا تخجل من استخدام العصا او داعمة الحركة ايا كان نوعها لكن اختيارها يحتاج لمعايير دقيقة ومشورة طبية كي لا تجني مخاطر اضافية وهناك الان الآلاف من الادوات البسيطة التي تساعدك في حياتك اليومية وتجعلك مستمتعاً بانشطتك العادية ولست بحاجة الى الاعتماد على الآخرين. علينا في النهاية التأكيد بأنك حتماً في حاجة الى مشورة دائمة من اخصائي العلاج الطبيعي.

وأخيراً.. للغلاف قصة..؟



معظم أمراض ومتاعب المفاصل ترتبط بسنوات العمر.. ومهما كان نوع الألم.. أو المفصل المصاب.. فإن المعرفة تبقىك مسيطراً على حالتك وقادراً على إيجاد البدائل..!



سلسلة المعرفة طريق الوقاية

- الحساسية والربو الشعبي
- لين العظام
- مرض السكر (006)
- فقر الدم (008)
- قرحة المعدة (009)
- الأم الصدر (012)
- الأم المفاصل (013)
- الأزمات القلبية (014)
- حوادث الطرق
- صحتك في السفر
- صحتك في رمضان
- صحتك في الحج
- صحتك في البر
- أسنانك ... مرآة صحتك
- ارتفاع ضغط الدم (017)
- إدمان النيكوتين (005)
- إدمان الكحوليات (004)
- المخدرات الطبيعية (001)
- المخدرات المصنعة (002)
- المخدرات التخليقية (003)
- التفاحة والكمثرى
- كيف تستعيد رشافتك
- غداؤك والسعرات الحرارية
- الأم الرأس والرقبة (010)
- آلام الظهر (011)
- الرجل بعد الخمسين
- سن التغيير (016)
- الفتاة وعمر الزهور
- هشاشة العظام (020)
- اللحوم والأمراض (007)
- الطفيليات المعوية
- متلازمة دوان
- الإستساخ
- سلامة المولود (019)
- الرضاعة الطبيعية
- المعاناة والأمل
- الأمراض المتناقلة عبر الجنس
- شلل الأطفال
- المنشطات وثن الكمال
- الإكتئاب (015)
- سرطان البروستاتا (018)
- الوقاية من السرطان
- مرض الليشمانيا
- مرض البروسيلا
- الأسلحة الكيماوية والبيولوجية

تطلب أياً من تلك الإصدارات المجانية.. يرجى مراسلة

الصندوق الوقفي للتنمية الصحية

فاكس 2532642 بريد الكتروني afhd@ayna.com

شارك معنا من خلال افتنانك

صوتة جارية
لخدمة الدين والمجتمع

بقيمة
دك
ومضاعفاته

السهم الوقفي

مبنى (00965) 804777 - فاكس (00965) 2532660
عنوان المراسلة: ص.ب. 482 الصفاة - الرمز البريدي 19005 الكويت
رقم حساب الصندوق: 1101370448 - بروت الصعول الكويتي - المركز الوطني

الأمانة العامة للأوقاف

الصندوق الوقفي للتنمية الصحية

