



INUH
مستشفى النجاة الوطني الجامعي
An - Najah National University Hospital



الروماتيزم..

أكثر من مجرد ألم بالمفاصل



ما هو مرض الروماتيزم؟

الروماتيزم هو مرض ناتج عن الالتهابات في العضلات والمفاصل والأنسجة الرخوة التي تعرف بالنسيج الضام، وتكون الإصابة بالروماتيزم عادة في مفاصل اليدين والقدمين، ويتسبب في إصابتهما بالتورم، ومن الممكن أن يصل إلى التشوه في المفاصل والتآكل في العظام.

ما أسباب الإصابة بمرض الروماتيزم؟

هناك عوامل تزيد من احتمالية الإصابة بمرض الروماتيزم منها:

- عوامل وراثية
- العمر: على الرغم من أن الروماتيزم قد يحدث في أي سن، إلا أنه أكثر شيوعاً للحدوث في الفترة العمرية ٤٠-٦٠ عاماً.
- تكون النساء أكثر عرضة للإصابة بروماتيزم الأعصاب مقارنة مع الرجال بسبب الحمل وانقطاع الدورة الشهرية في عمر متقدم.
- التدخين
- خلل في الجهاز المناعي.
- التعرض لحوادث مباشرة على المفصل.
- السمنة.
- التعرض للبرودة والرطوبة.
- الإصابة بعدوى بكتيرية أو فيروسية والذي يحدث عند الإصابة بحمى الروماتيزم.

ما أعراض مرض الروماتيزم؟

هناك بعض أعراض الروماتيزم الشائعة والمبكرة، والتي تتمثل فيما يلي:

- تورم المفاصل المصابة واحمرارها
- فقر الدم ويزداد عليه انخفاض حاد في وزن جسم المصاب
- الشعور بالتعب الشديد والغثيان في بعض الأحيان تشوه المفصل المصاب.
- الشعور بتصلب المفاصل عند الراحة لفترات طويلة
- الشعور بالألم حادة في مفاصل الجسم وعدم القدرة على الحركة في بعض الأحيان
- عدم القدرة على تحريك أصابع اليد والقدمين



ما هي مضاعفات الإصابة بالروماتيزم؟

في حال عدم تلقي العلاج المناسب في الوقت المناسب، قد يؤدي ذلك الى حدوث بعض المضاعفات الخطيرة في الجسم، منها:

- **هشاشة العظام**
- **جفاف العين:** تؤدي الإصابة بروماتيزم الأعصاب الى قلة السائل المرطب للعين لديك مما يتسبب في جفافها
- **أمراض الرئة:** قد يتسبب روماتيزم الأنسجة الضامة بحدوث التهابات ومشاكل رئوية حادة لديك
- **مشاكل في القلب:** حيث تتسبب في حدوث مشاكل في القلب والأوعية الدموية وتصلب الشرايين.

ما هي الطرق المستخدمة في علاج الروماتيزم؟

لا يوجد هناك علاج محدد للتخلص من هذا المرض، ولكن هناك بعض الطرق والإجراءات التي يمكن اتباعها للسيطرة على أعراض المرض ومضاعفاته منها:

- **علاج الآلام:** ومن أنواع العقاقير المستخدمة في علاج الآلام. مضادات الالتهاب غير الستيرويدية، الكورتيكوستيرويدات.
- **عقاقير الروماتيزم:** تساعد في دخول الروماتيزم في حالة الخمول، ومنع تآكل المفاصل وتمنع انتقال الالتهاب للأعضاء الداخلية.
- **هناك بعض العلاجات المنزلية والتعديلات في الحياة اليومية، والتي تعمل على تحسين نوعية الحياة لدى الأفراد المصابين بمرض الروماتيزم ومنها:** ممارسة الرياضة. فقدان الوزن الزائد. التوقف عن التدخين. الحصول على قدر كاف من الراحة وتقليل الضغط والجهد على المفاصل. استخدام الكمادات الباردة أو الساخنة. استخدام الأجهزة المساعدة.
- **تغييرات في النظام الغذائي**





النظام الغذائي لمرضى الروماتيزم

- قد يوصي الطبيب أو أخصائي التغذية بنظام غذائي مضاد للالتهاب؛ للتخفيف من حدة الأعراض، وهذا النوع من الأنظمة الغذائية يشمل أطعمة تحتوي كمية كبيرة من الحمض الدهني أوميغا ٣-، ومن الأطعمة الغنية به ما يأتي: الأسماك، كالسلمون والتونا وبذور الشيا وبذور الكتان والجوز.
- ومضادات الأكسدة كفيتامينات A و C و E والسيلينيوم، قد تساعد على تقليل الالتهاب، ومن الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة ما يأتي: التوتيات. الشكولاتة الغامقة. السبانخ. الفاصولياء. الجوز الأمريكي. الخرشوف.
- وتناول الكثير من الألياف ضروري كذلك، ويجب اختيار الحبوب الكاملة والخضروات والفواكه الطازجة، والأطعمة الغنية بمركبات الغلافونويد قد تساعد على مكافحة الالتهاب في الجسم، ومن الأمثلة عليها: منتجات الصويا. التوت. الشاي الأخضر. البروكلي. العنب.

لمزيد من المتابعة والرعاية الطبية، بإمكانك التوجه الى أطبائنا الذين سيقومون بتوجيهك نحو الأمان والسلامة

مع تمنياتنا لكم بدوام الصحة والعافية

● فلسطين - نابلس - شارع عصيرة ● فاكس: +97092389683
● صندوق البريد: 797 ● البريد الإلكتروني: nnuh@najah.edu
● هاتف: +97092331471 ● الموقع الإلكتروني: www.nnuh.org



NajahNNUH