

## التهاب المفاصل الروماتيزمي

### Rheumatoid arthritis (Arabic)

أعدت هذه النشرة للأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل الروماتيزمي، وهي تعرض معلومات عامة لمساعدتك على فهم كيف يمكن أن تتأثر بهذا المرض وشرح أهمية العلاج المبكر. كما تشمل هذه النشرة معلومات عما يمكنك عمله لإدارة التهاب المفاصل الروماتيزمي.

• اختبارات دم للكشف عن العامل الروماتيزمي. لكن النتيجة السلبية لا اختبار العامل الروماتيزمي ليس إثباتاً على أنك غير مصاب بالتهاب المفاصل الروماتيزمي، خصوصاً في مراحله المبكرة. إذ أن ما يصل إلى اثنين من كل 10 أشخاص مصابين بالتهاب المفاصل الروماتيزمي لن يبيّن الاختبار وجود العامل الروماتيزمي لديهم.

• صور بالأشعة السينية لرؤية ما إذا كانت مفاصلك تضررت نتيجة المرض. لكن ظهور تغييرات في صور الأشعة السينية نادرة في المراحل الأولى من التهاب المفاصل الروماتيزمي.

قد يكون من الصعب تشخيص التهاب المفاصل الروماتيزمي، كما أن التشخيص يستغرق وقتاً طويلاً لأن الأعراض قد تكون مشابهة لأعراض أنواع أخرى من التهاب المفاصل. إذا اعتقد طبيبك بأنك مصاب بالتهاب المفاصل الروماتيزمي يجب تحويلك إلى اختصاصي روماتيزم، وهو طبيب متخصص في التهاب المفاصل.

### ما الذي سيحصل لي؟

عن طريق التشخيص المبكر والعلاج الصحيح يستطيع معظم المصابين بالتهاب المفاصل الروماتيزمي العيش حياة كاملة ونشيطة. إلا أن مسار التهاب المفاصل الروماتيزمي يختلف من حالة لأخرى، إذ لا توجد حالتان متماثلتان تماماً. يواجه كثير من الناس المصابين بهذا المرض "هبات"، أي فترات تصبح فيها المفاصل أكثر التهاباً وألماً ويمكن أن تحدث بدون سبب واضح. تتبع هذه "الهبات" عادة أشهر أو حتى سنوات لا يكون فيها هناك التهاب يُذكر. يمكن أن يؤدي التهاب المفاصل الروماتيزمي إلى ضرر وتشوه دائم في المفاصل، خصوصاً في سنوات المرض القليلة الأولى. لكن الخبر السار هو أنه يبدو بأن التشخيص والعلاج المبكرين يحدان من هذا النوع من تلف المفاصل.

### ما هو التهاب المفاصل الروماتيزمي؟

التهاب المفاصل الروماتيزمي (RA) هو مرض من أمراض المناعة الذاتية يسبب ألماً وورماً في المفاصل. يتمثل الدور الطبيعي لجهاز المناعة في جسمك في مقاومة الالتهابات والعدوى لإبقائك بصحة جيدة. في مرض المناعة الذاتية، يبدأ جهاز المناعة بمهاجمة أنسجتك السليمة وفي حالة التهاب المفاصل الروماتيزمي، يستهدف جهاز المناعة بطانة المفاصل مما يؤدي إلى الالتهاب وتضرر المفاصل. يؤثر التهاب المفاصل الروماتيزمي عادة على المفاصل الصغيرة مثل مفاصل اليدين والقدمين. إلا أن المفاصل الكبيرة كالوركين والركبتين يمكن أن تتأثر أيضاً.

### ما هي الأعراض؟

تختلف أعراض التهاب المفاصل الروماتيزمي من شخص لآخر. أما أكثرها شيوعاً فهي:

- ألم وورم في المفاصل ووجع عند لمسها
- تيبس في المفاصل خصوصاً في الصباح
- التناظر (أي إصابة المفاصل ذاتها على جانبي الجسم).

### ما الذي يسببه؟

لا يُعرف ما الذي يسبب التهاب المفاصل الروماتيزمي، لكنه أكثر شيوعاً بين المدخنين و/أو الأشخاص الذين يوجد تاريخ إصابة بهذا المرض في عائلاتهم.

### كيف يتم تشخيصه؟

سيشخص طبيبك التهاب المفاصل الروماتيزمي بناءً على أعراضك وعلى فحص جسماني واختبارات مختلفة يمكن أن تشمل ما يلي:

- اختبارات دم للكشف عن الالتهاب

حصولك على العلاج الصحيح. إذا كنت مصاباً بالتهاب المفاصل الروماتيزمي ولم تستشر اختصاصي الروماتيزم حتى الآن فاطلب إحالة من طبيبك. راجع نشرة المعلومات بعنوان *Working with your healthcare team* (العمل مع فريق رعايتك الصحية).

اعرف ما هو التهاب المفاصل الروماتيزمي 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.

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

عش حياة صحية. ابق نشيطاً بدنياً، تناول غذاء صحياً، توقف عن التدخين، وخفف من الإجهاد كي تساعد صحتك وانتعاشك بصورة عامة. راجع نشرتي المعلومات بعنوان *Exercise and RA* (التمارين والتهاب المفاصل الروماتيزمي) و *Healthy eating* (تناول الغذاء الصحي).

تعلم كيف تحمي مفاصلك والتعاش مع التعب. راجع نشرة المعلومات بعنوان *Saving energy* (ادّخار الطاقة).

تعرف على مشاعرك واطلب الدعم. بما أنه لا يوجد حالياً شفاء لالتهاب المفاصل الروماتيزمي، وحيث أنه قد يؤثر على كثير من أجزاء حياتك، 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).

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

هل هناك دواء شاف لالتهاب المفاصل الروماتيزمي؟ لا يوجد علاج شاف حالياً لالتهاب المفاصل الروماتيزمي. غير أن العلاج تحسّن بصورة هائلة خلال العشرين سنة الماضية، حيث أصبحت الأدوية مفيدة بدرجة كبيرة الآن للذين ما زالوا في مراحل هذا المرض المبكرة. يجب أن لا تثق كثيراً بالمنتجات أو العلاجات التي يدعي مروجوها أنها تشفي من التهاب المفاصل الروماتيزمي.

ما هي العلاجات المتوافرة لالتهاب المفاصل الروماتيزمي؟ سيضع لك اختصاصي الروماتيزم خطة مصممة لعلاج أعراضك وحدة حالتك. لا يمكن التكهّن تماماً بالعلاج الأفضل لك. لذا فقد يحتاج طبيبك لتجربة عدة علاجات مختلفة قبل العثور على العلاج المناسب لك، وهي علاجات قد تشمل ما يلي:

- الأدوية، مثل
- عقاقير غير ستيرويدية مضادة للالتهابات (NSAIDs)
- أدوية أو حقن ستيرويدية قشرية
- عقاقير معدلة للمرض مقاومة للروماتيزم (DMARDs)
- عقاقير DMARDs بيولوجية مثل أدوية العامل الرثواني الورمي (TNF).

للمزيد من المعلومات راجع معلومات أدوية المريض التي أعدتها جمعية الروماتيزم الأسترالية أو نشرة المعلومات بعنوان *Medicines and arthritis* (الأدوية والتهاب المفاصل).

- التمارين للحفاظ على مرونة المفاصل وقوة العضلات. وقد تجد أن من المفيد استشارة معالج طبيعي. راجع ورقتي المعلومات بعنوان *Exercise and RA* (التمارين والتهاب المفاصل الروماتيزمي) و *Working with your healthcare team* (العمل مع فريق رعايتك الصحية).

ما الذي يمكنني عمله؟

استشر اختصاصي روماتيزم بأسرع ما يمكن. يستطيع اختصاصي الروماتيزم أن يشخص التهاب المفاصل الروماتيزمي وأن يتأكد من

ابحث عن معلومات عن التهاب المفاصل الروماتيزمي وخيارات علاجك. استشر اختصاصي روماتيزم بأسرع ما يمكن.

© حقوق الطبع محفوظة لمؤسسة التهاب المفاصل أستراليا 2007. تمت المراجعة في شباط/ فبراير 2010. 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، و Australian Physiotherapy Association، و Australian Practice Nurses Association، و Pharmaceutical Society of Australia، و Royal Australian College of General Practitioners في إعداد نشرة المعلومات هذه. وقد قدمت الحكومة الأسترالية تمويلاً لدعم هذا المشروع.

تتوفر معلومات وتوعية وأنواع دعم لدى مكتب التهاب المفاصل المحلي للأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل.  
**Freecall 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au**

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