

## التهاب العظمي المفصلي

### Osteoarthritis (Arabic)

أعدت هذه النشرة للأشخاص المصابين بالتهاب العظمي المفصلي. وهي تعرض معلومات عامة لمساعدتك على فهم كيفية تأثير التهاب العظمي المفصلي عليك وما يمكنك عمله لإدارته.

- الوركان: زيادة الوزن، التعرض لإصابة سابقة في الورك، تأدية أعمال تتطلب رفع أحمال ثقيلة (بها في ذلك العمل في المزارع).
- اليدين: وجود تاريخ من الإصابة بالتهاب العظمي المفصلي في عائلتك.

#### كيف يتم تشخيصه؟

يشخص طبيبك التهاب العظمي المفصلي بناءً على أعراضك وعلى فحص جسماني. وقد يُظهر التصوير بالأشعة السينية تضيقاً وتغيراً في شكل مفصلك. غير أن صور الأشعة السينية لا تشخص 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 التهاب العظمي المفصلي على أنشطتك وطريقة حياتك العادية على المفاصل المصابة. إلا أن المستقبل لمعظم المصابين بالتهاب العظمي المفصلي إيجابي جداً. إذ أن التهاب العظمي المفصلي يكون خفيفاً لدى كثير من الناس ولا يؤدي إلى أية مشاكل كبرى. ومن النادر أن يسبب التهاب العظمي المفصلي في الورك والركبة إعاقة شديدة، لكن عندما تنشأ مثل هذه الإعاقة تكون الجراحة لاستبدال المفاصل المصابة فعالة جداً.

#### هل هناك علاج شاف للتهاب العظمي المفصلي؟

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

#### ما هو التهاب العظمي المفصلي (OA)؟

التهاب العظمي المفصلي (OA) حالة تؤثر على المفاصل. في المفصل الطبيعي، تكون أطراف العظام مغطاة بطبقة غضروفية تساعد المفصل على سلاسة الحركة وتحمي أطراف العظام. أما في حالة التهاب العظمي المفصلي فإن الغضروف يتحلل ويصبح رقيقاً، مما يترك أطراف العظام بدون حماية وبالتالي تفقد المفاصل قدرتها على الحركة بسلاسة. يصيب التهاب العظمي المفصلي عادة الأشخاص فوق سن 45 عاماً، لكنه يمكن أن يظهر لدى أشخاص أصغر سناً. يختلف التهاب العظمي المفصلي عن ترقق العظام، الذي هو حالة تصبح فيها العظام هشّة قسيمة مما يعرضها لسهولة الانكسار.

#### ما هي الأعراض؟

تختلف أعراض التهاب العظمي المفصلي من شخص لآخر. كما أن أعراضك تعتمد على المفاصل المصابة. يكون ظهور التهاب العظمي المفصلي في الغالب بطيئاً على مدى أشهر بل حتى سنوات. وأكثر الأعراض شيوعاً هي ألم المفاصل وتيبسها. 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 المطرانات.

#### ما الذي يسببه؟

في كثير من الناس لا يكون هناك سبب واضح للتهاب العظمي المفصلي. تبيّن البحوث أن هناك بعض الأشياء التي قد تجعلك أكثر عرضة لإصابة بعض مفاصلك بالتهاب العظمي المفصلي. فيما يلي أمثلة من هذه الأشياء:

- الركبتان: زيادة الوزن، التعرض لإصابة سابقة في الركبة، تأدية أعمال تتطلب الركوع والتسلق وجلس القرفصاء.

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

حافظ على نشاطك. يوصى توصية قوية بالتمارين للمصابين بالتهاب العظمي المفصلي. إذ 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 healthcare team* (العمل مع فريق رعايتك الصحية).

تناول غذاءً صحياً. لا يوجد أي نظام غذائي يشفي من التهاب العظمي المفصلي، إلا أن الغذاء المتوازن سيساعدك على الوصول إلى وزن صحي والاستمرار عليه. راجع نشرة المعلومات بعنوان *Healthy eating* (تناول الغذاء الصحي).

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

تعرف على مشاعرك واطلب الدعم. بما أنه لا يوجد حالياً شفاء للتهاب 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).

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

ما هي العلاجات المتوفرة للتهاب العظمي المفصلي؟

تختلف علاجات التهاب 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. يشمل العلاج بصفة عامة ما يلي:

- تخفيف الألم البسيط باستخدام أدوية مثل البراسيتامول
- عقاقير غير ستيرويدية مضادة للتهاب (NSAIDs)
- برنامج من التمارين يصمّم بما يلائم احتياجاتك الخاصة
- برنامج لتخفيض الوزن إذا كنت زائد الوزن
- جراحة لإبدال المفصل إذا لم يعد بالإمكان التحكم بأعراضك بأنواع العلاجات الأخرى.

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 التهاب 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.

ابحث عن معلومات عن التهاب العظمي المفصلي وخيارات علاجك.

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