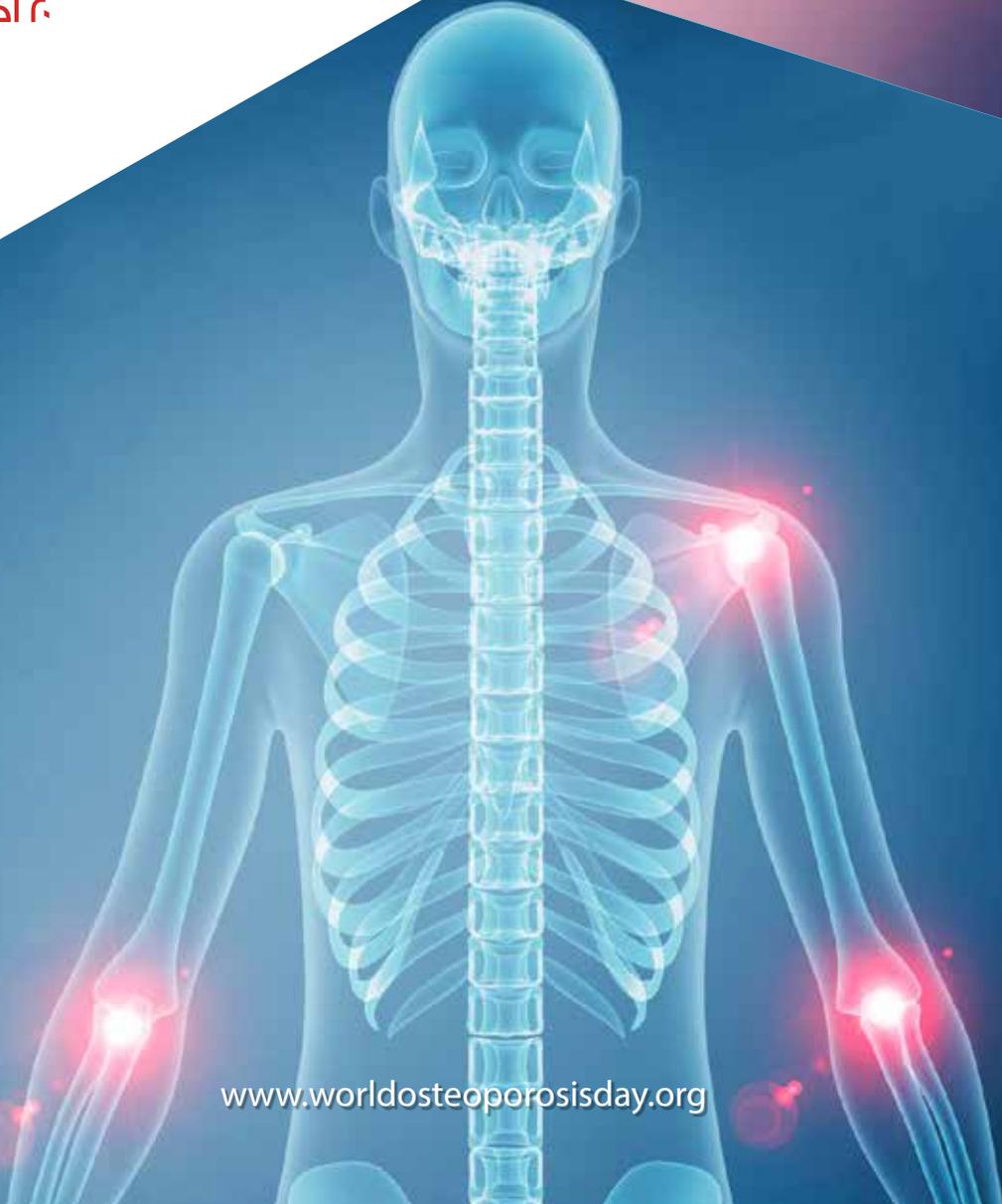


معلومات للمرضى

التهاب المفاصل الرثياني و ترقق العظام

حسب
عظامك

اليوم العالمي لترقق العظام
٢٠ أكتوبر

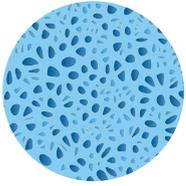


www.worldosteoporosisday.org

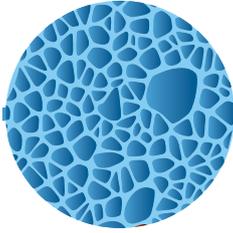
ما هو مرض ترقق العظام؟

ترقق العظام حالة مرضية تصبح فيها العظام هشة ورقيقة لدرجة تجعلها عرضة للكسور.

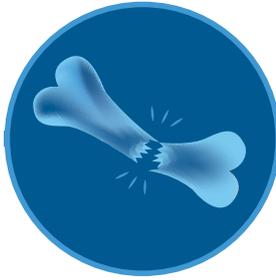
غالباً ما تتأثر العظام نتيجة الإصابة بمرض السرطان وتعاطي العلاج الملائم له. ومن الأهمية بمكان بالنسبة إلى مرضى السرطان الذين خاضوا أيّاً من العلاجات الخاصة بهذا المرض أن يدركوا أنهم معرّضون أكثر من غيرهم للإصابة بمرض ترقق العظام وما ينتج عنه من كسور. وبما أن الكسور المصاحبة لترقق العظام عادةً ما تسبب الإعاقة والألم وتؤدي إلى تدهور جودة حياة الشخص المصاب، فقد بات من الضروري بالنسبة إلى الأشخاص المعرّضين للإصابة اتخاذ التدابير المؤاتية في مرحلة مبكرة للحفاظ على صحة العظام وخفض خطر الإصابة بالكسور.



عظم طبيعي



عظم هش



عظم مكسور

التهاب المفاصل الرثياني هو أحد أمراض اعتلال المناعة الذاتية الالتهابية المزمنة الذي يصيب الأغشية المفصالية ويترافق مع إفراز بروتينات السييتوكين السكرية التي تتسبب في تآكل الغضروف المحيطي وترقق العظام الملاصقة للمفصل المصاب.

يكثر التهاب المفاصل الرثياني بين الكهول على الرغم من احتمال إصابة الأطفال والشباب أيضاً بهذا المرض. وتبلغ نسبة إصابة النساء إلى الرجال بمعدل ضعفين إلى ثلاثة أضعاف.

يشكو الأشخاص المصابون بالتهاب المفاصل الرثياني عادةً من الآلام والتورم والتيبس مع خلل في حركة المفاصل المصابة.

وهو ما قد يؤثر بشدة على قدرة المريض على القيام بالمهام اليومية.

ومع الإهمال في علاجه، قد يلحق هذا المرض تلفاً دائماً بالمفصل.

يسرّع التهاب المفاصل الرثياني من عملية تآكل العظام ويشكل عامل خطورة معروف لترقق العظام. ونتيجة لذلك، يزداد خطر الإصابة بالكسور الناشئة عن الترقق بين الأشخاص الذين يعانون بهذا المرض بمقدار مرة ونصف مقارنةً بالأشخاص العاديين.

وكلما ازدادت خطورة التهاب المفاصل الرثياني، ارتفعت معدلات إصابة العظام.

وتجدر الإشارة إلى أنه على النقيض من مرض التهاب المفاصل الرثياني، فإن التنكس المفصلي أو التهاب المفصل التنكسي (النوع الأكثر شيوعاً من التهاب المفاصل) غير مرتبط بمخاطر ترقق العظام المرتفعة.

ما هو مرض التهاب المفاصل الرثياني؟

الصلة بين التهاب المفاصل الرثياني وترقق العظام

الأسباب الرئيسية وراء ارتفاع مخاطر إصابة مرضى التهاب المفاصل الرثياني بترقق العظام والكسور الناجمة عنها:

٢. الالتهاب

عند الإصابة بالتهاب المفاصل الرثياني، يهاجم الجهاز المناعي للجسم المفاصل ما يتسبب في التهابها. ويحفز هذا الضرر الناتج سلسلة أخرى من الالتهابات والأضرار في مناطق أخرى بالجسم، بما فيها العظام. والعظام المحيطة بالمفاصل الملتهبة هي الأكثر تأثراً والأكثر وضوحاً غالباً في الأشعة السينية.

٣. قلة النشاط والحركة

تقيّد الآلام المصحوبة بصعوبة الحركة الناتجة عن الإصابة بالتهاب المفاصل المصابين فتعيقهم عن مواصلة أنشطتهم اليومية. ونظراً إلى حاجة العظام المستمرة إلى ممارسة التمارين الرياضية للحفاظ على قوتها، قد تؤدي قلة ممارسة التمارين بمرور الوقت إلى ضعف العظام وتزايد خطر إصابتها بالترقق والكسور.

١. تناول الستيرويدات (الاستيرويدات القشرية السكرية)

يشيع تناول الستيرويدات القشرية السكرية (مثل البريدنيزون/البريدنيزولون) للتخفيف من أعراض التهاب المفاصل الرثياني من الآلام والأورام. ويؤدي استخدام هذه الأدوية لفترات طويلة إلى تآكل العظام وهي الحالة التي تزداد وتيرتها خلال أول ٣ إلى ٦ أشهر من العلاج. ومن ثم تزداد مخاطر الإصابة بالكسور، ويقع الخطر الأكبر على العمود الفقري. وتزداد نسبة مخاطر التعرض للكسور حتى مع الجرعات المنخفضة (٢,٥ - ٧,٥ ملغ بريدنيزون يومياً). ويتسبب تناول الهرمونات القشرية السكرية عن طريق الفم أو الحقن الوريدية لفترات متقطعة إلى تآكل العظام مع الجرعات الكبيرة والمتكررة. ولكن لم تثبت الدراسات أن حقن الستيرويدات القشرية السكرية في المفاصل تؤثر على العظام.

استراتيجيات الحفاظ على صحة العظام

إذا كنت مصاباً بالتهاب المفاصل الرثياني، فعليك اتخاذ إجراءات استباقية لحماية صحة عظامك.

فكما هو الحال مع أي شخص معرض لخطر الإصابة بترقق العظام، يأتي الاكتشاف المبكر للمرض واتخاذ التدابير الوقائية المختلفة ضمن أهم الخطوات على طريق إبطاء تآكل العظام والوقاية من الكسور المرتبطة بالترقق.

ويوصى باتخاذ الخطوات التالية:

الكشف المبكر عن التهاب المفاصل الرثياني وطرق علاجه

ويأتي علاج التهاب المفاصل الرثياني في الدرجة الأولى على سَلَم أولويات المصاب فهو يضمن وقيته

من التعرض لترقق العظام، حيث أن الحفاظ على النشاط والحركة السليمة هو الطريقة المثلى للحفاظ على سلامة العظام.

يتم تشخيص التهاب المفاصل الرثياني لأول مرة عن طريق تحليل الدم للتعرف على دلالات الالتهاب.

إن بعض الخيارات المتاحة لعلاج التهاب المفاصل الرثياني إذا ما تم تناولها في مراحل مبكرة من المرض تكون أكثر فعالية في خفض نسبة الالتهاب مع وقف الترقق التدريجي للعظام.



تقييم حالة صحة العظام

اطلب من طبيبك أن يجري تقييماً لصحة عظامك وهو غالباً ما يتضمن تقييماً للمخاطر (مثل تشخيص FRAX®) وكذلك مسح DXA (أي مقياس امتصاص الأشعة السينية ثنائي البواعث).

بالإضافة إلى الإصابة بالتهاب المفاصل الرثياني،

قد تكون هناك عوامل خطورة أخرى تزيد من مخاطر التعرض لترقق العظام والكسور (مثل كسور سابقة أو وجود حالات سابقة للمرض في تاريخ العائلة مقروناً بمرض ترقق العظام).

جرعة كافية من الكالسيوم

يتعيّن على النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين ١٩ - ٥٠ عاماً الحصول على ١٠٠٠ مليغرام (ملغ) من الكالسيوم يومياً، أما النساء اللواتي تجاوزن سن الخمسين من العمر فيتعين عليهن زيادة الجرعة لتتراوح ما بين ١٢٠٠ - ١٥٠٠ ملغ يومياً.

ولا تتحقق هذه النسب إلا بتناول أغذية غنية بالكالسيوم.

ولكن إذا لم تتمكني من التزود بجرعة الكالسيوم الموصى بها من خلال نظامك الغذائي

عليك بسؤال الطبيب عما إذا كنت بحاجة إلى كالسيوم تعويضي في صورة مكمل غذائي.

جرعة كافية من الفيتامين (د)

الفيتامين (د) من العناصر الضرورية لامتناس الكالسيوم في الجسم. ولعل أكثر الوسائل التي نحصل بها على فيتامين (د) هي تعريض الجلد لأشعة الشمس.

وليس هناك سوى عدد محدود من الأغذية التي تعدّ مصدراً طبيعياً لفيتامين (د) (مثل السمك الغني بالزيوت الطبيعية وصفار البيض والكبد)، ويعتمد في بعض البلدان إلى تعزيز السمن النباتي والحليب وحبوب الإفطار بهذا الفيتامين الأساسي وقد يرى مقدم الطبيب ضرورة وصف مكملات غذائية إضافية للمريض لضمان حصوله على القدر الكافي من فيتامين (د).

تنصح المؤسسة الدولية لترقق العظام كبار السن ممن يبلغون ٦٠ عاماً فأكثر بتناول فيتامين (د) في صورة جرعات مكمل غذائي من ٨٠٠ - ١٠٠٠ وحدة دولية يومياً.

فقد ثبت أن تناول المكمل الغذائي لفيتامين (د) بهذه المستويات من شأنه تقليل حوادث التعثر والكسور.

الابتعاد عن التدخين والكحول

هناك صلة وثيقة تربط بين أمراض العظام والتدخين والإفراط في تناول الكحوليات.

إذا كنت من المدخنين، فقد يساعد الإقلاع عن التدخين على وقايتك من مخاطر الإصابة بترقق العظام.

ومن الخطوات المفيدة كذلك خفض كمية الكحوليات إلى وحدتين لا أكثر في اليوم الواحد.

الوقاية من التعثر

إذا كانت عظامك ضعيفة، يمكن أن تتعرض للكسور من جراء الانزلاق أو العثرات البسيطة من وضعية الوقوف.

ومن أهم خطوات الوقاية من التعثر اتخاذ التدابير اللازمة لتحسين المنزل إزاء مخاطر التعثر وانتهال الأحذية المانعة للانزلاق.

اتباع نظام غذائي صحي متوازن والحفاظ على وزن طبيعي

يجب أن يشمل النظام الغذائي الصحي المتوازن قدراً كافياً من البروتينات وكمية وفيرة من الفواكه والخضروات.

فذلك يضمن امتصاص الجسم للعديد من المغذيات الدقيقة المختلفة التي قد تساهم كذلك في صحة العظام.

كما أنه للمحافظة على وزن طبيعي للجسم أهمية خاصة، بخلاف السمنة وأيضاً النحافة التي لها أثر سلبي على العظام وتساهم في زيادة حالات التعثر ومخاطر التعرض للكسور.

الحرص على ممارسة النشاط البدني

تنطوي التمارين المنتظمة التي تتضمن حمل الأثقال وتقوية العضلات مثل المشي وصعود السلالم ورفع الأثقال على فوائد جمة لصحة العظام.

فيوصى بممارستها لمدة ثلاثين دقيقة يومياً على الأقل.

وقد تجد صعوبة في ممارسة التمارين الرياضية إذا كنت مصاباً بالتهاب المفاصل الرثياني، ولتجنب الإصابة، عليك استشارة طبيبك بشأن أنواع التمارين المناسبة لحالتك الصحية.

تناول العقاقير اللازمة

بناءً على نتائج تقييم صحة عظامك التي تحدد مدى ضعف عظامك ومدى ارتفاع مخاطر إصابتك بكسور، قد ينصح طبيبك المعالج بتناول عقاقير معينة لحماية عظامك من الكسور.

رؤية المؤسسة الدولية لترقق العظام هي عالم بلا كسور في العظام حيث تسود الحركة السليمة لدى الجميع.

عبّر عن دعمك، وبادر بالتوقيع على الميثاق العالمي للمرضى الذي تتبناه المنظمة الدولية لمرضى الألزهايمر والموجود على الموقع الإلكتروني

www.iofglobalpatientcharter.org

المؤسسة الدولية لترقق العظام

• شارع ٩ جوست - أوليفيه ش ١٢٦٠. نيون. سويسرا

هاتف: +٤١ ٤ ٩٩ ٢٢ ١٠

فاكس: +٤١ ٤ ٩٩ ٢٢ ١٠

info@iofbonehealth.org • www.iofbonehealth.org

ح
عظامك

اليوم العالمي لترقق العظام
٢٠ أكتوبر

حب عظامك