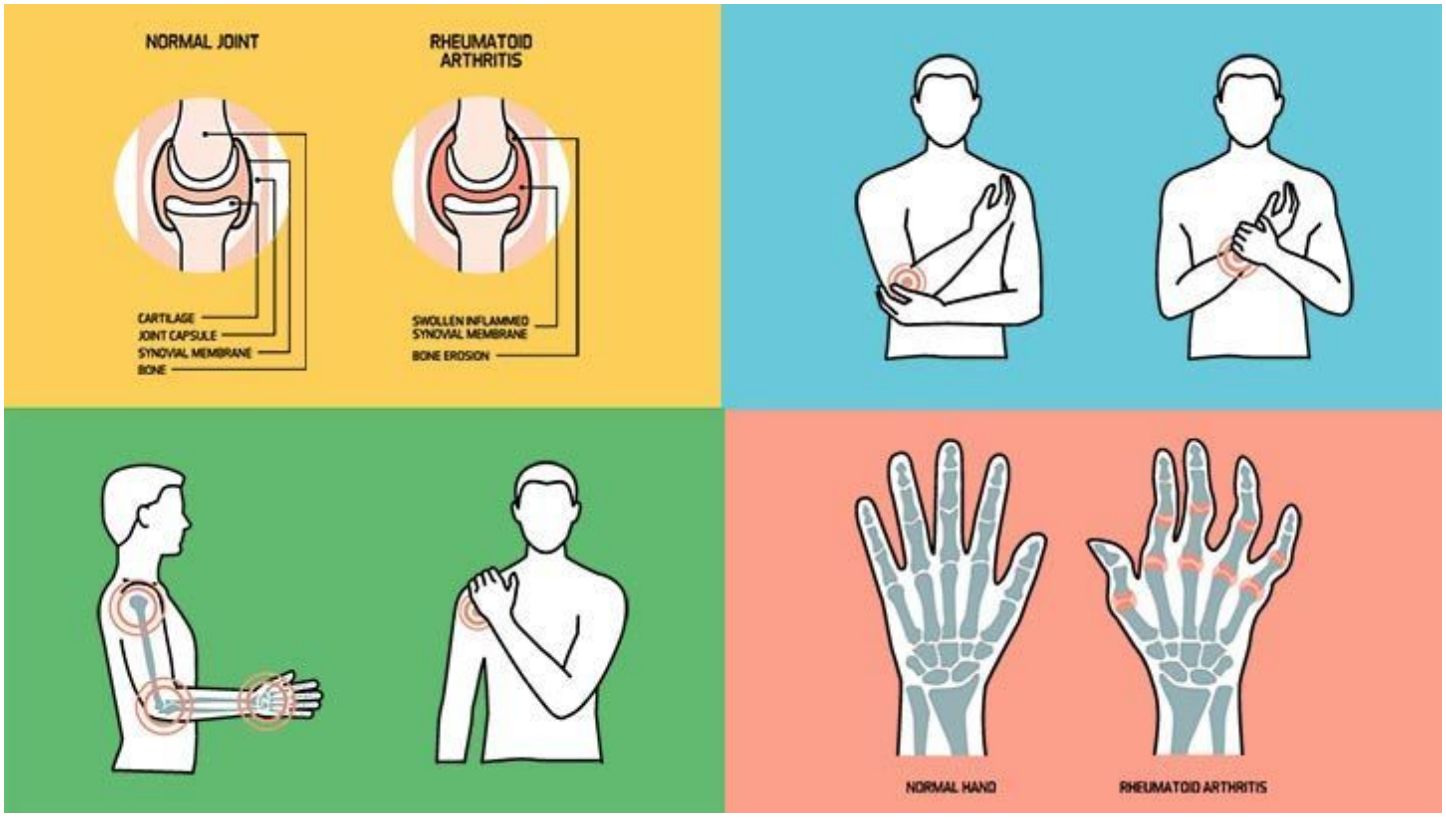
ما هو التهاب المفاصل الروماتويدي؟ الأعراض والأسباب والتشخيص والعلاج والوقاية



يسبب التهاب المفاصل الروماتويدي ألمًا وتورمًا في المفاصل، إن لم يُعالَج، فقد يؤدي المرض الالتهابي إلى تلف الغضاريف والعظام.

التهاب المفاصل الروماتويدي (**RA**) هو مرضٌ التهابيٌّ مزمنٌ يصيب المفاصل؛ المفاصل هي النقاط التي تتجمع فيها العظام داخل الجسم وتسمح بالحركة، توفر أيضًا معظم هذه المفاصل ـالتي تُسمى المفاصل الزليليّةـ امتصاص الصدمات.

التهاب المفاصل الروماتويدي هو حالةٌ من أمراض المناعة الذاتية، إذ يخطئ جهاز المناعة في التعرف على بطانة مفاصلك ويعتبرها "غريبةً" فيهاجمها ويتلفها، ما يؤدي إلى الالتهاب والألم.

غالبًا ما يصيب هذا المرض مفاصل اليدين والمعصمين والركبتين بشكلٍ متماثلٍ. لا يوجد علاج، لكن يمكن إدارة التهاب المفاصل الروماتويدي بعلاجٍ جيّدٍ.

علامات وأعراض التهاب المفاصل الروماتويدي:
التهاب المفاصل الروماتويدي هو مرضٌ معقدٌ لا يفهمه الأطباء أو الباحثون بشكلٍ جيّدٍ. عادةً ما تبدأ العلامات المبكرة للمرض، مثل تورم المفاصل، وآلام المفاصل، وتيبس المفاصل، بطريقةٍ تدريجيةٍ ودقيقةٍ، مع تطور الأعراض ببطءٍ على مدى فترةٍ من أسابيع إلى شهور، وتزداد سوءًا بمرور الوقت. يبدأ التهاب المفاصل الروماتويدي عادةً في العظام الصغيرة لليدين والمعصمين.

RA هو مرضٌ تدريجيٌّ، عندما يُترك دون علاج، يمكن أن يبدأ الالتهاب في التطور في أجزاء أخرى من الجسم، ما يسبّب العديد من المضاعفات الخطيرة المحتملة التي يمكن أن تؤثر على أعضاء أخرى، مثل القلب والرئتين والأعصاب، ويمكن أن تسبب إعاقةً كبيرةً طويلة المدى.

إذا كنت تعاني من أعراض التهاب المفاصل الروماتويدي، فمن الضروري أن تُشَخص في أسرع وقتٍ ممكن حتى تتمكن من تلقّي العلاج الفوري.

أسباب وعوامل الخطر لالتهاب المفاصل الروماتويدي:
يتطور التهاب المفاصل الروماتويدي عندما تدخل خلايا الدم البيضاء، التي تحمي الجسم عادةً من الأجسام الغريبة مثل البكتيريا والفيروسات، إلى الغشاء الزليلي (النسيج الرقيق الذي يبطن المفاصل الزليليّة)، ينتج عن ذلك التهابٌ، ما يتسبب في حدوث تورمٍ واحمرارٍ وحرارةٍ وألمٍ في المفصل الزليلي.

بمرور الوقت، يمكن أن يتلف الغشاء الزليلي الملتهب الغضاريف والعظام داخل المفصل، بالإضافة إلى إضعاف العضلات الداعمة والأربطة والأوتار.

لا يعرف الباحثون بالضبط ما الذي يجعل الجهاز المناعي يغزو الغشاء الزليلي، على الرغم من أنه يعتقد أن الجينات والعوامل البيئية تلعب دورًا في تطوير التهاب المفاصل الروماتويدي.

تشير الأبحاث إلى أن الأشخاص الذين لديهم عوامل وراثية معينة، وبالتحديد جينات مستضد الكريات البيض البشرية (**HLA**)، لديهم مخاطرُ متزايدةٌ بشكل كبير للإصابة بالتهاب المفاصل الروماتويدي.

يتحكم مركب الجين (**HLA**) في الاستجابات المناعية عن طريق إنتاج البروتينات التي تساعد الجهاز المناعي على التعرف على البروتينات من الأجسام الغريبة.

تشمل الجينات الأخرى المرتبطة بالتهاب المفاصل الروماتويدي بعض المتورطين في الجهاز المناعي والالتهابات، مثل **STAT4** و**TRAF1** و**C5** و**PTPN22**.

ولكن لا يُصاب كل من لديه هذه المتغيرات الجينية المحددة بالتهاب المفاصل الروماتويدي، وبإمكان الأشخاص الذين لا يمتلكونها تطويره، لذلك من المحتمل أن العوامل البيئية غالبًا ما تؤدي إلى المرض، لا سيما لدى الأشخاص الذين لديهم تركيبة جينية تجعلهم أكثر عرضة للإصابة به. تشمل هذه العوامل:
- الفيروسات والبكتيريا (على الرغم من أن بعض أنواع العدوى قد تقلل من خطر التهاب المفاصل الروماتويدي، على الأقل مؤقتًا).
- الهرمونات الأنثوية.
- التعرض لأنواع معينة من الغبار والألياف.
- التعرض للتدخين السلبي.
- السمنة (تزيد السمنة أيضًا من تطور العجز للأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي).
- أحداث مرهقة بشدة.
- الأغذية.

لا يقل هذا أهميةً عن التدخين والتاريخ العائلي من التهاب المفاصل الروماتويدي في زيادة خطر إصابة الشخص بهذه الحالة.

كيف يُشَخص التهاب المفاصل الروماتويدي؟
في حين أنه لا يوجد اختبارٌ واحدٌ يمكنه تشخيص التهاب المفاصل الروماتويدي بشكلٍ قاطعٍ، يأخذ الأطباء في الاعتبار عدة عوامل عند تقييم الشخص المصاب بالتهاب المفاصل الروماتويدي.

تبدأ عملية التشخيص عادةً عندما يحصل الطبيب على تاريخك الطبي ويُجري فحصًا بدنيًا، سيسألك طبيبك عن الأعراض الخاصة بك للبحث عن علامات التهاب المفاصل الرثياني، ولا سيما أشياء مثل تورم المفاصل لفترات طويلة وتيبس الصباح الذي يستمر على الأقل نصف ساعةٍ بعد الاستيقاظ.

بعد ذلك، سيطلب طبيبك إجراء اختبارات الدم لاكتشاف عامل الروماتويد (**RF**) والأجسام المضادة للبروتين المضاد للسيترولين (**ACPAs**)، والتي يمكن أن تكون علامات محددة لالتهاب المفاصل الروماتويدي ويمكن أن تشير إليه، هناك أيضاً شيء يسمى التهاب المفاصل الروماتويدي السلبي، و فيه يكون عامل الروماتويد سلبياً، إذ يمكن أن يظل المرء مصاباً بالتهاب المفاصل الالتهابي المتماثل مع أو بدون علامات الالتهاب الجهازية.

يمكن استخدام اختبارات التصوير مثل الأشعة السينية والموجات فوق الصوتية وصور الرنين المغناطيسي لمساعدة الطبيب على تحديد ما إذا كانت مفاصلك قد تضررت أو للكشف عن التهاب المفاصل وتآكلها وتراكم السوائل.

تشمل عوامل خطر الإصابة بالتهاب المفاصل الروماتويدي التاريخ الشخصي للتدخين والتاريخ العائلي للإصابة بالتهاب المفاصل الروماتويدي.

الأنواع المختلفة لالتهاب المفاصل الروماتويدي
يصنف التهاب المفاصل الروماتويدي إما على أنه إيجابي أو سلبي.

الأشخاص المصابون بالتهاب المفاصل الروماتويدي الإيجابي لديهم **ACPAs**، والتي تُسمّى أيضًا الببتيدات السيترولينية المضادة للحلقة، الموجودة في اختبار الدم. تهاجم هذه الأجسام المضادة المفاصل الزليلية وتنتج أعراض التهاب المفاصل الروماتويدي.

ما يقارب 60 إلى 80 بالمئة من الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي لديهم **ACPAs**، وبالنسبة للعديد من الأشخاص، تسبق الأجسام المضادة أعراض التهاب المفاصل الروماتويدي بنحو 5 إلى 10 سنوات.

يعاني الأشخاص المصابون بالتهاب المفاصل الروماتويدي السلبي من المرض دون وجود الأجسام المضادة أو العامل الروماتويدي (**RF**) في دمائهم.

مدة التهاب المفاصل الروماتويدي
التهاب المفاصل الروماتويدي هو مرضٌ تدريجيٌّ ومزمنٌ، يحدث تلف عظام المفاصل مبكرًا جدًا في تطور المرض، عادةً خلال العامين الأولين، هذا هو سبب أهمية العلاج المبكر.

مع العلاج الفعال والمبكر، يمكن لمعظم المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي أن يعيشوا بشكلٍ طبيعيٍّ، ويمكن للعديد من الأشخاص تحقيق هدوء الأعراض، هذا لا يعني أنك قد شفيت ولكن بالأحرى أن الأعراض الخاصة بك قد خُفِّفت لدرجة أنه يمكنك العمل على أكمل وجه، وأن مفاصلك لا تتضرر بشكلٍ أكبر بسبب التهاب المفاصل الروماتويدي.

لكن لا تحدث الهدأة للجميع، ولأن الألم والأعراض الأخرى لمرض التهاب المفاصل الرثياني قد تتغير بمرور الوقت، يمكن أن تكون إدارة الألم مصدرَ قلقٍ مستمرٍ، بالإضافة إلى مسكنات الألم مثل مضادات الالتهاب اللاستيروئيدية والكورتيكوستيرويدات، توجد العديد من الخيارات لتخفيف الآلام للأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي، وتشمل، من بين أمور أخرى:

- مكملات زيت السمك.
- العلاجات الساخنة والباردة.
- التمرين والحركة.
- طرائق العقل والجسم مثل الحد من التوتر القائم على اليقظة والعلاج بالقبول والالتزام.
- الارتجاع البيولوجي.

خيارات العلاج والأدوية لالتهاب المفاصل الروماتويدي:
لعلاج التهاب المفاصل الروماتويدي، يهدف الأطباء إلى وقف تطور المرض عن طريق تقليل الأعراض والسيطرة على الالتهاب وتقليل تلف المفاصل والأعضاء إلى أدنى حد وتحسين الوظيفة البدنية.

تشمل العلاجات المثبتة الأدوية والعلاج الطبيعي. يمكن أن تساعد الإجراءات المبكرة الشديدة في السيطرة على الأعراض والمضاعفات قبل أن يتفاقم المرض بشكلٍ ملحوظٍ، عن طريق تقليل الالتهاب أو إيقافه تمامًا في أسرع وقتٍ ممكنٍ.

هذه الإستراتيجية ضروريةٌ للوقاية من العجز، وعادةً ما ترقى إلى مستوى العلاج بالأدوية المضادة للالتهابات، وأحيانًا أكثر من دواء في وقتٍ واحدٍ.

خيارات الدواء:
في السنوات الأخيرة، حدثت تطوراتٌ كبيرةٌ في أدوية علاج التهاب المفاصل الروماتويدي، ولكن لا يوجد علاجٌ حتى الآن. تُعتبر الأدوية المعروفة باسم الأدوية المضادة للروماتيزم المعدلة للمرض (**DMARDs**) المعيار الذهبي لعلاج التهاب المفاصل الروماتويدي.

يمكن للأدوية المعدلة وراثيًا أن تغير أو تبطئ من تطور المرض، ما يساعد على منع تلف المفاصل الشديد والمضاعفات الأخرى.

بشكلٍ عام، تعمل الأدوية عن طريق إبطاء الالتهاب وحماية المفاصل من المزيد من التلف، وتوصف عمومًا بعد فترةٍ وجيزةٍ من التشخيص. يعتمد نوع **DMARD** الذي يصفه الطبيب على عدة عوامل، منها شدة المرض والتوازن بين فوائد الدواء والآثار الجانبية المحتملة.

تُستخدم مضادات الالتهاب اللاستيروئيدية (**NSAIDS**) والكورتيكوستيرويدات لعلاج الألم والالتهابات.

العلاجات البديلة والمكملة لالتهاب المفاصل الروماتويدي:
قد تكون بعض التغييرات في نمط الحياة والعلاجات المنزلية مفيدة، بالإضافة إلى العلاج التقليدي بالأدوية والعلاج الطبيعي والجراحة، إذا لزم الأمر.

وجد بعض الناس الراحة من أعراض التهاب المفاصل الروماتويدي من خلال الوخز بالإبر والتاي تشي واليوغا، على الرغم من أن الأدلة العلمية التي تدعم ذلك ليست قاطعة بشكل خاص، قد يكون من المفيد أيضًا التفكير في العلاجات المكملة أو البديلة، مثل المعالجة المثلية أو المعالجة المائية أو العلاج بالتبريد للمساعدة في تخفيف آلام التهاب المفاصل الروماتويدي وتيبسها.

يمكن أن تساعد تقنيات الاسترخاء وتمارين التخيل والمشورة الجماعية والعلاج النفسي في تقليل إجهاد التعايش مع التهاب المفاصل الروماتويدي، يُعتبر النوم جيدًا أيضًا جزءًا مهمًا من إدارة الأعراض.

يجب عليك دائمًا مراجعة مقدم الرعاية الطبية الخاص بك قبل تجربة أي علاجات مكملة أو بديلة.

يمكن للعديد من الأشخاص إدارة التهاب المفاصل الروماتويدي بالأدوية والعلاج الطبيعي، ولكن قد تكون جراحة المفاصل خيارًا إذا كان تلف مفاصلك شديدًا ويحد من جودة حياتك.

مضاعفات التهاب المفاصل الروماتويدي:
لقد ثبت جيدًا أن الأمراض الروماتيزمية مثل التهاب المفاصل الروماتويدي تزيد من مخاطر الإصابة بمجموعةٍ متنوعةٍ من الحالات الصحية.

الاعتلال المشترك الأكثر شيوعًا لالتهاب المفاصل الروماتويدي هو أمراض القلب والأوعية الدموية، ولكن الحالة مرتبطة أيضًا بالعديد من مشكلات القلب والأوعية الدموية، بما في ذلك النوبة القلبية والسكتة الدماغية وفشل القلب الاحتقاني وأمراض الأوعية الدموية الطرفية وتصلب الشرايين.

من المهم للأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي العمل مع أطبائهم لتقييم عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب، مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري والتدخين وتقليلها.

يمكن أن يؤدي التهاب المفاصل الروماتويدي أيضًا إلى التهابٍ في مناطقَ أخرى من الجسم، بما في ذلك الأوعية الدموية، إذ يُعرف باسم التهاب الأوعية الدموية الروماتويدي، كذلك الرئتان، إذ يؤدي إلى أمراض الرئة الروماتيزمية أو حالاتٍ أخرى، والعيون، والمعصمان، ما يسبب متلازمة النفق الرسغي.

المضاعفات المحتملة الأخرى هي قصور الكلى نتيجةً لأدوية التهاب المفاصل الروماتويدي، ويجب أن تدرك النساء الحوامل أن التهاب المفاصل الروماتويدي مرتبطٌ بمضاعفات الحمل، مثل ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل المتأخر، وزيادة خطر الولادة المبكرة.

يجب أخذ تعديلات النظام الغذائي في الاعتبار لمرضى التهاب المفاصل الروماتويدي.

في حين أن هناك الكثير من الاهتمام بدور النظام الغذائي والتغذية في إدارة أعراض التهاب المفاصل الروماتويدي، لا يوجد بحثٌ شاملٌ حول هذا الموضوع، ولا توجد صيغةٌ سحريةٌ لمكافحة أعراض التهاب المفاصل الروماتويدي.

ولكن تشير بعض الأدلة إلى أن تناول أطعمةً معينةً قد يساعد في تقليل الالتهاب وتحسين الأعراض لدى بعض الأشخاص، بينما ثبت أن البعض الآخر يزيد الالتهاب والأعراض ذات الصلة سوءًا.

على سبيل المثال، يُعتقد عمومًا أن النظام الغذائي الكيتوني ـالذي يحتوي نسبةً عاليةً من الدهون التي تعزز الالتهاب، ونسبةً منخفضةً من بعض الحبوب والفواكه والخضروات الصحية التي تساعد في مكافحة الالتهابـ ضارٌ بأعراض التهاب المفاصل الروماتويدي والألم.

من ناحيةٍ أخرى، فإن حمية البحر الأبيض المتوسط غنيةٌ بالمأكولات البحرية (أحماض أوميغا 3 الدهنية) والألياف، والتي يمكن أن تساعد في مكافحة الالتهاب، ويطلق عليه أحيانًا النظام الغذائي المضاد للالتهابات أو النظام الغذائي لالتهاب المفاصل.

البحث والإحصاء: من يعاني من التهاب المفاصل الروماتويدي؟

يعاني تقريبًا 1% من الأمريكيين من التهاب المفاصل الروماتويدي، ووفقًا لتقرير عام 2017 في مجلة **Rheumatoid International**، زاد انتشار التهاب المفاصل الروماتويدي في الولايات المتحدة بين عامي 2004 و2014، ما أثر على نحو 1.3 مليون بالغٍ في عام 2014.

النساء أكثر عرضةً من الرجال للتطور في سنٍّ مبكرةٍ، وقد يتطور المرض عند النساء بنسبة تتراوح بين 2 إلى 3 أضعاف أكثر من الرجال الذين يصابون بالتهاب المفاصل الروماتويدي. وفقًا لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (**CDC**)، فإن نحو 70% من المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي هم من النساء.

يمكن أن يؤثر التهاب المفاصل الالتهابي على الأطفال، يُعرف باسم التهاب المفاصل الشبابي مجهول السبب (**JIA**)، ويؤثر بنسبة تُقدَّر بين 1 من 1000 و1 من 2500 طفل (30,000 إلى 75,000 طفل) في الولايات المتحدة، وذلك وفقًا لتقديرات بيانات التعداد السكاني لعام 2015. لا يمكن تشخيص التهاب مفاصل الأطفال مجهول السبب بفحص الدم، لذلك ينظر الأطباء في الأعراض والتاريخ الطبي لاستبعاد الحالات التي يمكن أن تشبه التهاب مفاصل الأطفال مجهول السبب، مثل العدوى والسرطان ومرض لايم واضطرابات العظام والذئبة.

الحالات الصحية المتعلقة بالتهاب المفاصل الروماتويدي:
هناك عدة أنواع من التهاب المفاصل، بما في ذلك التهاب المفاصل الروماتويدي، والتهاب المفاصل، والنقرس، والذئبة، وهشاشة العظام وهي أكثر أنواع التهاب المفاصل شيوعًا، إذ تصيب أكثر من 30 مليون أمريكي، وفقًا لمركز السيطرة على الأمراض.

يؤثر التهاب المفاصل الروماتويدي والتهاب المفاصل على الجسم بشكلٍ مختلفٍ؛ في التهاب المفاصل الروماتويدي، تلتهب بطانة المفصل ويؤدي في النهاية إلى تآكل المفصل، ولكن في حالة التهاب المفاصل، يتضرر الغضروف الذي يغطي نهايات العظام في المفصل لأسباب متعددة، ويُعتبر أكثر من مرضٍ ميكانيكيٍّ (تآكل وتمزق).

هناك حالات صحية أخرى مرتبطة بالتهاب المفاصل الروماتويدي أيضًا، مثل هشاشة العظام، أو انخفاض كثافة العظام، وكذلك حالات الصحة العقلية مثل القلق والاكتئاب شائعةٌ أيضًا في الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي. ترتبط الأمراض الرئوية أيضًا بـRA. سيصاب نحو 20 إلى 30 في المئة من الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي في النهاية بمرضٍ رئويٍّ مرتبطٍ بالتهاب المفاصل الروماتويدي، مثل الربو أو مرض الانسداد الرئوي المزمن أو مرض الرئة الخلالي، وفقًا لـ**Arthritis Foundation**.

- التاريخ: 2021-02-10
- التصنيف: طب

#الطب #التهاب المفاصل

المصادر

- everydayhealth.com

المساهمون

- ترجمة
  - ناريمان عبد الرحيم
- مُراجعة
  - كنانة حمادي
- تحرير

- رأفت فياض
- أحمد الخولي

- نشر
  - احمد صلاح