



إلتهاب الفقرات التصلبي (التلاصقي)

د. البدر بن حمزة حسين
إستشاري ورئيس قسم الروماتيزم
مستشفى الملك فهد بالمدينة المنورة

التهاب الفقرات التصلبي (التلاصقي) Ankylosing Spondylitis

نسمع كثيرا عن الأمراض الروماتزمية ونظرا لأن عدد كبير من الناس ليس لديهم معلومات كافية عن هذه الأمراض نقدم لك سلسلة من كتيبات أنت تسال ونحن نجيب بإجابات مختصرة وبمبسطة لكثير من الأسئلة الشائعة والتي تدور في ذهن المرضى المصابين بهذه الأمراض وذوهم كنوع من التثقيف الصحي وكخطوة في طريق التوعية لهذه الأمراض وبطرق علاجها كي تساعد - بإذن الله - في عملية التحكم بهذه الأمراض وكذا في تصحيح ما هو خاطئ من المفاهيم المتعلقة بها والله سبحانه - من وراء القصد وهو يهدي السبيل.

ونريد أن نؤكد على حقيقة هامة هي أن المعلومات المقدمة في هذه السلسلة وهذا الكتيب هي معلومات عامة ومساعدة ولا تغني عن استشارة الطبيب المعالج و أن لكل حالة خصوصياتها والتي قد تختلف عن أي حالة أخرى.



- ما هو مرض التهاب الفقرات التصلبي (التلاصقي)
- كم نسبة انتشار التهاب الفقرات التصلبي (التلاصقي)
- ما هي أعراض التهاب الفقرات التصلبي (التلاصقي)
- ما هي أسباب التهاب الفقرات التصلبي (التلاصقي)
- هل مرض التهاب الفقرات التصلبي التلاصقي معدي
- كيف يشخص مرض التهاب الفقرات التصلبي (التلاصقي)
- كيف يعالج مرض التهاب الفقرات التصلبي (التلاصقي)
- ما هي الأطعمة التي ينصح المريض تناولها
- ما هو مرض التهاب الفقرات التصلبي (التلاصقي)

التهاب المفاصل الفقري التصلبي التلاصقي هو مرض روماتزمي مزمن يؤثر على المفاصل الفقريّة في الظهر , ومن سمات المرض أنه يؤثر على أسفل العمود الفقري مع الحوض والفقرات العجزية وقد يؤثر أيضا على باقي مفاصل الجسم يسبّب المرض الألم والتصلّب في الظهر, وقد يؤدي إلي انحناء في القامة وذلك نتيجة التهاب مستمرّ بالمفاصل الفقريّة فقرات الظهر مع التهاب الأوتار والأربطة التي توصل بين المفاصل, كما أنه من الممكن أن يؤثر المرض على الضلوع, عظام الكتف, الأوراك, ومفصل الركبة... الخ

أغلب حالات الآم الظهر التي يشتكي منها كثير من الناس تكون ناتجة عن أسباب تركيبية ميكانيكية أي انه كلما زادت حركه المريض زاد المه وازادت شكواه. و تتحسن هذه الاعراض عند اخذ قسط من الراحة. فعندما يستيقظ المريض في الصباح تكون حالته جيدة ولا يشتكى من أعراض وعندما يتحرك وتزداد حركته تشتد عليه آلامه وشكواه .

بينما يكون الم الظهر لدى المصابين بمرض التهاب المفاصل الفقري التصليبي عكس ذلك أي انه بسبب التهاب هذه الفقرات تجد ان المريض عندما يستيقظ من النوم تكون اعراضه وآلامه شديده وكلما تحرك وزادت حركته خف الالم وتحسنت اعراضه . وهذه المعلومة جدا مهمه يجب على القارئ الانتباه اليها .

يعتبر هذا المرض من عائلة الأمراض التي تهاجم العمود الفقري, تسمى (السبونديلوا ارثروباثي) , مثل مرض رايترز, مرضى الروماتيزم الصدفي و الروماتيزم المصاحب لالتهابات الأمعاء .

كم نسبة انتشار مرض التهاب الفقرات التصليبي ؟

يصيب المرض الى 0.5 % أي واحد في كل مائتين من الناس . يظهر عادةً بين الناس الذين أعمارهم ما بين الخامسة عشر إلى الأربعين سنة . يصيب المرض الرجال أكثر بثلاث أضعاف من إصابته للنساء , يؤثر على الشباب الذين أعمارهم ما بين الخامسة عشرة والثلاثين سنة , قد يصيب المرض صغار السن حيث تكون الأعراض مختلفة عادةً مثل أن يسبب المرض الآم حول منطقة كعب القدم و الركبتين والأوراك بدلاً من البدء بالعمود الفقري .

ما هي أعراض مرض التهاب الفقرات التصليبي ؟

الآم أسفل الظهر المتكررة والمزمنة هي من أهم الأعراض التي يشكو منها المريض مصاحباً معه تصلب في الظهر الذي يكون شديداً في الصباح بعد أن يستيقظ المرض من نومه أو بعد فترة راحة طويلة , يستمرّ هذا الإحساس لمدة تزيد عن الساعة . يشتكي المريض أيضاً من الآم في الضلوع وعظام الكتف والأوراك, و الركبتين , أسفل العمود الفقريّ

في المراحل المبكرة من المرض قد يكون هناك حمى أو ارتفاع بسيط بدرجة الحرارة و فقدان الشهية و خمول عام.

قد يشتكي المريض من ألم بعينه واحمرار , ضعف الرؤية مع تحسس لرؤية الضوء الساطع .

كثير من المرضى قد يشتكون من ألم في أسفل الظهر مع ألم عميق في الأرداف , على جانب واحد , أو على كلا الجانبين بالإضافة إلي ألم في الرقبة وعظام الكتف . عند قليل من المرضى قد لا يبدأ الألم في العمود الفقريّ و يبدأ في مفاصل الورك , أو الركبة أو مفصل الكتف مع طول مدة المرض يمكن أن يسبب في التصلب والثبات بين الفقرات وحيث أنه يوجد هناك عدد من الفقرات الظهرية سبع فقرات للرقبة , اثنا عشر فقرة للصدر , خمس فقرات للبطن , وهناك أيضا الفقرات العجزية تصلب أيّ اثنتان من هذه الفقرات يمكن أن يحدّ من وظيفة الظهر ويمكن أن يحد من حركة أي مفصل يصاب بالمرض .

مضاعفات المرض :

يمكن للمرض ان يؤثر على اجهزة عديده من الجسم وتتفاوت شدة هذه المضاعفات من مريض لآخر ولا يعتقد القارئ ان هذه المضاعفات انها سوف تصيبه جميعها وأيضا ليعلم المريض انه كلما تم تشخيص المرض بشكل مبكر وسريع و تناول العلاجات المناسبة بشكل منتظم وسريع فان هذه الاعراض والمضاعفات قد تختفي تماما ولا تحدث

أ. على العظام والمفاصل :

يمكن أن يؤثر المرض على المفاصل ويؤثر على حركتها هناك قابلية للعظام للكسر عند المريض نتيجة ضعف العظام وذلك يكون بعد مرور سنوات عديده على المرض مما يجعل المريض معرض لخطر الانكسار

ب. على العين : التهاب القرنية إيريترس (Iritis)

يسبب المرض التهاب كائن العين فتصبح العين مؤلمة , كما أن المريض يشعر وكأن في عينة يوجد جسم غريب أو يشعر كأن رمل بعينه و تكون العين أكثر حساسية للضوء الساطع .

ج. التهاب الشريان الأورطي أورتهيتس (Aortitis)

الشريان الأورطي وهو اكبر شريان في الجسم يخرج من القلب مباشرة لتغذية الجسم بالدم يحدث لهذا الشريان التهاب , وبالرغم من ندرة هذه المضاعفات إلا أنها من المضاعفات الخطيرة ولذلك يحتاج المريض أن يكشف عليه من وقت إلي آخر من قبل الطبيب .

د. يمكن للمرض ان يؤثر على أجهزة اخرى

من الجسم مثل القلب الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي والجهاز العصبي .
قد يشتكي المريض من ألم بعينة و احمرار , ضعف الرؤية مع تحسس لرؤية
الضوء الساطع , كثير من المرضى قد يشتكون من ألم في أسفل الظهر مع ألم عميق
في الأرداف, على جانب واحد, أو على كلا الجانبين بالإضافة إلي ألم في الرقبة و
عظام الكتف .

ما هي أسباب مرض التهاب الفقرات التصلبي ؟

توجد هناك عدة عوامل قد تكون لها علاقة بالمرض من أهمها عامل الوراثة حيث
أن المرض قد يكون متّصل في بعض العائلات, كما أنه توجد أنسجة في الجسم
تسمى نسيج HLAB-27 الذي يزيد وجوده من نسبة حدوث المرض لحاملة أكثر
من غيره علما بان هذا النسيج قد يكون متواجد بشكل طبيعي في نسبة من الناس
الطبيعيين الذين لا يشتكون من المرض حيث تقدر هذه النسبة بحوالي 8 % من
الناس . بينما يكون نسبته في المرضى أكثر من 90%

كيف يشخص مرض التهاب الفقرات التصلبي ؟

يصل الطبيب إلى تشخيص المرض من الأعراض المختلفة للمرض و الكشف
السريري للمريض , وبعض الأشعة التشخيصية التي عن طريقهم جميعا يمكن
للطبيب أن يصل إلي التشخيص السليم بأذن الله .
إن الوصول إلى التشخيص الصحيح مبكرا مهمّ كما هو في معظم الأمراض لمنع
حدوث المضاعفات .

كيف يعالج مرض التهاب الفقرات التصلبي ؟

توصلت الأبحاث العلمية والتجارب الحديثة إلي علاجات تحد من شدة المرض و
تعمل على التقليل من حدته
وتجنب المضاعفات على المدى الطويل وتجعل الإنسان يمارس حياته بشكل طبيعي
يعتبر المرض من الأمراض المزمنة, و من المهمّ أن يدرك المريض أنّ العلاج قد
يستغرق بعض الوقت قد تصل إلى عدة شهور لكي يتوصل الطبيب إلى الجرعة
المناسبة التي تتحكم بالمرض ويشعر المريض بتأثير العلاج بشكل ملحوظ.

هناك نصائح عامه ومهمه تساعد المريض على التغلب على المرض ومنها

التوقف عن التدخين لان التدخين سوف يتسبب بتلف في الجهاز التنفسي مما يساعد في سرعه تاثير المرض على الجهاز التنفسي
تناول كميه كافيه من الحليب ومشتقاته مع فيتامين د لكي تحافظ على عظامك ينصح المريض بعدم النوم على وسادات (مخدرات) مرتفعة حتى لا تزيد من تقوس الرقبة وأعلى الظهر .

إذا كان المرض متقدم وتأثرت الرقبة بشكل شديد بحيث ان المريض لا يستطيع ان يحرك رقبتة بشكل جيد ينصح بعدم سواقة السيارة لان ذلك قد يعرض المريض لحوادث سير وأيضا يكون المريض أكثر عرضة لإصابة ممارسه الرياضة بشكل مستمر تساعد على المحافظة على حركه المفاصل وايضا تحافظ على باقي اجهزة الجسم

يمكن أن يتعلم المريض مجموعة من التمارين الرياضية التي من الممكن أن تخفف من حدة الأعراض وتخفف من تطور المرض بشكل سريع.
تحافظ التمارين على المفاصل والعضلات وتزيد من قوتها، كما تساعد على أن يبقى الهيكل العظمي للمريض بوضع مستقيم من أفضل التمارين التي يزاولها المريض السباحة والمشي .



Scapular squeeze



Mid-trap exercise



Thoracic stretch



Thoracic side stretch



Rowing exercise

يجب على المريض أخذ جانب كبير من الحيطة عند مزاولة هذه التمارين لأن مريض التهاب المفاصل الفقري معرض للخطر أكثر من غيره لكسر عموده الفقري. يجب على المريض أن يكون أكثر حذر أثناء ممارسته للرياضة أو عمل الأنشطة التي يمكن أن تؤدي إلى سقوطه .

يؤثر المرض أيضا على مفاصل القفص الصدري على المدى الطويل حيث يحتاج المريض لعمل تمارين التنفس (مثل أخذ نفس عميق ثم إخراج الهواء من الصدر) الشهيقي والزفير .

ليس بالضرورة عمل هذه التمارين جميعها يوميا ولكن يستحسن عمل بعض التمارين كل يوم للحفاظ على الاستمرارية .

ينبغي أن يركز المريض على تمارين الحركة في المفاصل المتأثرة بالمرض وتجنب الحركات المزعجة والمسببة للألم على سبيل المثال إذا كانت الرقبة مؤلمة ومعرضة للتصلب وينبغي أن تعمل التمارين الخاصة للرقبة للمحافظة على مستوى حركتها .



استخدام الكمادات الحارة أو الباردة:

يرجى استعمال الكمادات الحارة العضلات المشدودة ، ويقلل ألم المفاصل الملتهبة يساعد استعمال الكمادات الباردة على تقليل الألم والورم في المفصل الملتهب . تساعد الكمادات الباردة في تخدير المنطقة بتقليل الأوعية الدموية وسد نبضات العصب في المفصل وتخفف الالتهابات ولذلك هي طريقة يمكن أن تستخدم عندما تكون المفاصل ملتهبة ويشعر المريض بألم في المنطقة المصابة .



العلاج الدوائي:

أ. الأدوية المضادة للالتهابات (نسيديز) NSAIDs

تستخدم المسكنات بشكل أساسي في التحكم بالأعراض.

هذه مجموعة من العلاجات التي تساعد في تقليل الألم والتورم والتصلب ، تقلل هذه الادوية الألم وتخفف الالتهابات وتوجد أنواع متعددة من هذه العلاجات مع ملاحظة أن الإستجابة للعلاج تختلف من شخص لأخر ، فعدم استجابتك لنوع واحد من هذه العلاجات لا يعني بالضرورة عدم الاستجابة للنوع الآخر وأخذ كثير من هذه الادوية قد يزيد من احتمال حدوث الآثار الجانبية خصوصا على المعدة مثل القرحة والنزيف لذلك يفضل في بعض الحالات أخذ دواء لحماية المعدة مع هذه العلاجات فلا تتردد باستشارة طبيبك بهذا الخصوص .

ب. الأدوية المعدلة لطبيعة المرض (ديمارد) DMARDs

عائلة الأدوية التي تحاول إيقاف المرض وتمنع حدوث المضاعفات للمرض. تستغرق هذه العلاجات من عدة أسابيع إلى عدة أشهر من تناول المريض لها قبل أن يشعر بتحسن فعلي وتستخدم هذه العلاجات عند بعض المرضى الذين يكون المرض اثر على مفاصلهم الطرفية مثل أصابع اليد أو الكفين أو الركبتين و الأقدام

ج. الأدوية الحيوية (البيولوجية) Biological Therapy

الأدوية الحيوية هي أدوية حديثة قد تكون متاحة للمرضى الذين يفشلون في الاستجابة للعلاج التقليدي .

إن داخل جسم الإنسان, مادة كيميائية تسمى (تي إن إف) (TNF) تلعب دورا مهما في حدوث الإلتهابات بالجسم و وجد أن الأدوية الحيوية تعمل على إيقاف هذه المادة مما يؤدي إلى السيطرة على إلتهاب في بعض الحالات. وتعتبر هذه العلاجات من أهم العلاجات التي أثبتت فاعليتها في هذا المرض , وتوجد أنواع عديدة من هذه العلاجات .

د.علاجات الكلسيوم وفيتامين د

مرضى التهاب المفاصل التلاصقي معرضين أكثر من غيرهم لمرض هشاشة العظام لذلك يحتاج أكثر هؤلاء المرضى لكميات كافية من الكلسيوم والمتوفرة في مركبات ومشتقات الحليب وعندما لا يتناول المريض الكمية الكافية من الحليب فيوصي الطبيب المريض بتناول علاج الكلسيوم وأيضا فيتامين د الذي يساعد الجسم على الاستفادة من الكلسيوم بالشكل المطلوب وعند إصابة المريض بمرض هشاشة العظام قد يحتاج المريض إلى علاجات أخرى تساعد العظام على أن تبقى قوية وتقلل من هشاشة العظام أو تقلل من نسبة حدوثها والتي بدورها تقلل نسبة حدوث الكسور.

العلاج الجراحي:

يحتاج المريض إلي التدخل الجراحي , إذا أصبحت أحد المفاصل متلفة على نحو سيئ, أو إذا كان الألم في المفصل قويا جدا أو أن المفصل فقد عمله وأصبح المريض لا يستطيع أن يتحرك بشكل كافي في هذه الحالات يمكن أن يستعان بالعمليات الجراحية التي سوف تخفف على المريض الألم و تساعد على الحركة بشكل أفضل.

ما هي الأطعمة التي ينصح المريض تناولها ؟

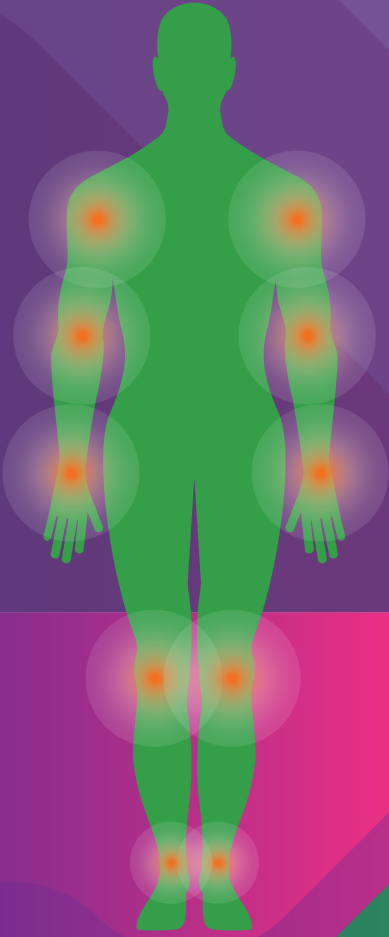
الغذاء الصحي الجيد جزء من علاج كثير من الأمراض ومنها الأمراض الروماتزمية. الوجبة الغذائية المتكاملة توفر الطاقة اللازمة التي يحتاجها الجسم ليقوم الجسم بوظائفه الطبيعية. لا يوجد نوع معين من الطعام مخصص لمرضى الأمراض الروماتزمية و ولكن توجد مجموعة من النصائح التي قد يحتاج إليها المريض.

ينصح المرضى بتناول كميات مناسبة من الحليب ومشتقاته, الإقلال من تناول الدهون والسكريات وملح الطعام وان يكون تناولها بكميات قليلة وينصح المريض بالمحافظة على الوزن المثالي

إذا كانت هذه الأمور غير واضحة لديك أسأل طبيبك عنها أو أخصائي التغذية لأنهم هم القادرين على الإجابة عن استفساراتك إن وجدت وسوف يزودوك بمعلومات مهمة قد تكون أنت بحاجة إليها.

نقاط مهمة في حياتنا اليومية

- و هناك بعض الملاحظات البسيطة التي يتوجب الانتباه إليها
- اختر وقتاً مناسباً لك يوميا لعمل التمارين حتى تضمن الاستمرارية في أدائها.
 - خذ الحذر عند حملك للأشياء الثقيلة وحاول أن تكون بالطريقة السليمة.
 - حاول أن تكون مدركاً لكيفية جلوسك والمحافظة على أن يكون ظهرك بشكل مستقيم عند الجلوس.
 - تجنب البقاء على نفس الوضع فترة طويلة , و حاول أن تتجنب الوضع غير المريح والأوضاع التي قد تؤثر على المفاصل والأربطة
 - استخدم أثناء النوم المراتب الطبية التي تحافظ على العمود الفقري بشكل مريح و بوضع صحي فالإنسان يقضى ثلث يومه تقريبا على السرير.
 - حاول أن تكون منتبها لوضع قامتك أثناء اليوم وأن تركز انتباهك إلى كيفية وقوفك وجلوسك وأن تسأل نفسك بشكل دائم هل أنت تجلس أو تقف بوضع سليم.



www.ssrsa.org