



مرض الروماتويد

"إلتهاب المفاصل الرثياني"

د. حنان محمد الرئيس
استشارية روماتيزم/ذئبة حمراء
رئيسة الجمعية السعودية للروماتيزم

الروماتويد المفصلي

هو مرض مناعي ذاتي مزمن وهو أحد أمراض المناعة الذاتية التي تسبب التهاب المفاصل ذات الغشاء السينوفي بصوره متماثلة على كلا جانبي الجسم ، ولم يعرف بعد مالذي يثير جهاز المناعة فيجعله ينتج مواد تسبب هذا الالتهاب الذي قد يدمر جميع مكونات المفصل اذا لم يتم علاجه في الوقت المناسب .

الروماتويد يحدث بسبب التهاب الغشاء المفصلي حيث يتحول الغشاء الزليلي من نسيج أملس الى نسيج خشن محبب ، عن طريق تضخم خلايا البطانة الزليلي يسمى "السيبل" . هذا التضخم يغزو تجويف المفصل ويطلق انزيمات وخلايا ليمفاوية وبروتينات مسؤولة عن الالتهاب والتوهج الحاد. تكرر الالتهاب والبقاء بدون علاج يؤثر على الغضاريف والعظام والأنسجة اللينة والأوتار مما يحد من حركة المفصل ويشوهه.



ما هي الفئة العمرية المعرضة للإصابة بمرض الروماتويد ؟

قد يحدث الروماتويد فى أى مرحلة عمرية ، لكنه عادة ما يبدأ بين سني العشرين والخامسة والخمسين ، كما يمكن أن يظهر عند الأطفال وفى العقد السادس او السابع من حياة الانسان.



كم تبلغ نسبة انتشارالروماتويد ؟

يصيب ما يقارب 1-2% من سكان العالم ، وتشكل السيدات نسبة 70% من المرضى.

ما هي أسباب مرض الروماتويد؟ وهل هو وراثي؟

- الأسباب الرئيسية لمرض الروماتويد غير معروفة وهي كباقي الأمراض المناعية
- الروماتويد مرض ليس وراثيا، ولكن يوجد عدة روابط جينية لدى مريض الروماتويد التي قد تسبب المرض عند وجود بعض العوامل البيئية مثل الإصابة بالتهابات فيروسية أو ضغوط نفسية، فالمرض يصيب عائلات معينة أكثر من غيرها.

عوامل خطر الإصابة بمرض الروماتويد:

التدخين: يزيد خطر الإصابة بالتهاب المفاصل الروماتويدي لدى الأشخاص المُدخّنين، أو الذين تعرّضوا للتدخين السلبي.

السمنة: تزيد فرصة الإصابة بالروماتويد لدى الأشخاص الذين يُعانون من السمنة.

الجنس: يُعدّ التهاب المفاصل الروماتويدي أكثر شيوعاً بين النساء كونه مرض مناعي.

العوامل الجينية: وجود بعض الجينات يزيد من خطر الإصابة بالتهاب المفاصل الروماتويدي.

وجود نسبة عالية من العامل الروماتويدي والمضاد للببتيد السيتروليني (Anti CCP) يجعل الروماتويد أكثر حدة وصعوبة.



أعراض التهاب المفاصل الروماتويدي:

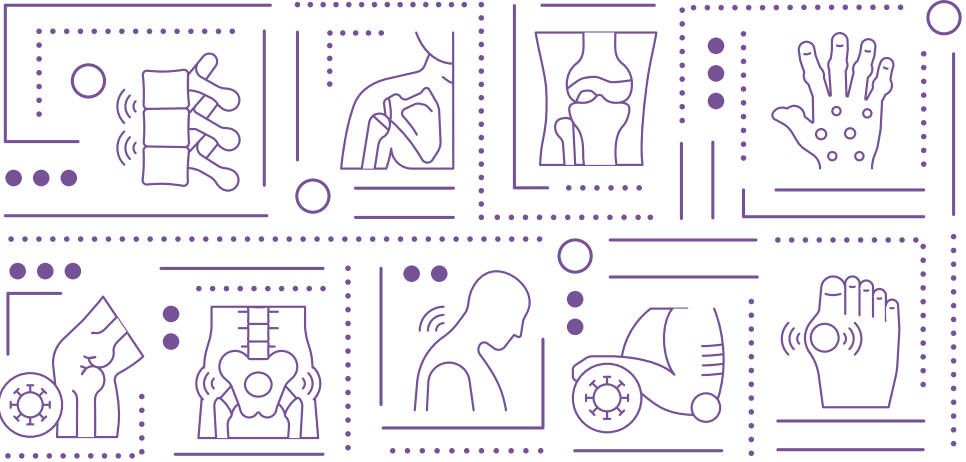
1. تبدأ أعراض المرض بصوره بطيئه على هيئة ألآم و تورم بالمفاصل المصابة يصاحبها تيبس في الصباح لمدة ساعة أو أكثر، وفى نسبة قليلة من الحالات تظهر الأعراض بصوره حاده مع ارتفاع فى درجة الحرارة.
2. يصيب عدة مفاصل ويكون متناظرا على الجانبين، فيستهدف مفاصل متشابهه على كل من جانبي الجسم، وخاصة مفاصل الأصابع، قاعدة الأصابع، الرسغين، الكوعين، الكتفين، الركبتين، الكاحلين ومفاصل القدمين.
3. قد يكون ألم المفصل مستمرا حتى بدون حركه.
4. احمرار وتورم المفاصل بسبب تراكم السائل الزليلي والمواد الملتهبة في المفاصل
5. يشعر المريض بحرارة في المفاصل وألم عند لمسها، وقد يعاني من توهج والتهاب حاد فى الغشاء الزليلي يستمر من بضعة أسابيع الى عدة أشهر ثم يتحسن فترة ويتكرر.
6. في حالة تأخر العلاج يحدث تشوهات في المفاصل وتفقد المفاصل وظيفتها (صور)
7. ومن الأعراض الأخرى الشائعة : الإرهاق، الحمى، الهزال وفقر الدم
8. قد يصيب الروماتويد أجهزة أخرى غير المفاصل مثل الجلد، الرئتين، الأوعية الدموية، العينين، الأعصاب، العقد الليمفاوية، الطحال والقلب وغيرها
9. أعراض الروماتويد على الجلد: حبيبات جلديه التهابيه عند نقاط الضعف مثلما يحدث عند الكوعين، وعلى امتداد الأوتار أو أسفل أصابع القدم، وهذه النتوءات يتراوح حجمها بين 2-5 سم.
10. أعراض الروماتويد فى العين : الجفاف، الاحمرار، الحرقان والحكة .

مرض الروماتويد يتميز بوجود فترات تتحسن بها الأعراض تتبادل مع فترات أخرى تزداد فيها شدة المرض، وينعكس ذلك على زيادة تيبس المفاصل المصابة وتعرضها بالتالي لتشوهات مختلفة قد تسبب عجزا شديدا خلال بضع سنوات في حال تأخر التشخيص والعلاج.

تشخيص الالتهاب الروماتويدي المفصلي

يعتمد التشخيص على مجموعة من أعراض المرض وعلاماته المميزة بالفحص الاكلينيكي، كما تساعد الفحوصات والتحليل المخبرية والاشعات الخاصة للتأكد من دقة التشخيص.

1. تحليل الدم :العامل الروماتويدي (Rheumatoid factor) وهو بروتين يجري في الدم يساعد في التشخيص، غير أن تشخيص الروماتويد المفصلي لا يمكن تأكيده أو نفيه بناء على وجود أو غياب عامل الروماتويد.
2. المضاد للبتيد السيتروليني (Anti CCP) وهو يساعد أكثر في التشخيص
3. معامل الترسيب
4. مستوى البروتين التفاعلي سي
5. فحص دم شامل
6. أشعة إكس لمفاصل اليد: يمكن أن تظهر وجود تلف (تآكل) بالمفصل مميز للروماتويد المفصلي، لكن هذه التغيرات لا تظهر في المراحل المبكرة من المرض.
7. الأشعة الفوق صوتيه والأشعة المغناطيسيه: تبين الإلتهاب في المراحل المبكره وتساعد في التشخيص المبكر.



علاج الروماتويد المفصلي

- إذا كنت مصاب بأعراض الروماتويد المفصلي فقم بزيارة طبيب الروماتيزم ، لكي يجري لك تقييما و تشخيصا مبكرا
- شهد علاج التهاب المفاصل الروماتويدي تغيرا كبيرا خلال العقد الماضي حيث تغير العلاج من الطريقة التحفظية (التي تهدف الى السيطرة على الأعراض السريرية) الى طريقة أكثر تطورا مصممة للحد من تلف المفاصل والحيلولة دون تطور المرض والوصول الى حالة شبه شفاء.
- أعظم فرصه لشفائك من أعراض هذا المرض تتوفر لك عند اتخاذك الجانب الايجابي فى علاج حالتك، ويشمل ذلك العلاج المبكر وإتباع الخطه العلاجيه والاستمرارية في العلاج
- العلاج المبكر يساعد على وقف تفاقم المرض بالإضافة الى تحسين جودة الحياه.
- إن إستخدام الأدوية هو حجر الأساس فى علاج مرض الروماتويد، والهدف من العلاج بالأدويه هو الوصول الى حالة الشفاء او شبه شفاء وإيقاف تدهور وتآكل المفاصل بأقل أثر جانبي من الأدوية.



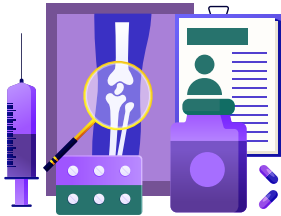
الأدوية المستخدمة في علاج الروماتويد

الأدوية المضادة للروماتويد والمُعَدِّلة للمرض (DMARDs)

هي الأدوية التي لها تأثير كمنظم لجهاز المناعة وتقلل من التلف فى المفاصل على المدى الطويل وتشمل: ميثوتريكسات (Methotrexate) ، سلفاسالازين (Sulfasalazine) ، الهيدروكسي كلوروكين،

و لفلونومايد (Leflunomide) وغيرها.

إن حصول تحسن في أعراض المرض يحتاج من 4 الى 6 أسابيع من بداية أخذ الدواء



الأدوية البيولوجية :

- تم فى العقد الماضى تصنيع علاجات جديده تسمى الأدوية البيولوجيه مصممه لاستهداف المواد الوسيطه التي لها دور فى عملية الالتهاب، وهي مواد مصنوعة من الكائنات الحية أو يتم تصنيعها فى المختبر.
- لقد أثبتت الدراسات أن الأدوية البيولوجيه تحد من تطور تلف المفاصل وتساعد على التخفيف من حدة المرض والوصول الى حالة شبه شفاء من الروماتويد.
- توجد الأدوية البيولوجية على شكل محاليل وتؤخذ عن طريق الوريد أو ابر تحت الجلد.
- قبل البدء بالعلاج البيولوجي يجب عمل فحص الدرن و اشعة للصدر وأخذ التطعيمات اللازمة.
- يوجد عدة أنواع للأدوية البيولوجية

مثبطات JAK :

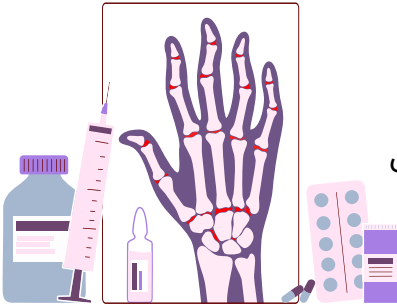
هي عقاقير جزيئية صغيرة اصطناعية تمنع نشاط الانزيمات JAK التي لها دور في حدوث مرض الروماتويد. هذه العائلة من الأدوية تسمى الأدوية المضادة للروماتويد والمعدلة للمرض وتوجد على شكل أقراص تؤخذ عن طريق الفم مثل:

باريستينب Olumiant

توفاسيتينب Xeljanz

اوباداسيتينب Rinvoq

قبل البدء بمثبطات JAK يجب عمل فحص الدرن و اشعة للصدر وأخذ التطعيمات اللازمة.



عقاقير الكورتيزون

توصف لعلاج حالات التهيج المفاجئه وفى المراحل المبكره للروماتويد وقد توصف بجرعات منخفضة بشكل يومي لكبح الأعراض، وهي تستخدم كعلاج

مساعدة الى أن تعمل باقي الأدوية الفعالة مثل العقاقير المضادة للروماتيزم والمُعَدلة للمرض.

يجب الحرص على تقليل جرعة الكورتيزون وإيقافها في الوقت المناسب الذي يحدده الطبيب المعالج تفاديا لحدوث الآثار الجانبية مثل : هشاشة وكسور العظام، نزيف القناة الهضمية، والالتهابات الميكروبية او الماء الأبيض في عدسة العين.

مُضادّات الالتهاب الالاستيرويديّة:

وتُساعد هذه المجموعة على تخفيف الألم، والالتهاب الناتج عن الإصابة بالروماتويد. وهى تستخدم كعلاج مساعد الى أن تعمل باقي الأدوية الفعالة مثل العقاقير المضادة للروماتيزم والمُعَدلة للمرض.

طبيب الروماتيزم المختص يحدد نوع العلاج المناسب لكل مريض، وعلى المريض المصاب بمرض الروماتويد الالتزام بالعلاج حسب وصفة الطبيب وعدم إيقافه عند الشعور بالتحسن، لأن الروماتويد مرض مزمن ويحتاج الى الاستمرارية في العلاج والمتابعة المنتظمة.

بعض التوصيات التي يمكنها أن تساعد مرضى الروماتويد المفصلي للسيطرة على الألم والالتهاب:

1- التمارين الرياضية وحماية المفاصل
التمارين تزيد من قوة العظام وبصفه عامه من الأفضل أن تحرك مفاصلك عن عدم تحريكها، ومن ثم التوازن بين الراحة والرياضة مع مراعاة وضع المفاصل في الأوضاع المريحه للمريض، وقد يتطلب الأمر أحيانا الاستعانه بجبائر لتفادي حدوث التشوهات، مع تحريك المفاصل من حين لآخر حتى لا يدركها التيبس. التمارين الصحيحة تساعد على الحفاظ على وظائف المفاصل و تخفف من التيبس وتقلل من الألم و الإرهاق، وهذه مهمة اخصائي العلاج الطبيعي الذي يرشدك

- كيف تحافظ على طاقتك وتحمي مفاصلك أثناء أداء التمارين والمهام اليومية بمزيد من اليسر و السهولة.
- 2- عدم الإفراط فى استعمال المفاصل الملتهبه لأنه يؤدي الى الألم و التورم ويضيف المزيد الى تلف المفصل.
 - 3- تجنب الأوضاع أو الحركات التي تضع المزيد من الضغوط على لمفاصل
 - 4- تجنب البقاء فى وضع واحد لمدته طويله
 - 5- خطط مقدما للأنشطه و بسط حياتك بقدر الإمكان فالضغوط تعمل على تفاقم حالة التهاب المفاصل
 - 6- عدل فى منزلك لتجعل الحياه أيسر، فيمكنك تثبيت قضبان للإمساك بها والاستناد عليها عند كل من الدش والبانىو مع استعمال وسائل أخرى مساعده
 - 7- اطلب المساعده عندما تحتاجها
 - 8- يؤدي المصابون بالروماتويد المفصلي وظائفهم على أفضل نحو إذا نظموا مستوى راحتهم ونشاطهم بحيث يتوافق مع شدة المرض، لذا أثناء نوبات الالتهابات الحاده قد تحتاج الى 8-10 ساعات من النوم ليلا علاوة على ساعه من الراحة خلال النهار، وقد تكون الراحة ذات قيمه وقائيه كذلك،
 - 9- إن بضع فترات من القيلولة القصيره خلال النهار تمنع الارهاق وتتيح للمريض إنجاز المزيد من العمل.
 - 10- الابتعاد عن العلاج بالأعشاب الغير المعروفه لأنها قد تكون خطرا على الصحة.
 - 11- الابتعاد عن التدخين لأن الدراسات أثبتت أنه أحد العوامل المسببة لزيادة حدة الروماتويد، لذا فإن ترك التدخين يساعد في تحسن اعراض الروماتويد.



الغذاء ومرض الروماتويد:

1. لا يوجد غذاء معين لمرضى الروماتويد المفصلي ،ولكن بعض الدلائل تشيران تحسين النظام الغذائي يقلل من الأعراض
2. الالتزام بغذاء صحي متوازن والحفاظ على وزن صحي.
3. ينصح بتناول الأطعمة الغنيّة بالأحماض الدهنية الغير مشبعة (أوميغا 3) مثل: الأسماك الدهنية (السلمون والسردين) ، وبذور الكتّان، والأطعمة التي تحتوي على مُضادّات الأكسدة (كالسبانخ، والتوت البرّي)
4. الابتعاد عن السكر والحلويات لانها تزيد من حدة الالتهاب.
5. المصابون بالتهاب المفاصل الروماتويدي يعانون من زيادة خطر الإصابة بهشاشة العظام لذلك لابد من تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم وفيتامين د مع التعرض لأشعة الشمس 4 أيام في الاسبوع مدة 15-20 دقيقة.



الحمل والروماتويد:

- الخصوبة لدى مرضى الروماتويد طبيعية ولكن قد تتأثر بحدة نشاط المرض
- الحمل لدى مرضى الروماتويد يحتاج الى تخطيط مسبق و استشارة الطبيب المختص قبل التفكير بالحمل بمدته كافيه لاتقل عن ثلاثة أشهر.
- طبيب الروماتيزم المختص يناقش مرضى الروماتويد بخصوص الخطة العلاجية والتوقيت المناسب للحمل وتغيير العلاج بما يناسب الحمل والرضاعة .

- أعراض الروماتويد بصفه عامه تتحسن أثناء الحمل عند 70% من مريضات الروماتويد ولكنها قد تصبح اسوأ بعد الولادة.
- نسبة قليلة من النساء المصابات بالروماتويد قد يعانين من نشاط مرضي متوسط الى شديد أثناء الحمل ، يمكن أن تؤدي هذه الحالة إلى عدة مضاعفات مثل الولادة المبكرة ، وانخفاض وزن الأطفال عند الولادة وزيادة إمكانية الولادة القيصرية.
- بعض الأدوية المستخدمه فى علاج الروماتويد غير آمنه للجنين و قد تسبب تشوهات خلقية ويجب ايقافها قبل الحمل ب 3 اشهر مثل : ميثوتريكسات (Methotrex- ate) ، و لفلونومايد (Leflunomide) .
- الأدوية الامنة خلال الحمل والرضاعة: سلفاسالازين (Sulfasalazine) ، الهيدروكسي كلوروكين ، الجرعات الصغيرة من الكورتيزون وبعض العلاجات البيولوجية مثل السمزيا.
- الحفاظ على وزن صحي: سيؤدي اكتساب الوزن الزائد إلى زيادة الضغط على المفاصل وسيزيد من سوء الأعراض.
- اخذ الكالسيوم وفيتامين د لمنع ترقق العظام ، وهو أحد العواقب الرئيسية لمرض التهاب المفاصل.



و أخيرا أسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يشفي كل مريض



Call us 056 508 3082

Email: info@ssrsa.org

www.ssrsa.org

 [ssrsa_org](https://twitter.com/ssrsa_org)

 [saudi society of rheumatology](https://www.facebook.com/saudi.society.of.rheumatology)

 [rheumatologyssr](https://www.snapchat.com/add/rheumatologyssr)

 [SsrSa](https://www.linkedin.com/company/ssrsa)