



التهاب المفاصل

التهاب المفاصل هو حالة شائعة تصيب المفاصل وتتسبب في الألم، التورم، وتقييد الحركة. يمكن أن يصيب الأشخاص من جميع الأعمار، لكنه أكثر شيوعًا بين كبار السن. تختلف أنواع التهاب المفاصل من حيث السبب وطريقة العلاج، ومن أبرزها التهاب المفاصل العظمي والتهاب المفاصل الروماتويدي.

أسباب التهاب المفاصل

- التآكل الطبيعي للمفصل مع التقدم في العمر (في حالة التهاب المفاصل العظمي).
- أمراض المناعة الذاتية مثل التهاب المفاصل الروماتويدي، حيث يهاجم الجهاز المناعي المفصل.
- إصابات سابقة في المفصل أو كسور قديمة.
- العدوى التي قد تصيب المفصل (التهاب المفصل الإنتاني).
- العوامل الوراثية التي تزيد من قابلية الإصابة.

أعراض التهاب المفاصل

- ألم في المفصل يزداد مع الحركة أو بعد الراحة الطويلة.
- تيبس المفصل، خاصة في الصباح أو بعد الجلوس لفترة طويلة.
- تورم واحمرار حول المفصل.
- صعوبة في تحريك المفصل أو أداء الأنشطة اليومية.
- في بعض الحالات، تشوه في شكل المفصل مع الوقت.

أنواع التهاب المفاصل

التهاب المفاصل العظمي (Osteoarthritis):

ناتج عن تآكل الغضروف الذي يغطي المفصل، ويكثر مع التقدم في العمر أو الإصابات المتكررة.

التهاب المفاصل الروماتويدي (Rheumatoid arthritis):

مرض مناعي ذاتي يهاجم فيه الجهاز المناعي الأنسجة المحيطة بالمفصل.
النقرس (Gout): يحدث نتيجة تراكم حمض اليوريك في المفاصل، وغالبًا في مفصل إصبع القدم الكبير.

التهاب المفصل الإيتاني:

ناتج عن عدوى بكتيرية أو فيروسية أو فطرية داخل المفصل.

عوامل الخطر

- التقدم في العمر.
- السمنة وزيادة الوزن.
- التاريخ العائلي للمرض.
- الإصابات المتكررة أو المجهود البدني الزائد.
- أمراض المناعة الذاتية.

التشخيص

- الفحص السريري لملاحظة التورم والحرارة والحركة.
- تحاليل الدم للكشف عن مؤشرات الالتهاب أو الأجسام المضادة.
- الأشعة السينية أو الرنين المغناطيسي لمعرفة مدى تآكل المفصل أو وجود التهابات.

العلاج

1. العلاج الدوائي: مسكنات الألم، مضادات الالتهاب، أدوية تثبيط المناعة في بعض الحالات.
2. العلاج الطبيعي: تمارين لتحسين مرونة المفصل وقوة العضلات.
3. التدخل الجراحي: استبدال المفصل أو إصلاح الأنسجة التالفة في الحالات الشديدة.
4. العلاج التكميلي: مثل العلاج بالحرارة أو البرودة، والوخز بالإبرة.

التعايش مع التهاب المفاصل

- الحفاظ على وزن صحي لتقليل الضغط على المفاصل.
- ممارسة تمارين منخفضة التأثير مثل السباحة والمشي وركوب الدراجة.
- استخدام وسائل مساعدة مثل الدعامات أو العكازات عند الحاجة.
- أخذ فترات راحة منتظمة لتجنب إجهاد المفصل.

دور الغذاء في تخفيف الأعراض

- الإكثار من الأسماك الدهنية (مثل السلمون والسردين) الغنية بأحماض أوميغا-3 المضادة للالتهاب.
- تناول الخضروات والفواكه الغنية بمضادات الأكسدة مثل التوت والسبانخ.
- الحد من الأطعمة المعالجة والسكرية التي قد تزيد الالتهاب.
- شرب كمية كافية من الماء للحفاظ على ليونة الغضاريف.