

التهاب المفاصل - يمكنك عمل شيء حياله (Arthritis - you can do something about it)

إن نوع التهاب المفاصل الذي نحن بصدده والذي يصيب كبار السن عادة يسمى التهاب العظمي المفصلي. مع تقدمك في السن (أو نتيجة تعرضك لحادث) يمكن أن تصاب مفاصل الجسم بالضرر وبالوهن نتيجة الاستعمال، مما يمكن أن يؤدي إلى الألم والتيبس، وكذلك إلى تورم المفاصل أحيانا، خصوصا مفاصل الأصابع والعمود الفقري والركبتين والوركين. لكنه على الرغم من عدم وجود علاج لهذه الحالة فهناك أشياء كثيرة يمكنك عملها لتخفيف أعراضها.

كيف تساعد الحركة والأنشطة في تخفيف هذا النوع من التهاب المفاصل؟

يعتقد الناس في أغلب الأحيان أن التهاب المفاصل معناه عدم القيام إلا بالقليل جدا من الأنشطة. إلا أنه بالاستمرار في النشاط البدني وممارسة التمارين المنتظمة يمكن:

- المحافظة على مرونة المفاصل وتجنب التيبس (وهذا يمكن أن يخفف الألم)، و
- تقوية العظام والعضلات، و
- المساعدة على التحكم بالوزن (إذ أن الوزن الزائد يزيد الضغط على العضلات ويزيد الألم)، و
- إعطاء الشعور بالمزيد من الاسترخاء والراحة.

ما هي الأنشطة البدنية التي تساعد في تخفيف أعراض التهاب المفاصل؟

إن أية أنشطة تحافظ على حركتك تساعد في هذا المجال. وأفضل وقت للقيام بالأنشطة هو عندما يكون مستوى التيبس والألم في أدنى مستوى وعندما يكون الدواء في ذروة فعاليته. ومن الأشياء المقترحة للأنشطة البدنية:

- المهام اليومية مثل الكنس والتنظيف ونشر الغسيل والعمل في الحديقة، كل هذه من الأنشطة التي تحافظ على مرونتك.
- الخروج للمشي (ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع).
- حاول السباحة أو ركوب الدراجة الهوائية أو الرقص.

استفسر من طبيبك أو مركز صحة المجتمع المحلي عما إذا كانت هذه الأنشطة قليلة التكلفة متوفرة في منطقتك:

○ صفوف التمرينات الخفيفة

تعلم هذه الصفوف (وبعضها بلغتين) تمرينات بسيطة تساعدك على البقاء في وضع قوي ومرن.

○ تاي شي.

تمرينات تستخدم الحركات البسيطة الانسيابية وتحسن مستوى القوة والمرونة.

○ التمرينات المائية.

إن التمرين في الماء ممتاز لالتهاب المفاصل. فالماء يحمل وزنك مما يقلل من الضغط المبذول على مفاصلك. تتوفر التمرينات المائية في برك السباحة العمومية في العديد من المناطق.

والعلاج المائي عبارة عن برنامج تمرينات مصممة خصيصا تتم في المياه الدافئة للمساعدة على تخفيف شدة العديد من الحالات، بما فيها التهاب المفاصل. هذه البرامج متوفرة عن طريق بعض دوائر العلاج المائي والمستشفيات العمومية بدون مقابل. ويمكن للمعالج الطبيعي أيضا اقتراح تمرينات مفيدة أخرى.

ما هو أفضل دواء لآلم التهاب العظمي المفصلي؟

اسأل طبيبك لاقتراح أفضل علاج.

هل تساعد الأطعمة الخاصة في تخفيف التهاب العظمي المفصلي؟

على الرغم من عدم وجود أي طعام يمكنه أن يشفي من التهاب المفاصل فإنه من المهم تناول غذاء صحي. تشمل النصائح العملية من مؤسسة التهاب المفاصل في ن س و ما يلي:

○ تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية.

○ استمتع بالأسماك الطازجة بصورة منتظمة. إذ أنها تحتوي على دهن صحي (أوميغا 3

الذي يمكن أن يساعد على تخفيف الالتهابات في المفاصل. من الأسماك الغنية جدا بدهن أوميغا 3 نذكر البوري والتريفالي وفلاتهد والسردين والسلمون. كما أن السردين والسلمون المعلب مفيد أيضا (ويفضل إذا كان في مياه معدنية أو ماء مع الملح وليس مع الزيت).

○ استعمل أطعمة المسح على الخبز المصنوعة مع زيت الكانولا أو الزيتون. واستعمل هذه الزيوت أيضا للطبخ والسلطات أيضا. فبالنسبة للمصابين بالتهاب المفاصل من الأفضل

استعمال زيت الكانولا والزيتون بدلا من زيت عباد الشمس والعصفر والذرة والفاول السوداني وفول الصويا.

هل تساعد العلاجات العشبية أو غيرها من العلاجات غير الدوائية في تخفيف التهاب المفاصل؟ إن هذه العلاجات لا تشفي من التهاب المفاصل، إلا أن بعضها يمكن أن يخفف الألم والتيبس. وطبقا لمؤسسة التهاب المفاصل في ن س و هناك بعض الأدلة على أن glucosamine و chondroitin (اللذين يمكن الحصول عليهما من محلات الأطعمة الصحية وبعض الصيدليات)، وكبسولات زيت السمك، والزنجيل وبعض الأدوية الصينية التقليدية قد تفيد. ويفضل استعمال كبسولات زيت السمك بدلا من زيت كبد القد لأن أخذ جرعات كبيرة من الأخير قد تكون خطيرة. تذكر أن العلاجات غير الدوائية، مثلها مثل الأدوية يمكن أن يكون لها نتائج جانبية أو قد تتفاعل مع الأدوية الأخرى التي تأخذها. اخبر طبيبك دائما عن العلاجات التي تأخذها واتبع التعليمات التي على العبوة.

للمزيد من المعلومات اتصل بمؤسسة التهاب المفاصل في ن س و على الرقم 9683 1622 (02).

إذا كنت بحاجة لمساعدة في إجراء مكالمات هاتفية باللغة الإنكليزية يمكن الاتصال بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (Translating and Interpreting Service - TIS) على 131 450.

يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات الصحية باللغة العربية وذلك بزيارة موقع

Multicultural Communication على شبكة الإنترنت. العنوان هو:

<http://mhcs.health.nsw.gov.au>

إن أرقام الهاتف صحيحة بتاريخ إعداد هذه النشرة، إلا أننا لا نقوم بتغييرها حسب الحاجة. لذلك قد يتعين عليك التأكد من الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.