

أصدقاء مرضى التهاب المفاصل «بالشارقة تستعرض آخر المستجدات» العلمية



«الشارقة»: «الخليج

نظمت جمعية أصدقاء مرضى التهاب المفاصل، إحدى الجمعيات الداعمة للصحة، التابعة لإدارة التثقيف الصحي بالمجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة أخيراً، الجلسة الرمضانية التوعوية الثانية «الروماتيزم أون لاين»، وسط مشاركة نخبة من الأطباء والاستشاريين المختصين، تناولت عدداً من المحاور المرتبطة بمرض خشونة الركبة، وكيفية علاجه والوقاية منه، واستعراض آخر المستجدات العلمية في جراحة العظام والمفاصل.

حضر الجلسة التي أقيمت بتقنية الاتصال المرئي، وحيدة عبد العزيز، رئيسة جمعية أصدقاء مرضى التهاب المفاصل، والدكتورة سعاد هناوي، استشارية أولى أمراض الروماتيزم، عضو مجلس إدارة الجمعية، وعادل الحوسني، مدرب لياقة بدنية عضو مجلس إدارة الجمعية، والدكتور عصام مارديني، إخصائي جراحة العظام والمفاصل، والدكتورة سمر

حنون، إخصائية العلاج الطبيعي من المملكة العربية السعودية، وميرة شهيل، مثقفة صحية في إدارة التثقيف الصحي، حيث استعرضوا خلال الجلسة التي حظيت بمشاركة واسعة من أفراد المجتمع، آخر الأبحاث في مجال جراحة المفاصل وكيفية التعامل مع المضاعفات التي قد تنشأ بعد إجراء العمليات، فضلاً عن الإضاءة على المفاهيم الخاطئة بالنسبة لمرض خشونة الركبة، وأبرز طرق العلاج الطبيعي لهذا المرض ودور التغذية الصحية السليمة في الوقاية منه.

برامج توعوية مبتكرة

وأشارت وحيدة عبد العزيز، إلى أن تنظيم الجلسة يأتي في إطار حرص الجمعية على رفع مستوى الوعي بأمراض التهاب المفاصل وسبل الوقاية منها، وتقديم الدعم للمرضى، وتمكينهم من الوصول إلى حلول علمية مبتكرة لمساعدتهم على الشفاء. مشيدة بحجم المشاركة الواسعة، وحرص أفراد المجتمع على الحصول على الإرشادات الصحية التي تقيهم من تداعيات مرض التهاب المفاصل.

خشونة الركبة

وأشارت الدكتورة سعاد هناوي، إلى أن مرض خشونة المفاصل تغيير فيزيولوجي يحدث نتيجة تآكل المفصل، ويصيب الركبة والرقبة وأسفل الظهر، فضلاً عن المفاصل الطرفية في الأصابع، وعلاجه لا يتطلب استخدام أدوية بيولوجية أو كيميائية، بل يحتاج إلى أدوية مسكنة للألم، بعد استشارة الطبيب.

الدكتورة سمر حنون، لفتت إلى أن المرض قد يحدث نتيجة الوزن الزائد. موضحة أن العلاج الطبيعي هدفه إعادة الوظائف الحركية للمفصل، بالتمارين الرياضية الخفيفة أو مغاطس المياه الباردة والساخنة.

جراحة المفاصل

فيما قدم الدكتور عصام مارديني، شرحاً تفصيلاً عن عمليات جراحة المفاصل، مستعرضاً تقنية إدخال الخلايا الجذعية إلى الركبة ودورها في إيقاف الأضرار الناجمة عن هشاشة العظام في الركبة. في حين أشار عادل الحوسني، إلى أن التمارين الرياضية أحد العلاجات الرئيسية، للمساعدة على الحد من الإعاقة التي ترتبط غالباً بالتهاب المفاصل الروماتويدي، لكن يجب اختيار تمارين ذات تأثير منخفض مثل السباحة أو التمارين الهوائية أو المشي. فيما أكدت ميرة شهيل، أهمية التغذية السليمة والنشاط البدني، لمرضى التهاب المفاصل. وهناك بعض الأطعمة التي على المرضى تجنبها، ومنها اللحوم الحمراء، والأطعمة المقلية، والمعلبات، فيما ينصح بتناول الأسماك الغنية بأوميغا 3.