ملاحق الخليج, ملحق الصحة و الطب

12 يناير 2013 13:09 مساء

التهابات المفاصل . . خطر يضبطه التشخيص

في الحركة بركة، والنشاط صفة ملازمة للصحة الجيدة، ولمن يعشق الاستمتاع بالحياة، فنراه يمشي ويركض ويأكل ويضحك . ولا تتغير مثل هذه العادات عند الإنسان إلا لأسباب عضوية أو نفسية، أو اقتصادية أو اجتماعية، وأشدها وأقساها هي الأمراض العضوية، كآلام المفاصل واعوجاج العظام والعاهات والأوجاع الأخرى ذات العلاقة المباشرة وغير المباشرة بأعضاء الجسم، ولربما يجعله طريح الفراش يوماً ما .

ولهذا، من اللازم التعريف بداء العصر، ألا وهو التهاب المفاصل، الذي لا يفرق التهاب المفاصل بين ذكر أو أنثى طفل أو بالغ، حيث يعاني ما يقرب من 350 مليون شخص في جميع أنحاء العالم منه، وفي الولايات المتحدة وحدها، على سبيل المثال، يوجد ما يقرب من 40 مليون مصاب بما في ذلك أكثر من 250 ألف طفل، علماً بأن أكثر من نصف المصابين به دون سن ال65، بينما ما يقرب من 60% من نساء أمريكا يعانين التهاب المفاصل .

أما في الإمارات، فإن الدراسات الحديثة تشير إلى أن 20% من السكان يعانون أحد أنواع التهابات المفاصل .

ما هو التهاب المفاصل؟

يعرف التهاب المفاصل بأنه اضطراب يصيب مفصل أو أكثر، يتسبب في تورم وتصلب المفاصل مصاحبة بآلام مبرحة، مما يؤدي بدوره إلى الحد من حركة المفصل المسؤول عن تحريك أجزاء الجسم المتصلة بعظامه .

ويوجد ما يزيد على 100 نوع من التهاب المفاصل، وتتراوح بين النوع الناتج عن شد وتمزق الغضروف مثل التهاب العظام، وتلك المرتبطة بالالتهاب الناجم عن فرط نشاط الجهاز المناعي مثل التهاب المفاصل الرثوي (الروماتيزم)، ومعاً تشكل العديد من أنواع التهاب المفاصل مرضاً مزمناً هو الأكثر شيوعاً في العالم .

التهاب المفاصل محلياً

يصف الدكتور وليد يوسف الشحي استشاري أمراض مفاصل وروماتيزم ـ رئيس جمعية أطباء أمراض المفاصل، التهاب المفاصل بأنه أحد الأمراض الروماتيزمية المتشابهة في ميلها للتأثير في المفاصل والعضلات والأربطة والغضاريف والأوتار، إضافة إلى قدرة العديد منها على التأثير في مناطق داخلية أخرى من الجسم .

وذكر أن هناك 400 ألف مريض في الدولة يعانون التهاب المفاصل بمختلف أنواعه، في الوقت الذي لا يتوافر فيها أطباء مفاصل بالقدر المطلوب ويبلغ عددهم 40 طبيباً، ما يعني أنه لكل طبيب 10. 000 مريض، كما هناك طبيبان مختصان لكل 150 ألف مريض في الإمارات الشمالية، مما يعكس الشح الكبير والنقص في الكوادر الطبية بالنسبة لأطباء أمراض المفاصل في الإمارات .

خشونة الركبة الأكثر انتشاراً

ولفت الشحي إلى أن خشونة الركبة هي الأكثر انتشاراً ضمن أنواع أمراض التهاب المفاصل، خاصة لمن يزيد أعماهم على 50 عاماً، بينما يوجد بالدولة عدد أكثر من المختصين في هذا المجال مقارنة بالدول العربية الأخرى .

وأوضح أن سوء التشخيص كان سبباً رئيساً في تدهور حالة أحد المرضى وعمره 35 عاماً الذي كان يعاني في الأساس آلاماً حادة بالظهر، ما أدى إلى تشوه في عموده الفقري، حيث أصبح مقوساً وشبيها بعلامة الاستفهام ؟، كما تسببت وصفات الأدوية الخاطئة له بفشل كلوي، ومنعته من تلقي العلاج المناسب لحالته، وعليه تأثرت حياته العملية والاجتماعية، إلى أن خضع لعملية جراحية لتبديل المفاصل .

وأشار إلى أن قلة وعي المجتمع بخطورة أمراض المفاصل، من الممكن أن تؤدي في بعض الحالات المستعصية إلى الوفاة خلال أشهر من التشخيص الخاطئ، محملاً جزءاً من اللوم على وسائل الإعلام لإهمالها توعية المجتمع بأمراض المفاصل وخطورتها، كون المريض لا يعلم من هو طبيب المفاصل وقد يختلط عليه الأمر ويذهب إلى اختصاصي العظام الذي يتعامل بدوره مع الكسور وعمليات تبديل المفاصل أكثر من مسؤولية الكشف عن التهاب المفاصل .

تنوع أسباب الإصابة

وذكر الدكتور الشحي أن هناك أكثر من 100 نوع من التهاب المفاصل منها ما تهاجم العين، ومنها ما يمكنه الظهور من عمر شهر في الأطفال، موضحاً أنه لو أن هناك غرفة بها 100 شخص مصاب بالتهاب بالمفاصل، فمن الممكن أن يكون 6 منهم مصابون لأسباب وراثية، بينما 94 لأسباب أخرى ربما تكون نفسية أو مناخية أو لأسباب غير معروفة، مع العلم بأن هناك مأكولات قد تسبب في هياج بعض أمراض المفاصل .

الأعراض

وعن أعراض التهاب المفاصل، عددها الدكتور وليد الشحي في شعور المريض بآلام متكررة وضعف في وظيفة مفصل أو أكثر، وإحساسه بتيبس صباحي متواصل والعجز عن تحريكه للمفصل بالشكل المعتاد، حتى إنه قد يظل نحو 6 ساعات لا يستطيع النهوض من الفراش، كما قد يرافقها حالات غير مبررة من ارتفاع درجات الحرارة وانخفاض الوزن والوهن .

ولفت إلى أن المريض قد يشكو البعض من احمرار في الوجه الذئبة الحمراء مصاحبة بحمى مزمنة ليلاً وهي تصيب نحو 9 نساء إلى رجل واحد، كذلك احمرار على شكل الفراشة مع تساقط في الشعر والآلام في المفاصل ويمكن أن تهاجم الكلى والقلب والمخ والمفاصل والرئة .

ويمكن لالتهابات المفاصل أن تسبب العديد من الأعراض التي تؤثر في مختلف أجهزة الجسم التي لا تشتمل على مفاصل، لذلك قد تضم بعض أعراض المرضى الذين يعانون بعض أشكال التهاب المفاصل الحمى وتورم الغدد (تضخم الغدد الليمفاوية) وفقدان الوزن والتعب والشعور بالإعياء وأعراض شذوذ في بعض الأعضاء مثل الرئتين والقلب والكليتين .

مخاطر المرض

ووصف الدكتور غالب عبد الحميد العاني رئيس قسم واختصاصي أمراض الروماتيزم بمستشفى أم القيوين ـ وزارة الصحة، التهاب المفاصل بأنه ضيق في النسيج العضلي مما يؤدي إلى كسور في العظام مستقبلاً، ومن الممكن أن يودي بحياة المريض أو إصابته بشلل، ويأتي هذا المرض أحياناً لأسباب وراثية لا يمكن السيطرة عليها ويحدث في أعمار مبكرة، فمثلاً الجين الحامل للبشرة البيضاء أكثر عرضه للمرض من أصحاب البشرة السمراء، وكذلك النحيف أكثر عرضة من ذوي الوزن الزائد، كذلك قد تصاب به النساء بعمر ال 45 بعد انقطاع الدورة الشهرية .

وأوضح أن أسباب المرض متغيرة، مع العلم أن عوامل الخطورة كثيرة مثل التدخين والكحوليات وقلة النشاط البدني من الصغر وقلة الحصول على فيتامين د المفترض الحصول عليه من أشعة الشمس والكالسيوم اللازم لصحة العظام، وقد يتسبب هذا المرض في بعض الأحيان إلى عجز كلي أو أمراض بالكبد لكثرة تناول الأدوية والكورتيزون .

"أهمية فيتامين "د

وأكد العاني أن التعرض للشمس منذ الصغر من أهم طرق الوقاية من التهاب المفاصل لاحتواء أشعتها على 90% من فيتامين د، وأن التعرض لها كل يومين كفيل بتزويد الجسم بحاجاته من هذا الفيتامين، فيما يتوافر 10% منه في بعض أنواع الطعام مثل الفطر واللحوم والألبان والمكسرات، منوهاً إلى ضرورة ممارسة الرياضة في مرحلة مبكرة من العمر لتقوية العضلات والعظام، وأن علاج عوامل الخطورة من أهم أسباب الوقاية من المرض، حيث يتسبب الروماتيزم في

. بعض الأحيان في هشاشة عظام

التشخيص والعلاج

تأتي معاينة الطبيب للمريض كخطوة الأولى في تشخيص التهاب المفاصل، حيث يقوم الطبيب بمراجعة تاريخ الأعراض وفحص المفاصل للتحقق من وجود التهابات وتشوهات، فضلاً عن طرح أسئلة أو فحص أجزاء أخرى من الجسم للتحقق من وجود التهاب أو علامات تدل على الأمراض التي يمكن أن تؤثر في مناطق أخرى من الجسم، علاوة على ذلك الفحوص التي قد يطلبها الطبيب من مراجعه كفحوص الدم والبول وسائل المفصل واختبارات الأشعة . السينية، علماً بأنه قد يكون من الضروري مراجعة الطبيب مرات عدة، ليصبح قادراً على التشخيص الدقيق للحالة

ويعد الكثير من أشكال التهاب المفاصل مصدراً للإزعاج ليس إلا، ومع هذا فإن الملايين من الناس يعانون يومياً من الألم والعجز بسبب التهاب المفاصل أو مضاعفاته، فيما يساعد التشخيص الدقيق والمبكر على منع وقوع أضرار دائمة وعجز، كما يمكن أن تساعد البرامج الموجهة بشكل صحيح لممارسة الرياضة والراحة والأدوية والعلاج الفيزيائي . وخيارات العملية الجراحية المصابين بالتهاب المفاصل

وتعتمد أسباب التهاب المفاصل على نوعه، وتضم الأسباب الإصابة التي تؤدي إلى هشاشة العظام، والشذوذ الاستقلابي مثل النقرس والنقرس الكاذب، إضافة إلى العوامل وراثية والتأثير المباشر وغير المباشر للالتهابات سواء البكتيرية . أوالفيروسية، وضعف المناعة الذاتية كالتهاب المفاصل الروماتيزمي والذئبة الحمراء

ويحدد علاج التهاب المفاصل على نوعه، لهذا فإن التشخيص الدقيق يزيد من فرصة نجاح العلاج، ما يعني أن أهم وأول . مرحلة في العلاج السليم هو الخضوع للفحص الدقيق من قبل الاستشاريين

وتشمل العلاجات المتوافرة لمرض التهاب المفاصل، التي يتم تحديدها بحسب الطبيب المعالج على العلاج الفيزيائي . والتجبير ووضع الكمادات الباردة ونقط شمع البارافين والأدوية المضادة للالتهابات والعمليات الجراحية

الالتهاب الروماتويدي

بحسب الدكتور أيمن المصري اختصاصي أمراض الروماتيزم وآلام المفاصل العظمية، فإن نسبة مرضى التهاب المفاصل مرتفعة في الإمارات وأكبر من الأعداد المتوقعة، لأن الإصابات كانت موجودة من قبل، ولكن لم يتم تشخيصها بالصورة المطلوبة لعدم انتشار الوعي الصحي الكافي لدى الناس، وتنتشر الأمراض الروماتيزمية، خاصة . الروماتويد بشكل كبير في الدولة بين الكبار والصغار من سكان الدولة ومواطنيها

وأضاف: تنحصر أمراض الروماتيزم الالتهابية، التي تتمثل في الروماتويد والذئبة الحمراء في أسباب جينية، حيث إن 33 جيناً مسؤولاً عن أمراض الروماتويد، إضافة إلى الأسباب البيئية والفيروسية والبكتيرية، كما تبين مؤخراً أن التهاب اللثة عند المدخنين يساعد على تكوين أرضية مرضية لتطوير مرض الروماتويد، حيث تلعب بعض الفيروسات والبكتريا تتكون عند الإنسان منذ السنة الأولى من عمره دوراً كبيراً في تطور الروماتيزم لإفرازهما كثيراً من بروتينات . السيتوكين المسبب للمرض

والالتهاب الروماتويدي هو مرض المناعة الذاتية، لأنه يستهدف جهاز المناعة لأسباب غير معروفة، ويؤدي إلى مهاجمة الجسم نفسه بما فيه المفاصل عوضا عن مهاجمته الفيروسات والبكتيريا، فيولد الشخص حاملا للمرض وبمجرد تعرضه لحادث أو ضغط معين يبدأ بالظهور، فقد تبدو أعراضه في سن الشهرين أو سن الثمانية، كما أنه التهاب يصيب مفاصل اليدين والرجلين، والمعاصم والكوع والأكتاف والركبتين وكذلك الأرداف والرسغين، ويتفاقم أثره في حالة عدم تشخيصه وعلاجه في وقت مبكر وعادة ما يصيب الجهتين بالتساوي .

ويصيب هذا المرض الأشخاص بنسبة 1000 :،1 علماً بأن النساء هن الأكثر عرضه للإصابة عن الرجال، في حين أن متوسط أعمار الأشخاص المتوقع إصابتهم بالمرض هو 18–40 عاماً، بينما هناك بعض الحالات المرضية التي تظهر بين الأطفال، فيما يعد هذا الروماتويد وراثياً في بعض الأحيان .

ويصاحب التهاب المفاصل الروماتويدي على الأغلب، ألم وتورم بالمفاصل خاصة في اليدين والقدمين والركبتين، إضافة إلى عدم القدرة على ممارسة الأعمال اليومية، كالاعتناء بالنفس مثل الاستحمام والأكل، وحتى حمل كوب الشاي وشربه أو فتح الباب، وفي بعض الحالات المتقدمة تظهر بعض التشوهات وبالأخص في اليدين، وظهور احمرار حول المفاصل المصابة .

وتتمثل المضاعفات في أنيميا حادة، وتلف الرئة، والتهاب أعصاب الأطراف، وفي الحالات المتقدمة هناك خطورة من الإصابة بمرض القلب وتهتك (تآكل) في المفاصل، وهناك آثار جانبية للأدوية في حالة عدم التقيد بتناول الأدوية العلاجية بشكل منتظم .

أما العلاج فيتمثل في التشخيص المبكر والملاحظة الدقيقة من قبل الطبيب المعالج، والسيطرة على المرض من خلال تناول الأدوية المخصصة لعلاجه، والوصول إلى الوزن المثالي والمناسب للطول والعمر، وممارسة الرياضة والتثقيف الذاتي، وتوفر الأدوية البيولوجية التي تؤخذ تحت إشراف طبي .

وإن أهم العلاجات المستعملة في الروماتويد العلاج البيولوجي الذي يعتمد على مهاجمة البروتينات المسببة للمرض ويساعد المريض على حياة أفضل من دون ألم ومن دون إعاقة وتمكنه من ممارسة حياته الاجتماعية والأسرية بشكل طبيعي .

التهاب المفاصل في الأطفال

هي أمراض بعضها ذاتي المناعة يهاجم فيه جهاز المناعة المفاصل وأعراض أخرى كالجلد والقلب والكلى، والبعض الآخر من تعرض الطفل لالتهاب بكتيري يصيب الرئة أو الكلى أو البلاعيم، وأحياناً أخرى يكون المسبب التهاب فيروسي .

وقد يصاب الطفل بالمرض أثناء الحمل أو عند الولادة وحتى عمر ال 16 سنه . كما أن الوراثة تلعب دوراً في زيادة احتمالية إصابة الطفل بالمرض، إذا كان أحد الوالدين أو الأقارب مصاباً بالمرض، وبينت الدراسات أن تعاطي الأدوية المثبطة للمناعة أو المصابين بالسكري أو أمراض الغدد أو الربو يكونون معرضين أكثر للإصابة بهذه الأمراض .

:وهناك أنواع عدة قد يتعرض الطفل للإصابة بها، ومنها

. نوع شبيه بمرض الروماتويد ويؤثر بمفاصل اليدين والقدمين -1

مرض ستيل وقد يؤثر المرض بالقلب، كما أن الطفل قد يعاني طفحاً جلدياً واحتقاناً في اللوز ويصاحبه ارتفاع في ـ 2
. درجة الحرارة

مرض مفاصل يؤثر في 4 مفاصل أو أقل وهو المرض الأكثر انتشاراً وتتأثر به الركبة والكاحل والرسغان، وتبدو ـ 3
. على الطفل أورام في المفاصل وعدم القدرة على النهوض من السرير في الصباح الباكر

. تأثر مفصل واحد كالركبة بورم وألم واحمرار حادين ـ 4

التهاب المفاصل الصدفي، التهاب الفقرات الملتصقة، الذئبة الحمراء والحمى الروماتيزمية وغيرها من الأنواع ـ 5
. الأخرى النادرة

أعراض التهابات المفاصل عند الأطفال وعلاجها

:تظهر أعراض الإصابة بالتهابات المفاصل عند الأطفال على النحو التالي

. ارتفاع واضح في مؤشرات الالتهاب كسرعة الترسب مثلاً ـ 1

. إيجابية بعض فحوص الروماتيزم كفحص عامل الروماتيزم ـ 2

وجود آثار التهاب في المفصل المصاب بالرنين المغناطيسي أو جهاز السونار، ويفضل عدم تعريض الطفل ـ 3
. للأشعة السينية إلا عند الضرورة القصوى

يجب التأكد من عدم وجود أية أسباب أخرى كوجود مرض بكتيري أو فيروسي الذي لن يحتاج سوى للملاحظة ـ 4
. والبروفين في بعض الحالات

ويتكامل العلاج للتثقيف والعلاج الطبيعي وعلاج المرض للوصول للعلاج الأمثل، وبعض العلاجات قد تبدو كيماوية، ولكنها ركن رئيس لا يجب الخوف منه، فالخوف من تأثير المرض المتسارع الذي قد يؤدي إلى تلف المفصل ومن ثم الجراحة، وقد يضيف الطبيب أدوية بيولوجية كلأنبريل أو الاكنمرا أو الكورتيزون في حالة احتاج نوع المرض لمثل هذا
. العلاج

التغذية والتهاب المفاصل

هناك علاقة بين الأغذية التي تحتوي على الهستامين بدرجة عالية كلحوم الأبقار والسبانخ والروماتيد، وهناك أغذية أخرى كالقواقع، الفراولة، الشوكولاته، الفول السوداني، إلى تحرير الهستامين، فيما توجد استجابة مناعية متأخرة لبعض

الأغذية مثل البروتينات الحيوانية والكلوتين في القمح والشعير والشوفان، ما يعني تحريض الآم المفاصل بعد أخذ السكر والحلويات في مرضى الروماتويد . بينما يفضل تناول مشتقات الحليب عديمة الدسم، لأنها من النوع المشبع . ويحتوي على حمض الأراغيدونيك

وقد وجدت الدراسات أن بعض الخضار مثل الباذنجان والبطاطس يتحسس منها بعض مرضى الروماتيزم، لأن هذه المادة تتداخل مع الإنزيمات في العضلات، مما قد يتسبب في الألم والإزعاج، وهذا ما تؤيده الدراسة التي أجراها الدكتور الأمريكي نورمان شايلدرز التي كانت تحت عنوان آلاف المصابين بالتهاب المفاصل ونصح خلالها بعدم تناول هذا النوع من الخضروات، كما استنتجت الدراسة بأن 70% من الأشخاص قد تحسنوا على هذه الحمية . فإذا لاحظ الطبيب بعض الخلل في نظام المريض الغذائي سيطلب منه تناول مواد معينة لتصحيح هذا الخلل وتكمن أهمية النظام . الغذائي المعتدل في القيمة الغذائية التي يجب الحصول بما يتماشى مع احتياجات الجسم البشري

وإذا كان المريض بالتهاب المفاصل بديناً فقد ينصحه الطبيب باتباع ريجيم خاص لخفض وزنه، وبذلك فإنه يرفع . الوزن الزائد عن كاهل مفاصله المصابة وكلما تقدمنا في السن كلما تدنت الكمية الغذائية اللازمة لنا

ومن أفضل القواعد التي يجب اتباعها تلك التي تقول: كلما تقدم بك السن عشرة سنوات خفف كمية طعامك بنسبة 10 % .

وأما بالنسبة للنحيل المصاب بالتهاب المفاصل، وكذلك لبعض المصابين بالتهاب المفاصل الرثياني الذي يؤدي إلى فقد الشهية، فإن الطبيب سيضع جدول تغذية مفيد يساعد المريض على كسب الوزن اللازم لإعادته إلى ما هو معقول وصحيح . والتغذية الصحيحة تساعد على كسب القيمة الغذائية اللازمة للانتفاع إلى أكبر حد ممكن من الأدوية ومن . سبل المعالجة الأخرى

نصائح للمرضى

ينصح الدكتور أيمن المصري المريض في حالة أي إصابة مفصلية تزيد على 6 أسابيع ولم تشف، بأن يزور طبيب عظام اختصاصي أمراض روماتيزمية وليس جراح عظام لتشخيص المرض بدقة، لأن الاكتشاف المبكر له والحصول على العلاج الصحيح يقي من المضاعفات الخطيرة لمرضى الروماتيزم التي من أهمها إصابات العين، القلب . والشرايين، إصابة الكلى الفشل الكلوي، إصابة الأعصاب وتشوه وتآكل المفاصل والإعاقة

وأكد الدكتور المصري أن تشخيص وعلاج أمراض الروماتيزم شكل قفزة نوعية في الآونة الأخيرة، وتطور بطريقة ملحوظة على مستوى التشخيص والعلاج، علماً بأن اختيار المريض للطبيب المختص لتشخيص الحالة واكتشافها . مبكراً يجنبه حدوث مضاعفات

العلاج البديل

وعن العلاج البديل لأمراض التهابات المفاصل، تذكر الدكتورة ابتسام قطقاط، اختصاصية الطب الصيني، أن الطب الصيني، وهو طب قديم ومعروف منذ أكثر من 300 سنة، يعد طباً تكميلياً ويمارس بوسائل مختلفة منها الإبر والأعشاب . والتغذية وأنواع من المساج والكاسات التي يطلق عليها الحجامة

وتساعد هذه الأنماط من العلاج على تخفيف آلام المريض عبر وضع إبرة تخلف مادة شبه الاندروفين تخلق حالة تخدير وارتياح للجسم ويساعد على تقوية استجابة الجسم للألم والتخلص من التوتر .

وأضافت: يعامل الطب الصيني الجسم كوحدة متكاملة، حيث توجد قنوات تمر في الجسم كله وتحمل الطاقة الحيوية للإنسان عندما يوجد أي نوع من الحواجز، الطاقة تتوقف عن المرور بشكل طبيعي، وعادة يشكو جسم المريض قبل بداية المرض من الشعور بصداع دائم الذي ينتج عند وجود خلل في ضغط الدم .

ومنظمة الصحة العالمية أثبتت أن الطب الصيني ساعد على علاج 35 نوعاً من الأمراض، وخلق حالة من التوازن في جسم الإنسان . وإن الإبر الصينية تقوي المناعة وتساعد على زيادة الدورة الدموية وتقلل من ارتفاع ضغط الدم وتزيد من إنتاج الفرد .

وفي الطب النفسي يساعد الطب الصيني على تثبيط الوظائف الفسيولوجية وتقوية جهاز المناعة وتساعد على تخليص الجسم من التأثير الجانبي للأدوية، كما يساعد على تغيير تصرفات الإنسان مثل التخلص من الوزن الزائد والعادات الشخصية والأمراض المزمنة وتقليل الآلام المعدة والصداع وعلاج عدم النوم وغيرها من الأعراض، وتزيد الطاقة الحيوية في الجسم، وبالتالي تغير تقبل المرضى للمرض وتزيد قوة الجسم على تحمل المرض والاستعداد للتعايش مع المرض بأفضل الوسائل .

ولأن الأمراض الروماتيزمية والمناعية تهاجم الأطفال والشباب، فإن العلاجات البديلة مهمة للمحافظة على حيوية الجسم وممارسة حياة سليمة وطبيعية تتضمن ممارسة الرياضة والتركيز والدراسة، حيث تسبب الأدوية الخمول وعدم القدرة على التركيز . ويعد الطب الصيني الأكثر فعالية، لأنه يقلل التوتر والاكتئاب، أما في الأمراض الروماتيزمية، فإنه يقلل الالتهابات .

وأوضحت الدكتورة ابتسام قطقاط أن زيارة اختصاصي العلاجات البديلة تتضمن تشخيص وعلاج المرض الذي يظهر في لون لسان ونبضات قلب المريض، وبمراقبة جسم المريض بشكل عام، وسماع شكواه، والسؤال عن طريقة نومه وتناوله طعامه، وحالة معدته إذا كان يوجد انتفاخ أو حموضة أو حرارة وبرودة ومدى انتظام الدورة الشهرية، ولا بد أن يوضع له برنامج للاستشارات الغذائية .

وقالت: بعد التشخيص نضع خطة علاجية تتمثل في استخدام الإبر الصينية وحدها أو مع مساجات مختلفة واستخدام أو الكاسات الجافة أو الحجامة، أو إرشادات (GUASHA) الأعشاب وحرقها مثل البخور، أو استعمال آلة تسمى غذائية، وبهذه الطرق نساعد على تحقيق التوازن في الجسم وزيادة الحيوية والطاقة فيه .

وأكدت أن من أفضل الوسائل لعلاج مرض الروماتويد هو وضع الإبر الصينية لتخفيف الآلام ولخلق حالة حيوية لمساعدة المريض على تحريك مفاصله، وتستخدم الإبر والكاسات والأعشاب في زيادة حيوية وتحقيق توازن الجسم، ويعالج بهذه الطرق المرضى من مختلف الأعمار ابتداء من عمر ال 9 سنوات، وتساعد الإبر الصينية على علاج الضغط على العصب الذي ينتج عن حالات آلام الفقرات والديسك . لا توجد أي آثار جانبية للعلاج بالطب الصيني، حيث تعقم الإبر التي تكون رفيعة جداً ومغلفة بالسليكون كي لا تسبب آلام، ويجب أن توضع من قبل اختصاصي، لأنها إذا وضعت بطريقة خاطئة ستتسبب بإيذاء الجسم .

العلاج بالضحك

تقوم سحر الموصلي الباحثة والمدربة في علم السلوكيات بتنظيم ورش عمل تحت عنوان التعافي بالضحك للأشخاص الذين يعانون من التهاب المفاصل والروماتيزم . وتتناول فيها أسلوباً علاجياً مختلفاً يبدأ بتمرينات التنفس العميق والضحك من القلب من خلال ممارسة التدريبات المحببة لقلوب الجميع .

وتؤكد الدكتورة الموصلي أهمية هذا النوع من العلاج بالنسبة لمرضى التهاب المفاصل الذين كثيراً ما يعانون الشعور بعدم الارتياح والألم الدائم والتعب، مما يؤثر في حياتهم اليومية ويؤدي إلى شعورهم بالاكتئاب، وهذه الأعراض تزداد مع التقدم في العمر . وجلسات التعافي بالضحك من شأنها أن تخفف الآثار الجانبية في حياتهم اليومية، وقد أثبتت الدراسات أنه العلاج الوحيد الناجح من دون أية آثار جانبية .

وأضافت الموصلي: إن تدريبات التعافي بالضحك تساعد على التخلص من الشعور بالضغط وتمنح المتدربين الشعور بالراحة الفيزيائية والعقلية . وإن انطلاق مادة الأندورفين في الجسم نتيجة للقيام بتدريبات الضحك لمدة 15 دقيقة بشكل متواصل يساعد على تخفيف الآلام لدى المصابين بالتهاب المفاصل والتهاب الفقرات والتشنجات العصبية، كما يساعد انطلاق البيتا أندورفين على إنتاج مادة الكورتيزول، وهي المادة الطبيعية المضادة للالتهابات، وهذا أمر رائع بالنسبة لمرضى التهابات المفاصل .

كما أكدت باحثة ومدربة التطوير الذاتي أهمية هذا الأسلوب في العلاج للتخلص من الضغط النفسي ومواجهة هموم ومشكلات الحياة اليومية بأسلوب إيجابي أكثر . وأضافت أن الجلسات تساعد المتدرب على اكتساب المزيد من الثقة بالنفس وتحقيق الشعور بالصحة والنشاط، حيث تساعد جلسات يوغا الضحك على تحسين جهاز المناعة وتساعد على تخفيف ضغط الدم وأمراض القلب ومشكلات التنفس .

وعن هذا العلاج قالت إنه اكتشاف قديم، ويعود اكتشافه إلى نورمان كوزينز وهو مؤلف أمريكي لكتاب تحليل مرض، كما يراه المريض الصادر في عام ،1979 فقد كان مصاباً بمرض عُضال مؤلم جدّاً في مفاصله، ويأس من فاعلية العقاقير والأدوية فلجأ إلى الضحك، ووصفه بأنّه أنجح علاج خضع له . وقال إنّه كان يواظب على مشاهدة الأفلام الهزلية، ويحيط نفسه بكل ما من شأنه خلق البهجة في نفسه . وتبين له أن 10 دقائق من الضحك الفعلي الذي يشغل عضلات البطن، يُحدث نتائج مماثلة تماماً لأقوى مسكنات الألم وأكثرها فاعلية، من دون تأثيراتها الجانبية الضارة، وأن خمسة عشرة دقيقة من الضحك المتواصل يمنح المريض ساعتين من النوم الهادئ من دون آلام .

وأوضحت أن جلسات التعافي بالضحك تسهم في تغيير المزاج خلال دقائق، مما يساعد على التخلص من الشعور بالقلق والاكتئاب والغضب وغيرها من المشاعر السلبية التي من شأنها أن تضعف جهاز المناعة في الجسم، وبالتالي تضعف قدرة المرء على مقاومة الالتهابات . وليس هناك من علاج أفضل من الضحك بصوت عالٍ من القلب الذي تتم ممارسته أثناء جلسات التعافي بالضحك للتخلص من الآلام واكتساب المزيد من الثقة بالنفس وتحسين العلاقات بالآخرين والشعور بتحسن الصحة النفسية والجسدية والعقلية بشكل عام . وقد حدد يوم 6 مايو/أيار من كل عام احتفالاً بيوم الضحك العالمي .

يوغا الضحك

وتركز جلسات يوغا الضحك على تدريبات بسيطة ومدروسة تلامس الجسد والعقل والروح، وقد بدأت تكتسح بلاد العالم كحركة شعبية، لتصبح التدريبات الأكثر شعبية للحفاظ على الصحة، وتحقيق السعادة للأفراد من جميع الأعمار، من دون أية أعراض جانبية . وتتألف التدريبات من سلسلة من التمرينات التي تعتمد التصفيق وتدريبات التنفس حسب يوغا براناياما وتدريبات ضحك جماعية . والتدريبات خفيفة وبسيطة وممكنة لأي شخص وعندما يتم أداؤها ضمن المجموعة تتحول إلى موجة من الضحك الحقيقي التي تعم بفائدتها على الجسد والعقل والروح . وتم تطوير هذه الجلسات من خلال بحث علمي يؤكد أن الجسد لا يستطيع أن يعرف الفرق بين الضحك نتيجة سماع نكتة أو الضحك المحفّز وبالتالي يحقق الجسد الفائدة الفيزيائية والنفسية من التدريبات .

دراسات

وقد قام عدد من الجامعات في النمسا وبنغالور والهند والولايات المتحدة بإجراء الدراسات على أساليب العلاج بالضحك وأثبتوا أن الضحك يخفف نسبة إفراز هرمونات الاكتئاب في الدم مثل إبنيفراين وكروتيزول . . إلخ . وبشكل عام فإن جلسات يوغا الضحك تساعد على تحقيق صحة أفضل وتبني نظرة إيجابية بعقل منفتح للتعامل مع التحديات وإيجاد الحلول للمشكلات اليومية، علماً أن هذا النوع من التدريبات بدأ يزداد انتشاراً وشعبية في مختلف دول العالم على مستوى المدارس والمعاهد والمؤسسات ومراكز العمل والشركات .

وتعتمد جلسات التعافي على التنفس العميق والضحك المستمر ل 20 دقيقة مع تدريبات، مما يدخل كمية أكبر من الأكسجين بالجسم وتدفقه بالدم والأعضاء . وتبدأ التدريبات بحركات بسيطة مع الضحك الخفيف لتحريك المفاصل مع التنفس العميق، وهي تدريبات للإحماء في البداية مع التنفس لتنشيط نقاط الحيوية والطاقة باليدين، وأفضل دواء هو الضحك فالضحك معد والجسم لا يفرق بين الضحك الحقيقي والمزيف، غير أن العقل يشعر بالسعادة . صحيح أنه لن يخفي الهموم والمشكلات، لكن تدريبات الضحك ستساعد على تحسين النفسية ورفع المعنويات، فالضحك في الأحوال العادية مختصر يقتصر على دقيقتين أو 3، ولكن في الجلسات يكون مستمراً .

* * *

بعيداً عن العلاجات التقليدية والجراحية؟

علاج تيبس مفصل الكتف بالموجات التصادمية

أجريت تجارب عدة لعلاج تيبس الكتف باستخدام الموجات التصادمية، كبديل للعلاجات التقليدية، وقد أجريت هذه التجارب بمستشفى باب الشعرية التابع لجامعة الأزهر بالقاهرة . ويقول الدكتور هشام محمود، أستاذ الأمراض الروماتيزمية بطب الأزهر: إن الموجات التصادمية تعمل على تحفيز وتنشيط الدورة الدموية، ما يساعد خلايا الدم البيضاء على التخلص من البلورات المسببة لتكلس الأوتار، وينتج تأثير الموجات التصادمية إما عن طريق التفتيت، كما يحدث في علاج تكلس الكتف، أو عن طريق تحفيز الأنسجة للنمو والالتئام، كما يحدث في تأخر وعدم التئام الكسور .

القاهرة ـ الخليج:

كما تستخدم الموجات التصادمية بنجاح منذ فترة في علاج وتفتيت حصوات الكلى والقنوات المرارية وحصوات الغدد اللعابية، هذا بينما يتجه العالم المتقدم حالياً نحو استخدام هذه التقنية في علاج أمراض الجهاز الحركي كالتهاب الكعب وتكلس بطانة القدم والتهاب النتوء الخارجي لمفصل الكوع، كما أصبحت تستخدم في علاج تأخر التئام كسور العظام .

أما هذه الموجات فيتم توليدها من خلال طرق عدة تعتمد على تحويل الطاقة الكهربية إلى طاقة حركية وتركيزها ثم توجيهها إلى المكان المصاب ومن دون اللجوء إلى التدخل الجراحي، كما تمتاز الموجات التصادمية بالأمان، وذلك مقارنة بأسلوب التدخل الجراحي .

ويقول الدكتور محمد مجدي يوسف، اختصاصي الروماتيزم والطب الطبيعي بمستشفى باب الشعرية الجامعي: إن هذه الدراسة شملت مرضى تكلس أوتار الكتف الذي يحدث نتيجة ترسب أملاح الكالسيوم في عضلات الكتف، وذلك نتيجة لأسباب كالتيبس السكري، وأيضاً نتيجة مرض داء السكري المسبب للآلام المزمنة بالكتف، وتكلس المفصل أو التهابات عضلات الكتف الذي يحدث نتيجة لإجهاد العضلات وزيادة الأحمال عليها .

ويضيف: إن الدراسة شملت 80 مريضاً فوق سن 40 عاماً، وقد جاءت النتائج بالتحسن بنسبة 87% بعد علاجها بالموجات التصادمية، كما أن الآلام اختفت بنسبة 80% بعد جلستين من العلاج .

وأظهرت الدراسة عدم الحاجة للتدخل الجراحي بالمناظير لتسليك الالتصاق بمفصل الكتف، إضافة إلى تجنب المرضى تعاطي المسكنات ومضادات الالتهابات المؤثرة سلباً في الجهاز الهضمي والكبد والكليتين .

ويشير إلى أنه في الوقت الحالي يتم استكمال الدراسة حول تأثير وفاعلية استخدام الموجات التصادمية في علاج التهابات النتوء العظمى بمفصل الكوع .

مرضى التهاب المفاصل أقل عرضة للإصابة بالسرطان

أظهرت الأبحاث الطبية الحديثة أن مرضى التهاب المفاصل هم الأقل عرضة للإصابة بالسرطان، وتعد هذه الأبحاث الأولى من نوعها التي تشير إلى وجود علاقة بين التهاب المفاصل وتراجع فرص الإصابة بالسرطان .

وأوضح الباحثون الدور المهم الذي يلعبه الخلل في الجهاز المناعي في زيادة فرص الإصابة بالتهاب المفاصل والسرطان، حيث كانت هناك حتمية لدراسة العلاقة بين المرضين .

وكشفت الأبحاث التي أجريت في هذا الصدد أنه ليس فقط مرضى التهاب المفاصل تتراجع بينهم فرص الإصابة بالسرطان بصورة إجمالية، إلا أنه تتراجع بينهم فرص الإصابة بسرطان المستقيم بصفة خاصة .

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©