

التهاب المفاصل



نبذة

- التهاب يؤثر في المفاصل، والأنسجة التي حولها.
- أنواعه كثيرة، ومن الممكن أن يصاب الشخص بنوع واحد، أو أكثر في الوقت نفسه .
- لم يتم التعرف على أسباب كثير من التهابات المفاصل.
- تختلف الأعراض تبعًا لنوع الالتهاب، ويمكن أن تتطور الأعراض فجأة، أو تدريجيًا.
- لا توجد طريقة للوقاية، لكن من الممكن التحكم بعوامل الخطر.

أنواع التهاب المفاصل

- الفصال العظمي، الأكثر شيوعًا من أنواع التهاب المفاصل.
- التهاب المفاصل الروماتويدي، وهو شائع أيضًا.
- النقرس.
- الألم العضلي الليفي.

أنواع التهاب المفاصل كثيرة، ومن الممكن أن يصاب الشخص بنوع واحد، أو أكثر في الوقت نفسه.

ما هي أعراض التهاب المفاصل؟

- الألم
- التيبس
- التورم
- الاحمرار
- تقلص نطاق الحركة

السبب:

لم يتم التعرف على أسباب الإصابة بكثير من أنواع التهابات المفاصل، ومع ذلك فالنقرس ينتج بسبب زيادة حمض اليوريك في الجسم. كما أن بعض العوامل، مثل: الوراثة، ونمط الحياة، والبيئة، يمكن أن يكون لها تأثير في الإصابة بأنواع مختلفة من التهابات المفاصل .

ما هي عوامل خطورة التهاب المفاصل؟

- التقدم في العمر.
- الجنس، حيث إن معظم أنواع التهاب المفاصل تصيب النساء، أما النقرس فهو أكثر شيوعاً في الرجال.
- الجينات، والسمات الوراثية.
- زيادة الوزن، والسمنة.
- العدوى.
- العمل، ومخاطره.
- التدخين.

متى تجب رؤية الطبيب؟

عند الإحساس بالألم، أو ملاحظة تصلب، أو تورم في مفصل واحد أو أكثر.



التشخيص:

يفحص الأطباء أثناء الفحص البدني المفاصل لاكتشاف التورم والاحمرار والسخونة. وسيحتاج الطبيب كذلك إلى فحص مدى قدرتك على تحريك مفاصلك.

الاختبارات المختبرية

يمكن أن يساعد تحليل نوعين مختلفين من سوائل الجسم في تحديد نوع التهاب المفاصل لديك.

التصوير

يمكن أن يكشف هذا النوع من الاختبارات عن مشكلات داخل المفصل ربما قد تكون مسببة للأعراض التي تشعر بها.

ما هو علاج التهاب المفاصل؟

يعتمد علاج التهاب المفاصل على التقليل من الشعور بالألم، والتقليل من الضرر الناتج قدر الإمكان، وتحسين، أو الحفاظ على وظيفة المفصل، وذلك عن طريق الأدوية، والعلاج الطبيعي، أو تثقيف المرضى، وأحياناً الجراحة.

الوقاية:

لا توجد طريقة للوقاية، لكن من الممكن التحكم بعوامل الخطر باتباع التالي :

- الحفاظ على الوزن الصحي باتباع نمط غذائي صحي.
- المحافظة على ممارسة النشاط البدني.
- الإقلاع عن التدخين .
- حماية المفاصل من الإصابات عن طريق القيام بتمارين خاصة لها.
- التأكد من خلو موقع العمل من مخاطر السقوط، مع توفر المساحة، والمعدات والأدوات التي تناسب القدرة البدنية.

