

# الروماتيزم

## ما المقصود بالروماتيزم والتهاب المفاصل؟

الروماتيزم مصطلح يطلق على أكثر من مائة نوع من الحالات المرضية التي تصيب المفاصل وتؤدي لألم المفصل وتؤثر على حركته. لكن هناك نوعين هما الأكثر شيوعاً، وهما:  
التهاب العظمي المفصلي (osteoarthritis) وفيه يحدث تدهور أو تلف للغضروف المفصلي بسبب كثرة أو الاستعمال أو تعرضه لإصابة متكررة أو لتعرضه لضغط شديد بسبب زيادة وزن الجسم ولذا يطلق عليه مجازاً خشونة أو تآكل الغضروف . وخشونة الغضروف المفصلي تعتبر أكثر الحالات المرضية المزمنة شيوعاً بين الناس على مستوى العالم فوق سن الخامسة والأربعين. وهذا النوع يعالج بالعقاقير المسكنة والمضادة للالتهاب والتي نطلق عليها مضادات الالتهاب غير الستيرويدية

### Non Steroidal Anti-inflammatory Drugs = NSAID

وهذه النوعية معروفة لغالبية الناس ومن أمثلتها عقار الفولتارين والفلدين والبروفين إلى آخره.. كما تعالج هذه الحالات بالتخلص من الوزن الزائد لتخفيف الحمل الواقع على المفصل ( كمفصل الركبة ) وبالعلاجات الطبيعية والتمرينات الرياضية المناسبة.

أما النوع الثاني فهو مرض الروماتويد Rheumatoid Arthritis=RA .. وهذا يرتبط بخلل بالجهاز المناعي يؤدي لمهاجمة خلايا الدم الدفاعية للمفاصل .. وهو يحدث عادة في سن مبكرة بالنسبة لمرض خشونة الغضاريف.. ويدخل في علاجه نوعيات مختلفة من العقاقير المضادة للالتهاب من أكثرها استخداماً نوعية مضادات الالتهاب غير الستيرويدية NSIAD هذا وصف سريع لأهم الأمراض الروماتيزمية وعلاجها التقليدي.

والآن ، دعنا نتناول كل الوسائل الطبيعية العلاجية التي يمكن أن تساعد في تخفيف هذه الحالات وتقليل الاعتماد على العقاقير الكيميائية NSIAD المعروفة بأضرارها الجانبية التي تزيد فرصة حدوثها مع استخدامها لفترات طويلة.

## ماذا يأكل مريض الروماتيزم؟

ليست كل الأغذية مسموحاً بها لمريض الروماتيزم ، فبعض الأنواع قد تساعد على زيادة ألم والتهاب المفصل ، في حين أن هناك أنواعاً أخرى تساعد على تخفيف الحالة .. وهذا هو التوضيح:

● اجعل غذاءك نباتياً إلى حد كبير : في جامعة ( أوسلو ) بالنرويج وجد الباحثون أن تناول مرض الروماتويد لأغذية نباتية ومقاطعتهم للأغذية الحيوانية لمدة شهر أدى لتحسن ملحوظ بحالتهم. وتشير الأبحاث والدراسات إلى أن الأغذية النباتية هي الغذاء الأمثل لمرضى التهاب المفاصل عموماً. فإذا أردت أن تستفيد بهذه المعلومة فاجعل غذاءك يعتمد بشكل أساسي على الخضراوات والفواكه والحبوب . واستبدل الدهون المشبعة ( الدهون الحيوانية ) بالدهون متعددة اللاتشبع ( كالزيوت النباتية ) لأن الأولى تضر بصحة المفاصل بينما لا يحدث ذلك مع النوع الثاني.. ولكي تفعل ذلك قلل من تناول اللحوم، والبيض ، ومنتجات الألبان ، والأغذية التي يدخل في طهيها السمن البلدي.

● اهتم بتناول الأسماك: تحتوي الأسماك على نوع من الدهون متعددة اللاتشبع تسمى أوميغا-3 .. وقد ثبت أن هذه النوعية المميزة تقاوم التهاب المفاصل وخاصة عند مرضى الروماتويد وتتوافر هذه النوعية في الأسماك الدسمة ( أسماك المياه الباردة ) بصفة خاصة مثل الماكريل والتونا والسردين والسالمون.

● تنبه للأغذية المثيرة لألم المفاصل.. بعض نوعيات الأغذية تسبب في إثارة ألم وربما تورم المفصل.. وهذه الأغذية تختلف من حالة لأخرى ، ولكن وجد أن هناك علاقة بين هذه الأغذية التالية على وجه الخصوص وبين زيادة الشكوى من الروماتيزم في كثير من الحالات: الموالح عموماً ( كالبرتقال والليمون) فقد تساعد على زيادة تورم المفصل. والطماطم و الكافيين ( الشاي أو القهوة ) ومادة الجلوتين ( وهذه توجد في أغذية مختلفة مثل الخبز المصنوع من القمح أو الذرة)

## علاج الروماتيزم على الطريقة الهندية

في أنابيب الاختبار اتضح للباحثين أن عشب الزنجبيل ginger يؤثر على إنتاج البروستاجلاندينات Prostaglandins ولذا فإنه يعتبر مشروباً مناسباً لتسكين الألم وتخفيف الالتهاب .. كما يمكن استخدام شاي الزنجبيل الدافئ في عمل كمادات للمفصل. ويعتبر الكركم turmeric قريب الصلة للزنجبيل حيث يساعد أيضاً على تسكين وتخفيف الالتهاب .. وهو يعتبر من العلاجات الشعبية التقليدية لمرض الروماتيزم عند بعض شعوب آسيا وخاصة الهند، حيث يؤخذ عن طريق الفم أو يستخدم موضعياً. يوجد حالياً مستحضرات طبية من أقراص الزنجبيل

### حافظ على نشاطك

من أهم النصائح لمقاومة التهاب المفاصل عدم القعود عن الحركة لفترات طويلة واستمرار أداء الأنشطة الرياضية على حسب درجة الاحتمال. يقول دكتور ( كالدرون ) أستاذ الأمراض الباطنية بجامعة ستانفورد الأمريكية : انه كلما حرص المريض على الحفاظ على لياقته البدنية قلت شكواه من ألم المفاصل. وفرصة أداء أي نشاط رياضي ممكنة في مختلف الظروف فيمكن عمل تمارين رياضية على كرسي متحرك ، أو على دراجة ثابتة أو على الأرض أو في بركة الماء ( البانيو ) وتعتبر رياضة المشي فوق الخشب ( كالممرات والكباري الخشبية ) من الرياضات السهلة والمفيدة لمرضى الروماتويد على وجه الخصوص.

### استخدم مزيلاً للرطوبة dehumidifier

من الملاحظ ان غالبية مرضى الروماتيزم تزيد الالمهم مع زيادة درجة رطوبة المناخ.. وهناك تفسير لذلك فعندما يقترب موسم هطول الأمطار تحدث زيادة كبيرة مفاجئة بنسبة الرطوبة ، وتؤدي إلى انخفاض ضغط الهواء وهذا يؤثر بدوره على دورة الدم في المفاصل الملتهبة مما يؤدي لزيادة الألم وصعوبة الحركة. ومما يؤكد صحة ذلك أن كثيراً من مرضى الروماتيزم في الولايات المتحدة يشعرون بتحسن كبير عندما يسافرون للاستجمام في ولاية أريزونا المشهورة بمناخها المعتدل الدافئ. ولكي تقاوم تأثير الرطوبة إما أن تنتقل لمكان دافئ منخفض في نسبة الرطوبة وإما أن تستخدم جهازاً لإزالة الرطوبة من الهواء ويعرف باسم dehumidifier حيث يقوم بتكثيف بخار الماء من الهواء ونزع الرطوبة به.

### قلل وزنك لترتاح مفاصلك

كل كيلوجرام واحد تنجح في اختزاله من وزنك الزائد سيسعرك بارتياح ويساعدك على زيادة القدرة على الحركة بألم أقل ، خاصة إذا كان المفصل المصاب هو مفصل الركبة أو فقرات الظهر السفلية.

وهذه النصيحة يجب أن يأخذ بها الأصحاء والمرضى لأن وجود زيادة في الوزن تعرض الشخص السليم مع الوقت لمشكلة خشونة الغضاريف والتهاب المفاصل.

### مارس الرقص الخفيف

يذكر الدكتور ( بوب ) أستاذ الأمراض الروماتيزمية بإحدى الجامعات الأمريكية أنه ينصح مرضاه بممارسة الرقص الخفيف الهادئ كنوع من العلاج الطبيعي للروماتيزم ويرى أن فائدته تشمل على مساعدة إنقاص الوزن، وزيادة اللياقة البدنية، بالإضافة لتخفيف التوتر النفسي.

## خذ هذا الدواء الطبيعي لتغذية غضاريفك الخشنة

جميع المرضى بالالتهاب العظمي المفصلي ( خشونة أو تآكل الغضروف يتناولون تقريبا نوعية واحدة من العقاقير الكيميائية وهي مضادات الالتهاب غير الستيرويدية NSAID مثل فولتارين، وكاتافلام، وفلدين إلى آخره.. وجميعهم تقريبا يذكرون عنها نفس الشيء وهي أنها تسكن الألم لفترة ثم يعود من جديد...!!

فهل هناك بديل أو عقار آخر يمكن أن يحدث تأثيرا شافيا وليس مسكنا؟؟... نعم..

في سنة 1992 لاحظ الباحثون أن تقديم نوعية معينة من المواد الطبيعية في صورة مستحضرات لخيول السباق المصابة بالتهاب المفاصل أو خشونة الغضاريف Osteoarthritis أدى الى تحسن حالتها بدرجة واضحة واستعادتها لحركتها ولياقتها الطبيعية ومن هنا بدأ التفكير في استخدامها لعلاج التهاب المفاصل والغضاريف عند الإنسان.. وعلى مر سنوات تالية بدأ استخدام هذه النوعية من المواد على نطاق واسع كعلاج لخشونة الغضاريف في دول إيطاليا واسبانيا والبرتغال ثم انتشر لباقي دول أوروبا والولايات المتحدة.

ولكن ماهي هذه المواد؟؟

هناك نوعان

الأولى تسمى جلوكوزامين glucosamine

وهي مادة طبيعية مغذية توجد بنسب طفيفة في بعض الأغذية ، كما أنها تصنع بصورة طبيعية بالخلايا الغضروفية بالمفاصل، ووظيفة هذه المادة تكوين سلسلة طويلة من السكريات تسمى glycosaminoglycans وهي مادة ضرورية وأساسية لبناء الغضاريف

أما المادة الثانية فتسمى

كوندرويتين Chondroitin

وهي أيضا من المواد الطبيعية التي تدخل في بناء الغضاريف .

وفي احدي الدراسات ، تم متابعة مادة جلوكوزامين داخل الجسم بعد تناولها عن طريق الفم بالتصوير بالأشعة ووجد أنها تتخذ هدفها ناحية الغضاريف المفصليّة.

وفي مستشفى (جوستينيان ) الايطالية ، أجريت عدة دراسات عن جلوكوزامين ويذكر الباحثون أن هذه المادة تؤدي لانخفاض الشكوى من متاعب الالتهاب العظمي المفصلي بصفة عامة بنسبة 80% بعد تناولها بانتظام لمدة 3 أسابيع وذكر دكتور ( لوجي روفاتي ) الباحث بمعامل ( روتا) الايطالية أن مفعول جلوكوزامين يفوق مفعول عقار بيروكسيكام وهو أحد العقاقير شائعة الاستخدام من فصيلة مضادات الالتهاب غير الستيرويدية NSAID.

ويرى الباحثون أنه يمكن الاكتفاء بإعطاء مادة جلوكوزامين كعلاج لالتهاب المفاصل بينما يفضل آخرون الجمع بين مادة جلوكوزامين ومادة كوندرويتين في تركيبة واحدة لزيادة المفعول الشافي حيث أن كلا منهما يلعب دورا مهما يختلف عن الآخر. فيذكر الباحثون أن مادة جلوكوزامين تحفز على اعادة بناء الغضروف الخشن المتآكل وتجعله أكثر مقاومة للانحلال ، كما أنها تتميز بمفعول مضاد للالتهاب.. وبذلك فهي تساعد على استعادة حركة المفصل بصورة طبيعية وتخفيف الألم والتورم.. أما مادة كوندرويتين فإنها تعمل على سحب السوائل إلى الغضاريف والتي تأخذ معها المغذيات المختلفة مما يعمل على ترطيب الغضروف وجعله أكثر مرونة كما أنها تلعب دورا كذلك في المساهمة في اعادة بناء الغضاريف المتهالكة.

نسبة نجاح هذه العلاجات وطرق استخدامها:

هناك مستحضرات من جلوكوزامين وأخرى من جلوكوزامين والكوندرويتين.. وكلما استخدم المستحضر في وقت مبكر نسبيا زادت نسبة النجاح في تخفيف الالتهاب العظمي المفصلي ( خشونة أو تآكل الغضروف )

وكلما زادت مدة الاستعمال زادت نسبة النجاح.

تختلف الاستجابة لهذه العلاجات من حالة لأخرى، وهي تضمن في أقل حالات التحسن خفض جرعة العلاج بمضادات الالتهاب غير الستيرويدية مما يحمي المريض من آثارها الجانبية التي قد تكون خطيرة مثل تأثيرها الضار على الكلية واحتمال تسببها لقرحة بالمعدة . وذلك مع ملاحظة أن تناول هذه العلاجات لا يتعارض مع العلاج بمضادات الالتهاب غير الستيرويدية NSAID لا تؤدي هذه العلاجات الطبيعية لأضرار جانبية في أغلب الحالات ولكن قد تؤدي مادة جلوكوزامين في عدد بسيط من الحالات ( في حدود 12% ) الى بعض الأعراض الخفيفة مثل الغثيان وحرقان القلب وعسر الهضم. يمكن أن يستفيد مرضى الروماتويد من هذه العلاجات فقد وجد أنها تساعد على وقف تكسير الغضاريف وخاصة في مرض الروماتويد عند الصغار.

### علاج خشونة الغضاريف بفول الصويا!

بالإضافة للنوعية السابقة من العقاقير الطبيعية لعلاج خشونة الغضاريف ، فقد توصلت الدراسات الفرنسية الى استحضر عقار آخر لمساعدة بناء الغضاريف يحتوي على خلاصة الأفوكادو وفو الصويا ويؤدي هذا العقار الى تحسن واضح في عدد كبير من الحالات . وهو يساعد على خفض جرعة العلاج بمضادات الالتهاب غير الستيرويدية.

### علاج ألم المفاصل بالشطة الحمراء!

ومن أفضل العلاجات الموضعية لتخفيف ألم المفاصل نوع من المراهم يحتوي على خلاصة الشطة الحمراء وهي التي تعطي الشطة مذاقها الحريف ويسمى زوستريكس يؤدي استعمال هذا المرهم في البداية لحرقان خفيف بالجلد لكنه يقل مع تكرار الاستعمال ويؤدي لتخفيف الألم مع استعماله لمدة اسبوعين على الأقل. ولاحظ أن تناول الشطة الحمراء لا يفيد في تحقيق هذا المفعول الملطف للألم.

### معجزة الشفاء من الروماتويد بتناول الزنجبيل

الزنجبيل من الأعشاب العريقة التي اعتمد عليها الهنود في علاج الروماتيد المفصلي ومعظم المتاعب المرتبطة بالعضلات والعظام والغضاريف.

يذكر الطبيب الهندي سريفاستافا أنه اختبر فاعلية الزنجبيل بتقديمه لمجموعة من مرضاه الصابين بالتهاب المفاصل وذلك بجرعات صغيرة يومية ولمدة ثلاثة شهور.

وكانت النتيجة انخفاض حدة الألم والتورم وتيبس العضلات في الصباح بدرجة واضحة كما زادت قدرة المرضى على المشي والحركة بدون ألم.

وفي الأوساط الطبية الهندية ذاعت قصة أحد الهنود الذي شفي تماما من مرض الروماتويد بتناول الزنجبيل.

هذا الرجل بلغ من العمر 50 عاما وكان يعمل ميكانيكا لإصلاح السيارات وأصيب بروماتويد مفصلي أعجزه عن الحركة واضطره للتوقف عن عمله.

واتبع هذا الرجل علاجاً بالزنجبيل قائماً على تناول جرعة يومية من جذور الزنجبيل الطازج بلغت 50 جراماً، وكان يتناولها مع طبق خضراوات طازجة بعد سلقها سلفاً خفيفاً في الماء.

وبعد مرور شهر من الانتظام على تناول الزنجبيل خفت أعراض المرض بصورة واضحة وبعد مرور ثلاثة أشهر اختفى تماماً الألم والالتهاب والتورم وصار قادراً على الحركة المتزنة بارتياح.

ويذكر دكتور سريفاستافا انه استطاع علاج 50 حالة من الروماتويد على مدار سنتين باستخدام الزنجبيل . ويذكر أن الجرعة اليومية التي نصح بها مرضاه كانت تعادل 5 جرامات من الزنجبيل الطازج أو جراماً واحداً

من مسحوق الزنجبيل .. ويمكن تناول الزنجبيل الطازج مضافا للأطعمة وكذلك مسحوق الزنجبيل أو يمكن تجهيز المسحوق في صورة مشروب بإضافته للماء المغلي.