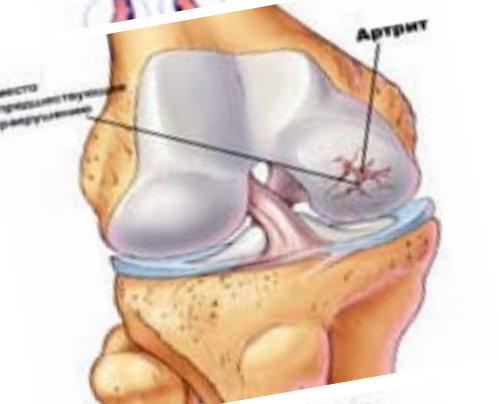


التهابات المفاصل.. المعاناة المتدرجة

خشونة المفاصل أكثر حالات التهاب المفاصل شيوعاً وانتشاراً.. والنساء الأكثر إصابة



أضف إلى أنه من الممكن أن يصيب الدماغ ويسبب فيه التهاباً يسمى «داء الرقص».

الغذاء .. والسمنة

● بعيداً عن حالات الإصابة المفصليّة الجراثيمية أو تلك الناجمة عن الحوات .. ماذا عن دور الغذاء، وكذا السمنة في التهابات المفاصل؟

توجد صلة بين ما يتناوله المريض من مواد غذائية وتدهور حالته الصحية، وأبرز ما في المشكلة الغذائية المحتوية على نسبة عالية من حمض «الأركيدونيك» الذي بدوره يمكن أن يؤدي إلى آلام المفاصل.

في حين يساعد تناول أنواع متنوعة وصحية من الطعام على بقاء المريض في حالة صحية جيدة، وأقصد بها الأطعمة الخالية من الدهون والنخضة السعرات الحرارية والغنية بالألياف، وهذا له تأثير جيد على المفاصل ويساعد على بقاء الجسم في وزن معتدل.

بينما الوزن الزائد يضع حملاً زائداً على المفاصل التي يقع على عاتقها تحمل وزن الجسم كله، وبذلك تزيد حدة آلام والتورم والتيبس بالمفاصل. علاوة على أنه أيضاً يزيد من عوامل خطورة الإصابة بخشونة المفاصل.

أساليب الوقاية

● ما طبيعة التدابير والإرشادات الوقائية والعلاجية والبدنية التي تتصحب بها مريض التهاب المفاصل؟

في حال أن كان تناول أنواع الأطعمة المختلفة يبيع التهاب المفاصل لدى المريض، أنصح أنه يستشير الطبيب المختص ليضع له قائمة بالأطعمة المناسبة لتؤمن له التغذية المفيدة والفيتامينات التي يحتاجها جسمه.

وعموماً أنصح مريض التهاب المفاصل بتناول الغذاء الغني بالكالسيوم والبروتين والماغسيوم، وهذه الوفرة من المزايا الصحية تؤمن الخضروات والفواكه النسيجية والحليب واللبن. في ذلك أشير إلى أهمية تناول خبز القمح الكامل، وغير المنخول، وأن يكون اللزق قليل الدهن، ويفضل هنا سرق الحجاج مع التقليل من اللحوم.

ويستحسن عدم تناول اللحوم الحمراء، وعضواً عنها يمكن تناول لحم الدجاج من موضع الصدر أو لحم السمك.

وبالنسبة للادوية المضادة لالتهاب المفاصل، فهي كثيرة، وفي مجملها تساعد على تخفيف آلام، ولا أنصح باستخدامها دون وصفة طبية إنما يمكن للمريض أن يتكفي مؤقتاً بالأدوية المهدئة التي تخفف الألم - إذا لزم الأمر - ثم الذهاب بعد ذلك إلى الطبيب المختص للتشخيص ووصف العلاج المناسب والتزود بالإرشادات المساعدة على التماثل للشفاء، وكذا الخطوات السليمة التي يجب القيام بها عند تحريك الجسم والمفاصل، بغية خفض معدل الضغط الواقع عليها، وأفضل أسلوب هنا لتقليل حركة المفاصل:

توزيع الوزن على الجسم. الحفاظ على المفاصل الكبيرة الوقوف وقفة سليمة لا يكون فيها ضغط زائد على المفاصل المصابة. كذلك الجلوس بطريقة يقل الضغط على المفاصل. وأضيف إلى النصائح التي أوردتها، ضرورة التزام المريض بالتهاب المفاصل بالراحة وعدم تعرضه للإجهاد البدني. فالراحة مهمة للتحكم بالتهاب، ولكن من دون مبالغة، لأن الكسل - أيضاً - يصعد من وتيرة المشكلة. لذلك يجب على المريض بالتهاب المفاصل ألا يمتنع مرضه عن القيام بنشاطاته، وعليه استشارة الطبيب عن أنواع التمارين الخفيفة والأنشطة التي يمكنه ممارستها للتخفيف من الألم، ولا أنصح بالتمارين الخفيفة حيث أنها تعمل على زيادة الضغط على المفاصل واستعادتها للنشاط وتقلل من حالة التيبس في العضلات التي تحدث صباحاً، وتقويها أيضاً كذلك تقلل قابلية الإصابة بأمراض المفاصل ومشاشة العظام.

● المركز الوطني للتكيف والإعلام الصحي والسكاني بوزارة الصحة العامة والسكان

المفاصل عرضة لهذا الالتهاب؟ يظهر التهاب المفاصل في «الفك - الاكتاف- الذراع - المعصم - الكاحل» وذلك إذا لم تحدث أية إصابات في هذه المفاصل وفي الأحوال غير العادية، وغالباً ما يحدث تضخماً في مفاصل الأصابع.

وفي بداية ظهور المرض يحدث ألم وتيبس وضعف في المفاصل، ولكن بعد حوالي عامين على حدوثه لا يظهر أي ألم إنما قد يحدث بروز في عظام الفصّل.

بينما أكثر المفاصل عرضة للإصابة بالخشونة، مفاصل الفخذ - الركبة - القدم، كونها تتحمل الوزن الكامل للجسم، ونتيجة الضغط الزائد الواقع على غضاريف هذه المفاصل تضعف ببطء على مر السنين، وبداً يمكن أن تؤدي إلى الإحساس بالألم شديد أو عدم الراحة في المفاصل أثناء الوقوف أو المشي، ويمكن حدوث تضخم، لاسيما في الكعب.

الحصى الرئوية «الروماتيزم»

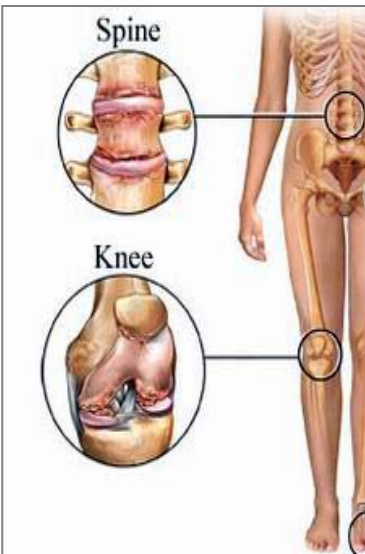
● يحذّر الأطباء من تبعات الإصابة المزمنة بالتهاب الروماتيزم... ماذا ترتب على هذه المشكلة من تبعات وتأثيرات وخاصة على المفاصل؟

إذا ما أعمل علاج التهاب اللوز فقد يؤدي لاحقاً إلى ما يسمى بمرض «الحصى الرئوية» الذي قد يصيب المفاصل ينتقل من مفصل إلى آخر ويظهر على شكل انتفاخ في المفصل مع تورم وخشونة وارتفاع في درجة الحرارة، إلا أنه لا يترك إعاقة بالمفصل، وهذه أهم خواص هذا الالتهاب.

وعادة ما يؤثر هذا المرض على فئة الأطفال والمراهقين ما بين سن 4-8 عاماً، ويشكل المصابون منهم نحو «70%» من إجمالي الإصابات أي أنهم الأكثر عرضة لهذا المرض.

والإناث من الأسوا حظاً، فهن أكثر عرضة للإصابة بالحصى الروماتيزمية من الذكور وقد يصيب المرض أيضاً غشاء القلب الداخلي أو صماماته، ويؤدي إلى التهاب حاد في البداية مع تضيق أو قصور في واحد أو أكثر من الصمامات، ينتهي فيما بعد بتعطل واحد أو أكثر من هذه الصمامات.

كذلك يصيب الجلد، مستخدماً شكل دوائر هامشية، وحتى التسبب تحت الجلد يمكن أن تطاله الإصابة على شكل عقدات تحت الجلد يطلق عليها «العقدات تحت الجلد».



غاب عن الكثيرين أهمية علاج التهاب المفاصل من البداية لتسببه بحدوث درجات متفاوتة من الألم والالتهاب وتقيد الحركة، ويبدو تأثيره واضحاً وجلياً على النشاط الحركي للمريض.

ويقابل هناك أهمية بالغة في التعود على العادات الغذائية الصحية والسليمة في مقتبل العمر، فهي أفضل للعيش بعيداً عن الكثير من المشكلات الصحية والجسدية المحتمل وقوعها مستقبلاً لا قدر الله.

أجرينا هذا اللقاء الذي جمعنا بالداكتور/ فؤاد محمد الشاذلي - استشاري جراحة العظام والمفاصل، ليضعنا على حقيقة هذه المشكلة الشائعة التي ترتبط سلباً بنمط الحياة، وتأثيرها الكبير على النشاط الحركي اليومي، مبيّناً قواعد الإرشادات الصحية والغذائية وما تحققه للمصابين بهذه الالتهابات من تحسن ملموس.

نقاء وهيبة العريقي

في الصباح عند الوقوف، ولكن بعد فترة زمنية وجيزة تبدأ هذه الحالة في التحسن، ومن النادر انعدام القدرة على تحريك أو تحركه بشكل كلي بسبب خشونة المفاصل.

بينما يكون مصدر الألم - أحياناً غير واضح - فمثلاً يمكن أن يكون الخشونة في مفصل الورك والألم يظهر إما في الفخذ أو الساق أو الكعب، فيشعر المريض عندما يصعوبة في تحريك المفاصل.

التهاب: يحدث الالتهاب والاحمرار أكثر في حالات التهابات الروماتيزم، وقد يحدث - أيضاً - الالتهاب في حالة خشونة المفاصل، وذلك عند تحريك المفصل المصاب بشكل كبير.

أما الاحمرار وحرارة المفصل فهي أعراض تظهر في بداية المرض.

المفاصل الأكثر عرضة

● نعود إلى موضوعنا الأساسي وهو التهاب المفاصل.. أي

خشونة المفاصل

● ما يمكن الخطورة في المفاصل، وما الأسباب التي تقود لهذا المرض؟

تصيب حالة خشونة المفاصل الغضاريف الأنسجة المطاطية التي تغطي مؤخرة العظام الواقعة بين المفاصل، فعندما تكون الغضاريف لينة، تتحرك المفاصل بشكل سهل وبسيط دون مشكلة وتكون أيضاً قوية تحمل الصدمات بين العظام والآخر ويخلف في حالة الخشونة لوقوع ضغط على سطح الغضاريف وعلى العظام وحدوث حالة من التورم الخارجي للعظام تسمى «تورم» عظمية - محددة احتكاك المفاصل ببعضها البعض بشكل خشن، والنتيجة حالة من التصلب وآلم في المفاصل.

● هل ثمة أسباب معينة لحدوث خشونة المفاصل؟ وكيف تبدو أعراضها؟

- ليست الأسباب الرئيسية لحدوث خشونة المفاصل معروفة، لكن عوامل عدة تزيد قابلية الإصابة بها، وهي: المرحلة العمرية بعد سن الخامسة والأربعين عامل البراعة إصابات المفاصل الناتجة عن الجهد الجسدي، وكذا الإصابات الرياضية. البداية «السمنة» الأمراض التي تغير من طبيعة تكوين الغضاريف. والأعراض لهذه المشكلة المفصليّة واضحة المعالم إلى حد ما، ويبدو فيها:

الألم، وهو أول الأعراض المصاحبة، حيث يشعر المصاب بالألم شديد عند حركة المفصل لاسيما لدى تعرضه للحركة بشكل كبير ولدى بقاءه دون حركة لفترة طويلة.

التصلب أو التيبس: يشعر المريض بحالة من تصلب المفاصل

مشهد لا يغب

عاجل إلى الحكومة

أحمد علي المالكى

من كل وزير أن يعصب على بطنه ويشد حزامه!؟
وشعينا يريد بدء العمل وترجمة كل الوعود قولاً وفعل..
.. نشتي نشوف!؟
بصيص علامة!؟
كفى فساد.. لا شي فساد بالله عليكم اسحبوه بحزامه!؟
.. وشعينا يطالب الحكومة بسرعة الإنجاز تهى الأمن للمواطنين والسلامة!؟
وترفع المسحوقين والمتارس من الطرق.. من البيوت والمستلمت مهامها والخدمات عاها معدومة وأمنيات شعينا محروم من تعليمه!؟
وشعينا يطالب الحكومة بسرعة التعامل مع الخربين بكل حزم وصرامة والمهم.. المهم.. يا حكومة حتى تشكوا منظومة!؟
تتأسوا الأحزاب واتركوا المهارات والإتهامات والمراجمة!؟
منش وقت إلقع بصلي واغرس ثومة مئومة!؟
الآن نحو البناء كلين يرفع سلاله بخطة منظومة وروية موحدة وهمة متغاثة!؟
حتى نرى بلادنا بالأمن والسلام والبناء والتقدم منعمة!؟
في عهدكم بإن رينا ستنهني عن شعينا مظهله!؟
طوبى لكم يا خير أمة.. محكمة وحاكمة!؟
بلادنا اليمن بإن رينا من كل رسالة!؟
في كل عام يا أمتي وانتي طيبة وغائمة!؟

● المواطنون في البيوت في الشوارع في الباحات في المساجد في المطاعم في الوزارات في المؤسسات في الطرق في المدن في القرى في الجبال والسهول.. الرجال والنساء الصغار والكبار كفى فساد.. لا شي فساد بالله عليكم اسحبوه بحزامه!؟
من أمة مظلومة!؟
يا حكومة...
أحياناً بوينا بلا كهرياء وماء لها شهور محرومة والآن.. قد جاءت الحكومة واستلمت مهامها والخدمات عاها معدومة وأمنيات شعينا محروم من تعليمه!؟
لا أن تظل بالوعود على الدوام وشعينا مؤمل، بهذه الحكومة أن تنتهي همومه!؟
.. فيا حكومة الوفاق أمانة.. أمانة.. هي فوقكم مفسومة ليست فقط كصصة معلومة وفترة تقصونها على الكراسي للمهر والغنيمة!؟
ويعدين...!؟
بيبي مع السلامة!؟
كفى.. كفى.. المرحلة عصبية هي مرحلة غرامة أنتم رجالها.. أنتم مسالمون فشكوا منظومة!؟
كما اليمن مغرومة!؟
الاقتصاد والسياحة والتعليم والصحة والاستثمار البنى التحتية، الأعمال والمصالح محرومة!؟
والخدمات كلها محرومة حتى تراكم القمامة وشعينا الآن يطالب الحكومة!؟

بعد فوات الأوان

أطاف المؤيد

● عاد من عمله متأخراً - كعادته - والتعب ظاهر على محياها والهم يتقل كاهله، دخل منزله وبينما هو جالس ليرتاح بين أولاده وزوجته، في غرفة صغيرة جداً، ألتها مهترى أكل عليه الدهر وشرب، بجانبها غرفة أخرى بنفس مساحة الأولى، وحمام ومطبخ، منزل متواضع إيجاره مرتفع بالنسبة لدخله البسيط، راح ينظر إلى أولاده وهم يتناولون العشاء كالدجاج حين يجتمعن على طبق واحد، كل واحد يحاول أن يشبع بطنه قبل أن ينقد الطعام القليل بالنسبة لعدددهم، يتقاسمون الخبز على مضمض، ثم ينظر إلى زوجته وهي تحاول أن تسد جوعهم جميعاً، لسان حالها يقول أشبعوا لم يعد لدينا المزيد لقد أكلتم كل شيء، ثم ينظر إلى بطنها المنتفخ بطفل آخر قادم، يحس بصداغ من شدة تعبها وصراخهم ومناوشاتهم على كل شيء، أين يذهب البيت كله غرفتين، أين يريح جسده المنكم من التعب في عمله، فجأة يعود بخياله إلى الماضي القريب حينما تزوج بالمرأة التي كانت حينها صغيرة وجذيلة ومرحة كانا سعيدين جداً، كانت مهموماً بسيطة وحياتها هادئة وجميلة، أنجبا أول طفل وفرحاً به كثيراً ثم أنجبا طفلها الثاني وبدأت مسؤوليتهما تكبر وتزداد، بعدها بفترة قصيرة أنجبا طفلاً آخر، انصدم بالواقع الذي صار يعيشه وأحس بوطأة الحياة المعيشية التي لم يستطع أن يجاري تغيراتها المستمرة.. أسئلة شتى ظلت مسيطرة على تفكيره ولا تبارح عقله أبداً وما فتئ يسائل بها نفسه ما الذي أصابني... لماذا لم أهتم بذلك.. خاصة وأن زوجتي الرابع، لماذا لم أتحقق عند الطفل الثالث أو الرابع، لماذا لم أتعلم من أمي، لماذا لم أتعلم من الأهل.. لماذا وأنا أتعلم لم أجد حلاً لي أو لزوجتي، لماذا لم أنتبه إلا بعد فوات الأوان، بعد أن حملت زوجتي طفلي التاسع، هكذا راح يحدث نفسه، فجأة قطع عليه زوجته خلوته بنفسه.. قائلة له يارجل لقد نفذ الطحين والغاز.. ماذا سافعل غداً.. وماذا سنطعم الأولاد، راح الزوج ينظر إلى زوجته وهي تحده دون أن ينطق حتى بكلمة واحدة.. لسان حاله يقول من أين لي، ماذا سافعل غداً.. لا حول ولا قوة إلا بالله، لماذا لم أفكر في المستقبل وأنجب طفلين أو ثلاثة.. استطع أن أعولهم وأن أوفر لهم احتياجاتهم الضرورية، وأربيهم التربية الحسنة.. كفى بالمرء إذاً أن يضع من يعول.. لماذا فعلت هذا بنفسى ويزوجتى وبأولادى المساكين... في هذا الزمن الصعب والقاسي... تساؤلات كثيرة ظل يحدث بها نفسه.. دون أن يجد لها الإجابة الشافية التي عليها تزيح عنه ولو القليل من تلك الهموم التي أثقلت كاهله.. لكن بعد فوات الأوان..

حياتي مع القرآن

أسماء حيدر البزاز

ينحصر العالم كله في إحدى زوايا مجلسه وتندثر سنين الشتات يموت ماتين في أنيالها في إحدى حلقاته الزرذلة بحفاوة الذكر وطيب الحياة...
الله يا كتاب الله! عامان ونيف قضيتها في أحد أرجائه رحبية السماوات، لاستنشق هامة عيش في زمن تلبد في ما سواه الغناء بالعابل والنابل، وأثقلت سنون البؤس وأمد الأمل عن جوهر الزهد المرجو وزيف الحياة المتكرر بصورة خدعت عقول من تمشأها وتخطى جميعها!؟
لو علم الناس سر السعادة التي جنيتها، لو علموا.. هناك الجنة التي أمطرتني بحب توارى أمامه كل صنوف المستحيل وجابهت به ذل ماشق بي من كدر الأصور ومنصصاتها وفاقاة الم الحاجة ويطشها، أو ربما قساوة حظي العاشر وطول أمده، لأودع الناس أفنديهم أسيرة آياته، ليهلوا حياتهم لبحر هو شراعه وسماء هي وجبه..
وزدت بذلك يقيناً إلى يقين بأن أوج الرضا، وأبراج السعادة يا باحثين عن سباطها واحافاً لا يصلها إلا من هم أهل، وخاصة من تقعت تلويهم وانهمرت دموعهم حيا فيه وشوقاً إليه «ليس يرحم من العين ماؤها ولكنها نفسى تدوب وتقطر...»
من ذلك الجنين الذي مازال في شهوره الأولى قابعاً في رحم أمه ساعداً لا تسمعه من آيات، كانت كفيلاً بأن تجعل حياة الاستقامة طريقه ونهج الدين حليفة، فما لبث أربعة أعوام ونصف حتى ختم الصحف كاملاً وغداً بعد ذلك من أنكى أطفال العالم وأدهامهم..
فبالقرآن تغذيت الذاكرة وتقوي ويحفظه تمكن المناعة من الأمراض والأوبئة الفتاكة، يزيد من التركيز وحصان الحفظ ويرفع معدلات النجاح والتميز، يبدب الطباع وينظم نشاطات الجسم الداخلية. ماتتسبب الأشجار آياته إلا عظم شأنها وطابت جانانها واخضرت تربتها وأصبحت خيراً ودواً يستنفع به باحثو الشفاء..
حياتي مع القرآن وأهله وعشيرته وقومه وآتياعه ليست مجرد قصة دفنها الزمن أو صفحة طويتها الكتب، وفي الناس من يعي ضرورتها ومغزاها ولا يحرف الكلام عن موضعه ومنهم من عاش ولا علم من ذلك العيش سوى قوته وملاذ يومه، وبين هذا وذاك ضرب من ضروب الخيال والمستحيل...