

التهاب الفقار اللاصق (AS)

- التهاب الفقار اللاصق هو نوع من التهاب المفاصل يؤثر بشكل رئيسي على العمود الفقري
- لا يوجد علاج. ومع ذلك يمكن إدارته بالأدوية وتغيير نمط الحياة
- أهم شيء يمكنك القيام به هو ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، مما يساعد على الحفاظ على مرونة عمودك الفقري

نتيجة لهذا الالتهاب، قد تنمو عظام جديدة حول مفاصل العمود الفقري. هذا يمكن أن يؤدي إلى تصلب دائم في الظهر والرقبة لدى بعض الأشخاص المصابين بالتهاب الفقار اللاصق.

في الحالات الحادة، يمكن لهذا العظم الإضافي أن يدمج عظام العمود الفقري معًا. يمكن منع هذا عادة عن طريق بدء العلاج في أقرب وقت ممكن.

الأعراض

تختلف أعراض التهاب الفقار اللاصق من شخص لآخر. نستعرض فيما يلي الأعراض الأكثر شيوعاً:

- ألم وتيبس في الظهر أو الأرداف أو الرقبة. غالبًا ما تزداد الأعراض سوءًا بعد الراحة وتقل بالتمارين الرياضية.
- ألم في الأوتار (التي تربط العضلات بالعظام) والأربطة (التي تربط العظام ببعضها البعض). غالبًا ما يكون هذا الشعور بالألم في مقدمة الصدر أو مؤخرة الكعب أو أسفل القدم.
- إرهاق أو تعب جسدي وعقلي شديد.

قد تتغير الأعراض من يوم لآخر. في بعض الأحيان، يمكن أن تصبح أعراضك أكثر حدة، مثل الالتهاب والألم والتعب. وهذا يسمى بالطفرة. لا يمكن التنبؤ بالطفرة ويمكن أن تحدث بدون سبب.

الأسباب

لا نعلم ما الذي يسبب التهاب الفقار اللاصق، ولكن يعتقد أن جيناتك تلعب دورًا. من المرجح أن تصاب بـ AS إذا كان أحد أفراد عائلتك مصابًا به.

معظم المصابين بالتهاب الفقار اللاصق لديهم الجين المسمى HLA-B2. ومع ذلك، يمكن العثور على هذا الجين أيضًا في الأشخاص الذين ليس لديهم AS.

التهاب الفقار اللاصق (AS) هو نوع من التهاب المفاصل يؤثر بشكل رئيسي على العمود الفقري (سلسلة الظهر). تشمل الأعراض آلام الظهر وتيبس وانخفاض في حركة العمود الفقري.

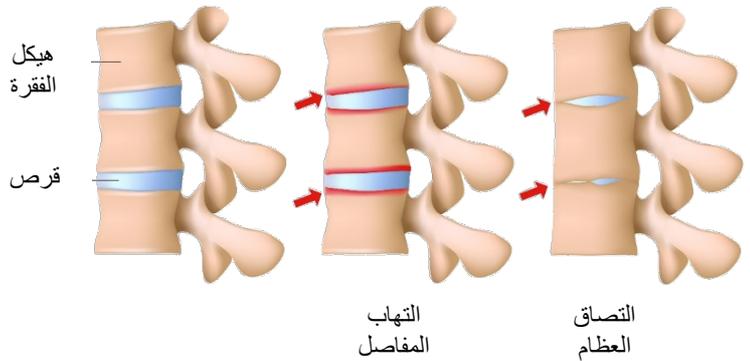
عادةً ما يؤثر AS على المفاصل التي تربط قاعدة العمود الفقري بالحوض، والتي تسمى بالمفاصل العجزية الحرقفية. يمكن أيضًا أن تتأثر المفاصل الأخرى مثل الوركين والكتفين، وكذلك العينين والجلد والأمعاء والرتنين.

يمكن أن يصاب كل من الرجال والنساء بـ AS. تظهر الأعراض عادة ما بين سن 15 و 45 سنة. على الرغم من عدم وجود علاج حاليًا لـ AS، إلا أن هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها للمساعدة في السيطرة على الأعراض.

AS هو أحد أمراض المناعة الذاتية. هذا يعني أنه يحدث بسبب خلل في جهاز المناعة. بدلاً من تحديد والقضاء على الأجسام الغريبة، مثل البكتيريا والفيروسات، فإن جهازك المناعي يهاجم عن طريق الخطأ الأنسجة السليمة في مفاصلك وما حولها. وهذا يسبب الالتهاب والألم.

عمود فقري سليم

التهاب الفقار اللاصق



التمارين

على الرغم من أن التمارين ضرورية للصحة العامة، إلا أنها مهمة جدًا في إدارة AS. يمكن أن تخفف التمارين من الألم وتساعد على إبقاء عمودك الفقري متحركًا ومرنًا.

يجب القيام بتمارين تقوية محددة للحفاظ على القوة في عمودك الفقري. يمكن أيضًا أن تكون التمارين التي يتم إجراؤها في الماء الدافئ (المعالجة المائية) مفيدة.

من أجل الرفاهية العامة، يجب عليك أيضًا ممارسة تمارين التقوية والتمارين الهوائية العامة. من المفيد أن ترى مهنياً يمكنه صياغة برنامج تمارين يناسب احتياجاتك الخاصة. تحدث مع طبيبك حول زيارة أخصائي العلاج الطبيعي أو اختصاصي تمارين فيزيولوجية.

الإدارة الذاتية

هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدة نفسك:

تعلم المزيد عن حالتك - إن معرفة أكبر قدر ممكن عن AS الخاص بك يعني أنه يمكنك اتخاذ قرارات مستنيرة بشأن رعايتك الصحية ولعب دور فعال في إدارتها.

تمرّن وحافظ على نشاطك بقدر المستطاع - تحدث مع أخصائي العلاج الطبيعي أو أخصائي التمارين الفيزيولوجية للحصول على نصائح محددة حول برنامج التمرين والتمدد اليومي.

اطلب الدعم من الآخرين - قد تجد أنه من المفيد الاتصال بمجموعة فيكتوريا لالتهاب الفقار اللاصق (Ankylosing Spondylitis Group of Victoria) والتحدث إلى أشخاص آخرين من الذين يعانون من التهاب الفقار اللاصق ويعرفون ما تمر به. اتصل بنا للحصول على معلومات وتفاصيل الاتصال.

أين تحصل على المساعدة

- طبيبك
- أخصائي أمراض الروماتزم
- أخصائي العلاج الطبيعي
- ممارسة علم وظائف الأعضاء

• الجهاز العضلي الهيكلي أستراليا
(Musculoskeletal Australia)
www.msk.org.au
خط مساعدة MSK: 1800 263 265

كيف يمكننا مساعدتك

اتصل بخط مساعدة MSK وتحدث إلى ممرضاتنا.

هاتف 1800 263 265 أو البريد الإلكتروني
helpline@msk.org.au

يمكننا مساعدتك في معرفة المزيد عن:

- التهاب الفقار اللاصق
- طرق للعيش بشكل جيد
- إدارة ألمك
- الندوات الإلكترونية والندوات والأحداث الأخرى القادمة.

لمعرفة المزيد

- Australia Physiotherapy Association (جمعية العلاج الطبيعي الأسترالية) www.physiotherapy.asn.au
- Exercise and Sport Science Australia (تمارين وعلوم الرياضة أستراليا) www.essa.org.au
- Spondylitis Association of America (جمعية التهاب الفقار الأمريكية) www.spondylitis.org
- NASS – National Ankylosing Spondylitis Society (الجمعية الوطنية لالتهاب الفقار اللاصق (المملكة المتحدة) (UK) <http://nass.co.uk>)
- Versus Arthritis UK (ضد التهاب المفاصل في المملكة المتحدة) www.versusarthritis.org
- Arthritis Foundation (USA) (مؤسسة التهاب المفاصل (الولايات المتحدة الأمريكية) www.arthritis.org)
- Better Health Channel (قناة صحة أفضل) www.betterhealth.vic.gov.au

This resource was developed with funding from Novartis



انهض وتحرك إذا كنت جالسًا أو واقفًا في وضع واحد لفترة طويلة.

تعلم طرقًا للتحكم في ألمك - هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها للتحكم في الألم، وتعمل الاستراتيجيات المختلفة في المواقف المختلفة. على سبيل المثال، يمكن أن تساعد الكمادات الباردة في تخفيف آلام العضلات، ويمكن أن تساعد التمارين السهلة في تخفيف توتر العضلات. جرب أشياء مختلفة حتى تجد أفضل ما يناسبك.

ابقَ مشاركًا - في الأنشطة المنزلية المعتادة والعمل والترفيه والأنشطة الاجتماعية. هذه الروابط الاجتماعية ضرورية لرفاهيتك.

تناول نظامًا غذائيًا صحيًا ومتوازنًا لصحة جيدة بشكل عام.

تحكم في توترك - يمكن أن يؤدي التوتر إلى تفاقم أعراضك ويجعلك تشعر بأنك أسوأ.

نظرًا لأن وجود هذا الجين لا يؤدي تلقائيًا إلى إصابة شخص ما بـ AS، ولكن يُعتقد أن هناك عوامل أخرى مرتبطة.

التشخيص

يُعد التشخيص السريع أمرًا مهمًا حتى تتمكن من بدء علاجك في أسرع وقت ممكن.

بعد التحدث مع طبيبك حول أعراضك والمعلومات الصحية الأخرى ذات الصلة، قد تخضع لعدة اختبارات، بما في ذلك:

- الفحص الجسدي
- عمليات المسح مثل x-ray (الأشعة السينية) و CT (التصوير المقطعي المحوسب) و MRI (التصوير بالرنين المغناطيسي)
- فحوصات الدم
- الاختبارات الجينية.

يتم تنظيم هذه الاختبارات بشكل عام من قبل طبيبك أو أخصائي الروماتيزم (طبيب متخصص في الحالات التي تؤثر على العضلات والعظام والمفاصل). سوف يشرحون ما الذي يبحثون عنه في الاختبارات وماذا تعني النتائج.

العلاج

لا يوجد علاج لـ AS، لذلك يهدف العلاج إلى التحكم في الألم وتقليل خطر حدوث مضاعفات وتحسين نوعية حياتك. سوف يلائم اختصاصي الروماتيزم علاجك لأعراضك المحددة وشدة حالتك. يمكن أن يشمل ذلك تجربة أدوية مختلفة للعثور على الأدوية التي تناسبك بشكل أفضل.

الدواء

تشمل الأدوية المستخدمة في علاج التهاب الفقار اللاصق ما يلي:

- مسكنات الألم - لتسكين الألم لأجل قصير
- مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDs) - للسيطرة على الالتهاب وتسكين الألم على المدى القصير
- الستيرويدات القشرية - للتحكم بسرعة الالتهاب أو تخفيفه
- الأدوية المضادة للالتهابات تعديل المرض (DMARDs) - للتحكم في فرط نشاط جهازك المناعي
- الأدوية الحيوية والبدائل الحيوية (bDMARDs) - هي أدوية بيولوجية معدلة للأمراض تستهدف أجزاء معينة من جهازك المناعي.

تقبل مشاعرك - من الطبيعي أن تشعر بالعديد من المشاعر المختلفة عند تشخيصك بمرض AS. قد تشعر بالخوف أو الإحباط أو الحزن أو الغضب. من المهم التعرف على هذه المشاعر وقبولها والحصول على المساعدة إذا بدأت في التأثير على حياتك اليومية. يمكن لطبيبك تزويدك بمعلومات حول الدعم المتاح.