



## التهاب المفاصل المصحوب بالصدفية (PsA)

- يسبب التهاب المفاصل المصحوب بالصدفية (PsA) ألمًا وتورمًا في مفاصلك
- عادة ما يكون مرتبطًا بحالة الجلد الصدفية، ولكن يمكن أن تحدث عند الأشخاص غير المصابين بالصدفية
- لا يوجد علاج، لكن يمكن إدارته بالعلاج المبكر والمستمر

عندما يهاجم الجهاز المناعي المفاصل، يؤدي ذلك إلى تراكم السوائل والتهاب الأنسجة التي تبطن المفصل. هذا يسبب الألم والحرارة والتورم. يمكن أن تصبح المفاصل متيبسة ومؤلمة عند تحريكها.

يمكن أن تتأثر الأربطة والأوتار وعضو الارتكاز أيضًا وتصبح ملتصقة ومؤلمة.

### بشرك

بشرك تتغير باستمرار. كل 28-30 يومًا يقوم جسمك بتكوين خلايا جلد جديدة وتتخلص من الخلايا القديمة.

عندما تكون مصابًا بالصدفية، تحدث هذه الدورة بسرعة أكبر. تظهر خلايا الجلد الجديدة في غضون 3-4 أيام، لكن جسمك لم يزيل بعد الخلايا القديمة.

هذا يؤدي إلى تراكم خلايا الجلد على شكل بقع جلدية مرتفعة متقشرة.

### الأعراض

هناك عدة أنواع من PsA. تعتمد الأعراض التي تواجهها على النوع الذي تعاني منه وشدة حالتك.

قد تواجه بعضًا مما يلي:

- تورم وألم وسخونة في مفاصلك
- تصلب المفاصل خاصة في الصباح
- بقع متقشرة على الجلد (الصدفية)
- التعب الذهني والجسدي المستمر، أو الإرهاق
- التهاب عضلات الارتكاز (enthesitis)، غالبًا عند الكعب
- سنن صغيرة (تنقر) في أطراف يديك وأطراف قدميك
- ألم في الظهر
- تورم الأصابع الناتج عن التهاب الوتر في أصابع اليدين أو القدمين
- التهاب العين مما يسبب ألم العين واحمرارها.

التهاب المفاصل المصحوب بالصدفية هو حالة صحية مزمنة (مستمرة) تسبب ألمًا وتيبسًا وتورمًا في مفاصلك.

إنها نتيجة عمل جهازك المناعي بطريقة خاطئة.

تم تصميم أنظمتنا المناعية للبحث عن الأجسام الغريبة ومهاجمتها - مثل البكتيريا والفيروسات - التي يمكن أن تجعلنا مرضى. لأسباب لا نفهمها تمامًا، عندما يكون لديك مرض PsA، يتم الخلط بين نظام المناعة لديك ويهاجم المفاصل والأنسجة السليمة كما لو كانت أجسامًا غريبة. وهذا يسبب استمرار الالتهاب والألم. كما أنه يتسبب في التراكم السريع لخلايا الجلد، مما يؤدي إلى ظهور طفح جلدي متقشر نعرفه باسم الصدفية.

يصيب مرض PsA على كل من الرجال والنساء ويمكن أن يحدث في أي عمر. لفهم حالتك بشكل أفضل، من المفيد معرفة بعض المعلومات الأساسية حول مفاصلك وجلدك.

### مفاصلك

المفاصل هي أماكن تلتقي فيها العظام. تعمل العظام والعضلات والأربطة والأوتار معًا بحيث يمكنك الانحناء واللف والتمدد والتحرك.

أطراف عظامك مغطاة بطبقة رقيقة من الغضروف. تعمل مثل وسادة زلقة تمتص الصدمات وتساعد مفاصلك على الحركة بسلاسة.

يلتف المفصل داخل كبسولة صلبة مملوءة بالسوائل. يشحم ويغذي الغضروف والبنى الأخرى في المفصل.

تمسك الأربطة المفاصل بعضها ببعض عن طريق ضم العظمة إلى الأخرى. ترتبط عضلاتك بالعظام عن طريق الأوتار. عندما تنقبض عضلاتك، فإنها تسحب العظام لتحريك المفصل.

الارتكاز هو الأنسجة التي تربط الأربطة أو الأوتار بعظامك.

## الأدوية

قد يصف طبيبك أو أخصائيك عدة أدوية مختلفة حسب الأعراض التي تعاني منها وشدة حالتك.

يمكنك تناول دواء واحد أو مجموعة من الأدوية المختلفة، بما في ذلك:

- 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.
- علاجات الجلد - هناك العديد من الخيارات لمساعدتك على إدارة داء الصدفية. ستبدأ عادة بالمراهم والكريمات. إذا لم تنجح هذه الطرق بشكل فعال، فقد يوصي طبيبك بالأقراص و / أو العلاج بالضوء فوق البنفسجي (UV).

## الإدارة الذاتية

هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدة نفسك:

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

**التمارين** - تساعدك في الحفاظ على قوة العضلات ومرونة المفاصل، وبناء القدرة على التحمل ويساعدك على إدارة الألم. تواصل مع أخصائي العلاج الطبيعي أو أخصائي التمارين الفيزيولوجية للحصول على نصائح محددة حول برنامج التمرين الذي يناسب احتياجاتك.

**قم بزيارة أخصائي العلاج الطبيعي** - للحصول على علاج عملي لتخفيف الألم والحفاظ على حركتك. كما يقدمون معلومات ونصائح حول كيفية تعديل أنشطتك وإدارة الألم وممارسة الرياضة بأمان.

**تحدث إلى OT** - يمكن للمعالج المهني، أو OT، تقديم المشورة بشأن التحكم بنفسك وإدارة التعب، وكيفية تعديل الأنشطة اليومية في المنزل والعمل لتقليل الضغط والألم على المفاصل المصابة.

**جرب تقنيات الاسترخاء** - يمكن أن يساعدك استرخاء العضلات والإلهاء والتخيل الموجه وغيرها من التقنيات في إدارة الألم والمشاعر الحرجة مثل القلق ويمكن أن تساعدك على النوم.

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 نعرف أسباب تعطل الجهاز المناعي، لكن جيناتك قد تلعب دورًا.

بعض الأشخاص المصابين بـ PSA لديهم الجين المسمى HLA-B27. ومع ذلك، يمكن العثور على هذا الجين أيضًا في الأشخاص الذين ليس لديهم PSA.

قد تؤدي العوامل الأخرى مثل العدوى أو الحوادث أو الإصابة إلى ظهور الحالة لدى الأشخاص المعرضين بالفعل للخطر بسبب جيناتهم.

يمكن أن يظهر التهاب المفاصل المصحوب بالصدفية في أي عمر ولكنه يظهر عادةً عند البالغين بين 30-50 عامًا. يؤثر على كل من الرجال والنساء.

## التشخيص

لا يوجد اختبار طبي واحد يشخص مرض التهاب المفاصل المصحوب بالصدفية. ويمكن أن تشبه أعراض التهاب المفاصل المصحوب بالصدفية أنواعًا أخرى من التهاب المفاصل مثل التهاب المفاصل الروماتويدي والنقرس والتهاب المفاصل العظمي.

يشخص طبيبك حالتك باستخدام مجموعة من الفحوصات والاختبارات، بما في ذلك:

- مناقشة أعراضك وتاريخك الطبي
- الفحص البدني لمفاصلك وجلدك وأظافرك للبحث عن أي علامات للتغيير، بما في ذلك الالتهاب والطفح الجلدي وتقرن الأظافر
- فحوصات الدم التي تسلط الضوء على وجود التهاب أو جينات معينة (مثل HLA-B27).

تساعد نتائج الفحص أيضًا في استبعاد الحالات الأخرى التي قد يكون لها أعراض مشابهة.

## اطلب النصيحة مبكرًا بخصوص PSA

إذا كنت تعاني من آلام والتهاب في المفاصل، فمن المهم أن تناقش الأعراض مع طبيبك.

الحصول على التشخيص في أقرب وقت ممكن يعني أن العلاج يمكن أن يبدأ بسرعة. يساعد العلاج المبكر في السيطرة على التهاب المفاصل والجلد، وإدارة الألم بشكل أكثر فعالية وتقليل خطر تلف المفاصل.

إذا تم تشخيصك بـ PSA، فقد تتم إحالتك إلى طبيب متخصص يعالج أمراض المفاصل والعضلات والعظام. يطلق عليهم اسم أخصائي الروماتيزم. قد تتم إحالتك أيضًا إلى طبيب متخصص في الأمراض الجلدية، مثل داء الصدفية. يطلق عليهم اسم طبيب الأمراض الجلدية.

## العلاج

على الرغم من عدم وجود علاج لـ PSA، إلا أن هناك العديد من الاستراتيجيات للمساعدة في إدارة حالتك وأعراضك حتى تتمكن من الاستمرار في عيش حياة صحية ونشطة.

## أين تحصل على المساعدة

- طبيبك
- أخصائي أمراض الروماتيزم
- طبيب الجلد، أخصائي الأمراض الجلدية
- أخصائي العلاج الطبيعي
- مدرب وظائف الأعضاء
- أخصائي العلاج المهني
- الجهاز العضلي الهيكلي أستراليا (Musculoskeletal Australia)

[www.msk.org.au](http://www.msk.org.au)

MSK Help Line: 1800 263

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](mailto:helpline@msk.org.au)

يمكننا مساعدتك في معرفة المزيد عن:

- التهاب المفاصل المصحوب بالصدفية
- طرق للعيش بشكل صحي
- إدارة ألمك
- الندوات الإلكترونية والندوات والأحداث الأخرى القادمة.

لمعرفة المزيد

- Better Health Channel (قناة صحة أفضل)  
[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)
- Australian Physiotherapy Association (جمعية العلاج الطبيعي الأسترالية)  
[www.physiotherapy.asn.au](http://www.physiotherapy.asn.au)
- Exercise and Sports Science Australia (تمارين وعلوم الرياضة أستراليا)  
[www.essa.org.au](http://www.essa.org.au)
- Medicines Line (خط الأدوية) -Tel- 1300MEDICINE  
[www.nps.org.au](http://www.nps.org.au) (1300 633 424)
- Occupational Therapy Australia (العلاج المهني أستراليا)  
[www.otaus.com.au](http://www.otaus.com.au)

استخدم الأدوات المساعدة والمعدات الأخرى - يمكن أن تقلل الدعامات من الألم والإرهاق مثل استخدام أدوات المساعدة على المشي وأواني الطبخ المتخصصة ومعدات الكمبيوتر المريحة والأدوات المساعدة على لبس الأحذية ذات المقبض الطويل.

يمكن للمعالج المهني أن ينصحك بشأن الوسائل المساعدة والمعدات.

**الراحة** - يمكن أن تساعدك على التحكم في الإرهاق وهي مهمة بشكل خاص عند تورم مفاصلك.

**البقاء في العمل** - إنه مفيد لصحتك ورفاهيتك. تحدث إلى طبيبك أو فريق الرعاية الصحية الخاص بك حول الأشياء التي يمكنك القيام بها للبقاء في العمل أو العودة إلى العمل.

**تناول طعام صحي** - على الرغم من عدم وجود نظام غذائي محدد للأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي، من المهم اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن للحفاظ على الصحة العامة ومنع زيادة الوزن وغيرها من المشكلات الطبية، مثل مرض السكري وأمراض القلب.

**اعتني بقلبك** - تظهر الأبحاث أن الأشخاص الذين يعانون من PSA هم أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب. إذا كنت تدخن، توقف عن التدخين. كن نشيطاً وتحرك. اتبع نظام غذائي صحي اشرب الكحول باعتدال. وناقش المخاطر مع طبيبك.

**العلاجات التكميلية** - قد تكون العلاجات مثل التدليك أو التأمل مفيدة. تحدث مع طبيبك أو أخصائي أمراض الروماتيزم قبل البدء في أي علاج.

## جراحة المفاصل

نادراً ما يحتاج الأشخاص المصابون بالتهاب المفاصل المصحوب بالصدفية إلى الجراحة.

ومع ذلك، قد يكون ذلك ضرورياً إذا كان المفصل مؤلماً للغاية أو إذا كان هناك خطر فقدان وظيفة المفصل، أو إذا تعرض الوتر للتلف ويحتاج إلى الترميم.

في هذه الحالة، سيحيلك طبيبك إلى جراح متخصص في علاج العظام والمفاصل والأربطة والأوتار والعضلات. وهو جراح العظام.

This resource was developed with funding from Novartis

