



Quality Accredited
by JCI, USA

برنامج دبي
للمستشفيات
للجودة



DUBAI QUALITY
APPRECIATION
PROGRAM

Quality Accredited
by JCI, USA

ما هو إلتهاب المفاصل؟



What is rheumatoid arthritis?



نشرات تثقيفية للمرضى والعائلات

Patient and Family Educational Brochures



مستشفى زليخة
لأن صحتك غالية

دبي: ص.ب. ٤٨٥٧٧، النهضة، إ.ع.م. هاتف: ٢٦٧٨٨٦٦ ٠٤
الشارقة: ص.ب. ٤٥٧، الناصرية، إ.ع.م. هاتف: ٥٦٥٨٨٦٦ ٠٦
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com



Zulekha Hospital
Your Health Matters

DUBAI: P. O. Box 48577, Al Nahda, U.A.E. Tel: 04 267 8866.
SHARJAH: P. O. Box 457, Al Nasserya, U.A.E. Tel: 06 565 8866.
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com

What is rheumatoid arthritis?

Rheumatoid arthritis (RA) is an autoimmune disease that causes chronic inflammation of the joints. Rheumatoid arthritis can also cause inflammation of the tissue around the joints, as well as in other organs in the body. Autoimmune diseases are illnesses that occur when the body tissues are mistakenly attacked by its own immune system. Because it can affect multiple organs of the body, rheumatoid arthritis is referred to as a systemic illness and is sometimes called rheumatoid disease. While rheumatoid arthritis is a chronic illness, meaning it can last for years, patients may experience long periods without symptoms. Typically, however, rheumatoid arthritis is a progressive illness that has the potential to cause joint destruction functional disability.



Who is at risk for rheumatoid arthritis?

Rheumatoid arthritis is a common rheumatic disease, is three times more common in women as in men. It afflicts people of all races equally. The disease can begin at any age, but it most often starts after age 40 and before 60. In some families, multiple members can be affected, suggesting a genetic basis for the disorder.

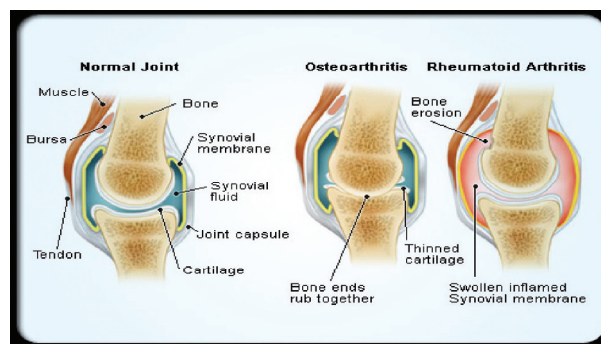
What is juvenile rheumatoid arthritis?

Juvenile rheumatoid arthritis (JRA) is arthritis that causes joint inflammation and stiffness for more than six weeks in a child aged 16 or younger. Inflammation causes redness, swelling, warmth, and soreness in the joints, although many children with JRA do not

complain of joint pain. Any joint can be affected, and inflammation may limit the mobility of affected joints.

What is the difference between normal, healthy joints and arthritic joints?

A joint is where two bones meet to allow movement of body parts. Arthritis means joint inflammation. The joint inflammation of rheumatoid arthritis causes swelling, pain, stiffness, and redness in the joints. The inflammation of rheumatoid disease can also occur in tissues around the joints, such as the tendons, ligaments, and muscles. In some patients with rheumatoid arthritis, chronic inflammation leads to the destruction of the cartilage, bone, and ligaments, causing deformity of the joints. Damage to the joints can occur early in the disease and progress as the individual ages.



An example showing the differences between a normal, healthy joint, a joint affected by osteoarthritis, and one affected by rheumatoid arthritis

What causes rheumatoid arthritis? s rheumatoid arthritis?

The cause of rheumatoid arthritis is unknown. Even though infectious agents such as viruses, bacteria, and fungi have long been suspected, none has been proven as the cause. The cause of rheumatoid arthritis is a very active area of worldwide research. Some scientists believe that the tendency to develop rheumatoid arthritis may be genetically inherited. It is suspected that certain infections or factors in the environment might trigger the immune system to attack the body's own tissues; resulting in inflammation in various organs of the body such as the lungs or eyes. Environmental

factors also seem to play some role in causing rheumatoid arthritis. Recently, scientists have reported that smoking tobacco increases the risk of developing rheumatoid arthritis.

Remissions, relapse, and flare

The symptoms of rheumatoid arthritis come and go, depending on the degree of tissue inflammation. When body tissues are inflamed, the disease is active. When tissue inflammation subsides, the disease is inactive (in remission). Remissions can occur spontaneously or with treatment and can last weeks, months, or years. During remissions, symptoms of the disease disappear and patients generally feel well. When the disease becomes active again (relapse), symptoms return. The return of disease activity and symptoms is called a flare. The course of rheumatoid arthritis varies from patient to patient, and periods of flares and remissions are typical.

The symptoms of rheumatoid arthritis come and go, depending on the degree of tissue inflammation



What are the symptoms of rheumatoid arthritis?

When the disease is active, symptoms can include fatigue, lack of appetite, low-grade fever, muscle and joint aches, and stiffness. Muscle and joint stiffness are usually most notable in the morning and after periods of inactivity. Arthritis is common during disease flares. Also during flares, joints frequently become red, swollen,

painful, and tender. This occurs because the lining tissue of the joint (synovium) becomes inflamed, resulting in the production of excessive joint fluid (synovial fluid). The synovium also thickens with inflammation (synovitis).



Rheumatoid arthritis symptoms can include fatigue, lack of appetite, low-grade fever, muscle and joint aches, and stiffness (Photo)

In rheumatoid arthritis, multiple joints are usually inflamed in a symmetrical pattern (both sides of the body affected). The small joints of both the hands and wrists are often involved. Simple tasks of daily living, such as turning door knobs and opening jars can become difficult during flares. The small joints of the feet are also commonly involved. Chronic inflammation can cause damage to body tissues, cartilage, and bone. This leads to a loss of cartilage and erosion and weakness of the bones as well as the muscles, resulting in joint deformity, destruction, and loss of function.



In rheumatoid arthritis, multiple joints are usually inflamed in a symmetrical pattern (both sides of the body are affected)

How is Rheumatoid arthritis Diagnosed?

Early diagnosis for RA is very important to start treatment by anti rheumatic drugs which is called DMARDs (Disease Modifying Anti-Rheumatic Drugs) as soon as the diagnosis is settled to stop irreversible damage to the joints. There is no single test for RA but consulting a rheumatologist is very important. The main symptoms of rheumatoid arthritis are pain, stiffness, warmth and swelling of the joints of hands, wrists, elbows, feet, ankles and knees affecting both sides of the body at the same time for many weeks (More than six weeks), morning stiffness of more than one hour depending on extended immobilization during sleep.

How is Rheumatoid arthritis treated?

Early diagnosis is very important to relieve symptoms and control the disease to lower the chance of joint destruction. Treatment usually continues for long time or throughout life including medicines (DMARDs) are used to achieve remission with regular monitoring of disease activity at 1 to 3 months interval looking for decrease in joints pain and swelling intensity by counting tender and swollen joints, and the patient will be able to do his work and able to walk long distance. These drugs are slow acting and take weeks to act but their action last long for long time.

Why is rest and exercise important?

A balance of rest and exercise is important in treating rheumatoid arthritis. During flare-ups (worsening of joint inflammation), it is best to rest the joints that are inflamed. When joint inflammation is decreased, guided exercise programs are necessary to maintain flexibility of the joints and to strengthen the muscles that surround the joints. Range-of-motion exercises should be done regularly to maintain joint mobility. Swimming is particularly helpful because it allows exercise with minimal stress on the joints. Physical and occupational therapists are trained to provide specific exercise instructions and can offer splinting supports.



At home you can do these things to control disease:

- Rest when you are tired
- Protect your joints from any trauma
- Use splints, canes or walkers
- Exercise regularly
- Stay a healthy weight
- Be in contact with your doctor

Who is a rheumatologist?

A rheumatologist is a medical doctor who specializes in the non-surgical treatment of rheumatic illnesses, especially arthritis. Rheumatologists have special interests in unexplained rash, fever, arthritis, anemia, weakness, weight loss, fatigue, joint or muscle pain, autoimmune disease, and anorexia. They often serve as consultants, acting like detectives for other doctors. Rheumatologists have particular skills in the evaluation of the over 100 forms of arthritis.

كيف يتم تشخيص مرض إلتهاب المفاصل؟

إن الكشف المبكر عن وجود إلتهاب في المفاصل يفيد جداً في البدء بالعلاج عن طريق تناول الأدوية المضادة لإلتهاب المفاصل (في حال ثبت إمكانية علاج المرض عن طريق الأدوية المصنفة بكونها مضادة للمرض). بمجرد أن يتم تشخيص المرض للحد دون تدمير المفاصل أو تهتكها. وليس هناك فحص معين نقوم به للكشف عن الإلتهاب، ومع ذلك يجب على المريض زيارة الطبيب الأخصائي وإستشارته بخصوص الحالة. وتمثل أعراض الروماتيزم بشكل عام بالآلام، والتصلبات، والشعور بدفء المفاصل، وتورمها. والمفاصل المعرضة أكثر للإصابة بالإلتهاب تتمثل في مفاصل اليدين، والرسغين، والمرفقين، والقدمين، والكاحلين، والركبتين. بحيث تستمر الأعراض بنفس الوقت لأكثر من ستة أسابيع متواصلة. والتي تشمل التيبس خلال فترة الصباح لأكثر من ساعة يعتمد على معدل النوم ليلاً.

كيف يتم علاج إلتهاب المفاصل؟

بلا شك يعتبر الكشف المبكر مهم جداً في كفاءة علاج أعراض الإلتهاب للسيطرة على المرض والحد دون تهتك المفاصل قدر الإمكان. وفي معظم الحالات فإن العلاج قد يتطلب فترة طويلة جداً أو أحياناً لمدى الحياة مع الأدوية المضادة لإلتهابات المفاصل. حيث تغيد هذه الأدوية في إعادة المفاصل إلى حركتها الطبيعية كما كانت قبل المرض، لمدة تتراوح ما بين شهر إلى ثلاث أشهر مع الملاحظة الدقيقة للتخفيف من آلام المفاصل و حدة تورمها. وسيتمكن المريض بعدها من العودة لمزاولة عمله وحياته الطبيعية والمشي لمسافات طويلة. وفي الحقيقة تعتبر هذه الأدوية ذات تأثير بطيء فقد تأخذ أسابيع ليبدأ مفعولها بالظهور، ولكن أثرها يعد فعالاً جداً ويدوم لفترة طويلة.

ما الفائدة من الراحة وممارسة الرياضة بالنسبة للمريض؟ تعتبر الموازنة بين أخذ قسط من الراحة ومزاولة الرياضة مفيدة جداً في علاج الروماتيزم. ففي مرحلة توهج المرض (أشد مراحل المرض صعوبة) من المهم جداً أن يحرص المريض على راحة المفاصل وعدم إجهادها. ويعد أن يخف الألم وتمر مرحلة التوهج، يجب على المريض إتباع برنامج رياضي منتظم مدروس للمحافظة على مرونة ولياقة المفاصل وقوة العضلات المحيطة بالمفاصل. فيجب المحافظة على مرونة حركة المفاصل بحرية للمحافظة على لياقة المفاصل. وتعتبر السباحة من أنسب الرياضات الممكنة للمريض الروماتيزم ممارستها. حيث توفر جواً مريحاً لحركة المفاصل دون أدنى ضغط عليها. بالإضافة إلى أن العلاج الطبيعى الوضعي على يد متخصص يعتبر مفيداً للمريض في حال تقيد بالإرشادات التي نصحه بها.



كيف يمكن السيطرة على المرض داخل البيت:

- أخذ قسط من الراحة عند الشعور بالتعب.
- حماية المفاصل من التعرض للإصابة.
- الإستعانة بالعكازات أو المشاية للحركة.
- ممارسة التمارين بشكل منتظم.
- المحافظة على الوزن المثالي للجسم.
- البقاء على إتصال مع الطبيب المسؤول.

من هو أخصائي علاج المفاصل والروماتيزم؟

أخصائي الروماتيزم هو الطبيب المتخصص في العلاج غير الجراحي لأمراض إلتهابات المفاصل، وتحديد الروماتيزم. ويقوم أخصائي علاج الروماتيزم بعلاج الأعراض المفاجئة غير المفسرة كالحساسية، والحمى، والالتهاب، والضعف، وفقدان الوزن، والإرهاق، وآلام المفاصل والعضلات، وأمراض جهاز المناعة، ومرض فقدان الشهية. ويشبه عملهم ما يقوم به الطبيب الأخصائي للمريض، إضافةً إلى كونهم يعملون كإستشاريين يسعون للكشف عن غموض أعراض معينة لدى المريض لصالح زملائهم الأطباء الآخرين. ويتمتع الأخصائي بالروماتيزم بمهارات خاصة في تقييم أكثر من ١٠٠ شكل من أشكال إلتهاب المفاصل.

سكون، فإنتكاسة، فتوهج

إن أعراض التهاب المفاصل تظهر وتزول، على حسب درجة التهاب الأنسجة. فالمرض يظهر عندما تبدأ أنسجة الجسم بالالتهاب. وعندما يزول الالتهاب أو تخف حدته، بالتالي فإن المرض تخف حدته أيضاً. أي يصبح في حالة (سكون). وقد تمر حالة سكون المرض لفترة طويلة قد تستمر لعدة أسابيع أو أشهر أو سنوات بمجرد البدء بعلاج الالتهاب. كما أن الأعراض في هذه المرحلة تختفي ويشعر المريض بالراحة. ولكن سرعان ما تعود الأعراض بالظهور بمجرد أن يدخل المرض في مرحلة (الإنكاسة). وتسمى الحالة التي تعود فيها الأعراض بالظهور وينشط فيها المرض (بالتوهج). وتتفاوت فترة التهاب المفاصل من مريض لآخر، بينما تتشابه فترتي التوهج والسكون للمرض إلى حد ما.

أعراض التهاب المفاصل تظهر وتزول، على حسب درجة التهاب الأنسجة



ما هي أعراض التهاب المفاصل؟

تتنوع أعراض التهاب المفاصل في مرحلة نشاط المرض، فقد تشمل التعب، فقدان الشهية، إرتفاع طفيف في درجة الحرارة، آلام في العضلات والمفاصل وتصلبها. وتعتبر فترة الصباح أشد الفترات التي تظهر فيها أعراض تصلب المفاصل وتيبسها، بعد فترة سكون للجسم خلال الليل. أما الالتهاب فأكثر ما يظهر خلال مرحلة التوهج. وتكون المفاصل خلال هذا المرحلة تعاني من إحمرار، وتورم، وآلام. وتحدث هذه

الأعراض بسبب التهاب خط الأنسجة الواقع بين المفاصل، ونتيجة لذلك تحدث زيادة في السائل بين المفاصل والذي يساهم بدوره في زيادة شدة الالتهاب.



تتمثل أعراض التهاب المفاصل في التعب، وفقدان الشهية، وإرتفاع طفيف في درجات الحرارة، وآلام وتصلبات في المفاصل والعضلات

إلتهاب المفاصل عادةً ما يصيب عدة مفاصل على نحو متوالي (كلتا الجهتين من الجسم تصابان بالالتهاب). وغالباً ما يصيب مفاصل اليدين أكثر. وفي هذه الحالة تصبح أبسط أمور الحياة اليومية كإغلاق قفل الباب أو إحكام لف غطاء حافظات الطعام تمثل صعوبة للمريض ليقوم بها خلال مرحلة توهج المرض. وقد يكون الالتهاب في مفاصل القدمين أحياناً. ويسبب الالتهاب المزمن تدمير لأنسجة الجسم والغضاريف والعظم. وبالتالي يسبب تآكل في الغضاريف وإضعاف للعظم والعضلات أيضاً. وينتهي الأمر إلى إحداث خلل في المفاصل وتعطيل العمل الوظيفي للمفاصل.



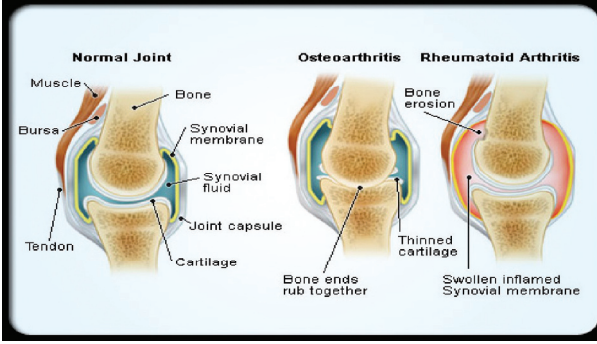
إلتهاب المفاصل عادةً ما يصيب عدة مفاصل على نحو متوالي (كلتا الجهتين من الجسم يمكن أن تصابان بالالتهاب).

ما هو إلتهاب المفاصل؟

إلتهاب المفاصل هو مرض ذاتي ناتج في الأصل عن إلتهاب مزمن في المفاصل. وقد ينتج عن إلتهاب المفاصل لاحقاً إلتهاب في الأنسجة المحيطة بالمفاصل، بالإضافة إلى أعضاء أخرى من الجسم. المرض الذاتي يحدث عندما تتعرض أنسجة الجسم عن طريق الخطأ إلى الهجوم من قبل جهاز المناعة بالجسم. ولأن هذا المرض قد يصيب أو يؤثر على عدة أعضاء أخرى من الجسم، فإن إلتهاب المفاصل تم تصنيفه على إعتباره من الأمراض الجهازية ويطلق عليه كذلك مرض الروماتيزم. إن هذا المرض يعتبر من المزمنة أي أنها قد تستمر لفترات طويلة لعدة سنوات، وقد يتطور إلى الدرجة التي ينتج عنها إعاقة وظيفية للمفاصل.

ما هو الفرق بين المفاصل السليمة والمفاصل المصابة بالإلتهاب؟

المفصل هو عبارة عن مكان إلتقاء عظمتين في الجسم بحيث تسمح بحركة أعضاء الجسم بكل حرية. فالروماتيزم يعني الإلتهاب الحاصل في هذه المفاصل. والذي ينتج عنه تورم وألم وإحمرار في المفاصل. إضافةً إلى ذلك فإن الروماتيزم قد يصيب الأنسجة المحيطة بالمفاصل، كالأوتار، أو الأربطة، أو العضلات. وبعض المرضى المصابين بالروماتيزم، قد يسبب إلتهاب المفاصل لديهم تآكل الغضاريف، أو العظم، أو الأربطة وبالتالي تلف في المفاصل. والتلف في المفاصل قد يتكون في المراحل الأولى للمرض وثم يتطور مع مرور الزمن.



مثال يوضح الفرق بين المفاصل السليمة والمفاصل المصابة بخشونة العظام وأخرى مصابة بالتهاب المفاصل الروماتيزمي



ما هي الفئة الأكثر عرضة للإصابة بالتهاب المفاصل؟

إن مرض الروماتيزم هو أكثر شيوعاً بثلاث مرات لإصابة النساء به عن الرجال. وقد يصيب جميع الجنسيات بأي عمر بلا أي فرق، ولكنه شائع أكثر لدى من تجاوز سن الأربعين وقبل سن الستين. وبعض العائلات قد يتعرض أكثر من فرد من نفس العائلة للإصابة به، حيث يكون العامل الوراثي له دور كبير في هذه الحالة.

ما هو إلتهاب المفاصل الرثواني الشبابي؟

إلتهاب المفاصل الرثواني الشبابي هو مرض أساسه إلتهاب يحدث في المفاصل ويؤدي إلى تيبس فيها يصيب الشباب في عمر الـ ١٦ أو أقل. ويظهر الإلتهاب على شكل إحمرار وتورم وألم في المفاصل. ومع أن الشاب المصاب بهذا المرض قد لا يشكو من أي ألم في المفاصل، إلا أن الفرصة لا تزال موجودة في احتمال إصابة أي من المفاصل بالإلتهاب. وينتج عن هذا الإلتهاب تيبس في حركة المفاصل.

ما هي أسباب إلتهاب المفاصل الرثواني؟

إن الأسباب المؤدية لإلتهاب المفاصل لا تزال غير معروفة. وعلى الرغم من أن بعض مسببات الإلتهاب كالفيروسات، والبكتيريا، والفطريات تعتبر عوامل محتملة لتكون مسؤولة عن هذا المرض، إلا أنه حتى الآن لم يتم إثبات تسببها بالمرض بشكل أكيد. ولا تزال البحوث للكشف عن مسببات إلتهاب المفاصل أو الروماتيزم جارية حتى الآن في مختلف أنحاء العالم ويرى بعض العلماء أن العامل الوراثي قد يكون له دور كبير في الإصابة بالروماتيزم إلى حد كبير. بالإضافة إلى أن العديد من العوامل البيئية الموجودة في الجو قد تدخل للجسم وتقوم بمحاربة جهاز المناعة وأنسجة الجسم الداخلية، مسببةً بذلك الإلتهاب في بعض أعضاء الجسم كالرئة أو العين. لذا، فإن العوامل البيئية نوعاً ما قد تلعب دوراً في الإصابة بالروماتيزم فيما بعد. وحالياً، أشار بعض العلماء إلى أن التبغ أي التدخين قد يزيد من خطر الإصابة بالتهاب المفاصل بشكل كبير.