

➤ ما هو داء المفاصل الصدفي؟

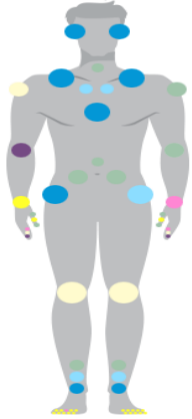
- إتهاب المفاصل الصدفي هو مرض مزمن يصيب المفاصل، فيتسبب بالألم والتصلب، و عادةً ما يصيب الأشخاص الذين يعانون من الصدفية الجلدية التي تظهر على هيئة بقع حمراء مغطاة بقشور فضية اللون على سطح الجلد.
- 30% من المصابين بمرض الصدفية الجلدي قد يعانون من إتهاب المفاصل.
- هناك مجموعة من المرضى يبدأ عندهم إتهاب المفاصل الصدفي حتى قبل ظهور بوادر الصدفية الجلدية بعدة سنوات.
- يؤثر المرض على كل من الرجال والنساء بشكل متساوي، و عادةً ما يصيب الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين العشرين والخمسين سنة، ولكن من الممكن أن يصيب أي فئة عمرية.

➤ ما هي أسباب إتهاب المفاصل الصدفي؟

حتى الان توجد نظريات كثيرة لتفسير أسباب هذا المرض و يلعب إختلال جهاز المناعة الذي يقوم بإفراز مضادات تهاجم أنسجة المفاصل والجلد دور رئيسي في نشوء المرض ، بالإضافة إلى بعض العوامل الأخرى كالعوامل الجينية و البيئية.

➤ ماهي أعراض إتهاب المفاصل الصدفي؟

المفاصل التي قد تصاب بداء المفاصل الصدفي



- ظهور آلام و انتفاخ و احمرار في بعض مفاصل الجسم مثل مفصل المعصم، الركبة، الكاحل، الأصابع و الحوض.

- تيبس المفاصل الذي قد يستمر لأكثر من ٣٠ دقيقة خصوصاً عند الاستيقاظ في الصباح أو بعد الجلوس لفترات طويلة.



- قد يصيب المرض العمود الفقري مسبباً آلاماً و تصلباً في أسفل الظهر.



- إلتهاب الإرتكاز: تورم الأوتار والأربطة في المناطق المتصلة بالعظام.



- إلتهاب الأصابع: ألم وورم في أصابع اليدين أو أصابع القدمين وقد يظهر الأصبع الملتهب بشكل يشبه السجق.



- أعراض الصدفية في الجلد: وجود إلتهابات وطفح جلدي وبثور قشرية رمادية أو فضية اللون على جلدة فروة الرأس أو المرفقين أو الركبتين أو الظهر أو أماكن أخرى من الجسم.



- تغييرات في الأظافر كالتطبع، تغيير اللون و التفتت.

• كيف يتم تشخيص التهاب المفاصل الصدفي؟



• تشخيص التهاب المفاصل الصدفي يعتمد علي التاريخ المرضي و الفحص الطبي.

• لا يوجد إختبار معلمي محدد لتشخيص التهاب المفاصل الصدفي حيث ان عامل الروماتويد عادة ما يكون سالباً و لكن قد ترتفع مؤشرات الإلتهاب في الدم (ESR, CRP) في بعض الحالات.



• تحليل سائل المفصل: الذي يتم سحبه عن طريق إبره معقمه، قد يساعد في استبعاد أمراض المفاصل الأخرى.

• يمكن الإستعانة باختبارات التصوير مثل التصوير بالأشعة السينية ، الموجات فوق الصوتية و الرنين المغناطيسي لملاحظة التغيرات داخل المفاصل.

➤ ما هي أهمية العلاج؟

أثبتت كل الدراسات الطبيه العالميه أن العلاج المبكر و الانتظام به يحقق الأهداف التالية:

- التخلص من عوارض المرض كالآلم والتصلب وتورم المفاصل.
- منع حدوث تشوهات المفاصل التي قد تؤدي إلى إعاقة جسدية.
- تحسين نوعية حياة المريض.

➤ كيف يتم معالجة داء المفاصل الصدفي؟

- هذا المرض يعتبر من الأمراض المزمنة، ومن المهم أن يدرك المريض أن العلاج قد يستمر وقتاً طويلاً يحدده الطبيب المعالج.

١ - **الأدوية المضادة للالتهابات** التي تهدف إلى معالجة أعراض المرض مثل الألم والتصلب وتورم المفاصل إلا أنها لا تؤثر على تطوّر المرض.

٢ - **الأدوية المعدلة للمرض (مضادات الروماتويد)** وهي تبطئ تطوّر المرض وتغيره أو قد تؤدي إلى فترات أطول من خمود المرض).

● الأدوية المضادة للالتهابات

1. مضادات الإلتهاب غير الستيرويدية (NSAIDs)
2. مشتقات الكورتيزون التي قد تعطى إما عن طريق الفم أو الحقن في الوريد و العضلات أو بالحقن الموضعي للمفاصل. لا يتم استخدام الكورتيزون بجرعات كبيرة لفترة طويلة لمنع حدوث الآثار الجانبية مثل تفاقم صدفية الجلد، هشاشة العظام، زيادة الوزن ، ارتفاع السكر و ضغط الدم.

● الأدوية المعدلة للمرض

قد تستغرق هذه الأدوية أسابيع أو حتى شهور ليبدأ مفعولها، و من أمثلة هذه المجموعة:

أ. العلاجات المعدلة التقليدية

مثل: ميثوتركسات، لفلونوميد، سلفاسلازين، هيدروكسي كلوروكين. وهي تؤخذ بشكل منفرد أو مع أدوية أخرى.

فحوصات الدم الدورية المطلوبة خلال فترة العلاج			الجرعة	اسم العلاج
أقل من 3 شهور	من 3-6 شهور	أكثر من 6 شهور		
			7.5 – 25 مجم كل أسبوع	ميثوتركسات
			2 – 3 مجم في اليوم	سلفاسلازين
			20 مجم في اليوم	ليفلوناميد

ب. العلاجات المعدلة البيولوجية

تستخدم إذا لم يستجب المريض تماماً للأدوية السابقة أو عند حدوث مضاعفات جانبية أو موانع لاستعمالها.

اسم الدواء	طريقة الحقن	عدد مرات الحقن
اداليموماب Adalimumab	تحت الجلد	مره كل اسبوعين
انفليكسماب Infliximab	فى الوريد	مره كل شهرين
إيتانرسبيت Etanercept	تحت الجلد	مره كل أسبوع

- لضمان فعالية الأدوية البيولوجية، يجب مراعاة حفظها فى درجة حرارة المبرد ($2^{\circ}C - 8^{\circ}C$) منذ استلامها إلى حين موعد استخدامها.
- هناك أدوية بيولوجية جديدة قد يستخدمها الطبيب المعالج إذا استدعت الحاجة.

➤ نصائح عامه لمرضى إتهاب المفاصل الصدفي



1. التمارين الرياضية

إن ممارسة الرياضة مثل السباحة و المشي بشكل منتظم يمكن أن تساعد فى تخفيف الألم وتحسين حركة الجسم، ومرونته، ولكن عليك استشارة طبيبك عن مقدار ونوع التمرينات المناسبة لحالتك.



2. الحفاظ على وزن صحي

إن الحفاظ على وزن صحى من شأنه أن يقلل من الضغط على المفاصل و بالتالى يخفف الآلام الناتجة عن المرض تدريجياً.

3. علاج إتهاب المفاصل الصدفي و الحمل

- بعض العقاقير المعالجه لداء الروماتويد المفصلي آمنه الاستخدام خلال فترة الحمل و الرضاعة و لكن يجب إستشارة طبيب الأمراض الروماتزميه قبل التخطيط للحمل، حيث إن بعض العقاقير المستخدمة لا بد من إيقافها قبل بداية الحمل و استبدالها بعقاقير أخرى
- إذا حدث حمل لمريضة تتعاطى أحد العقاقير التي يحظر استخدامها أثناء الحمل فلا بد من إيقافها مباشرة و مراجعة الطبيب المعالج فوراً.





4. **الحالة النفسية و التهاب المفاصل الصدفي**
تؤثر الحالة النفسية على نشاط المرض فقد يؤدي التعرض للتوتر أو الاكتئاب إلى زيادة حدة الأعراض. كذلك يؤثر المرض على الحالة النفسية فالألم المزمن وعدم إخماد نشاط المرض يؤديان إلى الشعور بالإحباط و الاكتئاب.

5. **بعض النصائح لمرضى الصدفية الجلدية**



- تجنب حك الجلد.
- تجنب الأجواء الباردة والجافة، فالبرودة تزيد من الأعراض سوءً.
- تجنب البقاء لوقت طويل في الشمس، فرغم أن قضاء وقت قصير في الشمس قد يحسن أعراض الصدفية لدى معظم المصابين، إلا أن كثرة التعرض قد تفضي إلى تهيج الصدفية.
- الحرص على رطوبة البشرة، وذلك باستخدام المراهم والكريمات المناسبة.
- تجنب التدخين ، فالتدخين لا يزيد من شدة الصدفية فحسب، وإنما أيضا يزيد من احتمالية الإصابة بها.