



---

# آلام المفاصل وطرق علاجها والوقاية منها

---

[العنوان الفرعي للمستند]



بإشراف المدرس:  
إعداد الطالب:  
تاريخ البحث:

تعد المفاصل أحد أهم أجزاء جسم الإنسان، فهي النقطة التي تتلامس فيها العظام، وتلعب دورًا أساسيًا أجزاء في تحريك الأطراف، لذلك عندما يصاب الشخص بألم المفاصل، تتأثر قدرته على ممارسة أنشطته اليومية بشكل طبيعي.

يعد آلام المفاصل شكوى شائعة، تشير إلى عدم الراحة، والأوجاع، والتقرح في أي من مفاصل الجسم، ويحدث ألم المفاصل نتيجة مرض أو إصابة، مثل التهاب المفاصل، ويمكن أن يحدث أيضًا بسبب ظروف أو عوامل أخرى.

### أسباب ألم المفاصل:

نذكر لك من أسباب ألم المفاصل ما يأتي:

#### 1- تناول دواء معين:

مع أن الأدوية والمضادات الحيوية صممت للعلاج، إلا أنه أحيانًا قد يكون لها ردود فعل ومضاعفات غير محببة خاصة المضادات الحيوية من نوع البنسلين والتي تسبب رد فعل تحسسي.

ولكن الفرق بين ألم المفاصل الذي تسببه به بعض الأدوية وآلام المفاصل التي لها أسباب أخرى، هو أن المضاعفات هنا لا تظهر في المفاصل فحسب بل تميل للظهور في أجزاء أخرى مختلفة من الجسم كذلك، مثل:

- ❖ طفح جلدي.
- ❖ احمرار في العيون.
- ❖ تهيج في الجهاز الهضمي.

لذا، إذا تزامن ظهور ألم المفاصل وأعراض غريبة وجديدة أخرى مع البدء بتناول دواء جديد، قم باستشارة الطبيب بشكل فوري.

#### 2- الإصابة بالنقرس:

من أبرز أسباب ألم المفاصل الإصابة بمرض النقرس الذي يحدث نتيجة تراكم حمض اليوريك، والذي يسبب تكون نوع من البلورات التي تسبب بدورها التهابًا في المفاصل.

غالبًا ما تظهر نوبات الألم الحادة في النقرس في إصبع القدم الكبير تحديداً، وقد يظهر الألم في أماكن أخرى كذلك، مثل: الكاحل، والركب.

ومع أن النقرس أكثر شيوعاً بين الرجال إلا أن هذا لا يعني عدم قابلية النساء للإصابة به، بل هذا أمر وارد خاصة بعد بلوغ سن اليأس.

### 3- الإصابة بالساركويد:

في العادة، يعمل الجهاز المناعي في الجسم على حمايتك من أية مسببات للمرض، ولكن إذا ما كنت مصاباً بالساركويد يصاب الجهاز المناعي بالخلل، فتبدأ الأجسام المضادة بالتجمع في أجزاء مختلفة من الجسم مسببة أعراضاً عديدة، مثل: الحمى، والتعب، وصعوبة التنفس.

وهناك نوع خاص من مرض الساركويد تصاب به المفاصل، ويهاجم بشراسة وألم في فصل الربيع دوناً عن الفصول الأخرى. ولكن تتحسن حالة المصاب بعد عدة أشهر أو من الممكن اختفاء أعراض المرض مؤقتاً مع الأدوية المناسبة.

### 4- الإصابة بمرض لايم:

قد تتسبب قرصة حشرة القراداة بإصابتك بمرض لايم، وهنا قد تتعرض للقرصة وتصاب بالمرض دون أن تشعر ودون أن تظهر عليك أية أعراض واضحة.

فإذا حصلت الإصابة وبدء الالتهاب بالانتشار بصمت في الجسم دون تشخيص أو علاج، قد يتفشى الالتهاب بشكل حاد في كافة أنحاء الجسم خلال أسابيع.

وتشمل الأعراض الظاهرة: ألماً في الرأس، وحمى، وألم في المفاصل.

وفي بعض الحالات الحادة قد تصبح هذه الأعراض أو جزءاً منها أعراضاً مزمنة تستمر مع المصاب حتى بعد انتهاء العلاج بفترة طويلة.

## 5- الإصابة بالألم العضلي الليفي:

غالبًا ما تصاب النساء بالألم العضلي الليفي أكثر من الرجال عمومًا، وقد يتم تحفيز ظهور هذه الحالة المؤلمة نتيجة أمور عدة بما في ذلك الشعور المستمر بالتوتر.

وقد يكون سبب حصول الالتهاب والإصابة هنا هو قيام الجهاز العصبي بإرسال إشارات الألم إلى كافة أنحاء الجسم، ومن الممكن أن يبالغ الدماغ في رد فعله تجاه أمور عادية، مثل الروائح والأصوات.

ولا يقتصر الألم هنا على المفاصل فحسب، بل غالبًا سوف يشعر المصاب بالألم في أماكن أخرى من الجسم كذلك.

## 6- سرطان العظام:

من الممكن للإصابة بسرطان العظام أن تكون أحد أسباب ألم المفاصل، إذ أن ألم العظام يعتبر أحد الأعراض التقليدية لسرطان العظام، وقد يحدث ألم المفاصل عند وجود ورم خبيث قرب المفصل ويضغط عليه.

والألم الناتج عن سرطان العظام يزداد عادةً في ساعات الليل أو خلال فترات النشاط البدني، ويعتبر سرطان العظام أقل انتشارًا وبشكل كبير من أنواع السرطان الأخرى.

## علاج مرض التهاب المفاصل:

يمكن لألم المفاصل أن يزول من تلقاء نفسه اعتمادًا على شدة الألم، وينصح المريض عادة بالقيام بعدة أمور، وهي كما يأتي:

1. تناول بعض الأدوية المسكنة لتخفيف الألم.
2. وضع كمادات باردة على المنطقة.
3. ممارسة تمارين الإطالة قدر الإمكان.
4. أخذ حمامات دافئة.
5. أخذ حقن الستيرويدات للتخفيف من الالتهاب.

## الوقاية من آلام المفاصل:

من المهم اتباع بعض الأمور التي تساعد على الوقاية من الإصابة بآلام العضلات، مثل ما يأتي:

تجنب التمارين التي تزيد من الضغط على العضلات.

تجنب السمنة وتخفيف الوزن قدر الإمكان.

عمل تمارين إحماء قبل أية نشاط جسدي.

في النهاية، إذا كنت مصاباً بالأم المفاصل لا تشعر بالإحباط سارع إلى طبيبك المختص تحدث معه والتزم تعليماته حافظ على وزن مثالي تجنب السمنة فقد تساعد بعض التغييرات في نمط الحياة والتحدث مع معالج نفسي على التحكم في الألم بشكل كبير والتعايش معه.