



## التهاب المفاصل الصدفي

### ما هو التهاب المفاصل الصدفي

هو أحد أشكال التهاب المفاصل وهي حالة تجمع بين التهاب المفاصل و الصدفية، وهو مرض مناعي يصيب حوالي ٣٠٪ من الأشخاص المصابين بالصدفية. عند البعض يتطور المرض بعد حوالي ١٠ سنوات من الإصابة بالصدفية. مختلف الأعمار معرضة للإصابة بالتهاب المفاصل الصدفي وبالأخص الأشخاص بين سن ٣٠ و ٥٠ عامًا. كما قد يصيب الأطفال، والرجال، والنساء على حد سواء.

يبلغ معدل انتشار هذا المرض ١٣٣ حالة لكل ١٠٠,٠٠٠ شخص في جميع أنحاء العالم، وفي بعض الحالات، قد تحدث الإصابة بالمرض مباشرة دون وجود أعراض مسبقة للصدفية.



### الأسباب والأمراض المرتبطة

لا يوجد أسباب واضحة لالتهاب المفاصل الصدفي ولكن قد تكون هناك عوامل خطر عديدة تسهم في تطور المرض، وهذه العوامل تشمل:

- وجود تاريخ عائلي للصدفية والتهاب المفاصل الصدفي
- الالتهابات البكتيرية
- الجروح
- اختلال الميكروبيوم المعوي والجلدي

أمراض مصاحبة مرتبطة بالتهاب المفاصل الصدفي:

- السكري
- ارتفاع ضغط الدم
- السمنة
- داء الكبد الدهني
- أمراض الأوعية الدموية في القلب
- أمراض الأوعية الدموية في الدماغ
- الاكتئاب
- هشاشة العظام

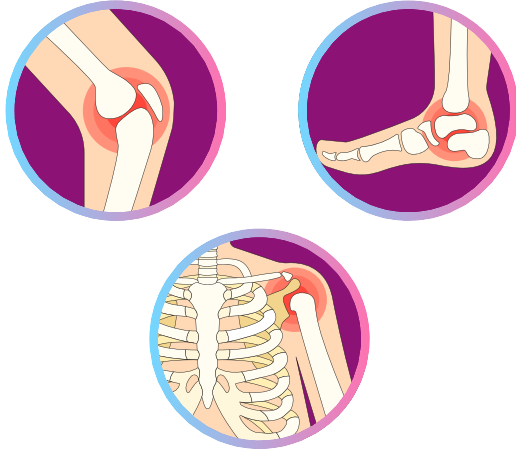


### علامات وأعراض التهاب المفاصل الصدفي

يسبب التهاب المفاصل الصدفي:

- تورم في مفاصل الجسم
- تيبس مع آلام في المفاصل والعضلات المتصلة بالأربطة والأوتار
- تورم أصابع اليدين والقدمين مع تقشر الأظافر.
- يمكن أن تظهر علامات أخرى مثل التهاب الارتكاز، وآلام الظهر، والقولون الالتهابي، والتهاب العنبيّة (التهاب في العينين).





## يمكن تصنيف المرض من حيث شدة الالتهاب كالتالي

- التهاب المفاصل الصدفي الطفيف (المفاصل قليلة العدد) والذي يؤثر على أربعة مفاصل أو أقل في الجسم.
- التهاب المفاصل الصدفي الشديد (المفاصل المتعددة) والذي يؤثر على خمسة مفاصل أو أكثر.

يمكن أن يشمل التهاب المفاصل الصدفي المفاصل الطرفية (التي توجد في الذراعين، والساقين، بما في ذلك المرفقين والمعصمين واليدين والقدمين)، أو المفصّلان العجزيان الحرقفيان في الحوض والعمد الفقري الذي يعتبر أقل شيوعاً.

## التشخيص

يتم تشخيص التهاب المفاصل الصدفي كالتالي:

يقوم الطبيب بأخذ تاريخ المرض والفحص السريري وتقييم درجة الألم، حيث يفحص الطبيب المفاصل المتورمة والأظافر، والجلد.

هنالك مجموعة من الفحوصات التشخيصية التي قد تشمل:

- اختبارات الدم وتحليل التهاب المفاصل الصدفي
  - الأشعة السينية
  - التصوير بالرنين المغناطيسي.
  - الموجات فوق الصوتية.
- وقد يتم أخذ خزعة جلدية لتأكيد تشخيص الإصابة بالصدفية.



## العلاج

إذا ما تُرك المرض دون علاج، يمكن أن يؤدي إلى تلف المفاصل ولذلك يتم علاج تفاقمات التهاب المفاصل كالتالي:

- استخدام مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDs) مثل الإيبوبروفين أو نابروكسين الصوديوم.
- استخدام حقن الكورتيكوستيرويد في المفصل والتي تخفف من الألم والتورم في المفصل المتضرر.

إذا لم تخفف مضادات الالتهاب غير الستيرويدية أعراض التهاب المفاصل، يتم وصف أدوية معدلة للمرض (DMARDs)، وقد يُمنح الأشخاص الذين يعانون من التهاب المفاصل الشديد أدوية بيولوجية.

يلجأ الطبيب إلى إجراء تدخل جراحي إذا تسبب المرض في تلف شديد للمفاصل أو إذا لم تقلل العلاجات الأخرى حدة الألم.



## إجراءات أخرى وعلاجات غير دوائية

• العلاج الطبيعي وتحسين نمط الحياة:  
تساعد التعديلات في نمط الحياة مع العلاج الطبيعي في تقليل الأعراض، وتقوية العضلات، وتقليل الألم، بما في ذلك ممارسة التمارين بانتظام والامتناع عن استهلاك الكحول والإقلاع عن التدخين.

• التمارين الرياضية:  
تشير الدراسات إلى أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام يعتبر واحدة من أفضل الطرق للحفاظ على صحة المفاصل وحركتها بسلاسة والحفاظ على الوزن المناسب.

• النظام الغذائي:  
يمكن لنظام غذائي صحي مثل حمية البحر المتوسط -والتي تتضمن: (الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والأسماك والمكسرات والبقوليات وزيت الزيتون)- أن يساعد في تحسين صحة المرضى والتحكم في الوزن الزائد.

