



الأمراض الروماتيزمية في فصل الشتاء

الدكتورة منار الطواش: مرض الرينود يرتبط بقوة مع درجات الحرارة المنخفضة



د. منار الطواش.

هو الانخفاض الحاد في درجات الحرارة الذي يؤدي إلى زيادة تقلص الأوعية الدموية، يجعل التعرض للبرد النوبات أكثر تواتراً، ببطء تعافي الأوعية، في الشتاء، قد يستغرق الجسم

في فصل الشتاء ومع برودة الطقس بعض الأمراض تزداد حدة وخاصة الأمراض الروماتيزمية، التي تزداد أهميتها بشكل كبير. في المقال التالي نسلط الضوء على علاقة برودة الجو بالأمراض الروماتيزمية وزيادة الأعراض مع الدكتور منار الطواش استشاري الأمراض الروماتيزمية والمفاصل عيادات رويال الجنبية التي تتعرض بعض النصائح الوقائية لتخفيف حدة الأعراض.

وأكدت الدكتورة منار أن الأمراض الروماتيزمية تعد من التحديات الصحية الشائعة التي تؤثر على ملايين الأشخاص حول العالم، إذ تزداد تأثيرات هذه الأمراض تعقيداً مع تغير الفصول، حيث يُظهر فصل الشتاء تأثيراً واضحاً على الأعراض وشدة النوبات الروماتيزمية. وبينت أن من أبرز هذه الأمراض مرض رينود (Raynauds Phenomenon)، الذي يُظهر ارتباطاً قوياً مع انخفاض درجات الحرارة.

علاقة فصل الشتاء بالأمراض الروماتيزمية: الأمراض الروماتيزمية، مثل التهاب المفاصل الروماتويدي والذئبة الحمراء، هي اضطرابات مناعية تصيب المفاصل والأنسجة الضامة. يُلاحظ أن برودة الشتاء تؤدي إلى تفاقم الأعراض لدى العديد من المرضى. يعود ذلك إلى الأسباب التالية: تقلص الأوعية الدموية: تسبب البرودة انقباض الأوعية الدموية، مما يؤدي إلى انخفاض تدفق الدم إلى الأطراف، زيادة الألم والتصلب؛ درجات الحرارة المنخفضة تزيد من تيبس المفاصل وألمها، تغيرات الضغط الجوي؛ انخفاض الضغط الجوي يزيد من شعور الألم والالتهاب في المفاصل.

مرض رينويد هو التحدي الأكبر بفصل الشتاء فهو اضطراب يصيب الأوعية الدموية، حيث يؤدي التعرض للبرودة أو الإجهاد إلى تقلص الأوعية الدموية في الأصابع واليدين والقدمين. يتميز المرض بنوبات من التغير في لون الجلد إلى الأبيض أو الأزرق، يليها احمرار وألم شديد عند عودة تدفق الدم.

في فصل الشتاء، يزداد عدد نوبات رينويد، مما يجعل الحياة اليومية للمرضى أكثر صعوبة، السبب الرئيسي

وقتها أطول لإعادة تدفق الدم إلى الأطراف، زيادة الإجهاد النفسي، البرد والتغيرات المزاجية في الشتاء قد تزيد من القلق، وهو أحد العوامل المحفزة للنوبات.

نصائح وقائية لتخفيف حدة الأعراض:

لمرضى رينويد والأمراض الروماتيزمية بشكل عام، هناك العديد من الطرق التي يمكن أن تساعد في تخفيف الأعراض خلال فصل الشتاء: الحفاظ على الدفء وارتداء القفازات والجوارب الحرارية واستخدام مدفأة محمولة أو أكياس تدفئة للأطراف. تجنب المحفزات: كالابتعاد عن الماء البارد أو الثلج، تقليل التوتر والإجهاد النفسي باستخدام تقنيات الاسترخاء مثل التأمل أو التنفس العميق. العلاج الطبي: كاستخدام الأدوية الموسعة للأوعية الدموية مثل حاصرات الكالسيوم. ومتابعة الطبيب للحصول على علاجات متخصصة مثل حقن البوتوكس في الحالات الشديدة. النظام الغذائي الصحي: تناول الأطعمة الغنية بالأوميغا-٣ وفيتامين D، حيث تساعد على تقليل الالتهابات، شرب كميات كافية من الماء للحفاظ على ترطيب الجسم. العلاج الطبيعي: ممارسة التمارين الرياضية بانتظام لتحسين الدورة الدموية، استخدام حمامات الماء الدافئ لتخفيف التصلب وآلام المفاصل.

تعتبر التوعية حول الأمراض الروماتيزمية، وخاصة مرض رينويد، أمراً حيوياً خلال فصل الشتاء. يمكن للممارسين الصحيين، من خلال حملات التثقيف، مساعدة المرضى على فهم طبيعة مرضهم وتقديم نصائح عملية لتخفيف المعاناة. يمثل فصل الشتاء تحدياً خاصاً لمرضى الأمراض الروماتيزمية، حيث يؤدي البرد إلى تفاقم الأعراض وزيادة الألم، لكن من خلال الوقاية واتباع العلاجات المناسبة، يمكن للمرضى تحسين جودة حياتهم خلال هذه الفترة. مرض رينويد على وجه الخصوص يتطلب اهتماماً خاصاً، إذ يمكن أن تتحول النوبات البسيطة إلى مضاعفات خطيرة إذا لم تُعالج بشكل صحيح. لذا، فإن التوجيه الطبي المستمر هو مفتاح التعامل الفعال مع هذه الأمراض في جميع المواسم.

كلام في الصحة

بقلم: لمياء إبراهيم سيد أحمد

ازدهار القطاع الصحي

مع حلول آخر أيام عام ٢٠٢٤ نودع عاما حافلا بالنجاحات العملية، شهد تحولات جذرية في قطاع الرعاية الصحية، حيث وكب هذا القطاع تطورات ملحوظة للارتقاء بمستوى جودة الخدمات الطبية في مملكة البحرين؛ وذلك ترسيخاً لمبادئ رؤية البحرين الاقتصادية ٢٠٣٠ المتمثلة في الاستدامة، والتنافسية، والعدالة، إذ نجح القطاع الصحي تنفيذاً لتوجيهات سمو ولي العهد رئيس مجلس الوزراء بتطوير ٥٠٠ خدمة حكومية في ٢٤ جهة حكومية، التي تسهم في توفير الجهد والوقت والتسهيل على المواطنين. وعملت جميع الجهات المعنية بالقطاع الصحي في مملكة البحرين كتنسيق متكامل، على رأسهم المجلس الأعلى للصحة، ووزارة الصحة، والمستشفيات الحكومية، ومراكز الرعاية الصحية الأولية، والهيئة الوطنية لتنظيم المهن والخدمات الصحية، على تطوير الخدمات الحكومية التابعة للقطاع الصحي، منها ١٤ خدمة للمجلس الأعلى للصحة، و٦ خدمات لوزارة الصحة، و١٠ خدمات لمراكز الرعاية الصحية الأولية، و١٨ خدمة للمستشفيات الحكومية، و٤ خدمات للهيئة الوطنية لتنظيم المهن والخدمات الصحية. جميع الخدمات الطبية ملموسة، شعر بها المواطن فور تنفيذها؛ إذ تمثلت هذه الخدمات تطوراً مهماً في الرعاية الصحية، فهي توفر للمرضى سبل الراحة، وقد كان لنا السبق في عمل لقاعات حصرية عن تلك الخدمات.

ولعب تمكين دوراً حيوياً لدعم الكوادر العاملة في القطاع الصحي، من خلال حزمة المبادرات للتدريب وتوظيف الأطباء البحرينيين لمساندتهم وتعزيز خبراتهم. ومع بداية العام يبدأ العمل بالضمان الصحي الوطني وفيه تنتقل مملكة البحرين إلى نظام رعاية صحية قائم على التأمين وهو من أهم مشاريع العام الجديد.

وفي خطوة مهمة تم إطلاق البورد البحريني الذي يعد تعزيزاً للقدرة الاستيعابية التدريبية للأطباء ورفع كفاءة الكوادر الطبية. وتأتي إنجازات القطاع الصحي امتداداً للنجاحات المتتالية التي حققتها مملكة البحرين في المنظومة الصحية، بما يلبى احتياجات جميع المواطنين والمقيمين في مملكة البحرين. أراكم بكل خير في العام الجديد.

أحدث طرق علاج أمراض العمود الفقري من فريق جراحي متخصص من ألمانيا

الدكتور راشد كمشكي: الجراحة بالمنظار لتقليل التدخل الجراحي ولفترة تعاف أسرع

الدكتور راينر كيرشنر: نظام الملاحظة أحدث تقنيات جراحة العمود الفقري

العمود الفقري هو نظام متكامل من عضلات وعظام وأقراص والأبطة التي تدعم الجسم، وممثل باقي أجزاء الجسم قد يتأثر العمود الفقري لعدة أسباب، وفي الحوار الذي سننشر على كل ما يخص العمود الفقري مع الدكتور راشد كمشكي استشاري جراحة العظام في المستشفيات الأكاديمية (Nordfriesland) التابعة لمستشفى هامبورج الجامعي والدكتور راينر كيرشنر رئيس قسم العظام والعمود الفقري بمستشفى (Nordfriesland) الموجودين في لاونجرين بمستشفى الإرسالية الأمريكية في الفترة من ٧ إلى ٩ يناير القادم.

* هل أمراض العمود الفقري تعتبر شائعة؟ نعم، أمراض العمود الفقري شائعة جداً وتشكل نسبة كبيرة من المرضى، يشمل ذلك مجموعة واسعة من الحالات مثل آلام الظهر المزمنة، والانزلاق الغضروفي، واعتلالات الفقرات كالانحرافات مثل الجف، والتضيق الشوكي.

* ما هي أهم أسباب مشاكل العمود الفقري؟ أمراض العمود الفقري قد تنجم عن مجموعة متنوعة من الأسباب والعوامل المؤثرة، ومن أهم هذه الأسباب: الشيخوخة: مع التقدم في العمر يحدث تآكل طبيعي في الأقراص الفقرية والمفاصل، ما يؤدي إلى مشكلات مثل التآكل (الانحراف) أو تضيق القناة الشوكية.

الإصابات: الحوادث، مثل السقوط أو حوادث السيارات، قد تؤدي إلى تمزق في الأربطة أو كسور في الفقرات، ما يزيد من احتمالية الإصابة بمشاكل في العمود الفقري.

الإفراط في استخدام العمود الفقري: الأنشطة التي تتطلب حمل أوزان ثقيلة أو الحركات المتكررة يمكن أن تسبب إجهاداً على العمود الفقري، ما يؤدي إلى مشاكل مثل الانزلاق الغضروفي.

الوضعية السيئة: الجلوس أو الوقوف بشكل غير صحيح فترات طويلة يمكن أن يسبب ضغطاً على الفقرات والأقراص، ما يؤدي إلى آلام في الظهر والمشاكل الشوكية الأخرى.

الوراثة: بعض الأشخاص قد يكونون عرضة لأمراض العمود الفقري بسبب أسباب وراثية، مثل وجود تاريخ عائلي مع مشكلات الفقرات أو الأقراص.

السمنة: الوزن الزائد يزيد الضغط على العمود الفقري والمفاصل، ما قد يؤدي إلى مشاكل في الفقرات والأقراص بين الفقرات.

الاختلالات العصبية: ضعف أو عدم توازن في عضلات الظهر والبطن يمكن أن يؤثر سلباً على دعم العمود الفقري. الأمراض المزمنة: بعض الحالات الطبية مثل التهاب المفاصل أو هشاشة العظام قد تؤدي إلى تدهور العمود الفقري وتسبب الآلام أو مشاكل هيكلية.

الجلوس فترات طويلة: قضاء وقت طويل في الجلوس، وخاصة في وضعيات غير صحيحة، يمكن أن يؤدي إلى الضغط على الفقرات والأقراص ويزيد من خطر الإصابة بالأمراض العمود الفقري.

* ما هي عوامل الخطورة للإصابة؟ عوامل الخطورة للإصابة بالأمراض العمود الفقري تشمل مجموعة من العوامل البيئية، والجينية، والعوامل المرتبطة بأسلوب الحياة. إليك أهم هذه العوامل:



د. راشد كمشكي.



د. راينر كيرشنر.

- التقدم في العمر: مع التقدم في العمر تتعرض الأقراص الفقرية للتآكل، ويقل امتصاص الصدمات في العمود الفقري، ما يزيد من احتمالية الإصابة بأمراض مثل الانزلاق الغضروفي والتضيق الشوكي.

- الإصابات السابقة: الأشخاص الذين تعرضوا لإصابات سابقة في العمود الفقري أو في مناطق أخرى من الجسم قد يكونون أكثر عرضة لتطور مشاكل مستقبلية في العمود الفقري.

- الوراثة: تاريخ العائلة مع أمراض العمود الفقري مثل انحرافات العمود الفقري (مثل الجف) أو هشاشة العظام قد يزيد من خطر الإصابة بهذه الحالات.

- السمنة: الوزن الزائد يزيد الضغط على العمود الفقري والمفاصل، ما يمكن أن يؤدي إلى تدهور الأقراص الفقرية وزيادة مخاطر الألم أو الانزلاق الغضروفي.

- قلة النشاط البدني: ضعف العضلات المرتبطة بالعمود الفقري بسبب نقص النشاط البدني يمكن أن يزيد من الضغط على الفقرات ويسهم في حدوث آلام الظهر والمشاكل الأخرى.

- الوضعية السيئة: الجلوس أو الوقوف في وضعيات غير صحيحة فترات طويلة، وخاصة أثناء العمل المكتبي أو قيادة السيارة، يمكن أن يؤدي إلى مشكلات في العمود الفقري.

- الأنشطة المرهقة: الأنشطة التي تتطلب حمل أوزان ثقيلة أو القيام بحركات متكررة قد تؤدي إلى تحميل زائد على العمود الفقري، ما يزيد من احتمال الإصابة.

- التدخين: التدخين يحيد من تدفق الدم إلى الأقراص

أمراض العمود الفقري قد تسبب في مجموعة متنوعة من الأعراض التي تؤثر على أجزاء مختلفة من الجسم، وتختلف هذه الأعراض بحسب نوع المرض أو الحالة التي يعاني منها الشخص ومكان الإصابة. إليك أبرز الأعراض المرتبطة بأمراض العمود الفقري:

ألم حاد يمتد من أسفل الظهر إلى الساقين (يسمى «عرق النساء»).

خدر أو شعور بوخز في الساقين أو الذراعين.

ضعف العضلات في الأطراف المصابة.

صعوبة في الحركة أو المشي.

ألم في العنق مع خدر أو شعور بالوخز في الأطراف العلوية.

تيبس في المفاصل عند الاستيقاظ من النوم أو بعد فترة من الراحة.

فقدان القدرة على التحكم في المثانة أو الأمعاء (سلس البول أو البراز).

ضعف في الأطراف السفلية أو شلل خدر، تتمثل في الأطراف السفلية، صعوية في التنسيق الحركي.

* كيف يكون التشخيص؟ تشخيص أمراض العمود الفقري يتطلب مجموعة من الفحوصات الطبية والفحوصات لتحديد السبب الدقيق للأعراض وتحديد العلاج المناسب. يتم التشخيص عادةً من خلال المراحل الآتية:

١. التاريخ الطبي والفحص السريري.

الأشعة السينية (X-rays): تستخدم الأشعة السينية لتحديد التشوهات الهيكلية في العمود الفقري مثل الكسور، انحرافات العمود الفقري (مثل الجف)، أو التآكل في المفاصل.

الرنين المغناطيسي (MRI): يوفر صوراً مفصلة للأقراص الفقرية، الأعصاب، والأربطة، ما يساعد في تشخيص حالات مثل الانزلاق الغضروفي، التضيق الشوكي، أو التهابات الأعصاب.

يعتبر الأثر دقة في الكشف عن مشاكل الأنسجة الرخوة. التصوير المقطعي المحوري (CT Scan): يساعد في الحصول على صور تفصيلية للعمود الفقري ويمكن أن يكون بديلاً للرنين المغناطيسي في بعض الحالات.

يستخدم بشكل خاص إذا كانت الأشعة السينية أو الرنين المغناطيسي غير كافيين أو إذا كانت هناك حاجة إلى توضيح المزيد من التفاصيل.

الفحوصات العصبية: اختبار التوصيل العصبي (Nerve Conduction Studies): يُستخدم لقياس سرعة وكفاءة إرسال الإشارات العصبية عبر الأعصاب. يساعد في تشخيص ضغط الأعصاب أو التهاب الأعصاب مثل ما يحدث في حالات مثل عرق النسا (Sciatica).

تخطيط كهربائية العضل (EMG): يساعد في تحديد ما إذا كان هناك تلف في الأعصاب أو العضلات الناجم عن ضغط الأعصاب أو تهيجها.

الفقرية وينقل من قدرتها على الشفاء، ما يزيد من احتمالية الإصابة بأمراض العمود الفقري مثل تدهور الأقراص.

- العمل في بيئات خطرة: العمل في بيئات تتطلب التواءات أو رفع للأشياء الثقيلة أو مواقف جسدية غير مريحة يمكن أن تؤدي إلى مشاكل في العمود الفقري.

- الاضطرابات الصحية الأخرى: بعض الحالات الطبية مثل التهاب المفاصل، وهشاشة العظام، أو أمراض الأنسجة الضامة قد تزيد من خطر الإصابة بأمراض العمود الفقري.

- العوامل النفسية: التوتر النفسي والقلق يمكن أن يؤدي إلى توتر العضلات في منطقة الظهر، ما يزيد من آلام الظهر والمشاكل المتعلقة بالعمود الفقري.

- التغيرات الهرمونية: بعض التغيرات الهرمونية، مثل تلك التي تحدث في النساء بعد انقطاع الطمث، يمكن أن تؤثر على صحة العظام والمفاصل وتزيد من خطر الإصابة بهشاشة العظام وآلام الظهر.

* ما هي أهم أمراض العمود الفقري؟ الانزلاق الغضروفي (Herniated Disc)، التضيق الشوكي (Spinal Stenosis)، الجف (Scoliosis).

هشاشة العظام (Osteoporosis)، الإصابات والكسور الفقرية (Vertebral Fractures)، متلازمة المفصل/التهاب المفاصل الفقارية (Facet Syndrome/Spondyloarthritis).

متلازمة ذيل الفرس (Cauda Equina Syndrome)، * ماذا عن الأعراض؟

التحليل الدوائية: قد يُطلب إجراء اختبارات دم للكشف عن وجود التهابات أو أمراض مناعية تؤثر على العمود الفقري مثل التهاب المفاصل الروماتويدي أو العدوى.

تحليل وجود علامات التهاب أو فقر الدم أو حالات أخرى قد ترتبط بالألم في الظهر.

* ما هي أحدث طرق العلاج؟ نظام الملاحة في جراحة العمود الفقري (Spinal Navigation System) هو تقنية حديثة تستخدم لمساعدة الجراحين في إجراء العمليات الجراحية للعمود الفقري بدقة عالية.

يعتمد النظام على استخدام تقنيات التصوير المتقدمة، مثل التصوير المقطعي المحوري (CT) أو الرنين المغناطيسي (MRI)، جنباً إلى جنب مع أدوات الحوسبة المتطورة، لتوجيه الأدوات الجراحية وتحديد المواقع بدقة أثناء العملية.

الهدف هو تحسين نتائج الجراحة وتقليل المخاطر المصاحبة للجراحة التقليدية. مميزات نظام الملاحة في جراحة العمود الفقري:

دقة عالية: يوفر النظام دقة متناهية في تحديد المواقع، ما يسمح للجراح بإجراء عمليات دقيقة على العمود الفقري مع تقليل المخاطر.

تقليل التدخل الجراحي: باستخدام نظام الملاحة يمكن للجراحين إجراء العمليات عبر شقوق أصغر، ما يقلل من التضيق للأنسجة المحيطة ويقلل من المخاطر المرتبطة بالعملية.

تحسين السلامة وتقليل المخاطر: يقلل من احتمال حدوث إصابات غير مقصودة للأعصاب أو الأوعية الدموية المحيطة بالعمود الفقري.

تقليل وقت الجراحة: يمكن للجراحين إجراء الجراحة بشكل أسرع وأكثر كفاءة، ما يقلل من الوقت الذي يقضيه المريض تحت التخدير ويخفف من الإرهاق الجراحي.

تحسين النتائج: يمكن استخدام النظام لتخطيط الجراحة بشكل شخصي وفقاً لاحتياجات المريض، ما يعزز فرص نجاح العملية.

التقليل من الألم والشفاء الأسرع: نظراً إلى أن الجراحة غالباً ما تكون أقل توغلاً فإن المريض يمكنه التعافي بشكل أسرع مقارنة بالجراحة التقليدية.

والجدير بالذكر أن الجراحة بالمنظار في العمود الفقري (Minimally Invasive Spine Surgery) هي تقنية جراحية حديثة تهدف إلى تقليل التدخل الجراحي واختصار فترة التعافي مع الحفاظ على فعالية العلاج.

وتعتمد هذه التقنية على استخدام أدوات صغيرة وكاميرات دقيقة (منظار) لإجراء عمليات دقيقة على العمود الفقري من خلال شقوق صغيرة جداً مقارنة بالجراحة التقليدية.

ويتم تصوير المنطقة المستهدفة باستخدام كاميرات عالية الدقة لتمكين الجراح من رؤية المنطقة المصابة وتوجيه الأدوات بدقة.