

طبيب روما تيزم: العلاقة وثيقة بين البدانة وخشونة الركبة

أوضح الدكتور ضياء حسين الحاصل على الدكتوراه في الروماتيزم ، بأن خشونة المفاصل يعرف بأنه اضطراب في الغضروف المفصلي ، يتطور خلال عقود ويسمى أيضا التهاب المفصل التنكسي أو الفصال العظمي ، وقد قال الدكتور تعالى في كتابه الكريم (ومن نعمه ننكسه في الخلق) ، وهو أكثر أنواع الروماتيزم شيوعاً لأنه يندر أن يخلو من الإصابة به شخص ممن تجاوز مرحلة منتصف العمر ويصبح مزمنًا شائعًا في العقد السادس إلى العقد التاسع وخاصة البدينين ، والذي تظهر أعراضه عليهم بشكل مبكر نتيجة لما تحمله مفاصلهم من ثقل.

وبين أن الدراسات بينت أن 97% من الذين تجاوزوا الستين من العمر مصابون بخشونة المفاصل إلى درجة يمكن معها رؤية آثار هذا فيما لو التقطت لمفاصلهم صور بأشعة إكس ، ومن النادر حدوثه قبل سن الأربعين ويصيب النساء ثلاث مرات أكثر من الرجال.

وقال إن هناك تلازمًا بين البدانة وخشونة الركبة ، فقد وجد عند البدينين أن الخطر النسبي لحدوث خشونة الركبة في السنوات التالية يزداد بمعدل الضعفين عند الرجال وأكثر من ثلاثة أضعاف عند النساء ، مما يشير إلى أن زيادة الوزن هي أكثر العوامل مصادفة في خشونة الركبة، حيث تؤدي زيادة الوزن للتأثير على الركبة أكثر من الورك أو عنق القدم ، وتفرض البدانة إجهاداً إضافياً ، ليس فقط نتيجة زيادة الوزن، ولكن بسبب عيوب الوضعية أيضاً، ذلك عندما يحمل البطن المتدلي والفخذان المكنزتان الركبتين إجهاداً خارجياً سواء في أثناء الوقوف أو المشي ، وإن زيادة الوزن كيلو غرام واحد عن الوزن المثالي يزيد من احتمال الإصابة بخشونة الركب بنسبة 14-33% بحسب مكان الخشونة، فلنتخيل ما هي نسبة الإصابة بالخشونة عندما يتجاوز الوزن 10 كغ عن الوزن المثالي!!.

واختتم الدكتور ضياء بالقول، يجب على البدينين المصابين بهذا المرض أن يخففوا من وزنهم ، حيث ثبت أن تخفيف الوزن ينقص خطر أعراض الركبة عند البدينات في حال وجود الأدلة الشعاعية على خشونة الركبة، كذلك يجب على المصابين بهذا المرض أن يتجنبوا الوقوف المديد واستعمال الدرج فقد ثبت بأن نزول الدرج يزيد الحمل على المفصل ثلاث أضعاف الوزن. وتكون المعالجة المحافظة باستخدام المسكنات البسيطة ناجحة عادة في إزالة الأعراض رغم أن من البديهي أن التبدلات العضوية داخل المفصل غير قابلة للتراجع وهي دائمة وعلى كل حال فإن إعادة أنسجة الغضاريف لأصلها أمر غير ممكن ، كما يمكن للمعالجة

الحرارية الموضعية أن تخفف الألم والتيس ، ويعتبر استخدام الدش الحراري أو الاستحمام من أقل الطرق كلفة وأكثرها ملاءمة لتخفيف الأعراض، أحيانا يمكن استخدام الجليد بدل الحرارة لتسكين الآلام ، وأيضاً فإنه يوجد حالياً في الأسواق مادة هلامية تدعى الهيالورونات تعطى على شكل إبر في الركبة وهي مادة طبيعية موجودة في السائل الزلالي للمفصل ومهمتها تليينه لذلك فإن حقن هذه المركبات في مفصل الركبة قد تساعد المرضى في التخفيف من الآلام في الحالات الخفيفة من خشونة المفاصل وقد لا تتجاوز نسبة من استفاد منها عن 20-30% ومع العلم أن سعرها غالي جداً ، ولكنها لا تفيد في الحالات السيئة التي تترافق مع ألم شديد بل يمكن التفكير بالمداخلة الجراحية. وأنصح المرضى بالابتعاد عن حقن الكورتيزون في الركبة بالرغم من أنها تشعرهم بالراحة لفترة قصيرة ، وذلك لأن تكرارها قد يؤدي إلى تحطم المفصل. ويوجد في الأسواق بعض المواد الطبيعية التي تساعد على الحفاظ على الغضروف وحث غضاريف جديدة على النمو وبالرغم من الأدلة المشجعة لهذه المواد وقلة تأثيراتها الجانبية لكن لا بد من اجراء المزيد من الدراسات لإثبات فوائدها ، كما لاننسى دور الطب التكميلي مثل استعمال العلاج الطبيعي والابر الصينية مع اعطاء نظام غذائي معين للمساعدة في علاج بعض الحالات التي لا تستجيب الى العلاجات التقليدية ولا ترغب في التدخل الجراحي . واخيرا فلا بد من الطبيب العام او المختص بالروماتيزم ان يحول الحالات الشديدة من الخشونة الى اخيه الطبيب المختص بالعظام لاستبدال المفصل والذي يعتبر الحل النهائي للخشونة الشديدة.