



حسور

العدد الخامس - أكتوبر - 2025 م
عدد خاص بمناسبة اليوم العالمي لالتهاب المفاصل

التطعيمات
لمرضى الأمراض
الروماتيزمية

الحياة الزوجية
لدى مرضى الأمراض
الروماتيزمية

التغذية
في الأمراض
الروماتيزمية

نصائح للتعايش
مع الأمراض الروماتيزمية

حياة المرضى
مع الأمراض الروماتيزمية



المشرف العام- رئيس التحرير
د/ حنان محمد الرئيس



مجلة دورية تعني بالتثقيف الصحي
والتوعية بأمراض الروماتيزم

أعضاء الهيئة الاستشارية



د/ فهد غالي العنزي
أستشاري الباطنه والروماتيزم



د/ رامز السويلم
استشاري الباطنة والرماتيزم

للتواصل مع المجلة



jsoor_sa



jsoor sa



jsoor_sa



jsoor_sa2020



jsoor_sa2020@gmail.com



www.ssrso.org

الآراء التي تنشرها المجلة تعبر
عن وجهة نظر كاتبها، ولا تعبر
بالضرورة عن رأي المجلة



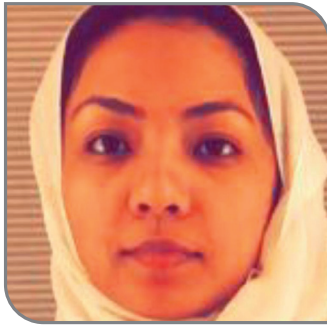
د/ وفاء محمد السويري

استشاري روماتيزم الأطفال



د/ فريدة العنزي

استشاري روماتيزم الكبار



د/ ميادة فؤاد باويان

استشاري الباطنة والروماتيزم بمستشفى شرق جدة



د/ عبدالعزيز الخلف

استشاري الباطنة والروماتيزم والذئبة الحمراء



الدكتور محمد نشاوي

استشاري روماتيزم أطفال وأمراض مناعة ذاتية



د/ لينا فيصل الكبي

استشاري الباطنة والروماتيزم

المحتويات

13

التغذية
والنظام الغذائي
في الأمراض
الروماتيزمية



22

قصص ملهمة:
ليست النهاية..
وانما بداية لحياة
جديدة بطلها انت

8

التطعيمات الضرورية لمرضى
الأمراض المناعية الروماتيزمية
مثل الذئبة الحمراء والروماتويد
المفصلي

11

نصائح عملية للتعايش
اليومي مع الأمراض
الروماتيزمية

15

المفاهيم الخاطئة
والخرافات حول أمراض
الروماتيزم

17

الحياة الزوجية لدى
مرضى الأمراض المناعية
الروماتيزمية

19

الأطفال والأمراض
الروماتيزمية: التعايش مع
الحياة اليومية والمدرسة
والماهي



يداً بيد.. دعم وشفاء

HAND IN HAND.. SUPPORT & WELLNESS



حائل - العثيم مول
24 أكتوبر 2025



الرياض - بانوراما مول
15 أكتوبر 2025



الدمام - دارين مول
10 أكتوبر 2025



09:00 - 04:00 مساءً

WORLD ARTHRITIS DAY

• 2025 •

اليوم العالمي لإلتهاب المفاصل

الافتتاح



د/ حنان محمد الرئيس

استشارية الباطنة والروماتيزم
والذئبة الحمراء
رئيس مجلس إدارة الجمعية
السعودية لأمراض الروماتيزم

في «جسور» نؤمن أن التوعية الصحية هي الخطوة الأولى نحو حياة أفضل، وأن المعرفة قادرة على أن تمدّ أيدينا إلى بعضنا البعض لنمضي معاً في طريق العافية. في هذا العدد الخامس، نسلط الضوء على الحملة التوعوية «يد بيد دعم وشفاء» والتي تهدف إلى رفع الوعي حول التهابات المفاصل المناعية، والتأكيد على أن الدعم المتبادل «من المريض، والطبيب، والمجتمع» هو أساس القدرة على التعايش مع المرض والتغلب على تحدياته.

يدًا بيد.. نبني وعيًا، نزرع أملًا،
ونمهد الطريق لحياة أكثر صحة وطمأنينة.

اللجنة السعودية للتوعية والتثقيف والدعم لمرضى الروماتيزم

Saudi Rheumatology Education & Advocacy for Patient Support (S-REAPS)

لجنة متخصصة لتوعية وتثقيف المرضى والمجتمع تحت مظلة الجمعية السعودية لأمراض الروماتيزم، تُركز على ثلاثة أركان أساسية:

التواصل الاجتماعي التابعة للجمعية .

2. المناصرة

« معالجة الفجوات والتحديات المرتبطة بأمراض الروماتيزم.

« إبراز قصص المرضى وتجاربهم الملهمة لتكون مصدر أمل للآخرين.

3. الأبحاث والمشاركة المجتمعية

« تشجيع المرضى على المشاركة في الدراسات والأبحاث السريرية. « إطلاق استبيانات دورية لتقييم الوعي المجتمعي وتحديد الاحتياجات غير الملباة.

4. التواصل الإعلامي والمجتمعي

« التعاون مع وسائل الإعلام لنشر التوعية وتصحيح المفاهيم الخاطئة حول أمراض الروماتيزم. « إطلاق حملات توعية سنوية مستدامة.

اختصار S-REAPS:

يُعبّر الاسم عن مكونات اللجنة الأساسية:

- ◀ Saudi (سعودية)
- ◀ Rheumatology (روماتيزم)
- ◀ Education (تعليم وتوعية)
- ◀ Advocacy (مناصرة)
- ◀ Patient (مريض)
- ◀ Support (دعم)

1. التوعية والتعليم

« تثقيف المرضى وعامة المجتمع حول الأمراض الروماتيزمية.

« تمكين المرضى من خلال المعرفة الدقيقة والمبسطة.

2. المناصرة

« رفع صوت المرضى والعمل على تحسين جودة الرعاية الصحية المقدمة لهم.

3. دعم المرضى

« تعزيز المشاركة في الأبحاث والمبادرات المجتمعية الهادفة.

المهمة:

توعية وتثقيف وسد الفجوات المعرفية حول أمراض الروماتيزم في المملكة العربية السعودية، من خلال برامج توعية شاملة، ومناصرة فاعلة، ودعم لمرضى.

الرؤية:

أن نكون المرجعية في التوعية بأمراض الروماتيزم وتمكين المرضى في المملكة العربية السعودية.

الأهداف الاستراتيجية:

1. التوعية والتعليم للمرضى والجمهور.

« تطوير محتوى توعوي عربي مبسط وسهل الوصول.

« تنظيم حملات توعية في مختلف مناطق المملكة، وحملات رقمية عبر منصات



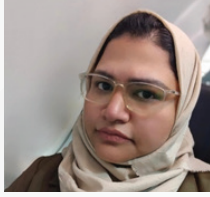
تشكيل اللجنة:

الرئيس:



د/ لينا فيصل الكبي
استشارية روماتيزم الكبار - الرياض

الأعضاء:



د/ وعد محمود كازي
استشارية أمراض الروماتيزم
لل كبار - الطائف



د/ عبدالعزيز ثامر الخلف
استشاري أمراض الروماتيزم
- الرياض



د/ خولة الغانم
استشارية أمراض روماتيزم
وأخصائية ذئبة حمراء -
المنطقة الشرقية



د/ ريمما أحمد بكري
استشارية روماتيزم الأطفال
- جدة



د/ أسماء رضا جوخدار
استشارية طب روماتيزم
الأطفال - جدة



د/ زياد عبدالرحمن
العكاس-استشاري باطنة
وأمراض الروماتيزم -
الطائف



يداً بيد.. دعم وشفاء
HAND IN HAND
SUPPORT & WELLNESS



د/ أماني رياض وردة أخصائية
أمراض الروماتيزم - نجران

رسالة اللجنة من القلب:

«معاً نتعلم، نفهم، ونتكيف»

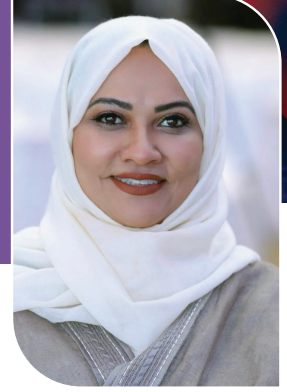
الأمراض الروماتيزمية ليست مجرد آلام في المفاصل، بل هي رحلة حياة تتطلب فهماً عميقاً وتكيفاً مستمراً من المريض والمحيطين به. تقدم اللجنة لكم من خلال الفعاليات وصفحات الجمعية على وسائل التواصل الاجتماعي المعلومات الطبية الموثوقة والنصائح المساعدة، كما نفتح نافذة لكم لتشاركوا رحلاتكم الملهمة، وكيف تحديتم الصعاب، لأن مشاركتكم تحدث فرقاً كبيراً في مسار التعايش مع المرض.

رسالة أمل رغم الألم: نعم، رحلة الأمراض الروماتيزمية قد تكون صعبة، لكن بالمعرفة الصحيحة والدعم المناسب، يمكنك عيش حياة مليئة بالإنجازات والسعادة جزء كبير من العلاج يبدأ من قرارك الشخصي؛ قرارك بأن تستمتع بالحياة رغم كل التحديات... وتذكر دائماً: لست وحدك. فاللجنة، وطبيبك، وعائلتك، وأحبائك، وأصدقائك... الجميع هنا ليدعموك.



التطعيمات الضرورية لمرضى الأمراض المناعية الروماتيزمية مثل الذئبة الحمراء والروماتويد المفصلي

د/ حنان محمد الرئيس
استشارية باطنة و روماتيزم و ذئبة حمراء
رئيس الجمعية السعودية للروماتيزم



تُعَدُّ التطعيمات وسيلة أساسية لحماية مرضى الأمراض المناعية الروماتيزمية من العدوى، خاصة أن استخدام الأدوية المثبطة للمناعة (مثل الكورتيزون، الميثوتركسات، البيولوجيات) يزيد من قابلية الإصابة بالالتهابات البكتيرية والفيروسية، كما أن العدوى قد تثير نشاط المرض وتؤدي إلى مضاعفات خطيرة.

- لماذا يحتاج هؤلاء المرضى للتطعيمات؟**
- العدوى قد تؤدي إلى تدهور الحالة الصحية أو تفاقم نشاط المرض.
 - ضعف جهاز المناعة بسبب المرض نفسه .
 - الأدوية المثبطة للمناعة تقلل قدرة الجسم على مقاومة العدوى.
- المبادئ العامة للتطعيم**
1. يُفضَّل إعطاء اللقاحات قبل

3 - التهاب الكبد ب : يوصى بالتحري قبل العلاج المثبط والتطعيم مع متابعة الأجسام المضادة.

4 - لقاح الحزام الناري الغير حي (هربز زوستر): آمن وفعال ويمكن إعطاؤه أثناء معظم العلاجات، مع بعض التعديلات عند استخدام ريتوكسيماب أو جرعات عالية من الكورتيزون.

5 - لقاح الفيروس الورم الحليمي البشري : آمن وموصى به للسيدات اللاتي يعانين من امراض مناعية روماتيزمية وعلى علاجات مهبطة للمناعة بين عمر 27 - 45 ولم يسبق لهن اخذ التطعيم في عمر الطفولة وحسب الإرشادات الوطنية.

6 - لقاح كوفيد-19:- موصى به بقوة لجميع المرضى، ولا يحتاج لتعديل العلاج المثبط للمناعة.

اللقاحات الممنوعة

– اللقاحات الحية مثل (الحصبة، الجدري المائي، الحمى الصفراء): ممنوعة تماماً في حالة العلاج المثبط للمناعة.

عند الحاجة لها تعطى فقط بعد توقيف العلاج المهبط للمناعة وعودة مناعة المريض لطبيعته وتكون حالته الصحية مستقرة بدون كورتيزون.

توصيات عملية

– استشارة الطبيب المختص قبل أي تطعيم.

– مراعاة توقيت التطعيم مع

بدء العلاج المثبط للمناعة متى أمكن.

2. اللقاحات غير الحية (المعطلة) آمنة بشكل عام ويمكن إعطاؤها حتى مع العلاج المثبط.

3. اللقاحات الحية المضعفة يجب تجنبها أثناء العلاج المثبط للمناعة.

4. تحديث جدول التطعيمات بشكل دوري مهم لتأمين الحماية المستمرة.

توصيات الجمعية السعودية للروماتيزم 2025

أصدرت الجمعية السعودية للروماتيزم توصيات محدثة بخصوص التطعيمات لمرضى الأمراض المناعية الروماتيزمية، تركز على السلامة، التوقيت، وفعالية التطعيمات، مع مراعاة الأدوية المثبطة للمناعة.

التطعيمات الموصى بها:

1 - الإنفلونزا الموسمية:

ينصح بأخذ تطعيم الإنفلونزا سنوياً لجميع المرضى، وجميع الأعمار ينصح بتوقيف عقار الميثوتركسات مدة أسبوعين بعد التطعيم لزيادة الفعالية. يفضل إعطاء اللقاح قبل ريتوكسيماب بـ 4 أسابيع أو بين الجرعات.

بالنسبة لبقية العلاجات البيولوجية والادوية الأخرى ممكن اخذها أثناء التطعيم.

2 - تطعيم المكورات الرئوية:

يوصى بلقاح PCV20 كخيار مفضل، أو PCV15 متبوعاً بـ PPSV23، مع جرعة معززة بعد 5 سنوات.

العدوى وتحسين جودة الحياة.
المراجع

American College of Rheumatology
Guideline for Vaccinations in Patients With
Rheumatic and Musculoskeletal Diseases,
2022.

- زاوية تثقيفية

- ♦ اللقاحات الموصى بها: الإنفلونزا،
المكورات الرئوية، التهاب الكبد
B، لقاح كوفيد-19، لقاح الحزام
الناري، HPV.
- ♦ اللقاحات الممنوعة: الحية مثل
الحصبة والجدي المائي.
- ♦ نصائح عملية: استشارة الطبيب،
مراعاة توقيت التطعيم مع
بعض.

بعض الأدوية مثل ريتوكسيماب
و ميثوتركسات .
- منع إعطاء اللقاحات الحية في
المرضى المثبطين للمناعة.
- تثقيف المريض حول أهمية
التطعيم لضمان الالتزام وتحقيق
أفضل النتائج.

الخلاصة

التطعيمات جزء أساسي من رعاية
مرضى الذئبة والروماتويد وأمراض
المناعة الروماتيزمية الأخرى. توصيات
الجمعية السعودية للروماتيزم
2025 أكدت على أهمية اللقاحات
غير الحية، وضرورة مراعاة توقيتها
مع الأدوية المثبطة للمناعة، ومنع
اللقاحات الحية، بهدف تقليل خطر



نصائح عملية

للتعايش اليومي مع الأمراض الروماتيزمية



د. زياد عبد الرحمن العكاس
استشاري الأمراض الباطنية تخصص دقيق
في أمراض الروماتيزم

استخدام كمادات دافئة لتخفيف التيبس الصباحي، وكمادات باردة لتقليل التورم يليها استخدام المسكنات عند الحاجة بعد استشارة الطبيب.

التحدي الثاني هو التقليل من التعب

مهارات شخصية تتضمن تخطيط للنشاطات وتوزيع المهام على مدار اليوم وتجنب الإرهاق المستمر تتخللها فترات راحة قصيرة متكررة أفضل من راحة طويلة واحدة والنهاية بالنوم الصحي من محافظة على روتين نوم منتظم والابتعاد عن الجولات قبل النوم.

التعايش مع مرض روماتيزمي مزمن يشكل تحدياً يومياً للمريض وأسرته. الألم، التعب، وتيبس المفاصل يمكن أن يؤثر على العمل، الأنشطة المنزلية، والحياة الاجتماعية. في هذا المقال، أقدم نصائح عملية سهلة التطبيق تساعد المرضى على تحسين جودة حياتهم، مدعومة بتوصيات الجمعيات الطبية.

التحدي الأول هو إدارة الألم والتيبس

الانتظام في التمارين الخفيفة مثل ممارسة تمارين الإطالة يومياً لتحسين حركة المفاصل لها أثر فعال على المدى القصير والطويل.

التحدي السابع المتابعة الدورية الطبية

بالالتزام بمواعيد طبيب الروماتيزم لمراقبة نشاط المرض وتعديل العلاج. وايضا المراجعة الدورية للأدوية لتقليل المضار وتعظيم الفوائد.

التحدي الثامن إدارة الضغوط

وتبدأ بممارسة تقنيات الاسترخاء مثل التنفس العميق أو التأمل وتكتمل بتخصيص وقتاً لهوايات ممتعة تساعدك على التخلص من التوتر.

الخاتمة

التعايش اليومي مع الأمراض الروماتيزمية يتطلب توازناً بين النشاط والراحة، غذاء صحياً، دعم نفسي واجتماعي، والتزاماً بالعلاج بهذه الخطوات العملية يمكن للمريض أن يعيش حياة منتجة ومرضية.

مراجع للاستزادة

- ◀ الموقع الإلكتروني للجمعية السعودية لأمراض الروماتيزم - بوابة المرضى.
- ◀ الجمعية الصحية لرعاية مرضى الفايبروماالجيا.
- ◀ حسابات التواصل الاجتماعي للجمعية السعودية لأمراض الروماتيزم، جمعية فايبرو.
- ◀ حسابات التواصل الاجتماعي لمجموعات الدعم مثل مجموعة الذئبة الحمراء، تجمع لمرضى اللوبس، أنا روماتزمي، تجمع مرضى الروماتويد، وغيرها الكثير.

التحدي الثالث هو استمرارية النشاط البدني

من رياضة متنوعة مثل المشي، السباحة أو اليوغا مفيدة جداً مع الالتزام بالعلاج الطبيعي من اتباع تعليمات أخصائي العلاج الطبيعي لتحسين قوة العضلات.

التحدي الرابع يكمن في التغذية الصحية

تبدأ بحمية متوازنة من تناول الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة. ثم إدخال دهون صحية مثل أحماض أوميغا - الموجودة في الأسماك والمكسرات وتكتمل بوزن صحي يقلل الحمل على المفاصل. قد تحتاج الى مختص في التغذية لتحديد الاحتياج.

التحدي الخامس وجود الأدوات المساعدة في المنزل

لتقليل الضغط القوي على المفاصل وتجنب الحركات المفرطة او اصابات يمكن تداركها وذلك باستخدام أدوات ذات مقابض مريحة واستخدام مقابض دعم في دورة المياه وجعل الأشياء المستخدمة يومياً في متناول اليد لتجنب الانحناء المتكرر.

التحدي السادس هو الدعم النفسي والاجتماعي

تبدأ بالتحدث مع العائلة بشرح حالتك واحتياجاتك. ثم التوسع والانضمام لمجموعات دعم التي تهدف بمشاركة التجربة مع مرضى آخرين مما يقلل الشعور بالعزلة. مع وجود خيار أساسي لا تتردد بطلبه وهو استشارة مختص نفسي عند الشعور بالقلق أو الاكتئاب.



التغذية والنظام الغذائي في الأمراض الروماتيزمية

د/ خولة الغانم

استشارية أمراض روماتيزم
وأخصائية ذئبة حمراء

دور الغذاء في الالتهاب

تشير الأبحاث الحديثة إلى أن بعض الأطعمة تساهم في زيادة أو تقليل حدة الالتهاب في الجسم. فالأطعمة الغنية بالدهون المشبعة والسكريات المضافة قد تزيد من النشاط الالتهابي وتضعف المناعة، بينما الأغذية الغنية بمضادات الأكسدة والأحماض الدهنية أوميغا 3- تساعد على تهدئة الالتهاب وتقليل شدة النوبات. كما أن بعض الدراسات أوضحت أن النمط الغذائي الصحي يقلل من الحاجة المتكررة لمسكنات الألم.

تُعد الأمراض الروماتيزمية مثل التهاب المفاصل الروماتويدي، الذئبة الحمراء، والتهاب الفقار المقسط من الأمراض المزمنة التي تؤثر بشكل عميق على نوعية حياة المريض بسبب الألم المزمن، التيبس، التعب المستمر، والآثار النفسية المترتبة مثل القلق والاكتئاب. ورغم أن العلاج الدوائي يشكل الركيزة الأساسية في السيطرة على المرض، إلا أن النظام الغذائي السليم يلعب دوراً مهماً في تحسين الأعراض، تعزيز فعالية الأدوية، وتقليل المضاعفات على المدى الطويل.

أنماط غذائية مفيدة

بالمح، التي قد تزيد من خطر ارتفاع ضغط الدم خصوصاً عند استخدام الكورتيزون. « الأغذية الغنية بالدهون المتحولة مثل المخبوزات التجارية والوجبات السريعة.

نصائح عملية للمريض الروماتيزمي

« الحفاظ على وزن صحي لتخفيف الضغط على المفاصل وتحسين مستوى النشاط البدني. « تقسيم الوجبات إلى حصص صغيرة ومتوازنة لتجنب الإرهاق والتقلبات في الطاقة. « شرب كمية كافية من الماء لدعم مرونة المفاصل وتعزيز وظائف الكلى. « ممارسة النشاط البدني المناسب مثل المشي أو السباحة لدعم قوة العضلات. « استشارة أخصائي تغذية للتنسيق مع خطة العلاج الدوائي بما يتناسب مع كل حالة.

خاتمة

التغذية السليمة ليست علاجاً بديلاً للأدوية، لكنها عنصر تكميلي مهم يساعد على السيطرة على الالتهاب، تحسين قوة العظام والمناعة، وتخفيف الأعراض الجانبية للأدوية. إن اعتماد نظام غذائي صحي ومتوازن إلى جانب العلاج الطبي هو خطوة أساسية نحو حياة أفضل وأكثر نشاطاً لمرضى الأمراض الروماتيزمية. كما أن رفع وعي المريض بدور الغذاء يساهم في تحسين التزامه بالعلاج والوقاية من المضاعفات المستقبلية.

- حماية البحر الأبيض المتوسط تعتمد على الخضار، الفواكه، الأسماك، زيت الزيتون، والمكسرات. أثبتت دراسات متعددة أنها تقلل من شدة الألم، تحسن الصحة القلبية والوعائية، وتدعم الجهاز المناعي عند مرضى الروماتيزم.
- الأطعمة الغنية بالأوميغا-3: مثل سمك السلمون والسردين وبذور الكتان، تساعد على تقليل تصلب المفاصل وتزيد من مرونة الحركة اليومية.
- الغذاء الغني بالكالسيوم وفيتامين D: مهم للغاية لمرضى الذئبة والروماتويد خصوصاً مع استخدام الكورتيزون لفترات طويلة، حيث يزداد خطر هشاشة العظام والكسور.
- الخضروات والفواكه الطازجة: تمثل مصدراً رئيسياً لمضادات الأكسدة التي تحمي الخلايا من التلف الناتج عن الالتهاب المزمن، وتزيد من كفاءة الجهاز المناعي.
- الحبوب الكاملة والبقوليات: تساعد على تحسين الهضم، ضبط مستوى السكر بالدم، وتمنح الجسم طاقة مستمرة.

أطعمة يُفضل تقليلها

- « اللحوم الحمراء الدهنية والمقلبات التي قد تزيد من الالتهاب وتضعف صحة القلب.
- « السكريات والمشروبات الغازية التي ترفع الوزن وتزيد من مقاومة الإنسولين.
- « الأطعمة المصنعة والغنية



المفاهيم الخاطئة

والخرافات حول أمراض الروماتيزم

د/ أماني رياض وردة
أخصائية أمراض الروماتيزم

تُحيط بأمراض الروماتيزم الكثير من المفاهيم المغلوطة التي قد تسبب القلق أو تؤدي إلى تأخير العلاج المناسب. فيما يلي أهم الخرافات والحقائق العلمية الصحيحة:

الخرافة (1):

«عندي ألم مفاصل، يعني عندي روماتويد»
«تورم بالمفصل. أحياناً احمرار. تيبس صباحي يعيق النشاط اليومي.»

الحقيقة:

ألم المفاصل شائع جداً بين الناس، وقد يكون سببه إجهاد أو خشونة مرتبطة بالعمر. التهاب المفاصل الروماتويدي ليس مجرد ألم، بل يترافق مع:

نسبة حدوث الروماتويد تقريباً 1% فقط من الناس.

الخرافة (2):

«عندي أحد بالعائلة مصاب، إذن سأصاب أنا أيضاً»

الحقيقة:

الروماتيزم ليس مرضاً وراثياً مباشراً، بل هو مجموعة أمراض مناعية قد تزيد فرص الإصابة بها عند بعض العائلات، لكن وجود حالة في الأسرة لا يعني بالضرورة أن باقي الأفراد سيصابون.

الخرافة (3):

«كل من عنده روماتيزم عنده مرض مناعي»

الحقيقة:

كلمة «روماتيزم» تُستخدم



عند استخدامه بجرعات صغيرة
وتحت إشراف الطبيب مع مكملات
الكالسيوم وفيتامين D؛
« تقلل المخاطر كثيرًا.
« لا يترك آثارًا جانبية خطيرة.

الخرافة (8):

“العلاجات خطيرة، الأفضل تتركها
وتستعجلي الطب الشعبي”
الحقيقة: نحن اليوم في عصر
العلاجات البيولوجية الحديثة، التي
أثبتت فعاليتها في منع الإعاقة
وتقليل خطورة المرض.
« الأدوية تُتابع بشكل دوري
مع التحاليل لمراقبة الفوائد
والمضاعفات.
« إذا لم تناسب المريض، يمكن
استبدالها بخيارات أخرى.
« الطب الشعبي قد يُستخدم
كعامل مساعد، لكنه ليس
بديلًا عن العلاج الدوائي
الموثوق.

الخلاصة:

أمراض الروماتيزم ليست نهاية
الحياة، بل يمكن التعايش معها
والعيش بشكل طبيعي إذا تم
التشخيص المبكر والالتزام بالعلاج.
الأهم هو الابتعاد عن الخرافات
 واستشارة الطبيب المختص دائمًا.



شعبيًا بشكل واسع وغير دقيق.
« أحيانًا يقصد بها خشونة
المفاصل الناتجة عن التقدم
في العمر.
« التشخيص الصحيح يتطلب:
• أخذ قصة مرضية دقيقة
• فحص سريري
• تحاليل وأشعة للمفاصل

الخرافة (4):

“تحاليل الروماتيزم سلبية يعني ما
عندي مرض”
الحقيقة: بعض أشكال الروماتيزم
قد تظهر تحاليلها سلبية خصوصًا
في المراحل المبكرة.
التشخيص يعتمد على معايير
عالمية متكاملة يحددها الطبيب،
وليس على التحليل فقط.

الخرافة (5):

“الروماتيزم يسبب دائمًا تشوه
وإعاقة”
الحقيقة: مع التشخيص المبكر
والعلاج المناسب يمكن السيطرة
على أغلب أمراض الروماتيزم.
الالتزام بالخطة العلاجية، التغذية
الصحية، وممارسة الرياضة يساعد
المريض أن يعيش حياة طبيعية.

الخرافة (6):

“الروماتيزم يصيب كبار السن فقط”
الحقيقة: الروماتيزم يمكن أن يصيب
أي عمر، حتى الأطفال والمراهقين.

الخرافة (7):

“الكورتيزون يسبب هشاشة ومشاكل
خطيرة”
الحقيقة: الكورتيزون من أهم
الأدوية لعلاج أمراض المناعة
والروماتيزم.



الحياة الزوجية لدى مرضى الأمراض المناعية الروماتيزمية

د/ عبدالعزيز ثامر الخلف
استشاري أمراض الروماتيزم

سلباً على نشاط المرض، وهو ما يجعل من الشراكة الحقيقية بين الزوجين ضرورة لا غنى عنها.

أهمية الدعم النفسي والمعرفة المشتركة

أعراض أمراض الروماتيزم، مثل آلام المفاصل والإرهاق والحمول،

تُعَدّ الحياة الزوجية بعد توفيق الله مصدر قوة ودعم أساسي لمرضى الأمراض الروماتيزمية، فهي قد تفتح أبواباً لحياة أجمل وأكثر استقراراً على الصعيد النفسي والجسدي. وعلى العكس، فإن التوترات والمشكلات داخل العلاقة قد تزيد من معاناة المريض، إذ ينعكس الضغط النفسي

ملحوظة في علاجات الأمراض الروماتيزمية، مما ساعد بشكل كبير على تحسين فرص نجاح العلاقات الزوجية، وزاد من نسب الحمل والإنجاب الآمن لدى المرضى. لقد أصبحت الحياة اليوم مع هذه الأمراض أكثر أملاً ومرونة مما كانت عليه في السابق.

الشراكة مع الشريك والفريق الطبي

من المهم ألا يتردد المريض في مشاركة همومه وتحدياته مع شريك حياته ومع الفريق الطبي المعالج، فالمصارحة تفتح الطريق أمام حلول مبكرة وتخفف من وطأة الضغوط النفسية والجسدية. إن الزواج في هذه الحالة ليس مجرد ارتباط عاطفي، بل هو شراكة علاجية وإنسانية قادرة على تحويل المعاناة إلى رحلة أكثر رحمة وتفهماً.



قد تحدّ من حيوية المريض وتؤثر على حالته النفسية، مما يضعف الشعور بالإحباط والعزلة. وهنا تبرز أهمية الدعم النفسي والوجداني من الشريك، إذ يساعد على تعزيز التكيف مع التغيرات، ويمنح المريض طاقة إيجابية لمواجهة التحديات اليومية. إن معرفة الزوجين بطبيعة المرض ومراحله المتغيرة تساهم في بناء علاقة أكثر تفهماً وصبراً.

التخطيط للإنجاب: مرحلة حساسة

يمثل التخطيط للإنجاب لدى مرضى الروماتيزم محطة بالغة الأهمية، إذ يحتاج الأمر إلى تقييم دقيق للحالة الصحية والتأكد من استقرار المرض قبل الحمل. وتشمل هذه المرحلة: « تحديد الجاهزية للحمل بعد استشارة الطبيب.

« اختيار العلاجات الآمنة قبل وأثناء الحمل وكذلك خلال فترة الرضاعة.

« المتابعة الدقيقة مع الفريق الطبي لتقليل من المخاطر وضمان أفضل النتائج للأم والجنين.

ومن الجدير بالذكر أن بعض أمراض الروماتيزم قد تؤثر على الخصوبة وفرص الحمل، إلا أن الالتزام بالمتابعة الطبية الدقيقة والدعم الزوجي يسهل تجاوز هذه التحديات.

دور التطور العلاجي في تحسين جودة الحياة

شهدت العقود الأخيرة تطورات



الأطفال والأمراض الروماتيزمية:

التعايش مع الحياة اليومية والمدرسة والملاهي



د/ ريم أحمد بكري
استشارية روماتيزم الأطفال

من الأسرة والمدرسة والمجتمع. إن توفير بيئة مساندة تساهم في تمكين الطفل وتعزيز ثقته بنفسه، وتساعد على التكيف مع متطلبات المرض دون أن تحد من طموحاته أو قدرته على تحقيق أهدافه.

التعايش في الحياة اليومية

يُعد التعايش مع الأمراض الروماتيزمية في الحياة اليومية تحدياً يتطلب توازناً دقيقاً بين مختلف جوانب الروتين اليومي للطفل. من الضروري مساعدة الطفل على إيجاد توازن بين النشاط البدني

تُعد الأمراض الروماتيزمية لدى الأطفال، مثل التهاب المفاصل مجهول السبب أو الذئبة الحمراء، من الحالات الصحية المزمنة التي قد تؤثر بشكل مباشر على تفاصيل حياتهم اليومية. تظهر هذه التأثيرات في عدة جوانب من حياة الطفل، سواء في المدرسة، أو أثناء ممارسة الألعاب، أو من خلال الأنشطة الاجتماعية المختلفة. ورغم التحديات التي يفرضها المرض، إلا أن الأطفال يمكنهم أن يعيشوا حياة طبيعية وناجحة إذا توفرت لهم أوجه الدعم المناسبة

ولا يقل الجانب النفسي أهمية عن الجوانب الأخرى، إذ يجب طمأنة الطفل بأن إصابته بالمرض لا تحد من قدرته على النجاح وتحقيق أهدافه. تعزيز ثقته بنفسه وتقدير جهوده اليومية يبعث في نفسه الطمأنينة، ويحفزه على التكيف مع التحديات التي يواجهها، ما يساهم في تحسين حالته النفسية والاجتماعية.

التعايش في المدرسة

يواجه الأطفال المصابون بأمراض روماتيزمية صعوبات في المدرسة، ويحتاجون لدعم للاندماج والاستمرار في الدراسة. يجب تشجيعهم على الحضور كلما أمكن وتوفير تسهيلات مثل مقعد قريب من الباب أو زيادة وقت الامتحان لتلبية احتياجاتهم. كما يساهم توعية المعلمين والطلاب بالمرض في تقبل الطفل ومنع التنمر، ما يعزز بيئة مدرسية آمنة وداعمة تساعد على النجاح.

والراحة، إذ يُنصح بممارسة التمارين الخفيفة مثل السباحة أو المشي باعتبارها وسيلة فعّالة للحفاظ على مرونة المفاصل والتقليل من الشعور بالألم، مع الانتباه إلى عدم الإفراط في النشاط لتفادي الإرهاق أو تفاقم الأعراض.

أما على صعيد التغذية، فإن اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن يلعب دوراً مهماً في تقليل الالتهابات ودعم نمو الطفل الجسدي والعقلي. يجب أن تحتوي الوجبات على العناصر الغذائية الأساسية التي تمد الجسم بالطاقة، وتساعد في تعزيز مناعة الطفل، وتدعم تطوره اليومي.

ويمثل الالتزام بتناول الأدوية والمتابعة المستمرة مع الطبيب ركيزة أساسية للسيطرة على المرض والتقليل من حدة الأعراض. لذلك، يجب الحرص على الانتظام في مواعيد الدواء والزيارات الطبية لضمان فعالية العلاج وتحسين جودة الحياة.



أهمية التعاون بين المدرسة والأسرة

يُعد التعاون مع الأسرة أمرًا بالغ الأهمية لفهم خطة العلاج الخاصة بالطفل المصاب بمرض روماتيزمي، إذ يساهم هذا التعاون في مراعاة الأوقات الحرجة التي قد يمر بها الطفل أثناء الدراسة أو العلاج.

عندما تتواصل المدرسة مع الأهل بشكل فعّال، يصبح بإمكانهم جميعًا توفير الدعم المناسب للطفل، خاصة خلال الفترات التي يحتاج فيها إلى رعاية إضافية أو ترتيبات خاصة تتعلق بالحضور أو أداء الواجبات المدرسية. هذا التكامل في الجهود يضمن للطفل بيئة تعليمية وصحية متوازنة تساهم في تطوره الأكاديمي والاجتماعي.

الخاتمة

يستطيع الأطفال المصابون بالأمراض الروماتيزمية مواصلة تحقيق أحلامهم والنجاح في دراستهم وحياتهم اليومية عندما تتكامل جهود الأسرة، والمدرسة، والأطباء. إن الدعم النفسي والاجتماعي له دور بالغ الأهمية، ولا يقل عن أهمية العلاج الطبي، إذ ينعكس بشكل كبير على جودة حياة الطفل وثقته بنفسه. فعندما يحيط الطفل بمساندة الأهل وتفهم المدرسة واهتمام الكادر الطبي، تتعزز فرصه في التغلب على التحديات الصحية والنفسية، ويزداد شعوره بالأمان والانتماء، مما يدعم تطوره الأكاديمي والاجتماعي ويمنحه الأمل في مستقبل أفضل.

التعايش في الملهي والرحلات

اللعب والرحلات مهمة للأطفال المصابين بالأمراض الروماتيزمية شرط اختيار الأنشطة الآمنة. يُنصح بالتخطيط المسبق، حمل الأدوية، وتخصيص أوقات للراحة لضمان سلامة الطفل أثناء الرحلات. الدمج والتفهم من الآخرين يدعم ثقة الطفل بنفسه ويمنحه فرصة للاستمتاع بأنشطته الاجتماعية بأمان.

رسائل للأهل

أنتم تشكلون خط الدفاع الأول في دعم طفلكم المصاب بمرض روماتيزمي، ويكمن دوركم في التحلي بالصبر والاهتمام والمتابعة الطبية المستمرة من أجل تعزيز صحته وراحته النفسية. من المهم تشجيع الطفل على التعبير عن مشاعره، والاستماع إليه بعناية دون التقليل من أهمية ما يشعر به من ألم أو إرهاق، فذلك يعكس تقديركم لمعاناته ويمنحه الطمأنينة والثقة.

احرصوا على توفير بيئة داعمة داخل المنزل تُمكن الطفل من تنمية استقلاليتّه وتعزز ثقته بنفسه، وتمنحه الشعور بالأمان والانتماء. كما يُوصى بالتعاون المستمر مع المدرسة والأطباء، لضمان توفير أفضل الظروف التي تساعد في حياته اليومية، سواء على المستوى الدراسي أو الصحي، مما ينعكس إيجابًا على تطوره ونموه في جميع الجوانب.



بنفسي وبقدرتي على تجاوز المحن
تناقشت مع نفسي كثيرا
هل استسلم للمرض ام اتابع من
جديد.. عندها وبفضل الله تقدمت
لدراسة الماجستير إدارة اعمال في
مصر

و هاأذا في سنة التخرج، احرص على
اتباع نظام غذائي متوازن و ممارسة
الرياضة و الاجتماع مع الأصدقاء
اتابع وضعي الصحي مع طبيبي
المختص التزم بكل النصائح
والعلاجات وانا الان بأفضل حال.

سارة مريضة ذئبة العمر 50 سنة

سارة مريضة مشخصة بالذئبة
الحمراء منذ حوالي 13 عاما و هي
أم لطفل واحد بدأت قصتها مع
المرض بالتهاب في المفاصل و طفح
الغراشة و التهاب وريد خثري في
الساق و إصابة كلوية، عند سماعها
عن المرض للمرة الأولى أصابها
مشاعر من الخوف والقلق، تقول
المريضة ان اكثر ما صدمني هو عدم
شفاء المرض و عندما أصيبت الكلية

قصص ملهمة

ليست النهاية.. وانما بداية
لحياة جديدة بطلها انت

عبد الله مريض روماتويد عمره 48

يقول عبدالله: تم تشخيصي بالمرض
منذ حوالي 4 سنوات اثر هجمات من
الألم المفصلي و التورم في اليدين
والكتفين كانت اليبوسة الصباحية
أمر مقلق و عندما اخبرني الطبيب
أنه مرض مناعي مزمن أصابتنى
الحيرة و التخطب عندها قرأت أكثر
عن المرض و عاودت زيارة الطبيب
لأستفسر أكثر عن طبيعة المرض و
الادوية المناعية التي وصفها لي.....
تنهد المريض و أضاف: لا أخفي عنك
عندما يهدأ المرض أقوم بإيقاف
العلاج لكن مع الأسف تسببت
بانتكاسة كانت علامة انذار على ان
إيقاف العلاج سيؤدي للحالة أكثر و
يزيد التشوهات انا بطبيعتي شخص
محب للحياة و أعشق السفر أؤمن

مواعيد عيادتي بانتظام، في كل يوم تشرق فيه الشمس من جديد واستطيع ان اراها بعيني احمد الله انني وصلت الى هذه النتيجة. شعاري هو لا يأس مع الحياة وخطط حاليا لبناء اسرة صغيرة وتكوين عائلة باذن الله

قصص ملهمة الجزء الثاني

« التشخيص بمرض مزمن ليس مجرد اكتشاف طبي بل هو رحلة تعايش او تكيف تشمل جوانب متعددة

« الزيارات الدورية للطبيب، متابعة الاستشارات ونتائج التحاليل، التثقيف الطبي عن المرض والعلاج « بيئة صحية وامنة بما في ذلك اتباع عادات صحية مثل اكل صحي وممارسة التمارين والعلاج السلوكي المعرفي

« العلاجات البيولوجية ليست خيار رفاهية بل ضرورة في الحالات المتقدمة لكل علاج فوائد و مخاطر لكن نشر معلومات خاطئة قد يضر بمريض يتردد او يتأخر في العلاج.

« المرض المزمن لا يعني نهاية الطريق، مع العلاج والدعم يمكن العودة للحياة و الطموح يخلق حياة جديدة.

رسالتي لك:

لا تلقي اللوم على نفسك، ركز على التثقيف والمتابعة والعلاج، التقبل والتثقيف بداية التعافي النفسي والجسدي

لم اكن أتوقع انها ستشفي لكن الحمد لله مع المتابعة و اتباع العلاج تحسنت كثيرا لا انظر لمرضي الا كأى مرض اخر يحتاج لمتابعة دورية و انا بطبيعتي احب الالتزام و اركز بنصائح طبيبي المعالج وعلى الصعيد العائلي حرصت على الوقوف بجانب ابني الى ان تخرج من الجامعة والله الحمد، الى جانب اهتمامي بوالدي ووالدتي مما يعطيني طاقة إيجابية للاستمرار و المتابعة. لا اتردد في طلب استشارة نفسية بين الحين و الاخر و العلاج الطبيعي يفيدني كثيرا

منصور مريض بهجت 25 سنة

كنت في الولايات المتحدة الامريكية للدراسة عندما صادفتني اول هجمة من التهاب العنبة ظننت انه شيء موضعي وسينتهي ببعض القطرات الموضعية، عندما أتت الهجمة الثانية كانت اصعب و ابطء استجابة للعلاج و شاملة لكل أجزاء العين، عندها طلب مني الطبيب استشارة طبيب الروماتيزم للبحث عن مرض مناعي و تم تشخيصي بداء بهجت، كنت اتابع مرضي بحذر وتخوف شديد من نوع الادوية الموصوفة لاسيما الكورتيزون الذي تلقيته بجرعة زائدة والعلاج البيولوجي حيث سمعت عنه للمرة الأولى وانا لازلت شابا لكنني في كل مرة كنت أرى فيها التحسن وبتواجد الاهل والأصدقاء بجانبني أصبحت الأمور اسهل، انا الان موظف في شركة اتصالات انتظم في عملي واتباع

مسك

النختم



عافية الروح

أ/ هند بنت سعد التويجري



الراحة النفسية غاية ينشدها الإنسان و يسعى إليها سعياً حثيثاً منذ فجر تاريخه ، ليس ترفاً بل هي حاجة وجودية يستمد منها طاقة الكفاح من أجل البقاء .

والرحلة الحياتية غالباً ما تكون مليئة بالتقلبات و التحديات و المفاجآت ، مما يستهلك الجهود و المشاعر ، و يجعل الإنسان في حالة ترقب و بحث دائم عن مرسى أمان و استقرار ، و عن لحظات صفاء تُعيد له توازنه المفقود في هذه الرحلة .

إنها ليست رحلة رفاهية، بل رحلة نحو العودة إلى الذات ، تبدأ بالبحث عن الأمان و السلام و تنتهي إلى ذلك الأستقرار الذي ذكره الله - سبحانه وتعالى - في التنزيل الجليل :

(وَلَكُمْ فِي الْأَرْضِ مُسْتَقَرٌّ وَمَتَاعٌ إِلَىٰ حِينٍ).

وإن تقادمت الشواهد لمحاولات البشر في البحث عن السلام و الاستقرار، فإن الأبحاث الطبية تؤكد أن سلام النفس الداخلي ليس مجرد حالة شعورية عابرة، و لا هو برفاهية نفسية مؤقتة، بل تدبير وقائي ، و ترياق استشفاء، و أداء علاجية معتمدة في الطب الحديث ، تساهم في خفض مخاطر الأمراض المزمنة، وتحسين جودة الحياة على المستويين الجسدي و العقلي.

وإذا كان السلام النفسي الداخلي شعورياً يرتبط بعافية الروح، فإنه يُترجم فسيولوجياً و عصبياً إلى توازن في الجهاز العصبي المستقل (Autonomic Nervous System) بين فرعيه :

* الجهاز العصبي الودي (Sympathetic) : المسؤول عن : (التوتر، الاستعداد للخطر، و زيادة هرمونات الكورتيزول، والأدرينالين).

* الجهاز العصبي اللاودي (parasympathetic): المسؤول عن:

(الاسترخاء ، الهضم ، تجديد الطاقة و استحكام شعور من السكينة تنضج آثاره على صحة الإنسان الجسدية والعقلية) مما يُحرّر العقل البشري ليعمل في أقصى طاقاته، ويمد الجسد بقدرة مذهشة من المناعة الذاتية لمقاومة الضغوط والأمراض. حين تتوازن النفس من الداخل ، تسكن الإرادة قوة متزنة ، و يصبح الإنسان أكثر وضوحاً في أفكاره و إن كان مشغولاً ، وأقوى تحملاً و إن كان مريضاً ، و أقدر على مواجهة التحديات و إن كانت جسيمة ، و يتحكم في انفعالاته مما يجعله اعمق إتصالاً بذاته و بالآخرين .

بلوغ هذه المرحلة من السلام النفسي ، ليس عفويّاً ، بل يأتي على مراحل من النضج الروحي والعقلي على أسس تتجسد في إدراك الذات واحتياجاتها ، و تنظيم العقل و ترتيب أفكاره ، ومهارات عالية في إدارة المشاعر تقوم على التقاء العقل بالإيمان ، حيث يركز القلب على ثقته بتدابير الله - عز وجل - حتى و إن أبهمت أسباب الحكمة منها .

فالهدوء النفسي ، وطمأنينة النفس و سلامها الداخلي ليست فقط مفاهيم روحية ، بل مقامات عالية من التحصين الداخلي ، تحفظ النفس البشرية من عواصف الحياة و تقلباتها ، وتفتح أمامها نوافذ ينساب منها ضياء العافية ، فتتحول هذه النفس إلى انعكاساً للجمال ، وتستمد من يقينها زاداً يجعلها أصلب عوداً في مواجهة الأقدار .

ومع تحقق هذا المعنى العميق ، تتحول رحلة الحياة إلى رحلة مليئة بالأمل ، يغمرها الإيمان بأن الله تعالى خير لا يأتي منه إلا الخير ، و يُظللها يقين بأن بعد العسر يسر ، و تزهو في دروبها بذور التفاؤل بأنه مثلما لكل ليل فجره فإن لكل كرب فرجه ، و لكل داء دواء ، ولكل شدة مده يعقبها رضاء جميل .

وفي رحاب إدراك مفاهيم هذا الاستقرار الذي منحه الله - عز وجل - للإنسان ، يجد القلب سكينته ، و تجد الروح عافيتها وترتقي إلى معارج السلام الحق ، و يسكن الهدوء النفس ، و تستقر استقراراً عطف الله تعالى عليه مفهوم تمتع الإنسان بتفاصيل الحياة لوقت معلوم .

(وَلَكُمْ فِي الْأَرْضِ مُسْتَقَرٌّ وَمَتَاعٌ إِلَىٰ حِينٍ)





هدفنا: العمل على رفع الكفاءة المهنية والأكاديمية، وتعزيز التميز لأطباء الروماتيزم، والمساهمة في رفع مستوى الرعاية الطبية لمرضى الروماتيزم.