

علاج من الطبيعة ☐☐ بشري لمرضى التهاب المفاصل



الأربعاء 24 ديسمبر 2025 04:00 م

يُصيب مرض التهاب المفاصل العظمي أكثر من 528 مليون شخص في العالم وفقًا لإحصائية نشرتها منظمة الصحة العالمية لأعداد المرضى في عام 2019.

وتعتبر التمارين الرياضية وإدارة الوزن والعلاج الطبيعي من الأساليب الشائعة التي يوصي بها الأطباء، ولكنها غالبًا لا تكفي للسيطرة على الألم والتيبس ☐

مع ذلك، فإن خيارات تخفيف الألم محدودة أيضًا، وقصيرة المدى، وغالبًا ما تكون ذات فائدة ضئيلة ☐

عشبة برازيلية

لكن من خلال تجارب أجريت على الفئران، توصل باحثون برازيليون إلى أن نبات "ألتيرنانثيرا ليتوراليس"، المعروف باسم "معطف يوسف"، يمكن أن يساعد في تقليل التورم والالتهاب بالإضافة إلى الألم والتصلب في المفاصل ☐

وتنمو هذه العشبة الطبية في المناطق الساحلية للبرازيل، وقد استُخدمت سابقًا لعلاج الالتهابات البكتيرية والفطرية ☐

وحتى الآن، أدى نقص الأدلة حول الأساليب التكميلية إلى عدم تمكن المتخصصين في الرعاية الصحية من التوصية بها ☐

لكن الباحثين قالوا إنه في حين أن إجراء المزيد من الاختبارات السريرية لا زال أمرًا بالغ الأهمية لإثبات فوائده في علاج التهاب المفاصل، فإن نتائج الدراسة مشجعة للاستخدام البشري في نهاية المطاف ☐

وكتب الباحثون في الجامعة الفيدرالية في جراندي دورادوس، في مجلة "علم الأدوية العرقية"، أن نبات "ألتيرنانثيرا ليتوراليس" أظهر "تأثيرات مضادة للالتهابات ومسكنة ومضادة لالتهاب المفاصل بشكل كبير".

التهاب المفاصل

ويحدث التهاب المفاصل العظمي - أو التهاب المفاصل الناتج عن التآكل - عندما يتحلل الغضروف الواقي الموجود في نهاية العظام بمرور الوقت، مما يسبب الألم والتورم ومشاكل في تحريك المفصل نتيجة احتكاك العظام ببعضها البعض ☐

وتُعد الركبة المفصل الأكثر عرضة للإصابة، حيث تمثل ما يزيد قليلاً عن نصف جميع حالات هذه الحالة ☐

وتُظهر الدراسات الاستقصائية التي أجرتها جمعية التهاب المفاصل في المملكة المتحدة (Arthritis UK) أن ثلث الأشخاص المصابين بهشاشة العظام يعانون من ألم شديد كل يوم ☐

وخلال الدراسة، يقوم الباحثون بإجراء تحليلات كيميائية نباتية للنبات لتحديد مركباته النشطة بيولوجيًا - وهي المواد الطبيعية التي ليست عناصر غذائية أساسية ولكن لها تأثيرات كبيرة على الكائنات الحية ☐

ثم قاموا بتقييم التأثير المضاد للالتهابات لهذه المركبات في اختبارات معملية شملت أكثر من 12 فأرًا مصابًا بالتهاب المفاصل ☐

خلال فترة متابعة استمرت 28 يومًا، تم أخذ عينات من الدم والبول لتقييم تأثير النبات على القلب والرئتين والكلى والكبد والطحال والمفاصل.

وقال الباحثون: "في النماذج التجريبية، لاحظنا انخفاض الوذمة (التورم)، وتحسن معايير المفاصل، وتعديل الوسائط الالتهابية، مما يشير إلى تأثيرات مضادة للأكسدة وواقية للأنسجة".

وأشارت النتائج أيضًا إلى أنه قد يساعد في حماية أنسجة المفاصل لكنهم أضافوا: "على الرغم من أن هذه النتائج واعدة، إلا أن الآليات الجزيئية الدقيقة لا تزال غير واضحة وتستدعي مزيدًا من البحث لعزل وتوصيف المركبات النشطة المعنية".

وتابع الباحثون: "على الرغم من الفوائد الدوائية الملحوظة، فإن التقييم السليم الدقيق أمر بالغ الأهمية قبل أي اعتبار علاجي".

وفي السنوات الأخيرة، أوصى الخبراء أيضًا ببعض التغييرات في نمط الحياة للمساعدة في تخفيف معاناة آلام الركبة.

أوميجا 3

على الرغم من عدم وجود نظام غذائي سحري لالتهاب المفاصل، إلا أن هناك بعض الأدلة على أن الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة أوميجا 3 الموجودة في الأسماك الدهنية "لها خصائص مضادة للالتهابات قد تكون مفيدة للغاية"، وفقًا للجمعية البريطانية للتغذية (BDA).

قد يساعد اتباع نظام غذائي متوسطي أيضًا فقد وجدت إحدى الدراسات البريطانية التي أجريت عام 2016 أن المشاركين الذين اتبعوا هذا النظام لم يفقدوا الوزن فحسب، بل قللوا أيضًا من علامات الالتهاب وتلف الغضروف في الجسم.

وقد تبين أن نطاق مرونة الركبة أو دوران الورك لديهم قد ازداد وتشير أدلة متزايدة إلى أن حقن إنقاص الوزن قد تخفف من آلام التهاب المفاصل العظمي أيضًا.