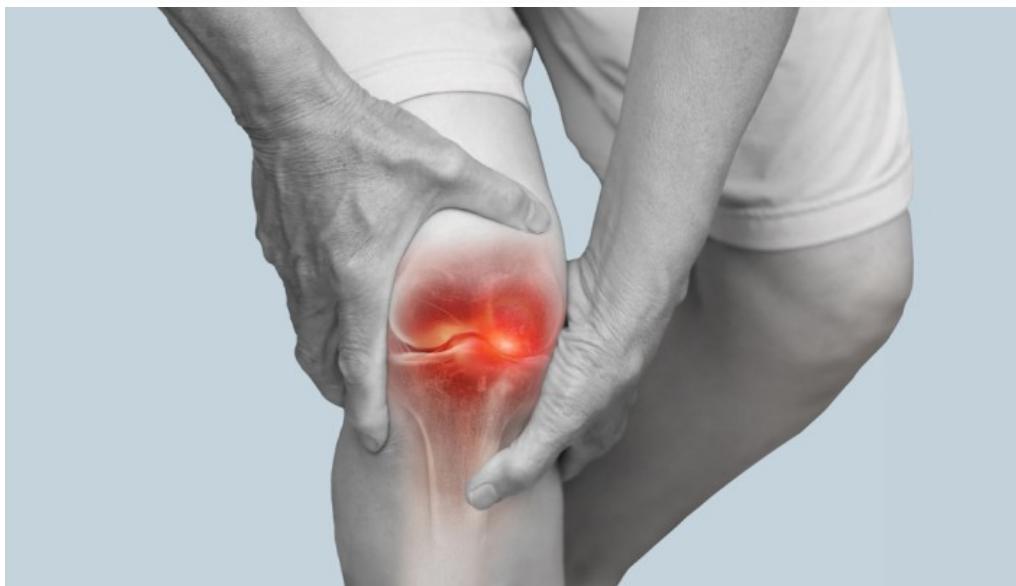


# علاج من الطبيعة بشرى لمرضى التهاب المفاصل



الأربعاء 24 ديسمبر 2025 م

يُصيب مرض التهاب المفاصل العظمي أكثر من 528 مليون شخص في العالم وفقاً 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 غالباً لا تكفي للسيطرة على الألم والتقبس.

مع ذلك، فإن خيارات تخفيف الألم محدودة أياً، وقصيرة المدى، وغالباً ما تكون ذات فائدة ضئيلة.

## عشبة برازيلية

لكن من خلال تجارب أجريت على الفئران، توصل باحثون برازilians 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 سابقاً لعلاج الالتهابات البكتيرية والفتيرية.

وحتى الآن، أدى نقص الأدلة حول الأساليب التكميلية إلى عدم تمكّن المختصين في الرعاية الصحية من التوصية بها.

لكن الباحثين قالوا إنه في حين أن إجراء المزيد من الاختبارات السريرية لا زال أمراً 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 ومسكنتاً ومضادة لالتهاب المفاصل بشكل كبير.

## التهاب المفاصل

وبحدث التهاب المفاصل العظمي - أو التهاب المفاصل الناتج عن التآكل - عندما يتخلل الغضروف الواقي الموجود في نهاية العظام بمروّر الوقت، مما يسبب الألم والتورم ومشاكل في تحريك المفصل نتيجة احتكاك العظام ببعضها البعض.

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

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

وخلال الدراسة، يقوم الباحثون بإجراء تحليلات كيميائية نباتية للنبات لتحديد مركباته النشطة بيولوجياً - 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 فازاً مصاباً بالتهاب المفاصل.

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

وقال الباحثون: "في النماذج التجريبية، لاحظنا انخفاض الوذمة (التورم)، وتحسين معايير المفاصل، وتعديل الوسائل 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 الالتهابية الدقيقة لا تزال غير واضحة وتستدعي مزيدًا من البحث لعزل وتصنيف المركبات النشطة المعنية".

وتتابع الباحثون: "على الرغم من الفوائد الدوائية الملحوظة، فإن التقييم السقلي الدقيق أمر بالغ الأهمية قبل أي اعتبار علاجي" وفي السنوات الأخيرة، أوصى الخبراء أيضًا ببعض التغييرات في نعيم الحياة للمساعدة في تخفيف معاناة آلام الركبة.

### أو ميجا 3

على الرغم من عدم وجود نظام غذائي سحري لالتهاب المفاصل، إلا أن هناك بعض الأدلة على أن الأحصان الدهنية المتعددة غير المشبعة أو ميجا 3 الموجودة في الأسماك الدهنية "لها خصائص مضادة لالتهابات 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 إنفاص الوزن قد تخفف من آلام التهاب المفاصل العظمي أيضًا.