

الإلتهاب .. تعرفي على أنواعه وأسباب حدوثه واتبعي خطة العلاج الطبيعي للتخلص منه



الإلتهاب هو ردة فعل على إصابة أو عدوى أو مادة خطيرة، ويعتبر معظم الناس نوبة الإلتهاب مع ما يرافقها من ألم وتورم واحمرار، أمراً كريهاً ومزعجاً. غير أن الإلتهاب يشكل في الواقع عملاً إيجابياً جداً ومرحباً به يحتاج إليه الجسم لإصلاح نفسه.

أنواع الإلتهاب

هناك نوعان من الإلتهاب: الحاد والمزمن. يحدث الإلتهاب الحاد بشكل استجابة الجسم للإصابة أو التهيؤ أو العدوى أو لأحد مسببات الحساسية (التي تتراوح بين المواد الكيميائية والطعام). ويشكل الإلتهاب المزمن مشكلة طويلة الأمد، وتشمل العوامل النوع من الإلتهاب فرط استخدام جزء معين من الجسم، والتقدم في السن.

إن العلامات الأولية للإلتهاب الحاد هي الألم والتورم والاحمرار والحرارة. وتنتج هذه العلامات عن توسع الأوعية الدموية حول المنطقة المصابة ما يدفع وسطاء المناعة إلى حل الأنسجة أو الجراثيم المتضررة أو تشيبتها.

ويشكل ذلك الجزء الأول من عملية الشفاء. ولكن إذا لم يحدث الشفاء لأي سبب من الأسباب، ينتج ذلك الإلتهاب مزمن ينتج من فرط تبيبه جهاز المناعة أو فرط نشاطه لا عدم تمكنه من التوقف عن العمل أو الثلاثة معاً.

عملية الإلتهاب

إن حدوث الإلتهاب أمر شائع، تخيل ما الذي يحدث عندما يتعرض أصبعنا للحرق أو الكدم، تصبح المنطقة حمراء ومتورمة ويترافق ذلك أحياناً مع ألم ويمكن أن يؤدي إلى عدم القدرة على العمل بشكل مؤقت. هذا التفاعل هو نفسه مهما كان مكان حدوثه في الجسم، وهما كان السبب سواء كانت الإصابة نتيجة أذى جسمي أو كريباً داخلياً أو مسيحياً.

إن رد فعل الناس على الإلتهاب هو في تناول أي مسكن مضاد للإلتهاب، والواقع أن كثيراً منا يفعلون ذلك لدرجة أن المسكنات التي تباع من دون وصفة طبية

قد أصبحت أكثر الأدوية مبيعا في العالم، قد يكون الإلتهاب مزعجاً لكنه في الحقيقة علامة إيجابية على أن جهاز المناعة يعمل بشكل جيد.

عوارض الفصال العظمي:

تأثيرات بنوية ومتكسرة قد ينتج عن إجهاد المفصل أو إصابته امكثانية وجود لا توازن في الكالسيوم يظهر عادة في المراحل المتوسطة من العمر ويصيب 90% من السكان.

يُصيب نموذجياً الوركين والركبتين والكتلين. يعاني المريض تيبساً أو الماً في المفاصل المصابة يحدث بشكل تدريجي ومتعاظم من حيث الخطورة.

قد أصبحت أكثر الأدوية مبيعا في العالم، قد يكون الإلتهاب مزعجاً لكنه في الحقيقة علامة إيجابية على أن جهاز المناعة يعمل بشكل جيد. لذلك فبدلاً من البحث عن دواء في خزانة الأدوية يجدر بنا أن نركز ان عملية الإلتهاب هي إحدى وظائف جهاز المناعة الأساسية وأنها تعني عندما تحدث، أن دفاعاتنا الطبيعية قد جندت لتولي أمر الإصابة مهما كانت صغيرة، وإذا أعطي الجسم فرصة كافية فإنه قادر على شفاء نفسه.

خصائص الإلتهاب:

- 1- احمرار
- 2- ألم
- 3- تورم
- 4- حرارة
- 5- فقد الوظيفة

ماذا في الاسم: ترفق كلمة التهاب بعدة كلمات أخرى تدل على مكان الداء فنجد مثلا التهاب المفاصل والتهاب الجلد. لكننا نجد العديد من الحالات المرضية التي لا يتضمن اسمها كلمة التهاب، مثل الربو وداء كرون والصداف، والتي ترتبط أيضاً بالإلتهاب الاستجابية.

الحالات الإلتهابية:

1 - الفصال العظمي والتهاب المفاصل الروماتزمي

عندما يتكلم الناس عن التهاب المفاصل، فانهم نادراً ما يدركون أن هناك عدة أشكال مختلفة من هذه الحالة المضعفة التي تصيب المفاصل. لكن النوعية الأكثر شيوعاً هما التهاب المفاصل الروماتزمي والفصال العظمي. وهناك فروق هامة بين النوعية، كما أن هناك مواد مغذية محددة تحارب هاتين الحالتين،

عوارض التهاب المفاصل الروماتزمي:

سبب جهائز أو فيروسي أو جرثومي يظهر اختيأر الدم وجود عامل روماتزمي منيع للذات. يمكن أن يكون سببه أجنبية أو عجم تحمل أو عوز مغذيات أو جذور حرة، يظهر عادة بعد سن

ال 30، ويصيب أحياناً الأولاد، يبلغ عدد النساء المصابات ثلاثة أضعاف عدد الرجال. يصيب الأصابع والرسغين والركبتين والكتلين. التهاب واحمرار وتورم واحتباس ماء في المنطقة المصابة. يحدث على فترات متقطعة عندما يتوهج ثم يهدأ.

المواد المغذية الضرورية لمكافحة التهاب المفاصل الروماتزمي:

3 - التهاب الأوتار

يُصيب الأوتار التي تربط العضلات بالمفاصل، وينتج عن رضخ ما كضغط أو إجهاد مفاجئ. يكون التهاب الأوتار غير ظاهر بشكل كبير ويتوافق بألم حاد.

4 - النقرس

ويدعى أحياناً التهاب المفاصل البيلوري، إذ أنه ينتج عن وجود كمية زائدة من حمض اليوريك في الدم والأنسجة والبول. وحمض اليوريك هو مادة ينتجها الجسم، ويترسب في البول عبر الكلتيين. كثيراً ما يصيب النقرس الإصبع الكبيرة والقدم وكذلك الركبتين والكاحلين.

2 - التهاب القصبات والربو

إن التهاب القصبات هو التهاب القصبات الهوائية الربوية وتصف كلمة الربو صعوبة التنفس الناتجة عن التهاب قصبي والتي تتوافق بانثام مفرط للمخاط. وهناك نوعان من التهاب القصبات، ينشأ التهاب القصبات الحاد في الكثير من الأحوال من عدوى فيروسية

خطة العلاج الطبيعي المضاد للإلتهاب:

1 - تجنب الأغذية مثل الحمضيات والقمح والبيض والمحاريات والحليب ومشتقاته والشوكولات، وتجنب هذه المأكولات الكثير من حالات الإلتهاب المتصلة بالأرجية.

2 - لا تأكلي أي أغذية من فصيلة الباذنجيات التي تشمل البطاطس والبنندورة والفليفلة والباذنجان وكشمش الكاب الشائك والكوسى.

3 - اختاري أغذية غنية بالفيتامين A الذي نجده في الفواكه والخضار الصفراء والحمراء مثل الخوخ والدراق واليقطين والقرع والشمندر.

4 - اختاري أغذية غنية بالفيتامين C مثل الفريز والكويو والبطاطس الحلوة.

5 - تناولي أغذية تحتوي على أشباه الفلافانبات الحيوية التي تدعم إنتاج الفيتامين C، ونجدها في الخضار الصفراء والخضراء مثل القرع والبروكولي والملفوف الأرويسي والثمار العنبية الداكنة مثل الكشمش الأسود.

6 - إن الأفوكادو والسلمسم وبذر اليقطين وبذر دوار الشمس غنية جميعها بالفيتامين E، الذي يساعد في تهدئة الإلتهاب.

7 - إن التارتجين الذي نجده في البيزقال وبذور الكريب فربوت مفيد جداً كمضاد للإلتهاب