هشاشة العظام مؤشر خطير على تدهور الصحة لدى مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 27, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). هشاشة العظام مؤشر خطير على تدهور الصحة لدى مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي. عرب سايكلوجي. تم الاسترجاع من https://arabpsychology.com/?p=120174

ARABPSYCHOLOGY.COM

تخيل أنك تعاني من التهاب المفاصل الروماتويدي (RA)، وهو مرض مزمن يسبب ألماً وتورماً في المفاصل. قد تتوقع أن التحديات الرئيسية تكمن في التعامل مع الألم وتقليل الالتهاب. لكن ماذا لو كان هناك عامل آخر، خفي في الغالب، يؤثر بشكل كبير على صحتك العامة وجودة حياتك؟ هذا العامل هو "الهشاشة" (Frailty)، وهي حالة تتجاوز مجرد التقدم في العمر وتؤثر على قدرة الجسم على التعامل مع الإجهاد.

منهجية البحث

قام باحثون في الصين بإجراء دراسة واسعة النطاق شملت 823 مريضًا مصابًا بالتهاب المفاصل الروماتويدي في مدينة تيانجين، وذلك بين شهري نوفمبر 2023 وأغسطس 2024. لم تكن هذه الدراسة متابعة للمرضى على مدى فترة زمنية، بل كانت "مقطعية" (cross-sectional)، أي أنها جمعت بيانات من المشاركين في نقطة زمنية واحدة. الهدف الرئيسي كان تحديد العلاقة بين الهشاشة ومجموعة من النتائج الصحية السلبية، بما في ذلك نشاط المرض (disease activity)، والوظيفة البدنية (physical function)، والقلق (anxiety)، والاكتئاب (depression)، وجودة الحياة المتعلقة بالصحة (HRQoL).

لتقييم الهشاشة، استخدم الباحثون مقياس FRAIL، وهو أداة بسيطة وسريعة لتقييم خمسة مجالات رئيسية: التعب (fatigue)، المقاومة (resistance)، المشي (gait speed)، النشاط البدني (activity)، وفقدان الوزن (weight loss). تم تحليل البيانات باستخدام نماذج الانحدار الخطي المتعدد (multiple linear regression models) لتحديد مدى تأثير الهشاشة (والهشاشة المبكرة - pre-frailty) على النتائج الصحية المختلفة، مع الأخذ في الاعتبار عوامل أخرى مثل العمر، والجنس، ونمط الحياة، والعوامل السريرية المتعلقة بالمرض.

النتائج

أظهرت النتائج أن الهشاشة مرتبطة بشكل كبير بزيادة نشاط المرض، وانخفاض الوظيفة البدنية، وارتفاع مستويات القلق والاكتئاب، وانخفاض جودة الحياة المتعلقة بالصحة (جميع القيم الاحتمالية $P < 0.001$). وهذا يعني أن المرضى الذين تم تصنيفهم على أنهم يعانون من الهشاشة كانوا أكثر عرضة للإصابة بأعراض أكثر حدة، وقيود وظيفية أكبر، ومشاكل نفسية أكثر، وتقييم أقل إيجابية لصحتهم العامة.

الأمر المثير للاهتمام هو أن "الهشاشة المبكرة" (pre-frailty) - وهي مرحلة أقل حدة من الهشاشة ـ كانت مرتبطة أيضًا بنتائج صحية سلبية، بما في ذلك زيادة نشاط المرض، وانخفاض الوظيفة البدنية، وزيادة الاكتئاب، وانخفاض جودة الحياة. ومع ذلك، لم تظهر الهشاشة المبكرة ارتباطًا كبيرًا بالقلق ($P = 0.786$). يشير هذا إلى أن حتى المراحل المبكرة من الهشاشة يمكن أن يكون لها تأثير سلبي على صحة المرضى المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي.

دلالات

تؤكد هذه الدراسة، التي أجراها فريق البحث، على أهمية النظر إلى الهشاشة كعامل مهم في إدارة التهاب المفاصل الروماتويدي. فالهشاشة ليست مجرد نتيجة طبيعية للتقدم في العمر أو المرض، بل هي حالة سريرية بحد ذاتها يمكن أن تؤثر بشكل كبير على صحة المرضى ورفاههم. إن تحديد المرضى الذين يعانون من الهشاشة أو الهشاشة المبكرة يمكن أن يتيح للأطباء التدخل مبكرًا من خلال برامج مخصصة تهدف إلى تحسين القوة البدنية، والتغذية، والصحة النفسية.

إن دمج تقييم الهشاشة في الرعاية الروتينية للمرضى المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي يمكن أن يساعد في تحديد الأفراد الأكثر عرضة للخطر وتقديم الدعم اللازم لهم. قد تشمل هذه التدخلات تمارين رياضية مصممة خصيصًا، وتعديلات

ARABPSYCHOLOGY.COM

في النظام الغذائي، وعلاج نفسي، وبرامج لإدارة الإجهاد. من خلال معالجة الهشاشة، يمكن للأطباء تحسين النتائج الصحية للمرضى المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي وتعزيز جودة حياتهم بشكل عام.

Reference

Ma B. (2026). *Frailty as an indicator of adverse health outcomes in* rheumatoid arthritis*: a multicenter cross-sectional study*. Arthritis Research & Therapy, 28(1), 50-50.

DOI: 10.1186/s13075-026-03753-6

ARABPSYCHOLOGY.COM