



paediatric  
rheumatology  
european  
society



SHARE



<https://www.printo.it/pediatric-rheumatology/OM/intro>

## التهاب الجلد والعضلات لدى الأطفال

نسخه من 2016

### 3- الحياة اليومية

#### 1-3 كيف يمكن أن يؤثر هذا المرض على حياة طفلي وعائلتي اليومية؟

ينبغي الانتباه عن كثب للأثر النفسي لهذا المرض على الأطفال وعائلاتهم، وذلك حيث إن الأمراض المزمنة مثل التهاب الجلد والعضلات لدى الأطفال تمثل تحدياً صعباً للعائلة ككل، وبالطبع كلما زادت خطورة المرض زادت صعوبة التكيف معه. وسوف يكون من الصعب على الطفل أن يتكيّف مع المرض بالشكل المناسب إذا كان لدى والديه مشاكل في القيام بذلك. ويعتبر السلوك الإيجابي من جانب الوالدين لدعم الطفل وتشجيعه على أن يكون مستقلًا ونشطاً جسدياً إلى أقصى قدر ممكן رغم مرضه أمراً بالغ القيمة؛ حيث يُساعد ذلك الأطفال على التغلب على المصاعب المرتبطة بهذا المرض، حتى ينجح في مسيرة زملائه ويصبح مستقلاً ومُمْتنعاً. ويلزم على فريق أمراض روماتيزم الأطفال تقديم الدعم النفسي الاجتماعي عند الحاجة لذلك.

يعد إتاحة الفرصة للطفل ليتمتع بحياة طبيعية عند بلوغه أحد الأهداف الرئيسية للعلاج ويمكن تحقيقه في معظم الحالات، وقد تحسنت معالجة التهاب الجلد والعضلات لدى الأطفال بشكل كبير على مدار السنوات العشر الأخيرة، ومن المتوقع أن يتم طرح العديد من الأدوية الجديدة في المستقبل القريب. ويمكن حالياً من خلال الجمع بين استخدام العلاج الدوائي وإعادة التأهيل الوقاية من تلف العضلات أو الحد منه لدى أغلب المرضى.

#### 2- هل يمكن أن تُساعد التمارين والعلاج الطبيعي طفلي؟

الغرض من التمارين والعلاج الطبيعي هو مساعدة الطفل على المشاركة على أكمل وجه ممكناً في جميع أنشطة الحياة اليومية وتحقيق إمكاناتهم داخل المجتمع. وعلاوة على ذلك، يمكن الاستفادة أيضاً من التمارين الرياضية والعلاج الطبيعي في تشجيع الطفل على عيش حياة صحية نشطة. وحتى يتمكن الطفل من تحقيق هذه الأهداف، فإن صحة العضلات تعد شرطاً لذلك. يمكن الاستفادة من التمارين والعلاج للوصول إلى درجة أفضل من مرنة العضلات وقوتها وكذلك الانسجام والقدرة على الاحتمال. وتتيح هذه الجوانب الخاصة بصحة العضلات والظامان للطفل أن ينجح ويشارك بشكل آمن في الأنشطة المدرسية وكذلك الأنشطة غير المدرسية مثل الأنشطة الترفيهية والرياضية. ويمكن أن يمثل المزاج بين العلاج

وببرامج التمارينات أهمية في الوصول إلى المستوى الطبيعي من اللياقة البدنية.

### 3-3 هل يمكن لطفل ممارسة الألعاب الرياضية؟

ممارسة الألعاب الرياضية هي جانب مهم في الحياة اليومية لأي طفل. ومن الأهداف الرئيسية لعلاج التهاب الجلد والعضلات لدى الأطفال تمكين الأطفال من عيش حياة طبيعية وألا يروا أنفسهم مختلفين عن أصدقائهم. والنصيحة العامة في هذا الشأن هي السماح للمرضى بممارسة الرياضة التي يرغبون فيها، ولكن يلزم توجيههم بالتوقف عن ذلك حال شعورهم بألم في العضلات، وسيمكّن ذلك الطفل من البدء مبكراً في معالجة مرضه؛ فالأنشطة الرياضية المحظورة جزئياً أفضل من استبعادهم من ممارسة الرياضة مع الأصدقاء بسبب المرض، ويجب أن يكون هذا التوجه العام لتشجيع الطفل على أن يكون مستقلأً ضمن الحدود التي يفرضها عليه المرض. ويجب إجراء التمارينات بعدأخذ المشورة من أخصائي العلاج الطبيعي (وقد يستلزم الأمر في بعض الأحيان إشرافاً من أخصائي العلاج الطبيعي)، حيث سيمكن أخصائي العلاج الطبيعي من تحديد ما إذا كانت تلك التمارين أو الرياضة آمنة لأن ذلك سيعتمد على مدى ضعف العضلات. ويلزم زيادة شدة التمارينات تدريجياً لتقوية العضلات وتحسين القدرة على التحمل.

### 3-4 هل يمكن لطفل الحضور في المدرسة بشكل منتظم؟

المدرسة بالنسبة للأطفال تُشّيه العمل بالنسبة للبالغين: وهي مكان يتعلم فيه الأطفال كيف يكونوا مستقلين والاعتماد على أنفسهم كأفراد. وعلى الآباء والمدرسين أن يتّسّموا بالمرونة لتمكين الأطفال من المشاركة في الأنشطة المدرسية بشكل طبيعي قدر الإمكان، وهذا سيساعدهم على أن يكونوا ناجحين دراسياً قدر الإمكان، كما سيساعدهم ذلك أيضاً في أن يتقبّلهم أقرانهم ومن هم أكبر منهم والاندماج معهم. ومن الأهمية بمكان أن يحضر الطفل في مدرسته بشكل منتظم. ولكن هناك بعض العوامل التي قد تتسبّب في مشاكل في الحضور مثل: صعوبة المشي أو التعب أو الشعور بالآلام أو تصلب، ومن المهم أيضاً أن يُوضّح للمدرسين احتياجات الطفل مثل: مساعدته بسبب صعوبة الكتابة عليه، وتوفير طاولات مناسبة ليعمل عليها، والسماح له بالحركة بانتظام لتجنب تصلب العضلات ومساعدته على المشاركة في بعض أنشطة التعليم البدنية، كما يلزم تشجيع المرضى على المشاركة في حصص التربية الرياضية كلما أمكنهم ذلك.

### 3-5 هل قد يُساعد طفلي السير على نظام غذائي؟

لا يوجد دليل على أن السير على نظام غذائي يمكنه أن يؤثر على تطور المرض ولكن يُنصح باتباع نظام غذائي طبيعي متوازن، ويوصى لجميع الأطفال في مرحلة النمو باتباع نظام غذائي صحي متوازن يحتوي على البروتين والكالسيوم والفيتامينات، وينبغي للمرضى الذين يتناولون الكورتيكosteroidات الابتعاد عن الإفراط في الأكل، حيث إن هذه الأدوية قد تعمل على زيادة الشهية مما قد يؤدي بسهولة إلى الزيادة المفرطة في الوزن.

---

**3-6 هل يمكن للمناخ التأثير على مسار المرض لدى طفلي؟**  
تنظر الأبحاث الحالية في العلاقة بين الأشعة فوق البنفسجية والتهاب الجلد والعضلات لدى الأطفال.

**3-7 هل يمكن تطعيم طفلي أو تحصينه؟**  
يجب مناقشة مسألة التحصينات مع طبيبك الذي سيقرر أي التطعيمات تعتبر آمنة وينصح بها لطفلك. وهناك الكثير من التطعيمات التي يُوصى بها، منها: الكزار، وشلل الأطفال عن طريق الحقن، والدفتيريا، والمكورات الرئوية، والأنفلونزا عن طريق الحقن. كما أن هناك لقاحات مركبة غير حية تعتبر آمنة على المرضى الذين يتلقون أدوية مثبطة للمناعة، ومع ذلك، يتم تجنب اللقاحات الحية الموهنة بشكل عام نظراً للخطورة المفترضة من التحفيز على نقل العدوى للمريض الذي يتلقون جرعة كبيرة من الأدوية المثبطة للمناعة أو العوامل البيولوجية (مثل لقاح الحصبة والنكاف والحميراء ولقاح بي سي جي والحمى الصفراء).

**3-8 هل هناك مشاكل تصاحب ممارسة العلاقة الحميمية أو الحمل أو استخدام وسائل منع الحمل؟**  
لم يثبت عن الإصابة بالتهاب الجلد والعضلات التأثير على ممارسة العلاقة الحميمية أو الحمل، ومع ذلك، قد يكون لكثير من الأدوية المستخدمة في السيطرة على المرض تأثير سلبي على الجنين، بينما ينصح المرضى النشطون جنسياً باستخدام وسائل منع الحمل الآمنة ومناقشة المسائل المتعلقة بوسائل منع الحمل والحمل (خاصة قبل محاولة الحمل) مع الطبيب.