

أمراض المناعة الذاتية لدى النساء

يعمل الجهاز المناعي على حماية الجسم من العدوى والكائنات الدقيقة الضارة. ولكن في بعض الحالات، يهاجم الجهاز المناعي عن طريق الخطأ أنسجة الجسم وأعضائه السليمة، مما يؤدي إلى الإصابة بما يُعرف بـ "أمراض المناعة الذاتية". يمكن أن تصيب هذه الأمراض أجزاءً مختلفة من الجسم، بما في ذلك المفاصل والجلد والغدة الدرقية والجهاز الهضمي والجهاز العصبي وغيرها من الأعضاء الحيوية.

وتنتشر أمراض المناعة الذاتية بين الرجال والنساء على حد سواء، إلا أنها أكثر شيوعاً لدى النساء. ويساعد فهم أعراضها وعوامل الخطر المرتبطة بها، إلى جانب معرفة خيارات العلاج المتاحة، في تشخيصها مبكراً واتخاذ الإجراءات اللازمة لتحقيق أفضل نتائج علاجية.

ويُعَد الوعي بهذه الأمراض، وملاحظة أعراضها في وقت مبكر، والحصول على الرعاية الطبية المناسبة، خطوات أساسية للسيطرة عليها والحد من تأثيرها في الصحة وجودة الحياة.

أبرز الحقائق:



تشكل النساء نحو **75% إلى 80%** من إجمالي الأشخاص المصابين بأمراض المناعة الذاتية.



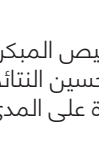
تم التعرف على أكثر من **100** نوع من أمراض المناعة الذاتية.



تُعَد الاختلافات البيولوجية بين الجنسين، ولا سيما العوامل الجينية المرتبطة بالكروموسوم X والتغيرات الهرمونية، من العوامل المعروفة التي تسهم في ارتفاع معدل انتشار أمراض المناعة الذاتية لدى النساء.



تؤثر أمراض المناعة الذاتية مجتمعةً في **ملايين** الأشخاص حول العالم، وتعد من أبرز أسباب الأمراض المزمنة لدى النساء.



يرتبط التشخيص المبكر والإدارة المناسبة للمرض بتحسين النتائج الصحية وجودة الحياة على المدى الطويل.

للمزيد من المعلومات: النساء وأمراض المناعة الذاتية - PMC

أمراض المناعة الذاتية الأكثر شيوعاً لدى النساء:



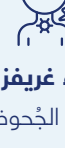
التهاب الغُدّة الدرقية المنسوب لهاشيموتو



التصلب المتعدد



التهاب المفاصل الروماتويدي



الدّثّة الحمامية الجهازية



مرض السيلياك (الداء البطني)



داء الصدفية والتهاب المفاصل الصدفي



متلازمة شوغرن



داء غريفز (الدُّرّاق الجُحوظي)

لماذا تكون النساء أكثر عرضة للإصابة؟

لا تزال أسباب أمراض المناعة الذاتية موضع بحث ودراسة، إلا أن هناك عدة عوامل يُعتقد أنها تسهم في ارتفاع معدل انتشارها لدى النساء.

العوامل الوراثية

تمتلك النساء كروموسومي X، ويحتويان على عدد كبير من الجينات التي تؤدي دوراً في تنظيم عمل الجهاز المناعي. وقد تزيد بعض الاختلافات في هذه الجينات من قابلية الإصابة بأمراض المناعة الذاتية.

التغيرات الهرمونية

تؤدي الهرمونات الأنثوية، مثل الإستروجين والبروجستيرون، دوراً مهماً في تنظيم وظائف الجهاز المناعي. وقد تؤدي التغيرات في مستويات هذه الهرمونات خلال الدورة الشهرية والحمل وانقطاع الطمث إلى الإصابة ببعض أمراض المناعة الذاتية أو تفاقمها.

العوامل البيئية

لا يكفي الاستعداد الوراثي وحده لتفسير الإصابة بأمراض المناعة الذاتية، فقد تسهم بعض العوامل البيئية، مثل العدوى والتدخين وتلوث الهواء والتوتر والتعرض للأشعة فوق البنفسجية وبعض العوامل الغذائية والأدوية، في تحفيز استجابات مناعية ذاتية لدى الأشخاص الأكثر قابلية للإصابة.

ارتفاع مستوى الاستجابة المناعية

تكون الاستجابة المناعية لدى النساء عموماً أقوى من الرجال. وقد يساعد ذلك في توفير حماية أفضل من بعض أنواع العدوى، لكنه قد يزيد أيضاً من احتمالية حدوث استجابة مناعية مفرطة في بعض الحالات.

علامات تحذيرية تستدعي الانتباه:

تختلف أعراض أمراض المناعة الذاتية من مرض إلى آخر، وقد يصعب تشخيصها نظراً لتشابهها مع أعراض حالات صحية أخرى.

تشمل الأعراض أو العلامات الشائعة:

- التعب المستمر أو الإرهاق غير المعتاد
- آلم المفاصل أو تورمها أو تيبسها
- ظهور طفح جلدي متكرر
- ترقق الشعر أو تساقطه
- ارتفاع درجة حرارة الجسم بدون سبب
- ضعف العضلات
- اضطرابات الجهاز الهضمي أو ألم البطن
- الشعور بالخدر أو التنميل
- جفاف العينين أو الفم
- تغيرات غير مبررة في الوزن
- الحساسية تجاه أشعة الشمس
- صعوبة التركيز أو مشكلات الذاكرة أو ضباب الدماغ (التشوش الذهني)

تذكير: لا تعني هذه الأعراض بالضرورة الإصابة بأحد أمراض المناعة الذاتية، إلا أن استمرارها أو تفاقمها أو تأثيرها في الأنشطة اليومية يستدعي استشارة مقدم الرعاية الصحية لتقييم الحالة ومعرفة السبب.

صحة المرأة تستحق الاهتمام

قد تتداخل أمراض المناعة الذاتية مع مراحل أساسية في حياة المرأة، مما قد يؤثر في صحتها ورفاهها وطريقة التعامل مع المرض وعلاجه.

التخطيط للحمل وتكوين أسرة:

قد تتغير أعراض أمراض المناعة الذاتية ونشاطها خلال فترة الحمل وبعد الولادة. فقد تتحسن بعض الحالات أثناء الحمل، ويزداد نشاط حالات أخرى بعد الولادة. لذلك، يساعد التخطيط المسبق للحمل والمتابعة الوثيقة مع مقدمي الرعاية الصحية في دعم صحة الأم والطفل.

الصحة ما بعد الولادة:

تشهد الأشهر التي تلي الولادة تغيرات ملحوظة في مستويات الهرمونات ووظائف الجهاز المناعي. وقد تؤدي هذه التغيرات إلى تفاقم الأعراض، أو تسهم في ظهور بعض أمراض المناعة الذاتية للمرة الأولى.

مرحلة انقطاع الطمث:

قد تؤثر التغيرات الهرمونية المصاحبة لانقطاع الطمث في نشاط المرض، وطبيعة الأعراض، وصحة العظام، وخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وتساعد المتابعة المنتظمة والرعاية الصحية المستمرة في التعامل مع هذه المرحلة بشكل أفضل.

الصحة النفسية والعاطفية:

قد يؤثر التعايش مع أحد أمراض المناعة الذاتية المزمنة في الصحة النفسية والعاطفية، وقد يزيد من خطر الشعور بالتوتر أو القلق أو الاكتئاب؛ لذلك فإن طلب الدعم من مقدمي الرعاية الصحية المتخصصين، أو أفراد الأسرة، أو الأصدقاء أو مجموعات الدعم يلعب دوراً مهماً في الحفاظ على الصحة والرفاه بشكل عام.

استشارة مقدم الرعاية الصحية:

تُصبح المصاحبات بأحد أمراض المناعة الذاتية، ممن يُخطّطن للحمل، بالتحدث مع مقدم الرعاية الصحية حول حالتهم الصحية والأدوية التي يستخدمونها ومدى ملاءمتها خلال فترة الحمل، إلى جانب اللقاحات وأي أعراض جديدة أو متغيرة.

خطوات بسيطة لصحة أفضل

استمعن إلى أجسامكن:

انتبهن إلى أي أعراض جديدة أو متكررة أو غير معتادة، واستشرن الطبيب عند حدوث أي تغيرات على حالتكن الصحية.

تعرفن على التاريخ المرضي للعائلة:

ترتبط بعض أمراض المناعة الذاتية بعوامل وراثية، وقد تكون أكثر شيوعاً بين أفراد العائلة الواحدة؛ لذلك فإن معرفة التاريخ المرضي للعائلة تساعد مقدمي الرعاية الصحية في تقييم عوامل خطر الإصابة بالمرض.

احرصن على إجراء الفحوصات الطبية الدورية:

تسهل الفحوصات الطبية الدورية في الكشف المبكر عن أي مشكلات صحية، وبدء علاجها في الوقت المناسب، والحد من مضاعفاتها.

يساعد الانتباه إلى الأعراض في **وقت مبكر**، وإجراء التقييم الطبي في الوقت المناسب، والاستمرار في تلقي الرعاية الصحية على إدارة أمراض المناعة الذاتية بفعالية أكبر والحفاظ على صحة المرأة ونشاطها وجودة حياتها.

كيف تدعم ضمان المشتركين المصابين بأمراض المناعة الذاتية؟

قد تستدعي الإصابة بأحد أمراض المناعة الذاتية متابعة طبية مستمرة، وفحوصات دورية، وخطة علاجية تتناسب مع احتياجات كل فرد. ومن خلال خطط التغطية الصحية لدى ضمان، يمكن للمشاركين الاستفادة من:



العلاجات الطبية الضرورية



والخدمات التشخيصية



استشارات الأطباء المتخصصين



شبكة من مقدمي الرعاية الصحية

وذلك وفقاً للمزايا وشروط التغطية المحددة في وثيقة التأمين. كما تساعد المتابعة الطبية المنتظمة، والالتزام بالخطة العلاجية، والتشخيص المبكر في الحد من تطور المرض والحفاظ على الصحة على المدى الطويل.

وتحت ضمان المشتركين الذين يعانون من أعراض مستمرة على استشارة مقدم الرعاية الصحية في أقرب وقت ممكن، ومتابعة حالتهم، والتعاون مع فريق الرعاية الصحية لوضع خطة رعاية تناسب احتياجاتهم. ومن خلال تسهيل الوصول إلى خدمات الرعاية الوقائية وإدارة المرض والرعاية الصحية المتكاملة، تواصل ضمان دعم مشتركينها في الحصول على الرعاية المناسبة والحفاظ على صحتهم وجودة حياتهم.

يهدف هذا المنشور إلى تقديم معلومات تثقيفية فقط، ولا يُغني عن المشورة الطبية أو التشخيص أو العلاج من قبل المتخصصين. احرصن دائماً على استشارة مقدم رعاية صحية مؤهل بشأن أي مخاوف أو استفسارات صحية.

للمزيد من المعلومات

أمراض المناعة الذاتية | المعهد الوطني للحساسية والأمراض المعدية (NIAID)
<https://www.niehs.nih.gov/health/topics/conditions/autoimmune>
<https://medlineplus.gov/autoimmunedisorders.html>
<https://www.womenshealth.gov/a-z-topics/autoimmune-diseases>
<https://www.cdc.gov/arthritis/basics/autoimmune-diseases.html>
<https://autoimmune.org>