



info Prescription

التهاب المفاصل – أسئلة وأجوبة

تم تشخيص مرضي الآن

ماذا يعني ذلك بالنسبة لي؟

معظم الأشخاص الذين يعانون من التهاب المفاصل يشعرون بالألم وصعوبات في الحركة. الآن لديك تشخيص حالتك، ربما تشعر بالخوف والارتباك مما سيحمله المستقبل لك.

إن حصول التهاب في المفاصل لا يعني حصول كارثة، ولكن ربما عليك أن تتعود على تعاطي العلاج بشكل منتظم وتتعلم طرقا جديدة في التعاطي مع نشاطاتك اليومية.

ماذا علي أن اعمل؟

من المهم ان تعمل بالمشاركة مع طبيبك على وضع خطة علاج تكون ملائمة لك – ان الاستجابة العاجلة للعلاج ستساعد على تجنب حصول أذى في مفاصلك.

رغم ان العلاج الشافي لالتهاب المفاصل غير موجود، إلا ان هناك أموراً كثيرة تستطيع بواسطتها رعاية شؤون حالتك المرضية لتتمكن من الاستمرار بحياة كاملة النشاط. أن تتعرف على حالتك وتحدث بشأنها مع الآخرين سيساعد في تمكّنك ان تكون في حالة سيطرة.

ما هو التهاب المفاصل (Arthritis)؟

Arthritis مصطلح عام يعني بشكل مبسط `التهاب المفاصل`. إن معظم الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل يعانون من الألم وصعوبة في الحركة في محيطهم. إذا كنت قلقا بسبب الألم او عدم الارتياح من حالة مفاصلك – يمكن ان تشعر بالارتياح لمجرد معرفتك أن هناك اسما يطلق على حالتك. و يمكن أن تكون قد أبلغت أن لديك التهاب مفاصل.

إن كلمة التهاب المفاصل (**Arthritis**) لا تعطي وصفا كاملا لحالتك. والكثير من الناس لا يدركون وجود أكثر من 200 نوع من أمراض الروماتيزم والتهاب المفاصل. المهم ان يساعدك الطبيب وفريق الرعاية الصحية على معرفة أي نوع من التهاب المفاصل لديك لكي تتمكن من الحصول على أفضل علاج لحالتك.

هل أحتاج إلى فحوصات؟

من المحتمل ذلك، فبعض أنواع التهاب المفاصل يمكن تشخيصه فورا. ويستطيع طبيبك أن يبلغك أي نوع هو وذلك بالحديث معك حول الأعراض التي لديك (منها الألم الذي يصيبك ومتى تشعر به) وفحص دقيق لمفاصلك.

إن التهاب المفاصل (**Osteoarthritis**) يشخص عموما بأشعة X. أنواع أخرى من التهاب المفاصل، كالتهاب المفاصل الروماتزمي، يمكن ان تكون أكثر صعوبة في التشخيص ومن المرجح أن طبيبك سيحتاج إلى قيامك بأخذ أشعات وفحوصات للدم. يمكن أن يرسلوك إلى طبيب اختصاصي في مستشفى لهذا الغرض. أن يطلب

منك القيام بأجراء فحوصات عديدة لا يعني بالضرورة بان التهاب مفاصلك سيء. - انه يعني فقط إن طبيبك يود أن يكون متأكدا تماما من نوع التهاب المفاصل الذي لديك. يمكنك معرفة المزيد بخصوص ذلك وبخصوص الفحوصات الأخرى على الموقع الإلكتروني Getting a diagnosis section of the Arthritis Care

من أين يمكنني الحصول على معلومات أوفر بخصوص نوع التهاب المفاصل الذي لديّ ؟

إن موقع قسم حالات العناية بالتهاب المفاصل الإلكتروني (The condition of the Arthritis Care) هو مكان جيد للحصول على المعلومات كبدائية. فالموقع يتضمن معلومات سهلة القراءة عن أنواع عديدة من التهاب المفاصل - منها التهاب مفاصل العظام والالتهاب الروماتزمي وهما أكثر الأنواع شيوعا لهذا المرض. كما يعطي شرحا أكثر عن نوع الأعراض التي يحتمل أن تكون لديك؛ ما هو العلاج المتوفر؛ والأشياء الأخرى المتعددة التي يمكنك القيام بها من أجل أن تجعل حياتك اليومية سهلة ومريحة وطبيعية ما أمكن ذلك. أما إذا فضلت التحدث مع شخص ما ، عليك أن تتصل هاتفيا برقم الهاتف المجاني الخاص بالمساعدة والعناية بالتهاب المفاصل 0808 800 45050 . تستطيع من خلال هذا الرقم الوصول الى موظف مهمته مساعدة المصابين بالتهاب المفاصل لان لديهم خبرة شخصية بهذا المرض.

ما الذي يسبب التهاب المفاصل؟

إن مسببات معظم أنواع التهابات المفاصل غير معروفة لحد الآن. يعتقد ان معظم تلك الأنواع تحصل بسبب مجموعة من الأشياء تعمل بشكل مشترك - فتركيب الجينات لدى بعض الأشخاص مثلا يمكن أن يجعلهم أكثر عرضة لالتهاب المفاصل. ويمكن لأي شيء عندها أن يثير البداية. و يختلف مثير البداية باختلاف الأشخاص. فقد يشمل ذلك الإصابة بجرح ، التسمم بالطعام، التهابات وأيضاً احتمال التدخين. ويعمل الأطباء بجهد بالغ من أجل تحديد وتشخيص المسببات.

رغم ذلك، فالذي نعرفه هو إن من يتعرض لهذا المرض ناس من مختلف الأعمار - حتى الأطفال و المراهقون - لذلك فإن الإدراك السائد من أن التهاب المفاصل يتعرض له كبار السن فقط هو أمر خاطيء.

هل أن التهاب المفاصل وراثي؟

معظم أنواع التهابات المفاصل لا تنتقل من الوالدين الى الاطفال. يمكن أن تكون جينات بعض الأشخاص مساعدة لأصابتهم ببعض أنواع التهاب المفاصل، إلا ان ذلك ليس نفس النوع التهاب المفاصل المتسبب وراثيا.

هل يمكن الشفاء من التهاب المفاصل؟

ليس هناك علاج شاف لالتهاب المفاصل. مع ذلك فهناك العديد من الأمور الايجابية التي يمكنك ويمكن لفريق العناية الطبي عمله للسيطرة على الألمك والمساعدة من أجل تأمين تمتعك بحياة كاملة سعيدة.

ما الذي يجعل المرض أكثر سوءا ؟

الأمر الرئيسي الذي يجعل معظم أنواع التهاب المفاصل أكثر سوءا هو عدم الحصول على العلاج الصحيح لمعالجته. فمع تعاطي الأدوية العلاجية الصحيحة والمساعدات الأخرى - من الممكن أن تتضمن معدات مهياة بشكل خاص، إضافة إلى تمارين بسيطة وتوفير الراحة - عندها تكون هناك قدرة على وضع الألام تحت السيطرة وتعود حياتك إلى مسارها الاعتيادي.

من الأمور الأخرى التي يمكن أن تجعل التهاب المفاصل لديك أكثر سوءا هي زيادة الوزن. فإذا كان وزنك ثقيلاً فانك بذلك تضع ضغطاً مضافاً على مفاصلك. إضافة إلى جعل الألمك أكثر سوءاً، وهذا يمكن ان يسارع في حدوث ضرر داخل مفصلك.

الخبر الجيد هو ان فقدان جزء يسير من الوزن يمكن ان يحقق تحسناً. يستفسر من طبيبك او من فريق العناية الصحية عما إذا كانت هناك أية من مجموعات مراقبة الوزن تعمل في منطقتك. اذا كان هذا يسبب لك قلقاً كثيراً، يمكنك ان تطلب منهم مقابلة اختصاصي تغذية. إن كراس العناية بالتهاب المفاصل وتعاطي الأغذية الصحية سيزودك بمزيد من المعلومات بهذا الخصوص.

ما تأثير التهاب المفاصل على حياتي؟

يعتمد ذلك على نوع التهاب المفاصل الذي لديك. بالنسبة لمعظم الأشخاص، التهاب المفاصل يسبب التصلب، الألم، وفي بعض الأحيان يجعلك تشعر بالتعب والإحباط. وقد تجد صعوبة أكثر في الحركة بحرية في محيطك بالمقارنة إلى ما كنت معتادا عليه سابقا. قد لا تشعر/تشعرين بنفس ما لديك من قوة وتظهر صعوبة أكثر عند مسك الأشياء بشكل قوي. لا يستطيع أحد أن يبين لك بالتحديد كيف سيكون تأثير هذه الأشياء في حياتك. مع ذلك فالألم، عادة، يمكن السيطرة عليه. التصلب يمكن ان يخفف، و هناك وسائل في التعامل مع النقص في المقدرة والحركة. وباختصار – حياتك يمكن أن لا تكون نفسها كما كانت مع التهاب المفاصل، لكنها يمكن ان تستمر مليئة و ممتعة. شاهد الحياة الحقيقية في الموقع الإلكتروني (Arthritis Care) واطلع على كيفية تعايش الأشخاص من مثلك مع التهاب المفاصل الذي لديهم.

هل سأتعاطى العلاج طول حياتي ؟

محتمل إلى حد بعيد. بالنسبة الى الأشخاص الذين لديهم التهاب في المفاصل، أن أخذ العلاج (العقاقير) بالنسبة لهم هو من واقع الحياة. فالأطباء يصفون الأدوية لأنها تكون ذات تأثير بالغ في تخفيف الألم و بالنسبة للأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل Inflammatory Arthritis فإن بعض الأدوية سوف تبطيء حصول الأضرار التي يسببها المرض في المفاصل..

العديد من الأشخاص لا يرغبون في تعاطي الدواء. فهم يشعرون بالإرباك من الأسماء المعقدة للأدوية التي توصف لهم كما يخافون من حالة نسيانهم تناولها، أو تناولها في أوقات غير الملائمة. أن بعض الأشخاص يقلقون أيضا من الآثار الجانبية للأدوية. يمكنك تجنب الكثير من القلق بتخصيص بعض الوقت للحصول على فهم أكثر لتلك الأدوية وكيفية تعاطيها.. طبيبك وفريق العناية الصحية سيكونوا سعداء لمساعدتك، ولكن هناك بعض المعلومات الجيدة بشأن الأدوية ومفعولها وذلك في كراس (Arthritis Care, Drugs and Complementary Therapies).

هل هناك علاجات أخرى بدلا عن الأدوية ؟

هناك بعض انواع العلاج الطبيعي وعلاجات أخرى وجدها العديد من الذين يعانون من التهاب المفاصل. انها مفيدة. تتضمن هذه العلاجات أدوية الأعشاب ، الفيتامينات وكذلك علاج اليوكا، العلاج بالأبر والعلاج بالماء (القيام بتمارين خفيفة في ماء دافئ). ويطلق عليها اسم العلاج التكميلي لكونها مكملة للعلاج بالأدوية المعتادة التي تتعاطوها وليس بديلا عنها.

عليك الحذر من العلاجات البديلة أو أي دواء طبيعي يدعى بأن مفعوله مساوي أو أفضل من الأدوية التي يصفها لك طبيبك. ليست هناك أدلة تثبت هذه الادعاءات و عليك عدم استعمالها بديلا عن الدواء الموصوف لك. ان كون العلاج طبيعى لا يعني انه سليم .

إن كراس العناية بالتهاب المفاصل الأدوية والعلاجات المكملة سيعطيك صورة أوضح لما موجود من أنواع العلاجات وما الذي تحذر منه إذا ما قررت التقصي بشكل أوفى عن أي منها . تذكر / تذكرى أن بعض هذه العلاجات متوفرة لدى خدمات الصحة الوطنية (NHS) – لذلك استفسروا من طبيبك عما هو متوفر في منطقتكم.

أين يمكن حصولي على المساعدة المعنوية/النفسية ؟

اكتشافك وجود التهاب في مفاصلك يمكن ان يكون أمرا مربكا و مخيفا. حتى الآمك ، الإرهاق والتصلب من بعد ذلك يمكن ان يترك لديك شعورا بالإرهاق، الغضب و الإحباط. هذا شعور طبيعى جدا يعبر عنه العديد من الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل إلا أن ذلك لا يعني أن تتحمل ذلك بصمت. شارك أصدقائك و عائلتك بما تشعر به – غالبا ما يشكلوا مصدرا جد مهم لك لمساعدتك. اسأل طبيبك أو فريق العناية الصحي عما إذا كانت هناك أية مجموعات للمساعدة في منطقتكم – أما بخصوص التهاب المفاصل أو الأمراض المستديمة. تحدث مع الأشخاص الذين يواجهون نفس المشاكل و الأحباطات لتعلم أنك لست وحدك المحتاج إلى العاطفة و الاطمئنان . من المهم أيضا أن تعطي نفسك الوقت الكافي لتفهم انفعالاتك. التي نظرة على كراس العناية بالتهاب المفاصل و التعامل مع الانفعالات. أنه يتضمن فصلا خاصا و شرحا عن شعور الأشخاص عند إبلاغهم أن لديهم التهابا في المفاصل .

كيف أستطيع مساعدة نفسي ذاتيا ؟

مهما تحصل على مساعدات من أناس آخرين، فتعلمك كيف تساعد نفسك ذاتيا يكون أمر في غاية الأهمية بالنسبة للأشياء التي تعملها عندما تصاب بالتهاب المفاصل. من المحتمل أن يقوم فريق العناية الصحية المعني بك بالتحدث معك بخصوص شيء يطلق عليه إدارة الذات. كثير من الأشخاص الذين يعانون من أمراض طويلة الأمد تجري مساعدتهم للعمل بتلك التوجيهات.

تتضمن إدارة الذات أمورا متعددة مثل كيفية أخذ الدواء بشكل منتظم، التعامل مع الألم، التعلم كيفية العناية بمفاصلك و المضي بخطوات أكثر تدبيراً في الحياة. باختصار، إن إدارة الذات تتعلق قدرتك على الأخذ بزمام الأمور و السيطرة على المرض و المهم في الحقيقة ان تكون لديك الرغبة في البقاء بنفس النشاط والاستقلالية ما أمكن ذلك.

كراس The Arthritis Care Understanding Arthritis سيطلعك على كل الطرق لتتمكن ذاتيا من تحقيق تغيير حقيقي. يمكنك أيضا الذهاب للمشاركة في فصول دراسية مجانية للعناية بالتهاب المفاصل. إذا رغبت بمعرفة المزيد راجع صفحات ' العيش مع التهاب المفاصل' (Living with Arthritis) على الموقع الإلكتروني (Arthritis Care) أو الاتصال بخط هاتف المساعدة للعناية بالتهاب المفاصل 0808 800 45050.

هل يستطيع الأشخاص الذين لديهم التهاب المفاصل الحصول على المساعدة المالية ؟

النقود قد تشكل قلقا حقيقيا بالنسبة للعديد من الأشخاص الذين يعانون من التهاب المفاصل. قد تجد انك بحاجة للمساعدة للقيام بامور الحياة اليومية كالمساعدة على الخروج والتجوال أو المساعدة على الاغتسال ولبس الملابس – والمساعدة هذه مكلفة. إضافة الى ذلك فان التهاب المفاصل قد يوقفك ايضا عن العمل للحصول على المال.

هناك أصناف من المعونات المالية لمساعدة المصابين بمثل هذه الحالات. وبالطبع ليس أي شخص مؤهل للحصول عليها، ولكن لا تجعل ذلك محبطا لك. مع أن البحث عن المعونات، وملء استمارة طلب الأمانة يمكن أن تكون محبطة ومتعبة خاصة إذا كنت لا تتمتع بصحة جيدة – لكن يمكنك الحصول على المساعدة. أبدأ بإلقاء نظرة على نوعية المعونات التي يمكن الحصول عليها التي تصدرها مؤسسة العناية بالمفاصل (Arthritis Care). أو تحدث إلى احد العاملين على خط هاتف المساعدة المجاني والمراعي تماما لسرية المعلومات المعطاة 808 800 45050.

أين أحصل على مزيد من المعلومات؟

إذا كنت قد شخصت توا بالتهاب المفاصل، فلا بد أن أسئلة كثيرة جدا تدور في خلدك. طبيبك وفريق العناية الطبية عليهم الإجابة على العديد من تلك الأسئلة، لذلك لا تخشى التحدث إليهم. فهم موجودون لمساعدتك وهو جزء من عملهم. عليك الإطلاع أيضا على موقع العناية بالتهاب المفاصل الإلكتروني. إذا كنت في العادة لا تستخدم الكمبيوتر أو الانترنت، أطلب المساعدة من صديق أو اذهب الى المكتبة العامة في منطقتك لتساعدك في المزيد من التعود للبحث. فالموقع مليء بمعلومات سهلة القراءة – العديد منها كتبت بمساعدة أشخاص مصابين بالتهاب مفاصل.

العناية بالتهاب المفاصل يقدم خط هاتف مساعدة مجاني على 0808 800 45050. العاملين على خط هاتف المساعدة التابع لنا هو مصدر كبير جدا للمعلومات بشأن كل ما يتعلق بالتهاب المفاصل ولدى جميعهم تجارب شخصية لهذا المرض. إن صفحة الرسائل على الموقع هي أيضا مكان جيد للإطلاع عليه – الأشخاص الذين لديهم التهاب المفاصل يشاركون الآخرين في ملاحظاتهم وأفكارهم ويعبرون بما يخفوه في صدورهم.

المساعدة في الترجمة

إذا أردت الحصول على المساعدة بلغتك اتصل بـ CITAS على الرقم 0845 521 0405 . CITAS منظمة لا تسعى للربح تقدم خدمات الترجمة المختلفة إلى أكثر من 55 لغة للأشخاص في المنطقة الذين يسعون للحصول على الخدمات الصحية، الخدمات الاجتماعية والخدمات القانونية وخدمات الإسكان و التعليم.

المساعدة المقدمة من العناية بالتهاب المفاصل (Arthritis Care)

التهاب المفاصل يؤثر بحوالي مليون شخص في المملكة المتحدة . وان العناية بالتهاب المفاصل هي أكبر منظمة تطوعية في المملكة المتحدة تعمل مع ومن أجل جميع الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل. المنظمة تقدم الآتي:

- كرايس تتضمن معلومات مخصصة من أجل الأشخاص الذين لديهم التهاب المفاصل
- موقع الكتروني حائز على جوائز تقدير
- مجلة أخبار أسلوب معيشة Arthritis
- خط هاتف مساعد مجاني مراعي لخصوصية المعلومات
- دروس عن إدارة أذات بشأن التعود بالعيش مع التهاب المفاصل
- القيام بحملات من أجل المساواة
- شبكة مساعدات محلية للأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل.
- ندوات للنقاش على الانترنت للأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل وعائلاتهم والقائمين برعايتهم.

عندما يتفهم الأشخاص الذين لديهم التهاب المفاصل حالتهم ويتعلموا أكثر بتولي أمرها، فإن تأثير ذلك يكون غالبا حصول تغيير في الحياة . عناية التهاب المفاصل (Arthritis Care) يعمل معك من أجل مساعدتك لتحقيق ذلك بالضبط.

خط هاتف للمساعدة

هاتف مجاني 0808 800 4050 (أيام الأسبوع من 10 صباحا - 4 مساء) . الترجمة متوفرة لـ 150 لغة .

شبكة الكترونية www.arthritiscare.org.uk

ما هي وصفة المعلومات؟

وصفة المعلومات هي نشرة معلومات مجانية معدة للأشخاص الذين لديهم حالات مرضية طويلة الأمد تهيب لهم من قبل طبيبيهم، الممرضة أو من قبل الصيدلي لغرض ومساعدة هؤلاء الأشخاص من أجل ان يتولوا تدبير شؤون حالتهم الصحية بأنفسهم

هذه النشرة تبين لك اين تستطيع العثور على مزيد من المعلومات والمساعدة يضمن ذلك خط هاتف المساعدة، الذي عليه شخص ودود ذو دراية يستطيع أن يعطيك مزيد من الدعم والمساعدة. وتعطيك وصفة المعلومات أيضا تفاصيل لهذا الموقع الالكتروني، حيث تستطيع إيجاد معلومات أكثر التي ستساعدك في السيطرة على حالتك.

من نحن

نحن شركاء في مجموعة تضم Arthritis Care, Asthma UK, and Diabetes UK نعمل مع
(Hammersmith and Fulham Primary Care Trust)

تمويلنا يأتي من قبل وزارة الصحة لتطوير واختبار وصفة المعلومات ، والإبلاغ عن تطبيق وصفة المعلومات
على طول البلاد.

© 2007 Arthritis Care (reg charity no 206563), Asthma UK (802364), Diabetes
UK (215199), Hammersmith and Fulham Primary Care Trust.