infoPrescription

Arthritis – Su'aalaha iyo jawaabaha

Badalaada daawooyinka

Sidee tani ii saamayn kartaa?

Marka aad badasho daawada waxaa laga yaabaa in aad u baahato in aad waqti la qabsato, lakiin waa in la helo daawada adiga kuu fiican.

Waxaa jira sababo badan oo kalifi kara in adiga iyo dhakhtarkaagu ka tashataan in aad badashaan daawada. Waxaa ka mida in daawadu waxtar badan kuu lahayn ama dhibaato kale kuu keento. Waxaa laga yaaba in xaaladaadu kasoo roonaatay ama kasii xumaatay, ama in daawo cusubi soo baxday.

Maxaan ka ogaan karaa?

Daawo kastaa waxa ay leedahay fa'iido iyo waxyeelo gaara. Hubi in aad fahanto sida daawadu u shaqayso, iyo dhaqsaha aad ku dareemi karto raadkeeda.

Raac talada dhakhtarka ama faarmasiigu ku siiyo ee ku saabsan sida iyo xilaga la qaadanayo daawada. Hana ka cabsan in aad balan kale samaysato hadii aad wax walaaca ka qabto daawada.

Maxay daawadayda loo badalay?

Waayo waxaa jira in ka badan 200 oo nooc oo arthritis ah, halkan macquul maaha in laguugu sheego sababta dhakhtarkaagu u badalay nooca daawadaada aad qaadan jirtay ama xadiga aad ka qaadan jirtay. Waxa kale oo jirta in qofku xiliyada qaar u baahnaan karo badalida daawada si uu u ogaado in daawo kale ku haboon tahay.

Hadii aad u baahato in daawada la badalo, haka walaacin. Weydii dhakhtarkaaga ama kooxda daryeelka caafimaadkaaga sababta loo badalay. Warsidaha 'The Arthritis Care Drugs and complementary therapies' ayaa kaa caawin kara fahanka noocyada daawooyinka ah ee jira iyo waxa ay qabtaan. In kasta oo badalida daawadu qas kuu keeni karto – siiba hadii aad mid joogto u qaadan jirtay – balse isku day in aad u dul qaadato badalaada. Xasuusnow dadka ku guulaystay in ay kantarorolaan xanuunka ama maareeyaan arthritis-ka, waxa ay ku qaadataa mudo, lakiin kuma helaan anfaca hal habeen.

Tani macnaheedu ma waxa weeyi xaaladayda ayaa sii xumaatay ama roonaatay?

Sidaa waa noqon kartaa, ama sababtu sidaa maaha. Waxa kaliya ee aad fahmi kartaa hadii aad weydiiso dhakhtarkaaga ama kooxda daryeelka caafimaadkaaga. Waxaase mudan in noocyada arthritis-ka qaarkood - tusaale ahaan, rheumatoid arthritis-ka waxa aad u baahan tahay in aad qaadato dhowr daawo oo kala duwan. Qaar waxa ay dhimaan xanuunka; qaar waxa ay dhimaan dhaawaca xanuunku u gaysanayo laabatooyinkaaga (sida dhimaysaa bararka ama kaarka uu sababo arthritis-ku).

Dhakhtarkaaga ayaa isku dayaya in uu daawada isku misaamo. Waxana ay raadin doonaan in aad xanuunka sida uugu macquulsan u dhimaan, in aad hesho dhaqdhaqaaqa uugu suurtogalka ah, aadna helin dhibka daawada ee halista ah. Sidaa awadeed, badalaada daawadaadu maaha in uu isbadalay xaalada arthritis-gu – waxaa suurtogala in sababtu tahay in aadan helin daawo isku miisaaman oo kugu haboon.

Ma khaladkaygaa?

Lagama yaabo ujeedada loo badalayo daawadu in ay sababtay wax adigu aad samaysay ama aanad samaynin. Waxa ay u badan tahay in daawadu aanay u shaqaynin sidii loogu talo galay, ama daawadu kuu keentay khatar ama mid aadan u dulqaadan karin.

Su’aalaha soo socda ayaa kusiin kara faahfaahin. Waa iska cadahay, lakiin waxaa muhiima in aad si buuxda u fahanto, uuna qaadato daawada sida laguu sheegay, **marnaba** daawada ha u joojin si dhaqso ah adiga oo aan marka hore kala tashan dhakhtarkaaga.

Maxay daawada cusubi ii qaban kartaa?

Markale, waxaa fiican in aad kala hadasho dhakhtarkaaga ama mid kamida kooxda daryeelka caafimaadka. Lakiin sida guud waxaa muhiima in aad ogaato in ay jiraan laba koox oo daawo ah oo ay badi qaataan dadka qaba arthritis-ku:

Daawooyinka yareeya calaamadaha arthritis-ka – sida xanuunka, bararka iyo qalafka. Kuwani waxaa loo isticmaalaa daaweynta badi noocyada arthritis-ka sida osteoarthritis iyo rheumatoid arthritis;

Daawooyinka joojiya dhaawaca uu arthritis-ku ku hayo laabatooyinkaaga. Kuwani waxaa kamida ‘steroids iyo kuwa loo yaqaan ‘disease modifying anti-rheumatic drugs’ (oo loo soo gaabiyo DMARDs). Daawooyinkaana waxaa qora oo kaliya dhakhtar takhasus u leh ‘rheumatologist’.

Hadii dhakhtarkaagu badalay daawadaada, waxa laga yaabaa in uu filayo in daawo kale kaaga roon tahay ama dawooyin kale oo laysku daray, kuwaasi oo waxtarkoodu kaaga ronaan karo tii hore ee aad qaadan jirtay. Sidoo kale waxaa suurto gala in daawada cusubi la filayo in ay si kasii fiican uula shaqayso daawooyinka aad hore u qaadan jirtay, ama dhibta daawadanu ka yar tahay tii hore.

Waa maxay dhibta daawadu?

In kasta oo dad badani oo qaba arthritis-ku aanay dhib ku qabin daawadooda. Waxaa dhici karta dhib daawadu keento, qaarkoodna ay noqon karaan kuwo halis ah. Waa muhiim in aad ogaato kuwani laba sababood awgood:

waxay kaa caawin karaan in aad su’aalo waydiiso marka aad dhakhtarkaaga kala tashanayso fa’iidada iyo dhibta daawada cusub ee aad isku dayayso - miyay dhibteedu ka badan tahay waxtarkeeda?

Wax aad ogaan kartaa calaamadaha iyo isbadalada aad iska fiirinayso si aad si degdeg ah uugu sheegto dhaqtarka hadii aad isku aragto dhibta daawadu keento oo khatar ah.

In kasta oo liiskan koobani kusiin karin warar qoto dheer oo ku saabsan daawo kasta balse warsidaha la yiraa – ‘the Arthritis Care Drugs and complementary therapies’ ayaad

ka helaysaa faahfaahin dheeraada. Waa mid akhris-fudud, waana meel fiican oo laga bilaabi karo hadii aad rabto fahanka daawooyinka jira iyo waxa ay qabtaan.

Mudo intee laag ayaan qaadan doonaa daawooyinka?

Xanuunkan arthritis-ku waa mid la kaantarooli karo, lakiin daawo malaha. Sidaa awadeed waxa ay u badan tahay in cimriga inta kuu harsan aad daawo qaadato. Dadka qaarkood waxa ay sheegaan in aqbalida tani markii hore ku adkayd. Walwalka dhibta daawaduna waxa ay sii kordhin kartaa cabsida iyo welwelka arthritis-ka. Taasina waxa ay muhiim ka dhigaysaa in aad dareento in aad xanuunkan kaantarooli karto.

Warsidahan 'Arthritis Care Drugs and complementary therapies' ayaa sii sharaxaya jawaabahan – lakiin waa si wacan oo aad ku fahmi karto noocyada kala duwan ee daawada. Waxa kale oo aad eegtaa warsidaha la yiraa 'Coping with pain' ee isla qoraalkaas. Waxa aad ka heli kartaa daaweynta daawada kale ee dadka qaba arthritis-ku ay isticmaalaan (badina waxa lala isticmaalaa qaar kamida daawada) sida duugida, 'hot and cold packs' iyo jimicsi.

Hadii 'osteoarthritis' ku hayo, waxa kaliya ee aad u baahan tahay waa kiniiniga xanuunka joojiya marka uu xanuun ku qabto ama dhaqdhaqaaqu kugu yaraado. Waydii dhakhtarkaaga ama farmasiiyaha hadii aad talo u baahato.

Daawooyinka arthritis-ku waxtarkoodu ma fiican yahay?

Haa. Daawooyinku waxa ay waxtar badan u leeyihiin dhimida xanuunka/kaarka. Noocayada arthritis daawooyinka qaar ayaa gaabiya dhaawaca uu sababo arthritis-ku. Balse hadii daawo qof u roon tahay, waxaa laga yaabaa in aanay adiga kugu haboonayn.

Warka fiicani waxa weeyi dadka badankiisu waxa ay helaan daawo ama dhawr daawo oo isku jira oo xanuunkooda iyo calaamadaha kale ee arthritis-ka si ku filan u yareeya, waxana ay qofka u suuro galiyaan in uu sii wato nolashiisa.

Qiimahoodu waa intee?

Badi daawooyinka lagu daaweeyo arthritis-ka waxa laga heli karaa NHS – balse waa in aad bixiso kharashka u go'an. Hadii aad xaq u leedahay caawinta kharashka caafimaadkana waxa aad ku heli kartaa bilaash.

Nasiib xumo arthritis-ku kuma jiro cudurada xaaladaha jiitama (long-term medical conditions) ee ka reeban bixinta kharashka daawada kuna sida k qeexan habka (the prescription charge exemption) ee UK. Inkasta oo dadka qaba arthritis-ka badi loo qoro daawooyin kala duwan, dadka qaar ma awoodi karaan bixinta kharashkooda. Waxa aad iibsan kartaa shahaadada sii bixinta daawada ee la yiraa (prescription pre-payment certificate) waxana aad ku halaysaa ilaa £100 sanadkiiba, waxaanad ku iibsan kartaa daawo inta aad doonto/ xad lahayn.

Ololayaasha 'Arthritis Care' waxa ay ku dadaalaan in qof kasta oo qaba xanuunka arthritis-ku ay ku helaan dhamaan daawooyinka ay u baahan yihiin bilaash- iyaga oo aan loo egin cida iyo halka ay ku nool yihiin. Wararka ku saabsan helitaanka caawimada kharashka gadashada daawada waxa aad ka heli kartaa hadii aad soo wacdo shaqaalahanaga xirfada u leh 'the Arthritis Care helpline Tel: **0808 800 4050.** waana bilaash, leh hufanaan, oo dhamaana kuu dahsoon.

Goormaa la qaataa?

Waa muhiim in aad daawada qaadato xiliyada ku haboon. Tusaale ahaan, daawooyinka loo yaqaano ‘non-steroidal anti-inflammatory drugs (loona gaabiyo NSAIDs) waa kuwa uugu caansan ee lagu daaweeyo arthritis-ka. Balse waxa ay dhaawici karaan xuubka caloosha, sidaa awadeedna waxaa haboon in lala qaato cunada ama marka cuntada la cuno kabacdi. Daawooyinka qaar waxaa la qaataa mar kaliya asbuuciiba. Hadiise aad qabto xanuunka osteoarthritis-ka, heerka fudud ama dhexe, waxa aad daawo u baahan tahay kaliya marka xanuun ama dhaqdhaqaaq xumadu kasii darto.

Daawo kasta oo laguu qoro waa in aad hubiso in aad si saxa u ogaato xiliga loogu talo galay in la qaato. Hadii aadan xasuusan weydii dhakhtarka ama farmasiiyaha – hadii qoraalka daawada aanad si wacan u fahmin, markasta dib u wac oo weydii in si cad laguugu sheego ama laguu qoro. Hadiise la qaadan karo xiliyo kala duwan waxaa fiican in aad qorato/ ogaato waqtiga adiga kugu haboon – sida subaxii, ka hor inta aanad seexan ama xili kale.

Sidee loo qaataa?

Daawooyinka loo isticmaalo arthritis-ku noocyo badab bay ku timaadaa. Kuwa xanuunka joojiyaa (loona yaqaano analgesics) waxa ay badi ku yimaadan sidii kiniinka waana la liqaa. Waxa kale oo jira kuwo kal lagu dhajiyo jirkaaga una sii daaya daawada qunyar (waxana loo yaqaan ‘opioid patches’) . Daawooyinka ‘Non-steroidal anti-inflammatory’ (NSAIDs) waa kuwa uugu caansan ee loo qoro daaweynta arthritis-ka. Waxana ay badi yihiin kiniino afka laga liqo, lakiin waxa kale ay oo noqon karaan kuwa dabada layska galiyo (suppositories), waxa kale oo jira kuwo sida gels ama sidii kiriim oo layku duugayo. Daawooyinka qaar kalana waxa ay yihiin irbado laysku mudayo. Qaarkood – sida ‘anti-TNF’ kana hortaga kaarka arthritis-ka – waxaa lagu bari karaa in aad adigu iskaa isagu mudi karto. Qaar kale waxaa dhici karta in ay ku siin karaan hawl-wadenada caafimaadku.

Miyay jiraan daawooyin cusubi?

Daawooyinka Anti-TNF waa nooc kamida daawooyinka cusub ee loo yaqaano ‘biologics’. Waxana loo isticmaalaa in ay dhimaan kaarka (inflammation), kaantaroolaan kacdoonka xanuunka dadka qaarkood ee qaba rheumatoid arthritis-ka iyo kuwa kale ee ‘inflammatory arthritis’ sida ‘psoriatic arthritis’. Daawada anti-TNF ama biologic-ga ee hada diyaarka ah waxaa kamida kuwani layiraa ‘adalimumab, etanercept, infliximab iyo, tani uugu cusub ee ‘rituximab’. Dawooyinkan cusubi waa qaar waxtar wanaagsan leh, waxana ay dadka qaarkood u suurto galiyaan rajo cusub, siiba kuwa qaba ‘inflammatory arthritis-ka’ sii daran. Lakiinse qofkasta kuma haboona. Xaqiiqan, in ku dhow 10 % ee dadka qaba rheumatoid arthritis-ka ayaa xaq u yaalan kara daawyenta anti-TNF.

Haka cabsoon in aad weydiiso dhakhtarkaaga ama kooxda daryeelka caafimaadkaaga in daawooyinkanu ku haboon yihiin xaaladaada. Hadii aad rabto in aad si joogto ah u ogaato daawooyinka cusub ee soo baxa – la soco shabakada la yiraa ‘the Arthritis Care website’ ama soo wac the Arthritis Care helpline Tel: **0808 800 4050.** Waana khad bilaasha, dhamaana u dahsoon qof kasta, shaqaale u hufana waxa ay kusiin karaan wararka uugu dambeeyay.

Miyay jiraan siyaabo kale?

Maya – ma jiraan *siyaabo kale* oo loo isticmaalo daaweynta arthritis-ka oo saynisku cadeeyay in ay ka roon yihiin daawooyinka. Lakiin waxaa jira tarabiyo iyo daaweyno kale oo kala duwan oo loo isticmaali karo in ay ‘kaabaan’ (complement), daawadaada. Waxaa jira dabiibyo kale oo dabiici ah oo dad badan oo xanuunkan qabaa ay ku

sheegeen in uu caawiyay. Waxaa kuwaasi kamida geedo laysku daweeyo, fiitamiino, iyo tarabiyo kale sida yoga, duugitaan, acupuncture (irbado loo isticmaalo) iyo hydrotherapy (oo aad jimicsi fudud ku dhex samaynayso biyo diiran). Dad badan oo qaba arthritis-ku ayaa sheegay in ay tarabiyadaasu ka caawiyeen dulqaadka xanuunka, raaxada, iyo guud ahaan in ay dareeman wanaag iyo in ay kantarooli karaan.

Warsidaha layiraa ‘Arthritis Care booklet Drugs and complementary therapies’ waa u qalmaa in aad akhrido waxana uu sawir fiican kaa siinayaa noocyada daawoyinka kaaba ee aad heli karto iyo kuwa aad iska jirayso hadii aad go’aansato in aad kuwani isticmaasho.

Miyaa kolba dib loo eegayaa xaaladayda – waana imisa goor?

Daawooyinka lagu daaweeyo arthritis-ku waa kuwa waxtar wacan leh, lakiin waa quwad xoogan yihiin. Tusaale ahaan, daawooyinka la yiraa ‘disease-modifying anti-rheumatic drugs’ (DMARDs) ee loo isticmaalo daaweynta ‘rheumatoid arthritis’ iyo xanuunadan kale ee kaara sida ‘lupus’. Daawooyinkanu waxa ay hakiyaan habka jirkaagu isaga difaaco xanuunada, taasi oo dadka qaarkood u jilcin karta xanuunada. Sidaaa awadeed, dhakhtarkaaga ama kooxda daryeelka ee caafimaadku si joogto ah ayay kuu arki doonaan si ay u hubiyaan in daawooyinku si wacan u shaqaynayaan iyo in aanay sina kuugu keenin dhaawac.

Hadii aad qaadato daawo joogto ah, waa in daawada dib loo egaa ilaa sanadkiiba mar. Tani waxa ay noqon kartaa in adiga iyo dhakhtarkaagu ka wada hadashaan, dhiigaaga la baaro ama si kale laguu eego. Xasuusnow in dib eegida aadan sugin ilaa marka laguu yeero. Hadii **adigu** aad iska dareento isbadalo walaac kuu keena, waa in aad si degdeg ah uugu sheegto dhakhtarkaaga ama kooxda daryeelka caafimaadkkaaga qaabilsan.

Maxaan samayn karaa si aan isku caawiyo?

Waxaa jira waxyaabo badan oo aad laftigaagu qaban karto si aad ku hubin karto in aad daawada si badbaado qabta u qaadanaysid iyo in ay kuu anfacayso sida uugu fiican. In aad la socoto sida aad dareemayso waa mid muhiima. Marka aad qaadanayso daawada, waa muhiim in aad u feejignaato waxii isbadala oo kugu dhaca – waana in aad isbadalada si toosa uugu sheegto kooxda daryeelka caafimaadkaaga. Waxa aad ka heli kartaa liiska waxa aad ka feejignaanayso iyo talo kale warsidaha la yiraa ‘Arthritis Care booklet Drugs and complementary therapies’.

In kasta oo daawadu ay tahay qeyb muhiima oo kamida daaweynta, lakiin hada waxaa laga yaabaa in aad hada ogaatay in daaweynta arthritis-ku aanay ku koobnayn ‘qaadashada daawada’. Waxaana jira siyaabo kala duwan oo aad noloshaada ku anfaci karto – sida qaadashada cunto haboon iyo jimicsi. Warsidaha layiraa ‘The Arthritis Care help’ waxa aad ka heli kartaa tusmo iyo talooyin ku saabsan tani. Kawani oo dhan ka eeg shabakada www.arthritiscare.org.uk.

Caawinta turjubaanka

Hadii aad u baahan tahay in luqadaada lagugu caawiyo la xiriir CITAS Tel: 0845 521 0405. CITAS waa urur samafala oo bixiya turjubaanis mid afka ah ama qoraala, waxana laga heli kartaa in ka badan 55 luqadood si dadka ku nool agagaarku u helaan adeegyada caafimaadka, adeegyada bulshada, guryaha, sharciga iyo adeegyada tacliinta.

Caawinta aad ka heli karto Daryeelka Arthritis (Arthritis Care)

Xanuunka Arthritis-ku waxa uu hayaa dad gaaraya ilaa sagaal milyan oo qof oo ku nool UK. Arthritis Care waa urur samafal, waana ka uugu weyn UK ee la shaqeeya, una shaqeeya dadka qaba arthritis-ka. Waxa aad ka heli kartaa:

- Warsidayaal loo qorsheeyay dadka qaba arthritis-ka
- Shabakad internet oo abaal-marin heshay
- Joornaal hab-nololeedka iyo wararka 'Arthritis News'
- Khadka-caawinta oo dahsoon
- Koorsooyinka 'is maaraynta shaqsiga ah' khuseeyana la nolaadka arthritis
- Ololaha sinaanta
- Xiriirinta ururada caawinta ee dadka qaba arthritis-ka
- Wada shirka/ hadalka xaga shabakada (online) ee dadka qaba arthritis-ka, qoysaskooda iyo daryeelayaashooda.

Marka dadka qaba arthritis-ku ay fahmaan xaaladooda, bartaana sida loo maareeyo, waxa ay ku yeelataa raad muhiima oo badala noloshooda. Arthritis Care waxa ay kaa caawin kartaa in tani ku guulaysato.

Khadka caawinta (Helpline)

Telefoon bilaasha 0808 800 4050 (maalmaha shaqada 10am-4pm). Turjubaan ilaa 150 luqadood ayaa diyaara.

Website: www.arthritiscare.org.uk

Waa maxay wararka 'information prescription'?

'Information Prescription' waa warside la siiyo dadka qaba cudurada jiitama, waxana siiya dhakhtarkooda, kalkaaliyaha caafimaadka ama farmasiiga si dadka looga caawiyo in ay maareeyaan xaaladooda caafimaad.

Warsidahanu waxa uu kuu sheegayaa halka aad ka heli karto warar iyo caawimo dheeraada sida khadka caawinta talafoonka, halkaasi oo ay kuugu diyaar yihiin shaqaale hufan oo aqoon leh, kuna siin kara tageero iyo caawin. Warsidahu waxa kale oo uu ku siinayaa faahfaahinta shabakadan, oo aad ka heli karto warar dheeraada oo kaa caawin kara maaraynta xaaladaada.

Anaga nagu saabsan

Waxaanu nahay iskaashato ka kooban ururada Arthritis Care, Asthma UK, iyo Diabetes UK ee ka shaqeeya xaafada Hammersmith iyo Fulham PCT.

Waxaa na maalgaliya Wasaarada Caafimaadka si aan u horumarino una baarno warsidaha 'Information Prescriptions', iyo in aan wargalino kana hawlgalino 'Information Prescriptions' dhamaan wadanka oo dhan.

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