



info Prescription

التهاب المفاصل - أسئلة وأجوبة

عندما تزداد الأعراض سوءا

ماذا يعني ذلك بالنسبة لي؟

كيف تشعر أو أن نتائج الفحص قد تظهر ان التهاب المفاصل لديك قد زادت سوءا . التهاب المفاصل هي حالة متغيرة لذلك فأنها قد تلتهب . قد يرسلك طبيبك لمزيد من الفحوص او يحيلك إلى أخصائي آخر. شعورك يمكن ان يكون محبطا وقلقا بسبب ذلك، ويعني الأمر ان عليك الحصول على أجوبة حول ما الذي يجري وما الذي يمكن أن يساعدك.

ما الذي أعمله الآن؟

تأكد من فهم ما قد ذكره لك طبيبك وأسأل عن الذي تستطيع عمله لمساعدة نفسك. وإذا كانت لديك أسئلة أخرى، اسأل عن مزيد من التوضيح. ابحث أكثر ما يمكن عن الذي أوصوك به . تأكد من الأعتناء بنفسك خلال هذه الفترة – تغذى بشكل جيد واستمر في القيام بتمارين بسيطة.

ما الذي افعله إذا ساءت حالتي؟

أهم شيء تستطيع عمله هو أن تبلغ طبيبك أو مهني طبي آخر بتابع اعتياديا أمر رعابتك . يمكن تشعر عدم رغبتك بازعاجهم لأنهم قد يعتقدوا انك تخلق بلبلة بدون سبب. إضافة لذلك انه من الاعتيادي ان يكون لمن لديه التهاب مفاصل أيام جيدة وأيام أخرى سيئة - مستوى القوة لديك، قوة الشد والحركة وهي تتغير بين يوم وآخر. لكن عليك أن تثق بإحكامنا. إذا ما اعتقدت فعلا ان أعراض حالتك قد ساءت فمن المهم ان تعرض للفحص والمعالجة دون تأخير.

عليك إدراك ما هو طبيعي بالنسبة لك وحتى إذا كان الأمر صغير جدا سجله في مذكرتك أو على قضاصة ورق. وبهذه الطريقة سيكون من السهل عليك تحديد التغيرات الحقيقية ويصعب عليك عندها لتقول لنفسك انه لم يحصل أي تغيير. كما أن ذلك يمكن أن يساعد أيضا في أخذك بعض الوقت كي تتعلم عن نوع التهاب المفاصل الذي لديك وكيف يؤثر هذا على جسمك.

ان كراس العناية بالتهاب المفاصل وفهم التهاب المفاصل هو المكان الرائع للبدء. سوف لن يغطي عينك بملومات علمية، إلا انه سيعطيك كل الحقائق المهمة عن نوع التهاب المفاصل لديك.

هل سأحتاج إلى مزيد من الفحوصات؟

هناك مؤشرات عديدة يمكن أن تجعلك وطبيبك تشكان في أن حالة التهاب مفاصلك قد ازدادت سوءا. ربما تكون الألم قد زادت حدة أو أنها بقيت فترة أطول. يمكن قد حصلت لديك أورام والحركة في مفاصلك أصبحت اقل. يمكن ان يكون فحص الدم المعتاد او الفحوص الأخرى قد أعطت نتائج غير متوقعة. مهما يكن الأمر فأن طبيبك سيسعى لمعرفة ما اذا كان التهاب مفاصلك قد ازداد سوءا ومدى خطورته. ولمعرفة ذلك سيطلبوا منك إجراء مزيد من الفحوص.

هل أتوقف عن تناول الدواء إذا زادت أعراض حالتي سوءا؟

يجب ان لا تتوقف أبدا عن تناول الأدوية الموصوفة لك دون التحدث أولا إلى طبيبك او إلى فريق العناية الصحية. التوقف يمكن أن يكون خطرا مع بعض أدوية التهاب المفاصل، خاصة steroids . حتى أن الأشخاص الذين يأخذون هذا العلاج يحملون معهم بطاقات خاصة تبين النوع الذي يأخذونه من أجل التأكد أنهم يحصلوا على علاجهم حتى في الحالات الطارئة. طبيبك سيبلغك إذا كنت تحتاج أن توقف أخذ أي من أدويةك.

إلى متى تبقى الأعراض سيئة؟

سوء أعراض مرضك يمكن ان تصل إلى هياج مؤقت لالتهاب مفاصلك، أو انها قد تكون مؤشرا بأن مرضك أصبح أكثر نشاطا في مفاصلك و أضرارا أكثر قد أخذت تحصل. من المؤكد ن طبيبك أو فريق العناية الصحية هم الوحيدين القادرين على إجابتك .

بدلا من أن تعلق كل آمالك على التخلص من الأعراض ، فقد يكون من الأفضل التركيز على ما العمل للسيطرة عليها. قد يكون من ذلك تغيير دوائك ؛ قد يعني انك تحتاج الى عملية جراحية، استبدال الحوض والركبة مثلا، أو انك قد تحتاج الى مساعدة من أخصائيين صحيين آخرين - العلاج الطبيعي أو العلاج بالعمل مثلا.

لمزيد من المعلومات عن الأشخاص المذكورين وما يمكن ان يعملوه لك، الق نظرة على كراس العناية بالتهاب المفاصل وفهم التهاب المفاصل أو اتصل بخط المساعدة بمركز العناية بالتهاب المفاصل على الرقم **800 4050** انه مجاني ومراعي تماما لخصوصية المعلومات وسيحدث من خلاله شخص ودود مساعد له خبرة شخصية قريبة من الأشخاص الذين لديهم التهاب مفاصل.

كيف سيتغير نمط حياتي؟

إن ذلك يعتمد على شدة الألم والأعراض الأخرى وكيف أصبحت وبالطبع نوع نمط حياتك الذي أنت عليه . فإذا كانت ألمك أقوى وقابلية حركتك أقل، فمن غير الواقعي القول إن يستمر أسلوب حياتك هكذا دون تعقيدات.

يمكن أن تعيد النظر حول كيفية إدارة شؤون عملك والالتزامات العائلية. ثم التوتر النفسي. فالأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل غالبا ما يقولوا إنهم تعودوا على الألم – لكن عندما تزداد حالتهم سوءا فأنها تجعلهم قلقين وتصيبهم الكآبة بسبب ما يحمله لهم المستقبل. الأمور الحياة اليومية كالإغتسال وليس الملابس والنشاط الاجتماعي أو القيام بحركات رياضية كل ذلك يمكن ان يصبح أكثر صعوبة – يضاف الى ذلك الإحباط الذي تعانيه.

هذه هي مشاكل حقيقية، ولكن هناك الكثير تستطيع عمله لكي تمنعهم السيطرة على حياتك. إن كراريس المساعدة في رعاية التهاب المفاصل قد كتبت بمساعدة أشخاص لديهم التهاب مفاصل. الكراريس مختصرة وعملية، تعطي الكثير من الأفكار والنصائح المفيدة بشأن مواضيع مختلفة تخص أسلوب الحياة، من ضمنها التعامل مع التهاب المفاصل، الاستقلالية في الحياة وفي العلاقات.

هل الخطأ مني إذا ساءت حالتي؟

كلا – طالما كنت تتناول الأدوية الموصوفة لك على نحو منتظم ، فمن غير المحتمل جدا ان تكون الأعراض قد ساءت بسبب شيء عملته او لم تعمله. ومن المفيد التذكير بأن التهاب المفاصل هو مرض يمكن أن يكون في مد وجزر. فالتهاب مفاصل العظام (Osteoarthritis) مثلا يمكن ان ينمو ببطء على مدى مدة طويلة، أو يمكن أن يزداد سوءا بشكل سريع جدا. نفس الشيء بالنسبة لتصلب المفاصل والتهاب الفقرات – نوع من التهاب المفاصل – بسبب نوبات من الألم والتصلب قد تأتي وتذهب على مر السنين. أن وضع اللوم على نفسك سيؤدي فقط بالإضافة على مشاكلك. ركز طاقتك في التحري عن العديد من أنواع وطرق العلاج العديدة التي يمكن ان تحقق التغيير لك والأشخاص الذين تهتم بهم . وللحصول على المزيد من الأفكار انظر إلى الجواب في أدناه.

ما الذي أستطيع عمله؟

إذا ساءت أعراض حالتك، فقد تحتاج في أحسن الأحوال إلى حلة جديدة عندما تصل للتقصي عن وسائل جديدة للتخفيف من الألم وتظل سعيدا ونشطا ما أمكن ذلك.. ومن إحدى جوانب سلسلة الموضوع ، فقد تحتاج التفكير حول عما إذا تتمكن الاستفادة من مساعدة أشخاص من ذوي المهن الصحية. المختصين بالعلاج الطبيعي مثلا، يستعمل التمارين الرياضية بلطف والتدليك لتخفيف الألم والتورم وتحسين قابلية حركتك. وهؤلاء ضمن مجموعة أوسع تدعى ' اتحاد المهن الصحية' أو (AHPs) ويعمل هؤلاء في المستشفيات والمجتمعات المحلية. العاملين في AHP مدربين تدريب عالي في اختصاصهم ومن ضمنهم المعالجون بالعمل ويساعدك هؤلاء لإيجاد وسائل لممارسة نشاطاتك اليومية، والمختصين بالأغذية، ويستطيع هؤلاء مساعدتك لتقليل وزنك وتنمية عادة الأكل الصحي..

في الجانب الآخر من الموضوع – تكون فيه أنت ، هل فكرت ما تستطيع تقديمه من مساعدة نفسك ذاتيا للتعامل مع حالة التهاب المفاصل الذي لديك – خاصة إذا ما ساءت أعراض مرضك ؟ وقد يعني هذا ببساطة التغلب على القضايا البسيطة كتعلم كيف تخطو بنفسك وتستعمل مفاصلك بطريقة فعالة. أو قد تستمر للوصول إلى احد برامج العناية بالتهاب المفاصل وتدبير الأمور

ذاتيا . هذه كلها مجانية وتطبق في كل أنحاء المملكة المتحدة . راجع الإجابة في أدناه للمزيد عن هذا الموضوع.

الرسالة الحقيقية التي نريد إيصالها هنا هي ان تصبح أكثر جرأة بشأن دورك بالذات في التحكم بإعراض مرضك وبحياتك. بالنسبة للأفكار والتطلعات التي نظرة على صفحات التعايش مع التهاب المفاصل على الموقع الإلكتروني للعناية بالتهاب المفاصل أو على لوحات الرسائل.. ولمزيد من التفصيل عن أخصائيي العلاج الطبيعي اتحاد أصحاب المهن الصحية، راجع كراس العناية بالتهاب المفاصل وتقيم التهاب المفاصل أو الاتصال بخط المساعدة للعناية بالتهاب المفاصل على رقم الهاتف **0808 800 4050**

هل توجد مجموعات تقدم المساعدة؟

عندما تعاني من مرض طويل الأمد كمرض التهاب المفاصل، فإن أسرتك وأصدقائك غالبا يكونوا مصدر هائل لمساعدتك والتخفيف عنك. ولكنك في بعض الأحيان تحتاج المزيد. فجد إن المصابين بجميع أنواع التهاب المفاصل يذكروا أن وجود مجموعة مساعدة محلية حيث يستطيعوا اللقاء والتحدث مع الآخرين المصابين بالتهاب المفاصل في هذه المجموعة قد غير حياتهم في الحقيقة. استفسر من طبيبك أو شخصا آخر ضمن فريق رعايتك الصحية عما إذا كانت هناك مجموعات مساعدة قريبة منك.

فضلا عن ذلك هناك برنامج التدبير الذاتي بالعناية بالتهاب المفاصل. ويطلق عليه تحدي التهاب المفاصل ويشمل أمورا مثل كيفية التعامل مع الألم والإرهاق الشديد والاستفادة القصوى من الرعاية الصحية. التي تحصل عليها. يقال إن الأشخاص المتأثرين يكون شعورهم تجاه ما يتمكنوا من تحقيقه ايجابيا – كذلك يلهو ويكسبوا أصدقاء جدد. إذا أردت معرفة المزيد راجع صفحة ' العيش مع التهاب المفاصل ' على الموقع الإلكتروني لـ العناية بالتهاب المفاصل، أو الاتصال بخط المساعدة على هاتف **0808 800 4050**

هل يعني ازدياد سوء حالتي أنني بحاجة إلى عملية جراحية؟

يمكن أن تعني أنك بحاجة إلى عملية جراحية. لكن الجراحة اعتياديا يؤخذ بها فقط بعد أن تستكشف بشكل كامل جميع بدائل العلاجات الأخرى وعندما يصبح مفصلك متضرر بسبب التهاب المفاصل إلى ابعد حد.

هناك أصناف عديدة من العمليات الجراحية التي يمكن أن تساعد الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل. قد تكون عملية صغرى ، أما لمعرفة مدى الضرر الحاصل في المفصل، أو صقل المفاصل وإصلاح الغضروف (النسيج المطاطي بين عظامك). من جانب آخر العملية الجراحية قد تعني إجراء كبيرا كاستبدال كامل الركبة أو مفصل الحوض.

إذا احتجت فعلا للعملية وترغب معرفة المزيد بما يجري ، القى نظرة على كراس العناية بالتهاب المفاصل المرشد

للعملية الجراحية. الحصول على معلومات أساسية أولا قد يساعدك بالتفكير بنوع الأسئلة التي عليك توجيهها لطبيبك وفريق العناية الطبية.

ماذا يحصل في عملية تبديل الركبة أو مفصل الحوض؟

ضمنها الكتفين ، الحوض والركبة هي من الأنواع الشائعة في عمليات استبدال المفاصل. تجرى هذه العمليات بكثرة واعتياديا ناجحة جدا. قد تعني العملية أما استبدال جميع مفاصلك أو جزء منها فقط – يعتمد ذلك على مستوى الضرر الحاصل لديك.

تتضمن العملية إزالة المفصل واستبداله بمفصل صناعي (يسمى Prosthesis) مصنوع أما من مادة البلاستيك ، السيراميك أو من المعدن. من سوء الحظ ان المفصل البديل لا يدوم الى الأبد. ان عمر المفصل الافتراضي يكون بين 10 إلى 15 سنة . بعد هذه الفترة تستطيع الحصول على بديل آخر (نسخة) – مع أن استبدال كل نسخة يمكن أن تكون اقل نجاحا من سابقتها.

ان إعادة اكساء عظم الحوض تقنية جديدة – تستخدم غالبا مع صغار السن او عندما لا يكون المفصل سيئا جدا. يعتقد ان إعادة اكساء عظم الحوض يدوم أطول من استبداله، غير أن هذه التقنية لا ينصح بها لعلاج السيدات اللاتي تجاوزن الـ 60 و الرجال اللذين تجاوزوا الـ 65 أو أي شخص لا يتمتع بعظام قوية.

ما التغيير الذي يجب أن أتوقعه بعد العملية؟

الكثير يجد أن العملية تؤدي إلى تحسن كبير جدا في مستوى الألم وبالتالي في نمط الحياة بصورة عامة. ستجد بالطبع ان الإحساس بالتحسن يبدأ بعد بعض الوقت من إجراء العملية. استعادة الصحة بعد جراحة المفاصل يمكن ان تكون عملية طويلة ومؤلمة تأخذ عادة جهدا كبيرا منك ومثل أية جراحة تكون مصحوبة بمخاطر. هناك خطر من عدم نجاح العملية من أول مرة او انها تتسبب بمشكلة أخرى مثل حصول التهابات. رغم ذلك، يقول بعض اللذين اجرؤا عملية المفاصل إن حياتهم كانت متوقفة قبل العملية وبعدها بدأوا يعيشون حياتهم من جديد.

ان كراس العناية بالمفاصل، معلومات عن الجراحة سوف يساعدك على فهم ما تتطلبه الجراحة وما عليك ان تفكر به قبل العملية وبعدها.

مساعدة في الترجمة

إذا كنت بحاجة الى المساعدة بلغتك اتصل بـ CITAS على 0845 521 0405. ان CITAS مؤسسة غير معنية بالربح توفر خدمات ترجمة شفوية وخطية بأكثر من 55 لغة للسكان المحليين اللذين يراجعون الخدمات الصحية. الاجتماعية، الإسكان، الشؤون القانونية والخدمات التعليمية.

الحصول على مساعدة من مؤسسة العناية بالمفاصل

روماتزم المفاصل يؤثر على حوالي تسعة ملايين شخص في المملكة المتحدة. مؤسسة العناية بالمفاصل هي اكبر مؤسسة تطوعية في المملكة المتحدة تعمل مع ومن اجل الأشخاص المصابين بالمفاصل. توفر هذه المؤسسة:

- كراريس معلومات وضعت خصيصا للمصابين بالتهاب المفاصل
- موقع الكتروني حائز على جائزة

- مجلة أسلوب الحياة أخبار الروماتزم
- خط هاتف مجاني لتقديم المساعدة مع مراعاة الخصوصية والسرية
- دروس تساعد المصابين على التعايش مع المرض وإدارة شؤونهم الشخصية
- القيام بحملات لتحقيق المساواة
- إقامة شبكة محلية لدعم المصابين بالتهاب المفاصل
- إقامة حلقات نقاش على الانترنت للمصابين بالمرض وأسرهم والذين يساعدوهم.

عندما يتفهم المصابون بمرض المفاصل حالتهم ويتعلمون كيف يتعاملون معها تكون النتيجة عادة تغيير نحو الأفضل بنمط المعيشة. ان مؤسسة العناية بالمفاصل سوف تساعدك إذن على تحقيق ذلك.

خط المساعدة

خط مجاني 0808 800 4050 (خلال أيام العمل من 10:00 صباحا إلى 4:00 مساء). تتوفر ترجمة ب 150 لغة.

الموقع الإلكتروني

www.arthritiscare.org.uk

ما هي وصفة المعلومات

وصفة المعلومات هي ملزمة تضم معلومات تعطي لمرضى المفاصل من قبل الطبيب، الممرضة او الصيدلي لتساعدهم على إقامة حالتهم الصحية.

تساعدك هذه الملزمة على إيجاد معلومات أكثر عن المساعدات بالإضافة إلى خط هاتف المساعدة الذي يمكنك من التحدث الى شخص متعاطف ذا خبرة بإمكانه ان يوفر لك المزيد من المساعدة والدعم. الملزمة تعطيك أيضا معلومات عن هذا الموقع الإلكتروني حيث تجد معلومات اضافية تساعدك على السيطرة على حالتك.

من نحن؟

نحن مجموعة تضم Arthritis Care, Asthma UK, and Diabetes UK نعمل مع انتمان العناية الأولية لهامرسمث و فولهام (Hammersmith and Fulham Primary Care Trust)

نمول من قبل وزارة الصحة لأجل تطوير وفحص 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