



# info Prescription

## التهاب المفاصل - أسئلة وأجوبة

### تغييرات في أدوية العلاج

ما المقصود من ذلك بالنسبة لي؟

إن حصول تغيير في علاجك الدوائي قد يأخذ بعض من التعود عليه، إلا إن التغيير هو بسبب إيجاد أفضل ما هو مفيد لك.

هناك أسباب عديدة لقرارك أو قرار طبيبك بأنك بحاجة لأجراء التغيير. قد يكون بأن العلاج الذي تتعاطاه حاليا لا يحدث مفعولا أو أنه بسبب حصول تأثيرات جانبية. كما يمكن أن يكون بسبب تحسن حالتك أو أنها ساءت أو أن دواء جديدا قد أصبح متوفرا.

### ما الذي أعمله الآن؟

لكل دواء فوائد ومضار مختلفة. تأكد من أنك تدرك كيف تحدث أدوية معينة مفعولها وإلى مدى قريب تتوقع أن ترى حصول تأثير هذه الأدوية.

اتبع النصيحة المعطاة لك من طبيبك أو من الصيدلي عن كيف ومتى تأخذ أدوية علاجك، ولا تخشى من أخذ موعد آخر إذا كان لديك أي قلق بشأن ذلك.

### لماذا تغير دواء علاجي؟

السبب إن هناك أكثر من 200 نوع من التهاب المفاصل لذلك من المتعذر القول بالتحديد هنا سبب قرار طبيبك تغيير نوع الدواء الموصوف لك أو الكمية التي تحتاجها منه. يضاف إلى ذلك، أنك كفرد يمكن أن تكون هناك فترات عندما تضطر ببساطة تجربة وسائل علاج مختلفة لمعرفة ما هو الأفضل منها لك.

إذا كنت بحاجة إلى تغيير دوائك، حاول أن لا تقلق نفسك بشأن ذلك. استفسر من طبيبك أو من أحد الأشخاص في فريق العناية بك ليشرح لك الأسباب التي دعت لهذا التغيير. إن كراس أدوية العناية بالتهاب المفاصل والعلاج التكميلي سيساعدك على فهم أوسع عن أنواع الأدوية المتوفرة وما هو مفعولها. ورغم أن تغيير أدوية علاجك قد تثير في بعض الأحيان شعور عدم الاستقرار - خاصة إذا كنت متبع الروتين - ومواظب. تذكروا إن كثيرا من الأشخاص الذين تمكنوا من إدارة السيطرة على حالة التهاب المفاصل والألم قد حققوا ذلك على مدى وقت طويل وليس بين يوم وآخر.

### هل يعني ذلك أن حالتي قد أصبحت سيئة أو أنها تحسنت؟

يمكن أن تعني كلا الحالتين أو لا واحدة منها سيفهم سبب ذلك بالتحدث إلى طبيبك أو إلى أحد من فريق العناية بك. مع ذلك، من المفيد التذكر بأن بعض أنواع التهاب المفاصل - كالألتهاب الروماتزمي للمفاصل - قد يكون من المستحسن أخذ أنواع عديدة ومختلفة من العلاج لحاجتك إليه. بعض من هذه لأجل تخفيف الألم، والأخرى من أجل إبطاء الضرر الذي يسببه المرض لمفاصلك (بالتالي التهاب مفاصلك سيسبب وربما أقل والتهابا أخف في المقام الأول)

طبيبك يسعى إلى تحقيق التوازن في الأمر بالنسبة لك. فجميعهم يسعون أن تعاني بأقل ما يمكن من ألم وحركتك انشط ما يمكن، مع أقل ما يمكن من تأثير جانبي للأدوية. لذلك فإن تبديل دوائك لا يعني بالضرورة أن التهاب مفاصلك قد تغير – يمكن ان يعني انك لم تصل إلى المزيج المطلوب من العلاج الذي يحقق مفعولا أفضل بالنسبة لك.

## هل السبب هو خطأ مني؟

من غير المحتمل ان يكون قرار تغير علاجك ناتج بسبب انك قد عملت شيئا ما أو لم تعمله. والأكثر احتمالا هو ان تبديل دوائك سببه ان الدواء (الأدوية) لا يؤدي مفعوله في جسمك كما كان متوقعا، أو أن تأثير جانبي مقلق او يصعب تحمله للأدوية أخذ يظهر عليك..

الأسئلة التالية والأجوبة عليها ستعطيك معلومات أكثر بشأن ذلك. أن من المهم في الحقيقة ان تكون مدركا وتتبع تعليمات تناول أدويةك بشكل كامل وأن لا تتوقف بشكل مفاجيء عن أخذها **مطلقا** دون استشارة طبيبك أولا.

## ما الذي يفعله الدواء الجديد؟

مرة أخرى نقول أن من الأفضل التحدث إلى طبيبك أو شخص آخر من فريق العناية بك لغرض الحصول على الجواب الصحيح على هذا السؤال. بعبارة أعم ، يمكن من المفيد العلم أن هناك مجموعتين رئيسيتين من الأدوية هي التي يستعملها الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل.

العقاقير التي تساعد على تخفيف أعراض التهاب المفاصل – مثل الآلام والأورام والتيبس. وهذه الأدوية تستعمل لمعالجة معظم أنواع التهاب المفاصل ومنها التهاب المفاصل والتهاب المفاصل الروماتزمي.

الأدوية التي تقلل من حدة نشاط الالتهاب في مفاصلك تتضمن Steroids وأدوية مضادة للروماتزم المخففة للمرض ، اسمها المختصر (DMARD) . وتوصف هذه الأدوية قبل الطبيب الاستشاري أخصائي أمراض الروماتزم.

إذا كان طبيبك قد أبدل دوائك، فيمكن أن يكون ذلك بسبب شعوره أن دواء مختلفا ، أو أن مزيجا مختلفا من الأدوية سيحقق تنفيذ المهام بشكل أكثر تأثيرا من دوائك القديم. من جانب آخر فقد يتوقع أن يكون دوائك الجديد أكثر فعالية من الأدوية الأخرى التي تتعاطاها أو أن الدواء الجديد سيترك تأثير جانبي أقل إذا كانت هذه التأثيرات تسبب مشاكل لك.

## ما هي التأثيرات الجانبية؟

في الوقت الذي يكون فيه كثير من المصابين بالتهاب المفاصل لا يعانون من مشاكل من الأدوية التي يتعاطوها، يمكن ان تكون هناك تأثيرات جانبية وبعض منها قد تكون خطيرة، وعليك أن تعرف عنها لسببين:

معرفة تساعذك على معرفة الأسئلة التي توجهها لطبيبك عندما تقاس السلبيات والإيجابيات في محاولة تجربة أي علاج دوائي جديد - مثلا هل أن النقاط السيئة تفوق النقاط الجيدة؟

ستعرف العلامات أو التغييرات التي تظهر عليك كي يمكنك إبلاغ طبيبك فوراً عنها إذا اعتقدت أن هناك تأثيرات جانبية خطيرة من الدواء .

على الرغم من ان قائمة لأسئلة وأجوبة قصيرة مثل هذه لا يمكن أن تعطيك معلومات كافية أنت بحاجة إليها عن كل دواء – فان كراس أدوية العناية بالتهاب المفاصل والعلاجات المكملة يتضمن تفاصيل كثيرة جدا. انه سهل القراءة ونقطة بداية جيدة إن أردت معرفة ما يتوفر من أدوية وما هو مفعولها.

## ما مدى الفترة التي سأتعاطي فيها الدواء؟

بسبب أن التهاب المفاصل يمكن السيطرة عليه فقط وليس الشفاء منه، لذلك فمن المرجح أنك ستخضع لشكل من أشكال العلاج طول حياتك. ونجد ان بعض المصابين بالتهاب المفاصل كانوا يقولون في البداية انه أمر يصعب تقبله. القلق من احتمال حصول تأثيرات جانبية يضيف إلى الخوف والقلق عند الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل ولهذا السبب ان سيطرتك بشكل دقيق على تناول أدوية علاجك أمر في غاية الأهمية..

لقد بينا في كراس أدوية العناية بالتهاب المفاصل والعلاجات المكتملة الكثير حول هذه الأسئلة – أنها وسيلة ممتازة للاستحواذ على جميع أنواع العلاجات الدوائية المختلفة. التي نظرة أيضا ضمن السلسلة على كراس التعامل مع الألم. سوف يعرفك على بعض من العلاجات من غير العقاقير العلاجية التي يستعملها الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل ( تؤخذ اعتياديا مع بعض أنواع من الأدوية) من ضمن ذلك التدليك ، ضمادات حارة وباردة والتمارين.

إذا كان لديك التهاب مفاصل (osteoarthritis)، فيمكن أن تكون حاجتك فقط الى دواء مانع الألم عند شعورك بمزيد من الألم أو صعوبة الحركة أكثر من المعتاد. اسأل طبيبك أو الصيدلي إن كنت بحاجة إلى بعض النصيحة.

### هل أن أدوية التهاب المفاصل مفعولها مؤثر جدا؟

الجواب نعم. الأدوية يمكن أن تكون مؤثرة جدا لتقليل الألم. بعض الأدوية في بعض أنواع التهاب المفاصل تستطيع إبطاء تأثير الالتهاب لديك. ولكن كون دواء معين مؤثر لدى شخص ما فيمكن لا يكون هذا الدواء مؤثرا فيك.

الأخبار السارة هي أن معظم الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل يجدون في دواء معين أو تركيب من الأدوية أنها تجعل الأهم والأعراض الأخرى تحت السيطرة بشكل كاف و يتمكنوا من الاستمرار في حياتهم.

### كم ستكلف الأدوية ؟

معظم الأدوية المستعملة لمعالجة التهاب المفاصل متوفرة على خدمات الصحة الوطنية (NHS) ولكنك لا زلت بحاجة في الاستمرار بدفع القيمة الاعتيادية لوصفة الدواء ما لم يكن لديك تخويل بمساعدتك في تسديد كلف العناية الصحية.

من المؤسف حقا أن التهاب المفاصل ليس من ضمن الحالات الطبية طويلة الأمد المشمولة بنظام الإعفاء من كلفة الوصفة الدوائية في المملكة المتحدة. مع أن العديد من الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل توصف لهم أدوية مختلفة ومنهم يجدون إن من الصعب عليهم تأمين شرائها . في استطاعتك شراء شهادة وصفة مدفوع ثمنها مقدما حيث تسدد مبلغ 100 باون سنويا مقدما وتحصل بموجبها على وصفات دواء غير محدودة.

حملة العناية بالتهاب المفاصل تعمل على ضمان حصول جميع من يعاني من التهاب المفاصل على كل ما يحتاجونه من علاج - أيا ما كانوا وأينما حصل أن قطنوا . لمزيد من المعلومات حول للحصول على المساعدة بخصوص قيمة وصفات أدويةك اتصل بأحد العاملين المختصين على خط هاتف المساعدة للعناية بالتهاب المفاصل رقم **0808 800 4050** . انه خط مجاني وودي ويتسم بالخصوصية.

### متى على أن أتعاطى الدواء؟

ان من المهم تناول دواءك في الوقت الصحيح. مثلا ، أدوية Nonsteroidal ضد الالتهاب (NSAID) هي أكثر الأدوية الشائعة المستعملة في معالجة التهاب المفاصل. لكنها قد تسبب أضرارا لغشاء المعدة، لذلك من الأسلم تناولها مع أو بعد وجبة الطعام.. بعض الأدوية يمكن أن تؤخذ مرة واحدة في الأسبوع فقط، أو، إذا كان لديك osteoarthritis معتدل إلى متوسط ، فتؤخذ عندما يكون ألمك أو حركتك في حالة سيئة.

مهما كانت الأدوية التي وصفت لك، لكن عليك التأكد بوضوح تام حول الوقت المحدد بالضبط لتناولها إذا لم تستطع ان تتذكر ما ذكره لك طبيبك أو الصيدلي – أو كانت التعليمات في علبة الدواء مربكة – عاود الاتصال واسأل وسجل بوضوح ما يقوله لك. حتى إذا كانت هناك بعض المرونة بشأن متى تناولت الدواء ،

فتكون فكرة تسجيل ملاحظة مثلا عن متى حصل تأثير أفضل- في الصباح مثلا ، قبل الذهاب للنوم أو أي وقت آخر.

## كيف تناولها ؟

أدوية علاج التهاب المفاصل تأتي على أشكال عديدة. مانع الألم ( يسمى Analgesics ) وهي اعتياديا أقرص تبلع . حتى أن هناك رقعة لاصقة لمنع الألم بطيئة المفعول تعرف باسم ( Opioid Patches ) وتلصق هذه على الجلد. إن أدوية ضد الالتهاب هي أكثر الأدوية شيوعا التي توصف لالتهاب المفاصل. أنها اعتياديا على شكل أقرص يتم تناولها عن طريق الفم ، ولكن بعضها يأتي على شكل تحميلات ، جيلا تيني أو دهونا. وبعض العلاجات تكون بالحقن. والبعض- مثل anti-TNF التهاب المفاصل الشديد فقد تكون حاجتك إلى تعلم حقن نفسك بالأبر. وأدوية أخرى بأشراف مهني صحي .

## هل هناك أدوية جديدة؟

عقار Anti-TNF هو جزء من مجموعة جديدة من الأدوية معروفة باسم 'بايولوجك biologics'. تستعمل لتقليل الالتهاب والسيطرة على نشاط المرض لدى بعض الأشخاص الذين لديهم التهاب المفاصل الروماتزمي وأشكال أخرى من التهابات المفاصل مثل psoriatic arthritis. أدوية anti-TNF و الأدوية البيولوجية المتوفرة حاليا تتضمن adalimumab, etanercept, infliximab، وأضيف إليها مؤخرا rituximab . الأدوية الأحدث هذه أخذت تثبت أنها مؤثرة جدا وتعطي أملا جديدا للأشخاص الذين يعانون من التهاب حاد في مفاصلهم. مع ذلك فإنها ليست ملائمة دائما للجميع. في الحقيقة فقط 10% من الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل الروماتزمي مؤهلين للعلاج بـ anti-TNF.

لا تخشى من الاستفسار من طبيبك ومن فريق العناية بشأن هذه الأدوية و عما إذا كنت تستطيع الإفادة منها. إذا أردت الاستمرار بمتابعة الأدوية الجديدة – حافظ على زيارة موقع العناية بالتهاب المفاصل الالكتروني أو الاتصال بخط هاتف المساعدة للعناية بالتهاب المفاصل 0808 800 4050. خط المساعدة المجاني الخاص هذا هو للجميع والعاملين عليه سوف يكونوا سعداء لتزويدك بأحدث المعلومات.

## هل توجد هناك أي بدائل؟

كلا – ليست هناك بدائل معروفة للأدوية المستعملة لالتهاب المفاصل والتي ثبت علميا انها مؤثرة. إلا أن هناك أنواع كثيرة من العلاج والمعالجة التي يمكن تعاطيها أو أنها مكملة لدواء علاجك. وتضم هذه أدوية الأعشاب، الفيتامينات وكذلك كعلاج مثل اليوگا (Yoga) ، التدليك، العلاج بالأبر و العلاج بالماء ( حيث تقوم بتمارين رياضية بسيطة في ماء دافئ). هناك الكثير من الأشخاص من المصابين بالتهاب المفاصل يجدون في هذه العلاجات مفيدة جدا في التعامل مع الألم، تجدهم مرتاحين ويشعرون بايجابية بشكل عام ولديهم سيطرة على وضعهم.

قراءة كراس العناية بالتهاب المفاصل و الأدوية والعلاجات المكملة مفيدة جدا. يعطيك صورة أوضح عن نوع العلاجات المتوفرة وما عليك أن تحذره منها عندما تقرر التقصي عنها بشكل أوسع..

## هل احتاج العودة للمراجعة - على أي مدى ؟

الأدوية التي تعطى لمعالجة التهاب المفاصل يمكن ان تكون ذات تأثير قوي ولكنها قد تكون قوية جدا. مثلا دواء تخفيف الالتهاب المقاومة للروماتزم ( DMARDs ) تعطى لمعالجة التهاب المفاصل الروماتزمي والأشكال الأخرى للالتهاب التي يسببها المرض ومنها مرض ( لوبوس) الجلدي . أنها تثبط نشاط جهاز مناعتك، وهذا ما يترك بعض الأشخاص عرضة للإصابة بالمرض. لذلك من الطبيعي أن يطلب طبيبك وفريق العناية بك اللقاء بك دوريا لكي يضمنوا أن الدواء يأخذ مفعولة على نحو مقبول وانه لا يسبب لك الأذى بأي حال من الأحوال.

إذا كنت تحت العلاج طويل الأمد فيجب أن تخضع للمراجعة الطبية مرة واحدة سنويا. ويتضمن ذلك حوارا بينك وطبيبك، أو إجراء فحص الدم وفحوص أخرى. مع ذلك تذكر / تذكرني انه ليس عليكم الانتظار لحين الطلب منكم الحضور لغرض المراجعة العامة. فإذا لاحظت حصول أية تغييرات تثير القلق بشأن ما تشعر/ تشعرين به ، فعليك إبلاغ طبيبك أو فريق العناية بك فوراً.

## ما الذي أستطيع عمله لمساعدة نفسي؟

هناك أشياء كثيرة تستطيع عملها بنفسك للتأكد من كونك تتناول دواءك بشكل سليم وانك تحصل بشكل تام على أفضل النتائج من تناوله. أن تكون مدركا وكيف تشعر والانتباه لأي تغيير مفاجيء وهو أمر مهم جدا عند تناول الدواء – وتحتاج الإبلاغ عن التغيير فورا الى فريق العناية بك.. القى نظرة على قائمة السلامة المبينة في كراس العناية بالتهاب المفاصل والأدوية والعلاج المكمل لتحصل على مزيد من المؤشرات والأفكار المفيدة.

في حين ان الأدوية هي جزء مهم في علاجك، لكنك تدرك بلا شك الآن ان علاج التهاب المفاصل هو أكثر بكثير من تناول 'أقراص الدواء فقط'. هناك وسائل كثيرة تستطيع بواسطتها خلق تغيير حقيقي في حياتك – منها تناول الطعام الصحيح والتمارين الرياضية. إن كراريس العناية بالتهاب المفاصل ستزودك بأفكار كثيرة جدا ونصائح مفيدة بخصوص هذه الأمور. أطلع / اطلعي عليها جميعها على [www.arthritiscare.org.uk](http://www.arthritiscare.org.uk)

## 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 الذين يراجعون الخدمات الصحية والاجتماعية، الإسكان، الشؤون القانونية والخدمات التعليمية.

## المساعدة المقدمة من العناية بالتهاب المفاصل ( Arthritis Care )

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

- كراريس معلومات مخصصة من اجل الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل
- موقع الكتروني حائز على جوائز تقدير
- مجلة Lifestyle أخبار التهاب المفاصل
- خط هاتف مساعد مجاني مراعي لخصوصية المعلومات
- دروس عن إدارة أذات بشأن التعود بالعيش مع التهاب المفاصل
- القيام بحملات من اجل 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 العناية بها ، فإن تأثير ذلك يكون غالبا حصول تغيير في نمط الحياة . عناية التهاب المفاصل ( Arthritis Care ) يعمل معك من اجل 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](http://www.arthritiscare.org.uk)

## ما هي وصفة المعلومات؟

وصفة المعلومات هي ملزمة تضمّ معلومات معدّة للمصابين بالتهاب المفاصل لديهم حالات تطول مدتها والوصفة تهيئ لهم من قبل الطبيب ، الممرضة أو من الصيدلي لغرض مساعدتهم تولى تدبير شؤون حالتهم الصحية بأنفسهم

هذه النشرة تبين لك اين تعثر على مزيد من المعلومات والمساعدة بضمنها خط هاتف المساعدة، الذي يمكنك التحدث الى شخص متعاطف ذا خبرة بإمكانه أن يوفر لك مزيد من الدعم والمساعدة. وتعطيك الملزمة أيضا تفاصيل لهذا الموقع الالكتروني، حيث تجد معلومات اضافية ستساعدك في السيطرة على حالتك الصحية.

## من نحن

نحن مجموعة تضمّ Arthritis Care, Asthma UK, and Diabetes UK نعمل مع إئتمان 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.