



# info Prescription

## Arthritis – questions and answers

## آرتروز- پرسش و پاسخ

### Changes to medication

### تغییر داروها

#### What does this mean for me?

#### این موضوع چه معنی برای من دارد؟

تغییر داروهایی که در حال حاضر مصرف می کنید ممکن است بعضی از آنها که به آن عادت کرده اید را نیز شامل شود، اما این کار در رابطه با آنست که چه دارویی اثر بهتری روی بیماری شما دارد.

دلایل زیادی وجود دارد که شما یا دکترتان تصمیم بگیرید که لازم است که تغییراتی بدهید. این کار ممکن است به دلیل اینکه داروهای کنونی تان موثر نیستند یا عوارض جانبی دارند، صورت گیرد. ممکن است شرایط شما بهتر یا بدتر شده باشد یا ممکن است داروی جدیدی به بازار آمده باشد.

#### من حالا چه باید بکنم؟

هر دارویی می تواند مزیت ها و اشکالات مختلفی داشته باشد. تلاش کنید درک کنید که داروی داده شده به شما چگونه کار می کند و انتظار دارید طی چه مدت تاثیر آن را ببینید.

رهنمودهای داده شده از طرف دکتر یا مسئول داروخانه در رابطه با چگونگی خوردن داروهایتان را اجرا کنید و اگر نگرانی دارید، بدون هیچ خجالتی قرار دیگری برای دیدن دکترتان تنظیم کنید.

#### چرا داروهای من عوض شدند؟

زیرا که بیش از ۲۰۰ نوع آرتروز وجود دارد، در اینجا غیر ممکن است بدقت گفته شود که چرا دکتر شما تصمیم گرفته است که نوع دارویی را که مصرف می کنید یا مقداری که نیاز دارید را عوض کند. علاوه بر این، با شما بعنوان یک فرد برخورد می شود و ممکن است لحظاتی پیش بیاید که بطور ساده لازم باشد که درمان متفاوتی را تجربه کنید تا روشن شود که کدام مورد برای شما بهتر است.

اگر لازم است که داروی خود را عوض کنید، تلاش کنید که نسبت به آن نگران نباشید. از دکترتان یا از کسی در تیم مراقبت خود بخواهید که دلایل آن را به شما توضیح دهد. جزوه "داروها و درمان های مکمل" موسسه "مراقبت آرتروز" به شما کمک خواهد کرد که در مورد انواع داروهای که در بازار هستند و چگونگی کار آنها، درک بهتری داشته باشید. گرچه حتی ممکن است گاهی تغییر داروهای تان ناراحت کننده باشد – بویژه اگر که شما به یک روال کار عادت کرده باشید. تلاش کنید به خاطر داشته باشید که خیلی ها که توانسته اند آرتروز و دردهای خود را تحت کنترل داشته باشند، این کارها را در طی زمان، نه یک شبه، انجام داده اند.

#### آیا این به معنی آنست که وضعیت من بدتر یا بهتر شده است؟

این تغییر می تواند به معنی هر دو اینها یا هیچکدام آنها باشد! شما تنها زمانی واقعا به این امر پی خواهید برد که با دکتر یا فردی در تیم مراقبت خود صحبت کنید. هرچند که مفید خواهد بود اگر بخاطر داشته باشید که با بعضی از انواع آرتروز – مثل روماتوئید آرتريت – ممکن است لازم باشد که چند نوع مختلف دارو مصرف کنید. بعضی از اینها برای تسکین درد خواهد بود؛ بقیه با هدف کاستن از آسیب هائی است که این بیماری به مفاصل شما وارد می کند (بنابراین آرتروز شما در درجه اول باعث باد کردن و التهاب کمتری خواهد شد).

هدف دکتر شما پیدا کردن تعادل درست برای شما است. آنها می خواهند که شما کمترین درد و بیشتری توان حرکت را بدون هیچگونه عوارض جنبی داشته باشید. بنابراین، تغییر داروهای شما ضرورتاً به معنی تغییر در وضع آرتروز تان نیست – این کار فقط می تواند به معنی یافت نشدن مجموعه ای از درمان ها که در حال حاضر برای شما بهتر کار بکند، می باشد.

### آیا این تغییر تقصیر من است؟

بسیار نامحتمل است که داروهای تان بدلیل اینکه شما کاری را انجام داده اید یا انجام نداده اید، تغییر کند. بیشتر این احتمال وجود دارد که داروهای تجویز شده آنگونه که انتظار می رفت، در بدن شما کار نمی کنند، یا این داروها عوارض جنبی ایجاد می کنند که زندگی با آن سخت است.

پرسش و پاسخ های زیرین اطلاعات بیشتری در این مورد به شما خواهد داد. گرچه ممکن است که به نظر خیلی روشن برسد، اما واقعا بسیار مهم است که شما بطور کامل درک کنید که پیشبرد دستور العمل های داده شده برای خوردن داروهایتان ضروری است و **هرگز نباید** بطور ناگهانی خوردن داروهای خود را بدون مشورت با دکترتان متوقف کنید.

### داروهای جدید چکار می کنند؟

دوباره، بهترین راه برای گرفتن پاسخ به این سوال، صحبت کردن با دکترتان یا کسی در تیم مراقبت های تان است. اما بطور کلی شاید لازم باشد بدانید که دو گروه اصلی داروها وجود دارد که افراد مبتلا به آرتروز آنها را مصرف می کنند:

داروهایی که کمک می کنند تا عوارض بیماری – مثل درد، ورم و شقی را کم کنند. این داروها کمک می کنند تا به درمان اکثر انواع آرتروز از جمله آستیو آرتريت و روماتو آرتريت پرداخته شود.

داروهایی که فعالیت آرتروز در مفاصل شما را متوقف می کنند. این داروها شامل استروئیدها و "داروهای ضد روماتوئید تعدیل کننده بیماری" (بطور مخفف DMARDs) هستند. این داروها را فقط متخصص روماتولوژیست تجویز می کند.

اگر دکترتان داروهای شما را عوض کرده است، ممکن است به این دلیل باشد که فکر می کند، داروهای متفاوت یا ترکیب متفاوتی از داروها، یکی از این وظایف را موثرتر از داروهای قبلی شما انجام خواهند داد. از طرف دیگر، ممکن است که انتظار داشته باشد که داروهای جدیدتان با داروهایی که مصرف می کنید، بهتر کار کند یا عوارض جنبی کمتری از داروهای قبلی بوجود آورند.

### عوارض جنبی چیست؟

ضمن این که خیلی از افرادی که مبتلا به آرتروز هستند، مطلقاً هیچ مشکلی با داروهای خود ندارند، اما عوارض جنبی می تواند بوجود آید و برخی از آنها ممکن است که خیلی جدی باشد. شما باید از این موارد به دو دلیل آگاه باشید:

این امر به شما کمک خواهد کرد که بدانید چه سوالاتی باید موقع سبک سنگین کردن نکات مثبت و منفی استفاده از داروهای جدید – آیا نکات منفی به نکات مثبت می چربند؟ - را از دکترتان پرسید.

شما از علائم و تغییراتی که باید مراقب آنها باشید تا بتوانید در صورتی که احساس می کنید که داروها عوارض جنبی جدی بوجود می آورند، آن را بلافاصله به دکترتان بگوئید، آگاه باشید.

یک چنین لیست پرسش و پاسخ کوتاهی نمی تواند اطلاعات عمیقی را که شما درباره داروهایتان نیاز دارید به شما بدهد – جزوه "داروها و درمان های مکمل" تهیه شده توسط موسسه "مراقبت آرتروز" اطلاعات بسیار بیشتری ارائه می کند. این جزوه به زبان ساده نوشته شده و نقطه آغاز خوبی است اگر می خواهید بفهمید که چه داروهایی وجود دارد و آنها چه نقشی دارند.

## برای چه مدتی باید دارو بخورم؟

از آنجائی که آرتروز را می توان کنترل کرد، نه درمان، بسیار محتمل است که شما مجبور به خوردن انواعی از داروها برای تمامی عمر خود باشید. بعضی ها می گویند که در ابتداء پذیرش این موضوع برایشان واقعا سخت بود. نگرانی از عوارض جنبی تنها می تواند به ترس و دلهره ای که خیلی ها در رابطه با آرتروز خود دارند، بیافزاید. به همین دلیل است احساس اینکه داروهایتان در کنترل شما است، بسیار مهم است.

ما در این پاسخ ها بدفعات به جزوه "داروها و درمان های مکمل" موسسه "مراقبت آرتروز" اشاره کردیم - اما این جزوه واقعا وسیله برجسته ای برای بدست آوردن اطلاعات در مورد انواع مختلف داروها است. نگاهی به جزوه "کنار آمدن با دردها" از همین سری بیاندازید. این جزوه بعضی از راه های درمان بدون دارو را که افراد مبتلا به آرتروز (معمولا در کنار اشکال مختلفی از داروها) بکار می برند، شامل ماساژ، بسته های سرد و گرم و ورزش توضیح می دهد.

اگر مبتلا به استیو آرتريت هستید، احتمالا شما فقط زمانی که احساس درد یا عدم تحرک بیشتری می کنید، نیاز به خوردن مسکن داشته باشید. از دکتر یا مسئول داروخانه خود در صورت نیاز به مشاوره بیشتر سوال کنید.

## آیا داروهای آرتروز خیلی موثر هستند؟

بله، داروها برای کاهش درد فوق العاده موثر هستند. در برخی از اشکال آرتروز، داروهای معینی تأثیرات آرتروز را کند می کنند. اما اینکه یک دارو برای یک نفر خوب است، به این معنی نیست که همان دارو برای شما نیز خوب باشد.

خبر خوش اینست که اکثر کسانی که مبتلا به آرتروز هستند، دارو یا ترکیبی از داروها را پیدا می کنند که درد و دیگر عوارض ناشی از آرتروز را بطور موثری تحت کنترل می گیرد و بنابراین آنها می توانند زندگی خود را پیش ببرند.

## این داروها چقدر هزینه دارد؟

اکثر داروهائی که برای آرتروز بکار می روند، از طریق خدمات بهداشت ملی (NHS) قابل حصول می باشند - اما شما باید هزینه استاندارد نسخه خود را بپردازید، مگر اینکه استحقاق دریافت کمک برای هزینه های پزشکی خود را داشته باشید.

متاسفانه، آرتروز یکی از وضعیت های پزشکی طولانی مدتی که مشمول سیستم مستثنی شدن هزینه نسخه در بریتانیا هستند، نیست. هر چند که به تعداد زیادی از کسانی که مبتلا به آرتروز هستند، یک سلسله از داروها تجویز می شود، اما تامین هزینه آنها برای بعضی ها مشکل است، اما شما می توانید یک گواهی پیش پرداخت هزینه نسخه هایتان را که حدود ۱۰۰ پوند است، بخرید تا بتوانید با استفاده از آن به مدت یک سال تعداد نامحدود نسخه را دریافت کنید.

موسسه "مراقبت آرتروز" بشدت برای این هدف که هرکسی که دچار آرتروز است بتواند تمامی درمان های لازم را بطور مجانی بدست آورد - علیرغم اینکه چه کسی است و کجا زندگی می کند، تلاش می کند. برای دریافت اطلاعات بیشتر در رابطه با هزینه های نسخه هایتان با یکی از کارکنان متخصص خط تلفن یاری رسان در موسسه "مراقبت آرتروز" با شماره ۰۸۰۸ ۸۰۰ ۴۰۵۰ تماس بگیرید. این سرویس مجانی، دوستانه و کاملا محرمانه است.

## چه زمانی باید داروهایم را بخورم؟

واقعا بسیار مهم است که داروهای خود را به موقع بخورید. بطور مثال، داروهای غیر استروئیدی ضد-التهاب (بطور مخفف NSAIDs) معمول ترین داروهائی هستند که برای درمان آرتروز بکار می روند. اما آنها به پوشش معده آسیب می زنند، بنابراین مطمئن تر است که این داروها با و یا بعد از غذا خورده شوند. ممکن است بعضی داروها را فقط یک بار در هفته بخورید، یا، اگر مبتلا به نوع خفیف یا متوسط استیو آرتريت هستید، باید فقط زمانی که درد یا عدم تحرک تان بدتر می شود، آن را بخورید.

در رابطه با هر دارویی که به شما تجویز شده است، باید برایتان مطلقاً روشن باشد که دقیقاً چه زمانی باید آن را بخورید. اگر بخاطر نمی آورید که دکتر یا مسئول داروخانه چه گفته است – یا اگر دستورالعمل روی دارو ناروشن است – همیشه مجدداً با آنها تماس بگیرید، از آنها سوال کنید و آنچه را که می گویند بطور دقیق یادداشت نمایید. اگر حتی در رابطه با اینکه چه زمانی می توانید دارو را بخورید، انعطاف وجود دارد، بهتر است که یادداشت کنید که چه زمانی فکر می کنید بیشترین تأثیر را دارد – صبح، قبل از خواب یا زمان دیگری.

### داروها را چگونه بخورم؟

داروهایی که برای درمان آرتروز تجویز می شوند، در اشکال متعددی ارائه می گردند. مسکن ها (داروی ضد درد، analgesics، نامیده می شوند) معمولاً به شکل قرص هستند که باید آنها را بلعید. حتی قطعات مسکنی که به آرامی اثر می کنند (بعنوان قطعات opioid شناخته می شوند) که بایستی روی پوست چسبانده شوند. داروهای غیر استروئید ضد-التهاب (NSAIDs) معمول ترین داروهایی هستند که برای آرتروز تجویز می شوند. آنها معمولاً بصورت قرص هستند که بایستی خورده شوند، اما بعضی از آنها به شکل شیاف، ژل یا کرم هستند. بعضی از داروها به شکل آمپول ارائه می گردند. بعضی داروها – مثل anti-TNF که برای آرتروز ملتهب مورد استفاده قرار می گیرند را شاید لازم باشد که خودتان تزریق کنید. موارد دیگر توسط متخصصین بهداشتی داده می شوند.

### آیا داروهای جدیدی وجود دارند؟

داروهای anti-TNF بخشی از گروه جدیدتر داروها هستند که تحت عنوان "بیولوژیک ها" شناخته می شوند. این داروها برای کاهش التهاب و کنترل فعالیت بیماری در بعضی افراد که مبتلا به آرتروز روماتوئید و دیگر اشکال آرتروزهای التهابی مثل آرتروز سوریاتیک (psoriatic) هستند، بکار می روند. داروهای anti-TNF بیولوژیک که در حال حاضر در دسترس هستند شامل آدالیموماب (adalimumab)، اتانرسپت (etanercept)، اینفلیکسیماب (infliximab) و اخیراً ریتوکسیماب (rituximab) می باشند. ثابت شده است که داروهای جدیدتر خیلی موثر بوده و امیدهایی را در افرادی که مبتلا به آرتروزهای التهابی شدید هستند، بوجود آورده اند. هرچند که آنها برای هرکسی مناسب نیستند. در واقعیت، تنها ۱۰ درصد کسانی که مبتلا به آرتروز روماتوئید هستند، واجد شرایط معالجه برای درمان با anti-TNF خواهند بود.

بدون هیچ ترسی از دکتر یا تیم مراقب خود درباره این داروها و اینکه آیا می توانید از آنها استفاده کنید، بپرسید. اگر می خواهید که اطلاعات تان در رابطه با داروهای جدیدتر به روز باشد – به وب-سایت موسسه "مراقبت آرتروز" مرتباً مراجعه کنید و با تلفن یاری رسان این موسسه با شماره ۴۰۵۰ ۸۰۰ ۸۰۸ تماس بگیرید. این خط تلفن مجانی و محرمانه است و هرکسی می تواند با آن تماس بگیرد و کارکنان صمیمی آن خوشحال خواهند بود که آخرین اطلاعات را در اختیار شما قرار دهند.

### آیا راه های دیگری وجود دارد؟

خیر – هیچ جایگزین دیگری برای داروهایی که برای آرتروز مورد استفاده قرار می گیرند و بطور عملی ثابت شده است که مفید هستند، وجود ندارد. اما سلسله وسیعی از درمان های دیگر وجود دارد که می توانند به همراه یا بعنوان "مکمل" داروهای شما مورد استفاده قرار گیرند. این موارد شامل داروهای گیاهی، ویتامین ها و نیز درمان هایی مثل یوگا، ماساژ، طب سوزنی (بااستفاده از سوزن ها) و آب درمانی (که در آن شما ورزش های آرامی را در آب ولرم انجام می دهید) هستند. خیلی از کسانی که مبتلا به آرتروز هستند، این درمان ها را برای انطباق خود با درد، آرام بخشی و بطور کلی احساس مثبت تر بودن و داشتن کنترل، مفید تشخیص می دهند.

جزوه "داروها و درمان های مکمل" موسسه "مراقبت آرتروز" ارزش خواندن در این رابطه را دارد. این جزوه تصویر روشنی از انواع درمان ها که وجود دارد و اینکه اگر تصمیم به کشف بیشتر آنها گرفتید، مواظب چه چیزهایی باید باشید، به شما ارائه می کند.

آیا لازم است که برای بازبینی بیایم – و چه زمانی؟

داروهائی که برای درمان آرتروز بکار می روند، می توانند بسیار موثر باشند، اما آنها خیلی قوی نیز هستند. بعنوان مثال "داروهای ضد روماتوئید تعدیل کننده بیماری" (بطور مخفف DMARDs) برای درمان آرتروز روماتوئید و دیگر انواع التهابی این بیماری همانند لوپوس (lupus) بکار برده می شوند. این داروها در عمل سیستم دفاعی بدن را تضعیف می کنند و بعضی ها را مستعد برای عفونت می نمایند. بنابراین، بطور طبیعی دکتر یا تیم مراقب شما خواهند خواست که شما را بطور مرتب معاینه کنند تا اطمینان ببابند که این داروها بدرستی کار می کنند و به هیچ ترتیبی آسیبی به شما نمی زنند.

اگر برای مدت طولانی مجبور به خوردن دارو هستید، حداقل باید سالی یکبار داروهای تان مورد تجدیدنظر قرار بگیرند. این کار ممکن است به شکل صحبت هائی بین شما و دکترتان، یا آزمایش خون و کنترل های دیگر باشد. هر چند که باید بخاطر داشته باشید که مجبور نیستید که منتظر باشید تا برای تجدیدنظر احضار شوید. اگر شما متوجه هرگونه تغییر نگران کننده در احساس های خود شدید، باید آن را بلافاصله به دکتر یا تیم مراقب خود اطلاع بدهید.

### برای کمک به خودم چه کار باید بکنم؟

کارهای زیادی هست که شما می توانید برای خودتان انجام دهید، داروهایتان را با دقت بخورید و مطمئن بشوید که بیشترین استفاده را از آنها می برید. کار ساده دیگر شما اینست که از آنچه که احساس می کنید، آگاه باشید. توجه به تغییرات ناگهانی که با خوردن داروهایتان در وضع شما پیش می آید، واقعا مهم است - لازم است که این تغییرات را بلافاصله به تیم مراقبت خود اطلاع دهید. برای آگاهی از موارد دیگر به لیست کنترل جزوه "داروها و درمان ها مکمل" موسسه "مراقبت آرتروز" مراجعه کنید.

از آنجائی که داروها نقش فوق العاده مهمی در درمان شما دارند، شاید اینک برایتان روشن شده باشد که درمان آرتروز خیلی بیشتر از فقط "خوردن قرص ها" کار دارد. انواع و اقسام راه ها وجود دارد که شما می توانید با کمک آنها تغییراتی واقعی در زندگی خود بوجود آورید - این کارها شامل خوردن غذاهای درست و ورزش هستند.

---

### کمک برای ترجمه

اگر نیازمند دریافت کمک به زبان خود هستید، با CITAS با شماره ۰۴۰۵ ۵۲۱ ۰۸۴۵ تماس بگیرید. CITAS یک سازمان غیرانتفاعی است که خدمات ترجمه کتبی و شفاهی به بیش از ۵۵ زبان به اهالی محل جهت دسترسی به خدمات پزشکی، مددکاری اجتماعی، مسکن، امور حقوقی و آموزش ارائه می کند.

---

### دریافت کمک از موسسه "مراقبت آرتروز"

حدود نه (۹) میلیون نفر را در بریتانیا میتلا به آرتروز هستند. موسسه "مراقبت آرتروز" بزرگترین سازمان داوطلبی است که با کمک و برای کسانی که دارای آرتروز هستند، کار می کند. این سازمان خدمات زیر را ارائه می کند:

- تهیه و پخش جزوه های اطلاعاتی که با کمک و برای افراد میتلا به آرتروز طراحی شده اند
- راه اندازی و به روز کردن یک وب-سایت که موفق به دریافت جایزه شده است
- انتشار نشریه ای برای شیوه زندگی به اسم "اخبار آرتروز"
- اداره خط تلفن یاری دهنده مجانی و محرمانه
- راه اندازی دوره های آموزشی "خود-مدیریت" در رابطه با زندگی با آرتروز
- مبارزه برای برابری
- ایجاد و اداره شبکه های یاری رسان محلی برای کسانی که آرتروز دارند
- تشکیل انجمن های بحث از طریق اینترنت برای کسانی که آرتروز دارند، خانواده ها و مراقبین آنها.

وقتی کسانی که مبتلا به آرتروز هستند، شرایط خود را درک می کنند و یاد می گیرند که چگونه آن را کنترل کنند، تاثیر آن اغلب منجر به تغییر شرایط زندگی می شود. موسسه "مراقبت آرتروز" به شما کمک می کند که درست همین کار را انجام دهید.

### خط تلفن یاری دهنده

ترجمه به ۱۵۰ زبان از طریق تلفن مجانی با شماره ۰۸۰۸ ۸۰۰ ۴۰۵۰ (روزهای هفته از ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر) انجام می گیرد.

آدرس وب-سایت: [www.arthritiscare.org.uk](http://www.arthritiscare.org.uk)

---

### نسخه اطلاعاتی چیست؟

نسخه اطلاعاتی جزوه ای است که توسط دکتر، پرستار یا مسئول داروخانه به افرادی که دارای بیماری طولانی مدت هستند و به منظور کمک به آنها برای کنترل وضعیت شان داده می شود.

این جزوه به شما می گوید که از کجا می توانید اطلاعات و کمک های بیشتری، شامل خط تلفن یاری دهنده که فردی آگاه و صمیمی می تواند به شما کمک و یاری بیشتری بکند، بدست آورید. این جزوه همچنین اطلاعات مربوط با وب-سایتی را که شما می توانید اطلاعات بیشتری بدست آورید که به شما کمک بکند که وضعیت سلامتی خود را کنترل کنید، ارائه می کند.

### درباره ما

ما یک سازمان شریک با سازمان های "مراقبت آرتروز"، "آسم در بریتانیا" و "بیماری قند در بریتانیا" هستیم و با تراست مراقبت های اولیه همراست و فولهام کار می کنیم.

بودجه ما از طرف اداره بهداشتی برای تهیه و آزمایش نسخه های اطلاعاتی، آگاه سازی برای کاربرد نسخه های اطلاعاتی در کشور تامین می شود.

© ۲۰۰۷ "مراقبت در مقابل آرتروز" (شماره ثبت بعنوان سازمان خیریه: ۲۰۶۵۶۳)، "آسم در بریتانیا" (۸۰۲۳۶۴)، "بیماری قند در بریتانیا" (۲۱۵۱۹۹)، تراست مراقبت های اولیه همراست و فولهام.

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