إدارة تهيّج التهاب المفاصل

يمكن أن يكون التعايش مع التهاب المفاصل أمرًا غير متوقع. حتى مع العلاج، قد تكون هناك أوقات تتفاقم فيها الأعراض.

استخدموا خطة العلاج هذه للمناقشة والتخطيط لأفضل طريقة لإدارة نوبات التفاقم مع فريق طب الروماتيزم الخاص بكم. خطة العلاج هذه مخصّصة للأشخاص الذين يعانون من التهاب المفاصل مثل التهاب المفاصل الروماتويدي أو التهاب المفاصل الصدفي أو التهاب الفقار اللاصق (ويسمى أيضًا التهاب المفاصل الفقاري المحوري).

حول التهيّج

التهيّج هي الأوقات التي يكون فيها مرضكم أكثر نشاطًا، مما يسبب المزيد من الالتهابات. يمكن أن يستمر التهيّج من بضعة أيام إلى أسابيع.

علامات التهيّج

- ✓ آلام المفاصل الشديدة، وتيبسها و/أو تورمها أكثر من المعتاد.
- ✓ صعوبة فعل الأشياء التي تحتاجون إلى القيام بها، بما في ذلك العناية الشخصية والعمل والحياة الأسرية
- ✓ الشعور بالتعب الشديد ووجود صعوبة في النوم ليلاً بسبب الألم
- ✓ من المحتمل الإصابة بحمى وآلام في الجسم و/أو الشعور بتوعك
- ✓ العلاجات المعتادة لا تُبقي الأعراض تحت السيطرة
- ✓ الشعور بالإحباط والانزعاج والانسحاب من الناس

الأسباب

يمكن أن يحدث التهيّج في أي وقت، مع إنذار بسيط أو بدون سابق إنذار وبدون سبب واضح. في بعض الأحيان يمكن أن يحدث التهيّج من خلال:

- القيام بالكثير من المهام، أو الانهيار، أو دفع نفسك إلى ما هو أبعد من حدودك
- الضغط العاطفي
- الالتهابات أو الأمراض
- تفويت أو تخطي أو تناول جرعة خاطئة من الأدوية
- تغييرات في علاجكم، بما في ذلك التحوّل إلى دواء مختلف أو تقليل جرعة دوائكم.

تشمل الأدوية التي يمكن استخدامها للتهيج يلي:

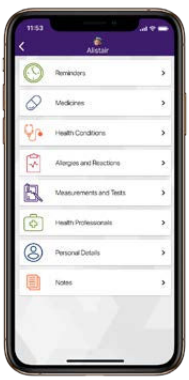
- العقاقير غير الستيرويدية المضادة للالتهابات (NSAIDs)، مثل ايبوبروفين وميلوكسيكام
- أدوية تخفيف الآلام مثل الباراسيتامول
- أقراص أو حقن الجلوكوكورتيكويد (تُعرف أيضًا باسم الكورتيكوستيرويد)، مثل بريدنيزولون

نصيحة: اسأل فريق طب الروماتيزم الخاص بك

- هل توجد أي أدوية يمكنني الاحتفاظ بها في المنزل في حالة حدوث تهيّج؟
- كيف أحصل على وصفة طبية عاجلة لأي أدوية أخرى للتهيّج (على سبيل المثال، هل أتصل باختصاصي الروماتيزم أو ممرض الروماتيزم أو الطبيب العام؟)

معلومات اضافية

- **Arthritis Australia** arthritisaustralia.com.au
- **الجمعية الأسترالية لأمراض الروماتيزم** rheumatology.org.au/patients/medication-information.asp
- **NPS MedicineWise** nps.org.au
  - امعلومات عن الألم وأدوية تسكين الآلام nps.org.au/professionals/opioids-chronic-pain#resources
- **شبكة إدارة الألم** aci.health.nsw.gov.au/chronic-pain/chronic-pain
- **painHEALTH** painhealth.csse.uwa.edu.au/



تتبّعوا الأدوية الخاصة بكم والمعلومات الصحية الهامة باستخدام تطبيق MedicineWise.

قوموا بزيارة NPS MedicineWise على nps.org.au/medicinewiseapp at للحصول على مزيد من المعلومات، أو قوموا بتنزيل التطبيق على هاتفكم الذكي اليوم.

NPS MEDICINEWISE

Arthritis AUSTRALIA

Australian Rheumatology Association

الاسم: التاريخ: **خطة العلاج**

إدارة التهيّج الخاصة بي

شاركوا خطة العمل هذه مع فريق الرعاية الصحية الخاص بكم لمساعدتكم على فهم ما يمكنكم القيام به أثناء التهيّج.

تناول الدواء (الأدوية)

العنصر النشط: **الجرعة:** **عدد المرات:** **المدة:**	⬡ لدي هذا الدواء في المنزل عندما أحتاجه أو ⬡ لدي وصفة طبية لهذا الدواء، لتعبئتها في الصيدلية عندما أحتاجها أو ⬡ أحتاج إلى زيارة طبيبي العام للحصول على وصفة طبية أو ⬡ أحتاج إلى الاتصال باختصاصي الروماتيزم الخاص بي أو زيارته للحصول على وصفة طبية	*ملاحظات (على سبيل المثال، تاريخ انتهاء الصلاحية، مكان تخزين الدواء)*
العنصر النشط: **الجرعة:** **عدد المرات:** **المدة:**	⬡ لدي هذا الدواء في المنزل عندما أحتاجه أو ⬡ لدي وصفة طبية لهذا الدواء، لتعبئتها في الصيدلية عندما أحتاجها أو ⬡ أحتاج إلى زيارة طبيبي العام للحصول على وصفة طبية أو ⬡ أحتاج إلى الاتصال باختصاصي الروماتيزم الخاص بي أو زيارته للحصول على وصفة طبية	

اشياء يمكنني فعلها

	ملاحظات		ملاحظات
⬡ **استخدموا العلاجات بالحرارة والبرودة** جرّبوا الكمّادات الساخنة، الحمّامات أو الدش الدافئ، الثلج أو الكمّادات الباردة		⬡ **احصلوا على راحة إضافية** خصّصوا وقتًا للنوم والراحة	
⬡ **استمروا في ممارسة التمرينات الخفيفة والحركة** حافظوا على حركة مفاصلكم لمنع تصلّبها		⬡ **الجبائر، الدعائم، المساعِدات، المعدات** تخلّصوا من الضغط على المفاصل الملتهبة	
⬡ **العناية بالنفس** خذوا عقلكم بعيداً عن الألم وقوموا بخفض مستويات التوتر لديكم (على سبيل المثال، الاستحمام، والاستماع إلى الموسيقى، والتأمل)		⬡ **احصلوا على الدعم** دعوا الناس من حولكم يعرفون كيف تشعرون واقبلوا المساعدة (على سبيل المثال، اطلبوا من الأصدقاء المساعدة في أخذ الأطفال من المدرسة)	

متى أتصل بفريق أمراض الروماتيزم الخاص بي (على سبيل المثال، ألمي وتيبسي لا يتحسنان مع الأدوية)

⬡ .....

⬡ .....

+ قطاع الرعاية الصحية

مساعدة المستهلكين والمهنيين الصحيين على اتخاذ قرارات علاجية آمنة وحكيمة بشأن الأدوية المضادة للروماتيزم المعدّلة للأمراض البيولوجية (bDMARDs) والأدوية المتخصصة الأخرى. بتمويل من دائرة الصحة بالحكومة الأسترالية من خلال مِنحة برنامج القيمة في وصف bDMARDs.

NPS MEDICINEWISE Arthritis AUSTRALIA Australian Rheumatology Association

© NPS MedicineWise 2021. مستقلة. غير هادفة للربح. قائمة على الأدلة. الرقم التجاري الأسترالي (ABN) 393 034 082 61. يتمّ بذل العناية المعقولة لتوفير معلومات دقيقة في وقت الإنشاء. هذه المعلومات ليست مخصّصة كبديل للاستشارة الطبية ولا ينبغي الاعتماد عليها حصريًا لإدارة أو تشخيص حالة طبية. تتنصل NPS MedicineWise من كافة المسؤوليات (بما في ذلك الإهمال) عن أي خسارة أو ضرر أو إصابة ناتجة عن الاعتماد على هذه المعلومات أو استخدامها. اقرؤوا إخلاء المسؤولية الكامل. تم النشر في تشرين الثاني/نوفمبر 2020.