

العلاجات التكميلية

Complementary therapies (Arabic)

أعدت هذه النشرة لتقديم معلومات عامة عن العلاجات التكميلية للمصابين بالتهاب المفاصل . وهي توجز الأدلة المتوافرة حالياً عن العلاجات التكميلية لالتهاب المفاصل بالإضافة إلى نصائح حول الاستخدام المأمون لهذه العلاجات .

ما هي العلاجات التكميلية؟

- احصل على تشخيص دقيق من طبيبك . من المهم أن تعرف بالضبط نوع التهاب المفاصل لديك قبل أن تبدأ في أي علاج .
- تحدث إلى طبيبك عن العلاج . اعرف ما إذا كان العلاج يُحتمل أن يتفاعل مع علاجاتك الحالية . لا تتوقف عن استخدام أي من علاجاتك الحالية قبل مناقشة الأمر مع طبيبك أولاً .
- احصل على معلومات عن العلاج . تذكر دائماً أن المعلومات التي يقدمها لك الشخص الذي يروج للمنتج أو العلاج قد لا تكون موثوقة . تحدث إلى طبيبك أو الصيدلي أو مكتب التهاب المفاصل المحلي .
- تأكد من أنك تستطيع تحمّل تكلفة العلاج ، خصوصاً إذا كان عليك الاستمرار في استخدامه .
- افحص مؤهلات الممارسين المعنيين بالعلاج . توجد أدناه قائمة بالمواقع الإلكترونية لبعض الجمعيات المهنية للحصول منها على مزيد من المعلومات أو لمساعدتك على العثور على ممارس معتمد .

الإشارات التي تدعو لتوخي الحذر

- كن مدركاً للإشارات التالية التي يجب أن تدعو لتوخي الحذر عند التفكير باستخدام علاج جديد :
- إذا عُرض عليك علاج شاف . لا يوجد حالياً علاج شاف لمعظم أنواع التهاب المفاصل ، لذا يجب أن تنتبه إذا عُرضت عليك منتجات أو علاجات تعدك بالشفاء .
- إذا وُصف العلاج الشافي أو العلاج المعروض بأنه سر . ينشر الممارسون الحقيقيون معرفتهم كي يقوم زملاؤهم بمراجعة ما توصلوا هم إليه .
- إثبات نجاح العلاج على أساس الشهادات (القصص الشخصية) فقط . قد يشير هذا الأمر إلى أن العلاج لم يُختبر بعد بصورة علمية .
- إذا طُلب منك التوقف عن استخدام علاجاتك الفعّالة الحالية أو تم تشجيعك على عدم الحصول على علاج من طبيبك .
- إذا كان العلاج باهظ الثمن وغير مشمول بأي تأمين صحي .

العمل مع فريق رعايتك الصحية

قد تشعر بقلق لأن طبيبك أو أحد أفراد فريق رعايتك الصحية لا يوافق على

"العلاجات التكميلية" هي أية علاجات لا تشكّل جزءاً من علاجات المرض المتعارف عليها (كالأدوية أو الجراحة) . تُستخدم العلاجات التكميلية إلى جانب العلاجات المتعارف عليها وهي تُعرف أيضاً باسم العلاجات "التقليدية / الشعبية" أو "البديلة" . تشمل أمثلة العلاجات التكميلية الوخز بالإبر ، والتدليك ، والعلاج بالعطريات ، ومكملات الفيتامينات ، والمعادن ، والأدوية العشبية .

هل تفيد العلاجات التكميلية؟

الانتقاد الرئيسي للعلاجات التكميلية هو عدم توفر ما يكفي من إثباتات علمية على فائدتها في الغالب . ففي كثير من الحالات لم تجر بحوث عليها ، وإن أُجريت فهي قليلة للغاية . وفي حالات أخرى ، لم يتم إجراء سوى دراسات ذات نوعية سيئة وبالتالي قد تكون النتائج غير دقيقة أو مبالغ فيها .

ولا يعني هذا أنه لا ينبغي عليك تجربة العلاجات التكميلية . ولكن يجب أن تتأكد من فهم ما إذا كانت الفوائد قد أثبتت بوضوح كي لا تضللك المعلومات أو تراودك آمال زائفة . فيما يلي موجز بالأدلة الموثوقة المتوافرة حالياً حول العلاجات التكميلية لالتهاب المفاصل في الجدول على الصفحة التالية .

هل العلاجات التكميلية مأمونة؟

بما أن الكثير من هذه العلاجات لم تُختبر بصورة تامة فإنه لا يُعرف ما إذا كانت مأمونة أم لا . كما أنه من المعروف أنه يجب التعامل مع العلاجات التكميلية بنفس الانتباه والحرص كما في حالة الأدوية الأخرى .

ويمكن أن تؤدي أنواع كثيرة من العلاجات التكميلية إلى تأثيرات جانبية ، ويمكن أن تتفاعل وتعارض مع أدوية أخرى . وهو أمر يمكن أن يسبب مشاكل صحية خطيرة أو يحد من فعالية الأدوية الأخرى (مثلاً الأدوية التي يصفها الطبيب) ناقش الأمر مع طبيبك أو الصيدلي أو ممارس العلاج التكميلي المؤهل قبل استعمال أي علاج تكميلي .

قبل البدء باستخدام أحد العلاجات التكميلية

فيما يلي بعض الخطوات لحماية نفسك :



Australian
Rheumatology
Association

كل العلاجات التي تستخدمها. وهذا يشمل إضافات الفيتامينات والأدوية العشبية والعلاجات الأخرى. اتصل بمكتب التهاب المفاصل المحلي للحصول على مزيد من نشرات المعلومات عن التهاب المفاصل.

العلاجات التكميلية. إلا أنه من المهم جداً إبقاءهم على معرفة بذلك حتى وإن كانوا لا يوافقون عليها. إذ أن أفراد فريق رعايتك الصحية، خصوصاً طبيبك والصيدلي، لا يستطيعون إعطاءك أفضل مشورة مهنية بدون أن يعرفوا عن

التهاب المفاصل الروماتيزمي (RA)	الالتهاب العظمي المفصلي (OA)	أدلة قوية أدلة معتدلة *
<ul style="list-style-type: none"> • زيت السمك • حامض غاما اللينولينيني (يوجد في عشب لسان الثور / وزيت بذرة الزهرة النجمية، وزيت زهرة الربيع المسائية، وزيت بذرة الكشمش الأسود) 	<ul style="list-style-type: none"> • الوخز بالإبر (لحالات الالتهاب العظمي المفصلي في الركبة) • الزنجبيل • بلح البحر أخضر الشفة • لبان البخور الهندي (Boswellia serrata) • مسكن الألم العشبي (Phytodolor) • مستخلصات لحاء شجر الصنوبر • ثمر الورد البري (Rosehip) • أدنينوزيل الميثيونين (SAME) 	
<ul style="list-style-type: none"> • الوخز بالإبر • زيت الكريل • مسكن الألم العشبي (Phytodolor) 	<ul style="list-style-type: none"> • الوخز بالإبر لحالات الالتهاب العظمي المفصلي في الورك (hip OA) • منتجات الأفوكادو وفول الصويا غير القابلة للتصبن (ASU) • اللصقات العشبية الصينية المحتوية على FNZG أو SJG • كوندرويتين • نبات مخلب الشيطان المتشبه • زيت السمك • سلفات غلوكوسمين • زيت الكريل • العلاج العشبي SJG • العلاج العشبي SKI 306X • الزعفران الهندي • فيتامين A و C و E • فيتامين B مركب • مستخلص لحاء شجر الصفصاف 	أدلة محدودة #

* هناك علاجات واعدة من دراسات متعددة ولكن لا يزال هناك بعض الشكوك حول الفعالية
هناك نتائج واعدة من دراسة واحدة ولكن هناك شكوك هامة حول ما إذا كانت مجدية

(ملحوظة: ثمة العديد من العلاجات الأخرى المتوفرة، لكنها لم تثبت سلامتها و/أو فعاليتها. كما أنه لا يوجد دليل موثوق على أن العلاجات التكميلية فعالة لأي نوع آخر من التهاب المفاصل.)

يمكن أن تكون هناك تأثيرات جانبية لكل العلاجات، حتى العلاجات "الطبيعية". أخبر فريق رعايتك الصحية دائماً عن أية علاجات تستخدمها حالياً.

© حقوق الطبع محفوظة لمؤسسة التهاب المفاصل أستراليا 2007. استعرض مايو 2015. المصدر: يمكن الحصول من مكتب التهاب المفاصل المحلي على قائمة كاملة بالمراجع التي استخدمت في إعداد هذه النشرة. ساهم كل من Australian Practice Nurses Association و Australian Physiotherapy Association و Australian General Practice Network و Pharmaceutical Society of Australia و Royal Australian College of General Practitioners في إعداد نشرة المعلومات هذه. وقد قدمت وزارة الصحة بالحكومة الأسترالية تمويلاً لدعم هذا المشروع.

تتوفر معلومات وتوعية ودعم لدى مكتب التهاب المفاصل المحلي للأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل.
خط المساعدة 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

إبراء من المسؤولية: نشرت مؤسسة التهاب المفاصل الأسترالية هذه النشرة بغرض تقديم المعلومات فقط ولا يجب استخدامها بدلاً من المشورة الطبية.