

## درمان های مکمل

### Complementary therapies (Persian)

این برگه بمنظور ارائه اطلاعاتی عمومی درباره درمان های مکمل برای افراد مبتلا به آرتروز نوشته شده است. در این برگه خلاصه ای از شواهد موجود درباره درمان های مکمل مربوط به آرتروز و همچنین توصیه هایی برای استفاده ایمن از این درمان ها ارائه شده است.

#### درمان های مکمل چه هستند؟

- یک تشخیص دقیق از پزشک خود بخواهید. این نکته از اهمیت بالایی برخوردار است که پیش از آغاز معالجات، بدرستی بدانید که به چه نوع از بیماری آرتروز مبتلا هستید.
- با پزشک خود درباره این معالجات صحبت کنید. سعی کنید بیابید که آیا احتمال آن وجود دارد که این درمان، اثر متقابلی بر روی معالجات کنونی شما داشته باشد. بدون مشورت با پزشکتان، هیچ کدام از معالجات فعلی خود را متوقف نکنید.

- سعی کنید تا درباره این درمان اطلاعات کسب کنید. به یاد داشته باشید که اطلاعات ارائه شده به شما توسط فردی که محصول یا درمانی را تبلیغ می کند، ممکن است قابل اعتماد نباشد. با پزشک خود، داروساز یا دفتر محلی آرتروز (Arthritis Office) صحبت کنید.

- اطمینان حاصل کنید که این معالجه یا درمان چیزی است که توانایی مالی آن را دارید، به ویژه اگر نیازمند استفاده مدام از آن باشید.
- صلاحیت پزشک یا فرد متخصص در این موضوع را کنترل کنید. جهت کسب اطلاعات بیشتر یا کمک در خصوص یافتن یک پزشک معتبر، نشانی وبسایت های برخی از انجمن های حرفه ای در زیر آمده است.

#### علائم هشدار دهنده

هنگامی که در نظر دارید تا یک درمان جدید را آغاز کنید همواره مراقب علائم هشدار دهنده زیر باشید:

- یک علاج پیشنهاد می شود. در حال حاضر هیچ علاجه ای برای بسیاری از گونه های بیماری آرتروز وجود ندارد. پس نسبت به محصولات یا معالجاتی که وعده علاج می دهند، هشیار باشید.
- علاج، معالجه یا درمان بعنوان امری محرمانه توصیه می شود. پزشکان مجرب، دانش خود را با دیگران به اشتراک می گذارند بگونه ای که همتایان آنها بتوانند یافته های آنها را مورد بررسی قرار دهند.
- اثبات درمان تنها به شهادت افراد متکی است (داستان های شخصی آنها). این امر ممکن است نشانه آن باشد که این درمان بصورت علمی مورد آزمایش قرار نگرفته است.

- به شما گفته می شود تا معالجات موثر فعلی خود را کنار بگذارید یا شما را از دریافت این معالجات از جانب پزشکتان منصرف می کنند.

"درمان های مکمل" به هر نوع معالجه یا درمانی اطلاق می شود که در شمار بخشی از معالجات معمولی برای یک بیماری (مانند داروها یا جراحی) ن می باشد. درمان های مکمل را در کنار معالجات معمولی انجام می دهند و آنها را به عنوان درمان های "سنتی" یا "جایگزین" نیز می شناسند. نمونه های درمان های تکمیلی عبارتند از طب سوزنی، ماساژ، آروماتراپی (رایحه درمانی)، ویتامین ها، املاح معدنی و داروهای گیاهی.

#### آیا درمان های تکمیلی موثر هستند؟

انتقاد اصلی که از درمان های تکمیلی می شود این است که در اغلب مواقع شواهد علمی کمی درباره موثر بودن آنها وجود دارد. در بسیاری از موارد، یا تحقیقات بسیار کمی درباره آنها انجام شده یا اصلاً تحقیقاتی در خصوص آن انجام نشده است. در موارد دیگر، نیز تنها برخی مطالعات با کیفیت بسیار پایین صورت گرفته است و در نهایت نتایج ممکن است نادرست یا بسیار اغراق آمیز باشد. این بدان معنا نیست که شما نباید درمان های تکمیلی را امتحان کنید. تنها باید مطمئن شوید که اطلاع پیدا کنید مزایای این درمان ها بصورت آشکار ثابت شده است تا گمراه نشوید و یا آنکه به شما امید واهی داده نشود. شواهد قابل اعتماد کنونی درباره درمان های مکمل مربوط به آرتروز در جدول صفحه بعد خلاصه شده است.

#### آیا درمان های مکمل بی خطر هستند؟

از آنجا که بسیاری از این درمان ها بطور کامل آزمایش نشده اند، هنوز شناخته شده نیست که آیا آنها بی خطر هستند و یا خطرناک. این امر شناخته شده است که باید در خصوص استفاده از داروهای مکمل همان میزان از احتیاط و اهمیت را قائل شد که برای سایر داروها این کار را می کنیم. بسیاری از داروهای مکمل می توانند سبب ایجاد عوارض جانبی شوند و برخی از آنها با داروهای دیگر فعل و انفعالاتی را شکل می دهند و با آنها تداخل می کنند. این امر می تواند سبب ایجاد مشکلات جدی سلامتی شود و یا آنکه می تواند منجر به کاهش تاثیر داروهای دیگر (بعنوان مثال داروهای تجویز شده) شود. پیش از استفاده از درمان های مکمل، با پزشک خود، داروساز یا یک متخصص مجرب درمان های مکمل مشورت کنید.

#### پیش از آغاز درمان های مکمل

در اینجا به چند مرحله برای محافظت از خودتان می پردازیم:

است که تیم مراقبت های پزشکی خود را از این موضوع آگاه نمایید، حتی اگر آنها این نوع درمان را تایید نکنند. تیم مراقبت های درمانی شما، به ویژه پزشک و داروساز شما، نمی توانند بدون اطلاع از همه درمان هایی که شما از آن استفاده می کنید، بهترین توصیه ها را به شما ارائه کنند. این امر شامل مکمل های ویتامین، داروهای گیاهی و یا سایر درمان ها نیز می شود.

این درمان ها گران هستند و تحت پوشش هیچ کدام از شرکت های بیمه پزشکی نیستند.

## کار با تیم مراقبت های پزشکی

شما ممکن است نگران باشید که پزشک یا سایر اعضای تیم مراقبت های پزشکی شما درمان های مکمل را تایید نکنند. اگرچه این نیز بسیار مهم

روماتیسم مفاصل (RA)	آماس مفصلی-استخوانی (OA)	شواهد قوی شواهد متوسط *
<ul style="list-style-type: none"> <li>روغن ماهی</li> <li>اسید لینولئیک گاما (موجود در روغن گل پامچال، روغن دانه گل گاوزبان، و روغن دانه انگور سیاه (blackcurrant))</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>طب سوزنی (آماس مفصلی-استخوانی زانو)</li> <li>زنجبیل</li> <li>صدف خوراکی لب سبز (Green-lipped mussel)</li> <li>کندر هندی (Boswellia serrata)</li> <li>Phytodolor</li> <li>عصاره پوست درخت کاج</li> <li>Rosehip (میوه گیاه رز)</li> <li>S-adenosyl methionine (S-AMe)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>طب سوزنی</li> <li>روغن کرپل</li> <li>Phytodolor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>طب سوزنی (آماس مفصلی-استخوانی مفصل ران)</li> <li>مواد غیر صابونی آواکادو-سویا (ASU)</li> <li>چسب های گیاهی چینی حاوی SJG و FNZG</li> <li>Chondroitin</li> <li>Devil's claw (پنجه شیطان)</li> <li>روغن ماهی</li> <li>سولفات گلوکوزامین</li> <li>روغن کرپل</li> <li>SJG</li> <li>SKI 306X</li> <li>زردچوبه</li> <li>ویتامین A,C,E</li> <li>ویتامین B کمپلکس</li> <li>عصاره پوست درخت بید</li> </ul>	شواهد محدود #

\* نتایج امید بخش از تحقیقات گوناگون حاصل شده اما هنوز در خصوص موثر بودن آن تردیدهایی وجود دارد

# نتیجه مثبت از یک تحقیق واحد حاصل شده اما تردیدهایی جدی در خصوص موثر بودن آن وجود دارد

(توجه کنید که بسیاری از درمان های موجود دیگر نیز در دسترس هستند، اگرچه تا کنون ثابت نشده که آنها بی خطر و/یا موثر باشند. همچنین هیچ مدرک قابل اعتمادی که نشان دهد درمان های مکمل برای سایر گونه های بیماری آرتروز موثر هستند، وجود ندارد.)

برای دریافت برگه های اطلاعاتی بیشتر در خصوص آرتروز با دفتر آرتروز در محله تان (ARTHRITIS OFFICE) تماس بگیرید.

کلید درمان ها، حتی درمان های "طبیعی" نیز می توانند عوارض جانبی داشته باشند. همواره تیم مراقبت های پزشکی خود را از هر گونه درمانی که از آن استفاده می کنید، آگاه کنید.

© حق کپی آرتروز استرالیا. فوریه 2014. مرور مه 2015. منبع: فهرست کامل از منابع مورد استفاده در تدوین این برگه در دفتر آرتروز در محله تان (Arthritis Office) موجود است. شبکه پزشکان عمومی استرالیا، انجمن فیزیوتراپی استرالیا، انجمن پرستاران استرالیا، انجمن دارویی استرالیا و کالج سلطنتی پزشکان عمومی استرالیا در تهیه این برگه اطلاعاتی مشارکت داشته اند. این پروژه با پشتیبانی کمک مالی دپارتمان بهداشت دولت استرالیا انجام شده است.

دفتر آرتروز (Arthritis Office) در محله تان اطلاعات، آموزش و حمایت های لازم را در اختیار افراد مبتلا به آرتروز قرار می دهد.

خط تلفن کمک رسانی 1800 011 041 [www.arthritisaustralia.com.au](http://www.arthritisaustralia.com.au)

سلب مسئولیت: این برگه توسط آرتروز استرالیا (Arthritis Australia) و صرفاً جهت ارائه اطلاعات چاپ شده و نباید از آن بعنوان یک توصیه پزشکی استفاده می شود.