

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؟

”العلاجات التكميلية“ هي أية علاجات لا تشكل 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، والفيتامينات، 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 تجرِ بحوث عليها، وإن أجريت فهي قليلة للغاية. وفي حالات أخرى أجريت دراسات ضعيفة المستوى فقط، لذا فإن النتائج قد تكون مبالغاً فيها أو غير دقيقة. لكن هذا لا يعني أن عليك عدم تجربة العلاجات التكميلية، بل عليك التأكد من فهم ما إذا كانت فائدتها قد أثبتت بوضوح كي لا تضللك المعلومات أو تراودك آمال زائفة. فيما يلي موجز بالأدلة الموثوقة المتوافرة حالياً عن العلاجات التكميلية لالتهاب المفاصل.

ألم الظهر	التهاب المفاصل الروماتيزمي	الالتهاب العظمي المفصلي (OA)	بعض الأدلة على وجود فائدة
مخلب الشيطان (نبات)*	حامض غاما اللينوليني	الوخز بالإبر لحالات الالتهاب العظمي المفصلي في الركبة	بعض الأدلة على وجود فائدة
فلفل أحمر حار*		سلفات غلوكوسامين	
لحاء شجر الخِلاف*		منتجات الأفوكادو وفول الصويا غير القابلة للتصبن (ASU)	
الوخز بالإبر لألم الظهر طويل المدى		”كابسايسين“	
(*) اختبر لمدة 6 أسابيع فقط، تأثيراته على المدى البعيد غير معروفة		بلح البحر أخضر الشفة	
		مستخلص الزنجبيل	
الوخز بالإبر لألم الظهر قصير المدى	بلح البحر أخضر الشفة	الوخز بالإبر لحالات الالتهاب العظمي المفصلي في الورك	أدلة غير واضحة على وجود فائدة**
	الوخز بالإبر	كوندرويتين	
		شجرة ”تبي“ الشاي الأخضر	
	سيلينيوم	سيلينيوم	أدلة على عدم وجود أية فائدة
	فيتامين أ، سي، إي	فيتامين أ، سي، إي	

** لا يعني ذلك أن هذه العلاجات لن تفيدك، بل تعني أن من الضروري إجراء بحوث إضافية

هل العلاجات التكميلية مأمونة؟

بما أن الكثير من هذه العلاجات لم تُختبر بصورة تامة فإنه لا يُعرف ما إذا كانت مأمونة أم لا. من المعروف أنه يجب التعامل مع العلاجات التكميلية بنفس الانتباه والحرص كما في حالة الأدوية الأخرى. يمكن أن تؤدي أنواع كثيرة من العلاجات التكميلية إلى تأثيرات جانبية، كما أن بعضها يمكن أن يتفاعل ويتعارض مع أدوية أخرى، وهو أمر يمكن أن يسبب مشاكل صحية خطيرة أو يحد من فعالية الأدوية الأخرى (كالأدوية التي يصفها الطبيب مثلاً). قبل استخدام أي من العلاجات التكميلية ناقش الأمر مع طبيبك أو الصيدلي أو أحد ممارسي العلاجات التكميلية المؤهلين.

قبل البدء باستخدام أحد العلاجات التكميلية

فيما يلي بعض الخطوات لحماية نفسك:

- احصل على تشخيص دقيق من طبيبك. من المهم أن تعرف تماماً نوع التهاب المفاصل الذي لديك قبل البدء بأي 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. وليكن بعلمك دائماً أن المعلومات التي يقدمها لك الشخص الذي يروج للمنتج أو العلاج قد لا تكون موثوقة. ناقش الأمر مع 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 أذناه 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 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. 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 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.

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