

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، 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 أجريت فهي قليلة للغاية. وقبل تجربة أي علاج تكميلي، يجب أن تتأكد من فهم ما إذا كانت فوائده قد أثبتت بوضوح كي لا تضللك المعلومات أو تراودك آمال زائفة. فيما يلي موجز بالأدلة الموثوقة المتوافرة حالياً المستقاة من دراسات أجريت عن العلاجات التكميلية لالتهاب المفاصل.

التهاب المفاصل الروماتيزمي	الالتهاب العظمي المفصلي (OA)	أدلة قوية
زيت السمك	الوخز بالإبر (لحالات الالتهاب العظمي المفصلي في الركبة)	أدلة متوسطة القوة
حامض غاما اللينولينيني (يوجد في عشب لسان الثور/ وزيت بذرة الزهرة النجمية، وزيت زهرة الربيع المسائية، وزيت بذرة الكشمش الأسود).	جل كابسيسين (للمسح على الجلد)	
نبات الكرمة (Tripterygium)	لبان البخور الهندي	
(Thunder god vine wilfordii)*	ميثان السلفونيل المثلثي (MSM)	
(* تمت ملاحظة آثار جانبية هامة صاحبت استعمال هذا العلاج. يُرجى الحصول على نصيحة أخصائي قبل استعمال هذا العلاج)	مسكن الألم العشبي (Phytodolor)	
	ثمر الورد البري (Rosehip)	
	أدينوزيل الميثيونين (SAmE)	
الوخز بالإبر	الوخز بالإبر لحالات الالتهاب العظمي المفصلي في الورك	أدلة محدودة*
زيت الكريل	منتجات الأفوكادو وفول الصويا غير القابلة للتصبن (ASU)	
مسكن الألم العشبي (Phytodolor)	كوندرويتين	
	نبات مخلب الشيطان المتشبث (Harpagophytum procumbens)	
	الزنجبيل	
	سلفات غلو كوسمين	
	بلح البحر أخضر الشفة	
	زيت الكريل	
	مستخلصات لحاء شجر الصنوبر	
	العلاج العشبي SKI 306X	
	مستخلص لحاء شجر الصفصاف	

هناك بحثٌ واعد لكنه مقتصر على تجارب فردية أو قليلة، أو يظهر نتائجاً متضاربة لهذه العلاجات، لذلك من الضروري القيام بأبحاثٍ إضافية. (ملحوظة: ثمة العديد من العلاجات الأخرى المتوفرة، لكنها أُختبرت في تجارب فردية فقط، أو لم تثبت سلامتها و/ أو فعاليتها. كما أنه لا يوجد دليل موثوق على أن العلاجات التكميلية فعّالة لأي نوعٍ آخر من التهاب المفاصل.)

هل العلاجات التكميلية مأمونة؟

بما أن الكثير من هذه العلاجات لم تُختبر بصورة تامة فإنه لا يُعرف ما إذا كانت مأمونة أم لا. كما 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 وتتعارض مع أدوية أخرى (مثلاً الأدوية التي يصفها الطبيب). وهو أمر يمكن أن يسبب مشاكل صحية خطيرة أو يحد من فعالية الأدوية الأخرى. ناقش الأمر مع طبيبك أو الصيدلاني قبل استعمال أي علاج تكميلي.

قبل البدء باستخدام أحد العلاجات التكميلية

فيما يلي بعض الخطوات لحماية نفسك:

- احصل على تشخيص دقيق من طبيبك.
- احصل على معلومات عن العلاج. 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. بإمكانك أيضاً مناقشة العلاج مع طبيبك أو الصيدلي أو مكتب التهاب المفاصل المحلي. تذكر دائماً أن المعلومات التي يقدمها لك الشخص الذي يروج للمنتج أو العلاج قد لا تكون موثوقة، أو قد يكون ذلك الشخص يحصل على حافز مالي لينصحك بشراء هذا العلاج.
- 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 القصص الشخصية فقط. قد يشير هذا الأمر إلى أن العلاج لم يُختبر بعد بصورة علمية.
- إذا طُلب منك التوقف عن استخدام علاجاتك الفعالة 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.