

أهلاً بك

برنامج الفيبروميالجيا الخاص بك

خطة واضحة وداعمة على مدى ٨ أسابيع — نبيها معك، لا نفرضها عليك.

العقل والجسد

تنظيم الجهد

النوم

الحركة

أهم ثلاثة أمور

- ✓ احضر كل جلسة — الانتظام أهم من الشدة.
- ✓ نظم جهدك — قليلاً ومتكرراً، وتجنب الإفراط ثم الانهيار.
- ✓ اعرف خطتك للنوبات — الأيام الصعبة متوقعة ومُدارة.

ألمك حقيقي

الفيبروميالجيا حالة طبية حقيقية، ولن نقلل منها أبداً. تخيل أن جهازك العصبي يعمل بمستوى صوت مرتفع جداً، فتبدو الإشارات الصغيرة عالية الصوت. يمكننا خفض هذا الصوت تدريجياً.

علامات تحذيرية — اتصل بنا فوراً

الفيبروميالجيا حقيقية، ومع ذلك قد تظهر أمراض أخرى. تواصل معنا في نفس اليوم إذا لاحظت أيًا مما يلي:

- فقدان وزن غير مبرر أو حرارة مستمرة
- ضعف مفاجئ في جانب واحد، تنميل، صعوبة في الكلام، أو فقدان للرؤية
- ألم شديد في الصدر أو ضيق في التنفس
- أفكار بإيذاء نفسك

الطبيب: اتصل بنا 1881122 (لاستشارة) أو توجه إلى أقرب قسم طب

Clinic: 1881122 · Al Seef Hospital, Salmiya, Kuwait

هذا الدليل يخص: _____ تاريخ البدء: _____

١٠ ما الذي يحدث في جسمك

تُغيّر الفيبروميالجيا طريقة معالجة الدماغ والحبل الشوكي لإشارات الألم. لا يوجد ضرر يحدث في الأنسجة، لكن جهاز كشف الألم أصبح شديد الحساسية. اللمسة أو الحركة أو التوتر الذي لا يشعر به الآخرون قد تبدو لك قوية ومؤلمة.

فكرة «مستوى الصوت»

تخيّل جهازاً صوتياً ارتفع صوته إلى أقصاه؛ تصبح الهمسة كالصراخ. الفيبروميالجيا ترفع «مستوى صوت الألم» في الجسم. الخبر الجيد: الحركة، والنوم، وتنظيم الجهد، والعلاج المناسب — كلها تساعد على خفضه.

أنت لست وحدك

- حوالي ٢ إلى ٤ من كل ١٠٠ بالغ حول العالم يعيشون مع الفيبروميالجيا.
- أكثر شيوعاً عند النساء، ولكنها تصيب الرجال أيضاً.
- كثيراً ما تظهر مع اضطراب النوم، أو الحالة المزاجية المنخفضة، أو القولون العصبي، أو الصداع النصفي — وهي جزء من نفس الصورة، وليست إخفاقات منفصلة.

ما الذي سيفعله هذا البرنامج، وما الذي لن يفعله

- | | |
|----------------------------------|--|
| ✓ تقليل متوسط الألم لديك | ✗ لن يقدم شفاءً فورياً |
| ✓ تحسين النوم والطاقة | ✗ لا يحلّ محلّ العلاج الطبي للأمراض الأخرى |
| ✓ مساعدتك على ممارسة ما يهيك | ✗ لن ينجح دون مشاركتك الفعّالة |
| ✓ منحك أدوات تبقى معك مدى الحياة | |

٢٠ فريقك – وأنت أهم عضو فيه

يقدم الرعاية لك فريق صغير ومنسق، وسترى نفس الوجوه في كل زيارة.

فريق العلاج الطبيعي

حركة وقوة وتنظيم جهد وتدريب على إدارة النوبات بشكل مخصص

د. محمد خداده

استشاري الروماتيزم * التشخيص ومراجعة الأدوية والخطة العامة

أنت

الخبير في جسدك وحياتك وأهدافك

التمريض

التثقيف، المتابعة الهاتفية، الأسئلة اليومية

أحضر معك في كل موعد

- ✓ مذكرة الألم والنوم (يكفي سطر واحد في اليوم)
- ✓ قائمة بكل الأدوية والمكملات التي تتناولها
- ✓ أهم ٣ أسئلة لديك مكتوبة على ورقة
- ✓ ملابس وأحذية مريحة للحركة
- ✓ قارورة ماء

ما نطلبه منك

1. الحضور إلى الجلسات حتى في الأيام المتعبة. الحضور نفسه جزء من العلاج.
2. كن صريحاً حول ما جرّبتَه، وما نجح، وما لم ينجح.
3. أخبرنا مبكراً إذا ساءت الأعراض — لا تنتظر الموعد القادم.

٣ . رحلتك على مدى ٨ أسابيع

يسير البرنامج في أربع مراحل، لكل مرحلة تركيز واضح. لن نطلب منك القيام بكل شيء دفعة واحدة.

الأسبوع ٧-٨	الأسبوع ٥-٦	الأسبوع ٣-٤	الأسبوع ١-٢
تولي المسؤولية	بناء القوة	زيادة الحركة	تعلّم واستقرار
ما ستقوم به	التركيز	المرحلة	
مشي خفيف، تنفس، تمدد بسيط، روتين للنوم، مذكرة للألم	فهم الحالة، تحديد الأهداف، تعلّم تنظيم الجهد	الأسبوع ١-٢ تعلّم واستقرار	
مشي أطول، تمارين مائية إن توقّرت، أحزمة مقاومة خفيفة	بناء قدرة على النشاط اليومي	الأسبوع ٣-٤ زيادة الحركة	
تمارين بوزن الجسم، أوزان خفيفة، العودة إلى هواية كنت قد توقفت عنها	إضافة تدريبات قوة لطيفة وبناء الثقة	الأسبوع ٥-٦ بناء القوة والمرونة	
خطة منزلية شخصية، خطة للنوبات، مراجعة مع الفريق، وضع أهداف ٣ أشهر	اجعل الخطة خاصة بك ومستمرة مدى الحياة	الأسبوع ٧-٨ تولي المسؤولية	

تنظيم الجهد - مثال عملي

الإفراط ثم الانهيار (يجب تجنّبه): في يوم جيد تنظّف المنزل بأكمله خلال ٣ ساعات، ثم تقضي اليومين التاليين في السرير.

تنظيم الجهد (ما سنعلّمك إياه): نظّف لمدة ٢٠ دقيقة، استرح ٤٠ دقيقة، ثم نظّف ٢٠ دقيقة أخرى. توقّف قبل أن تصل إلى حدك، لا بعده. خلال الأسبوع ستنجز أكثر، وستشعر بألم أقل.

٤ · النوم والمزاج والأدوية

النوم علاج

قلة النوم ترفع «مستوى صوت الألم» في اليوم التالي. الروتين البسيط والممل أكثر فاعلية من أي حيلة منفردة.

- ✓ وقت استيقاظ ثابت كل يوم — حتى في عطلة الأسبوع.
- ✓ لا شاشات خلال آخر ٣٠ دقيقة قبل النوم.
- ✓ غرفة باردة، مظلمة، هادئة. السرير للنوم فقط.
- ✓ لا قهوة أو شاي بعد الساعة الثانية ظهراً.
- ✓ إذا لم تنم خلال ٢٠ دقيقة، انهض واجلس في إضاءة خافتة، ثم عد عندما تشعر بالنعاس.

المزاج والتوتر والألم يسرون معاً

المزاج المنخفض والقلق شائعان مع الفيبروميالجيا — ليست علامة ضعف، وليست «في رأسك». علاج المزاج يقلل الألم في معظم الأحيان. أخبرنا إذا شعرت بالحزن أو اليأس أو القلق لفترة طويلة؛ لدينا ما يساعدك.

إذا وصفنا لك دواءً — ماذا تتوقع

قد نستخدم أدوية مثل دولوكستين أو بريغابالين أو أميتريبتيلين. تعمل هذه الأدوية على الأعصاب التي تنقل إشارات الألم، وليس على الالتهاب.

- ليست مسكنات إدمانية.
- تحتاج معظمها إلى ٤ إلى ٦ أسابيع بالجرعة المناسبة قبل أن تشعر بالفائدة.
- قد تظهر آثار جانبية بسيطة في الأسبوعين الأولين (نعاس، جفاف في الفم، غثيان خفيف) وعادةً تزول. أخبرنا — ولا توقف الدواء فجأة.
- المسكنات الأفيونية القوية لا تساعد على المدى الطويل وقد تزيد الألم سوءاً.

٥ . أسئلة شائعة

هل سأعيش مع هذه الحالة إلى الأبد؟

معظم مرضى برنامجنا يتحسنون تحسناً ملموساً ومستمراً — ألم أقل، نوم أفضل، نشاط أكبر. بعض المرضى يصبحون بلا أعراض تقريباً. نرکز على ما تستطيع فعله، وهذا يكبر شهراً بعد شهر.

لماذا التمارين؟ الحركة تزيد ألمي.

في الفيبروميالجيا، تجنّب الحركة يجعل الجهاز العصبي أكثر حساسية، لا أقل. الحركة اللطيفة والمتدرّجة من أقوى العلاجات المتاحة. قد تشعر بألم بسيط لمدة ٢٤ إلى ٤٨ ساعة عند البدء — وهذا طبيعي ويزول.

هل البرنامج آمن؟

نعم. لن يسبّب أي شيء في هذا البرنامج ضرراً لجسمك. الألم البسيط بعد التمرين ليس ضرراً.

ماذا عن الغذاء والمكملات؟

النمط الغذائي المتوسطي يساعد كثيراً من المرضى. أمثلة بسيطة: سمك مشوي + سلطة + زيت زيتون؛ شوربة عدس + خبز أسمر؛ دجاج + خضار + أرز. يجب فحص فيتامين D. سنخبرك بالمكملات التي يدعمها الدليل العلمي وتلك التي لا يدعمها.

هل يمكنني العمل أو الدراسة أثناء البرنامج؟

نعم — وسنساعدك في التحدث مع جهة العمل أو المدرسة عند الحاجة. انظر البطاقة في الصفحة الأخيرة.

ماذا أفعل إذا تعرّضت لنوبة شديدة؟

استخدم خطّتك المكوّنة من ٥ خطوات (صفحة ٧). النوبة موجة وليست انتكاسة. استمر في البرنامج.

٦ أدوات تبقى معك

خطة ال ٥ خطوات للنوبات

1. توقّف مؤقتاً، ولا تنسحب كلياً. قلّل نشاطك إلى النصف — لا إلى الصفر.
2. الدفء أو البرودة — أيّهما يريحك — لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة.
3. التنفّس البطيء: شهيق لمدة ٤، زفير لمدة ٦، لمدة ٥ دقائق.
4. احم نومك الليلة: التزم بروتين التهدئة قبل النوم.
5. أخبرنا إذا استمرّت النوبة أكثر من ٥ أيام أو ظهرت أي علامة تحذيرية (صفحة ١).

الخطة الأسبوعية — علّقها على الثلاجة

اليوم	حركة (١٠-٢٠ دقيقة)	قوة (١٠ دقائق)	عقل ونوم
الإثنين	مشي	—	تهدئة ١٠ دقائق
الثلاثاء	تمدّد	أحزمة ٢×	تنفّس ٥ دقائق
الأربعاء	مشي	—	تهدئة ١٠ دقائق
الخميس	سباحة / تمدّد	أحزمة ٢×	تنفّس ٥ دقائق
الجمعة	مشي أطول	—	تهدئة ١٠ دقائق
السبت	هواية / نشاط	وزن الجسم ٢×	وقت عائلي
الأحد	تمدّد لطيف	—	تخطيط الأسبوع القادم

لأسرتك أو جهة عملك

الفيبروميالجيا حالة حقيقية ومزمنة تُغيّر طريقة معالجة الجهاز العصبي للألم والإرهاق. ليست كسلاً، ولا «وهماً»، ولا معدية. مع الخطة المناسبة — حركة، تنظيم جهد، نوم، وأحياناً دواء — يتحسّن معظم المرضى بشكل واضح. أكثر ما يساعدهم هو الصبر، المرونة، وتصديقهم في الأيام الصعبة.

د. محمد خداداه

Consultant Rheumatologist & Internist

Clinic: 1881122 · Al Seef Hospital, Salmiya, Kuwait · drkhudadah.com

