



علاجي باستخدام عقار ريفليميد® (ليناليدوميد)

دليل للأشخاص الذين يعانون من الورم النقوي المتعدد الذي تم تشخيصه حديثاً
ويحتاجون إلى علاج مداومة بعد زرع الخلايا الجذعية ذاتية المنشأ (ASCT)



المحتويات

الصفحة

1	تقويم الجرعات
2	ملاحظات
3	ما الورم النقوي المتعدد؟
8	ما المقصود بريفليميد®؟
12	ما الاختبارات التي سأحتاج إليها؟
14	ما الآثار الجانبية المحتملة للعلاج بريفليميد®؟
25	ما الذي ينبغي عليّ فعله للمساعدة في تحقيق أهداف علاجي؟
26	هل هناك أشياء ينبغي عليّ عدم القيام بها أثناء العلاج؟
27	السلامة والدعم - برنامج <i>i-access</i> ®
34	أين يمكنني العثور على المزيد من المعلومات؟
36	معلومات للأصدقاء، وأفراد الأسرة ومقدمي الرعاية
42	مسرد المصطلحات

ملحوظة: ترد المصطلحات باللون الأزرق موضحة في مسرد المصطلحات في صفحة 42.

تقويم الجرعات العلاج المستمر

في التقويم أدناه، سيضع طبيبك أو ممرضتك علامة على الأيام التي ستحتاج فيها إلى تناول دوائك.

R = ريفليميد® (لينااليدوميد) [الجرعة: _____]

اليوم 1	اليوم 2	اليوم 3	اليوم 4
R	R	R	R
اليوم 5	اليوم 6	اليوم 7	اليوم 8
R	R	R	R
اليوم 9	اليوم 10	اليوم 11	اليوم 12
R	R	R	R
اليوم 13	اليوم 14	اليوم 15	اليوم 16
R	R	R	R
اليوم 17	اليوم 18	اليوم 19	اليوم 20
R	R	R	R
اليوم 21	اليوم 22	اليوم 23	اليوم 24
R	R	R	R
اليوم 25	اليوم 26	اليوم 27	اليوم 28
R	R	R	R

ملاحظات

اسم طبيبي:

بيانات الاتصال:

اسم ممرضتي:

بيانات الاتصال:

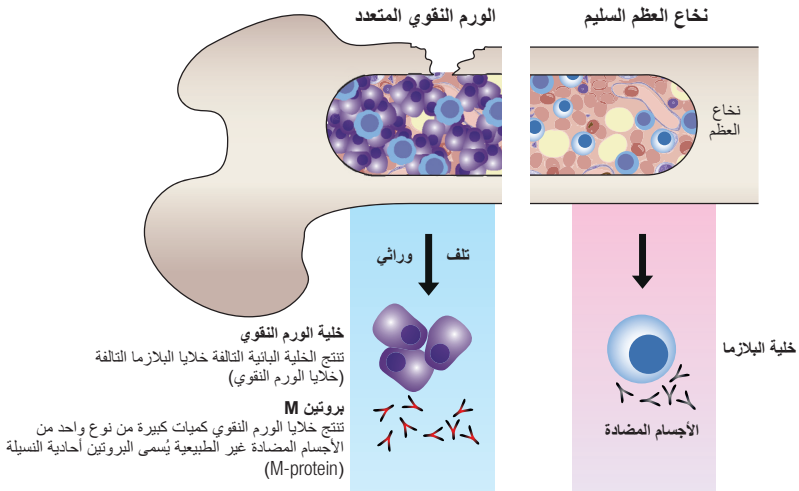
معلومات مهمة حول
علاج ريفليميد®
الخاص بي:

ما الورم النقوي المتعدد؟

الورم النقوي المتعدد عبارة عن **سرطان خلايا البلازما** في الدم. وخلايا البلازما تمثل **خلايا الدم البيضاء** التي تنشأ وتتجمع في **نخاع العظم** - اللب الناعم الإسفنجي الداخلي للعظام. تنتج خلايا البلازما **أجساماً مضادة**، والتي تساعد **جهاز المناعة** في التعرف على العدوى ومكافحتها. يحدث الورم النقوي المتعدد عندما تنتج خلايا البلازما التالفة وراثياً - والتي تسمى **خلايا الورم النقوي**. تتجمع خلايا الورم النقوي في نخاع العظم، حيث تستمر في الانقسام والتكاثر بطريقة لا يمكن السيطرة عليها.

وتُسمى هذه الحالة الورم النقوي "المتعدد" لأنها تؤثر عادةً على مواضع متعددة في الجسم. وبالرغم من أنه لا يوجد علاج شافٍ للورم النقوي المتعدد، إلا أنه يمكن تقليل الأعراض، وفي بعض الحالات، يمكن السيطرة على الأعراض لفترة من الوقت، إذا تم التعامل مع المرض بشكل جيد من خلال العلاج و/أو المراقبة المستمرة.

يمثل الورم النقوي المتعدد سرطان الخلايا التي تنتج الأجسام المضادة، وهي البروتينات التي تساعد جسمك في التعرف على العدوى ومكافحتها

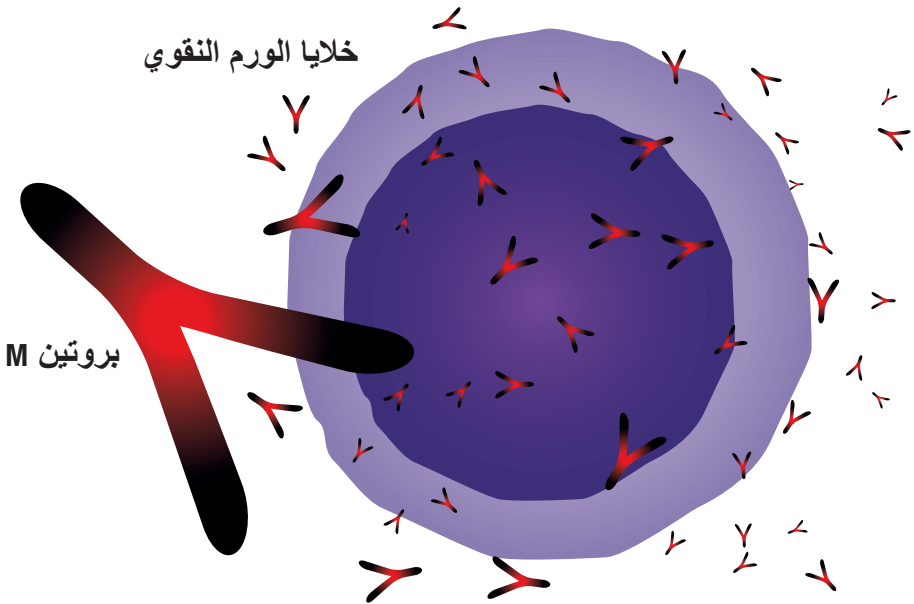


ما المقصود ببروتين M؟

تنتج خلايا الورم النقوي نوعًا غير طبيعي من الجسم المضاد يُسمى **بروتين M** (يُعرف أيضًا باسم بارابروتين).

وعلى عكس الأجسام المضادة الطبيعية، لا تستطيع بروتينات M مكافحة العدوى. بينما تستمر خلايا الورم النقوي في الانقسام والتكاثر، فإن الخلايا التالفة "تزاحم" خلايا البلازما السليمة الطبيعية وتقلل من قدرة الجسم على مكافحة العدوى. ونتيجة لذلك، فإن المصابين بالورم النقوي المتعدد أكثر عرضة لخطر الإصابة بحالات العدوى، وبعضها قد يكون خطيرًا (مثل، الالتهاب الرئوي).

يمكن أن تسبب خلايا الورم النقوي أيضًا ضررًا للعظام (ما يؤدي إلى ظهور ألم في العظام و/أو كسور) وللكلية.



إن خلية الورم النقوي التي تنتج جسمًا مضادًا غير طبيعي، يُعرف أيضًا بالبروتين M

من يُصاب بالورم النقوي المتعدد؟

يصبح الورم النقوي المتعدد أكثر شيوعاً مع تقدم الأشخاص في العمر. ويتم تشخيصه غالباً لدى الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم ما بين 65-70 عاماً. ومع ذلك، تشير الدراسات الحديثة إلى أن عدد الأشخاص المصابين بالورم النقوي المتعدد يتزايد، وأن ظهوره أصبح متكرراً بين الشباب. يحدث الورم النقوي المتعدد لدى الرجال بنسبة أكثر قليلاً منها لدى النساء. وحتى الآن، لم يتم تحديد سبب الورم النقوي المتعدد. غير أن هناك بعض العوامل التي قد تجعل بعض الأشخاص أكثر عرضة لخطر الإصابة بالمرض. ويشمل ذلك التعرض للمواد الكيميائية، أو الملوثات، أو الإشعاع أو عوامل الخطر البيئية الأخرى.

ما أعراض الورم النقوي المتعدد؟

تتمثل إحدى الصعوبات في تشخيص الورم النقوي المتعدد في أن أعراضه متنوعة وقد يتم الخلط بينها وبين أعراض أمراض أخرى. قد لا يعاني بعض الأشخاص من أي أعراض على الإطلاق وقد يتم اكتشاف المرض فقط من خلال الفحص البدني الروتيني. تشمل الأعراض المبكرة المرتبطة بالورم النقوي المتعدد ما يلي:

كسور العظام غير المبررة



ألم العظام



حالات العدوى المتكررة



فقدان الوزن غير المبرر



وظائف كلى غير طبيعية



تعب



كيف يتم تشخيص الورم النقوي المتعدد؟

ينبغي إجراء عدة اختبارات وفحوصات لتشخيص الورم النقوي المتعدد. يشمل التقييم الأولي لتأكيد تشخيص الورم النقوي المتعدد اختبارات الدم والبول إلى جانب اختبارات على العظم ونخاع العظم.

وقد تشمل الاختبارات الأخرى الأشعة السينية، والتصوير بالرنين المغناطيسي (MRI)، والتصوير بالأشعة المقطعية المحوسبة (CT) والتصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني (PET). من المهم جدًا إجراء جميع اختبارات الورم النقوي المتعدد المناسبة، نظرًا لأن النتائج ستساعد طبيبك على تقييم شدة المرض وتخطيط العلاج ومراقبته.

علاج الورم النقوي المتعدد

يمكن أن تكون علاجات الورم النقوي المتعدد فعالة جدًا في إبطاء تقدمه، والسيطرة على الأعراض، وتحسين نوعية الحياة، ولكنها غير قادرة على علاجه. يميل الورم النقوي المتعدد إلى اتباع مسار انتكاسي. وبمساعدة العلاج، يحقق معظم الأشخاص الوصول إلى **هدأة المرض** (قلة أو انخفاض مستوى الأعراض). ومع ذلك فإنه في مرحلة ما، يمكن أن تعود الأعراض ومن المحتمل حدوث **انتكاسة** في نهاية المطاف.

لماذا خضعت لعملية زرع؟

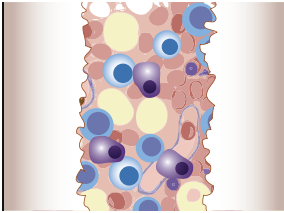
يقتل العلاج الكيميائي خلايا الورم النقوي بفعالية وكذلك الخلايا السليمة. يحدث زرع الخلايا الجذعية ذاتية المنشأ عندما يتم أخذ الخلايا السليمة من دمك وزرعها مرة أخرى بعد العلاج الكيميائي، لتعويض الخلايا المفقودة. وهذا يسمح باستخدام الأمان للعلاج الكيميائي بجرعات عالية لتدمير المزيد من خلايا الورم النقوي.

ما المقصود بالمرض المتبقي؟

يمثل المرض المتبقي الاسم الذي يطلق على أعداد صغيرة من خلايا الورم النقوي التي تظل في نخاع العظم حتى عندما يكون الشخص في حالة هدأة. يعد المرض المتبقي سبباً رئيسياً للانتكاس في الورم النقوي المتعدد.

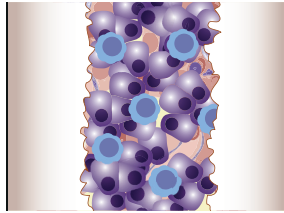
وقد أظهرت بعض الدراسات أن الاستمرار في تناول أدوية الورم النقوي المتعدد حتى في حالة هدأة المرض، يمكن أن يؤخر الانتكاس عن طريق التحكم في المرض المتبقي.

المرض المتبقي



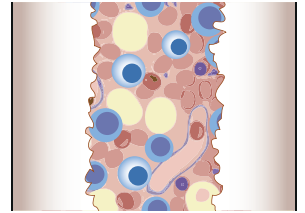
- بعض خلايا الورم النقوي المتبقية
- تساهم في الانتكاس

نخاع العظم في الورم النقوي المتعدد



- خلايا الورم النقوي
- تتراحم خلايا البلازما السليمة
- كميات كبيرة منتجة من بروتين M

نخاع عظمي سليم



- خلايا بلازما تعمل بشكل طبيعي
- لا يوجد بروتين M

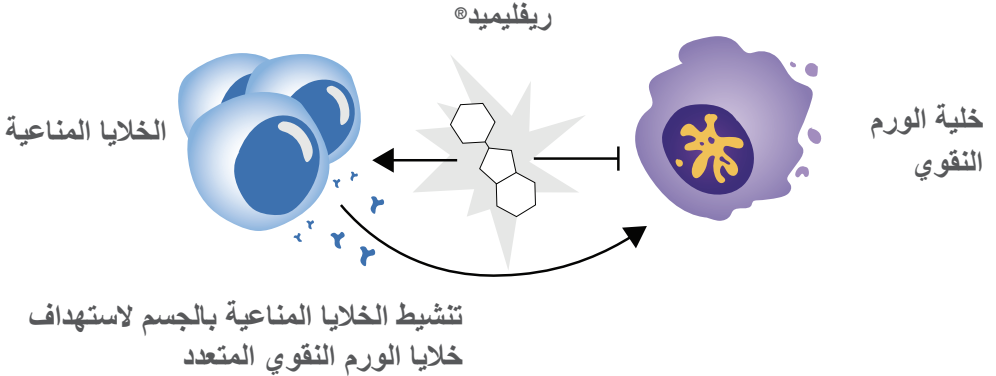
ما المقصود بريفليميد®؟

يعد عقار ريفليميد® الاسم التجاري لدواء يسمى **ليناليدوميد**. يقدم هذا الكتيب معلومات للأشخاص الذين وُصِف لهم عقار ريفليميد® كعلاج مداومة بعد زراعة الخلايا الجذعية.

يساعد **علاج المداومة** في الحفاظ على كبت الورم النقوي المتعدد.

يعمل ريفليميد® بطرق متعددة داخل نخاع العظم لوقف أو إبطاء نمو خلايا الورم النقوي السرطاني. وتتمثل إحدى الطرق التي يعمل بها من خلال تحفيز جهازك المناعي على مكافحة الورم النقوي. كما أنه يعمل بشكل مباشر على قتل خلايا الورم النقوي.

قتل خلايا الورم النقوي المتعدد بشكل مباشر



كيف أتناول ريفليميد®؟



- يعمل ريفليميد® بشكل أفضل عندما تستمر في تناوله تمامًا وفقًا لتوجيهات طبيبك
- يأتي ريفليميد® في شكل كبسولات جيلاتين، يتم تناولها عن طريق الفم (يتم بلعها كاملة) مع الماء مرة واحدة يوميًا. لا تكسر الكبسولات، أو تمضغها أو تفتحها
- ينبغي تناول ريفليميد® على معدة فارغة قبل الطعام بساعة واحدة على الأقل أو بعده بمدة ساعتين
- لا يهمل الوقت الذي تتناول فيه ريفليميد®، ولكن يوصى بتناوله في نفس الوقت كل يوم

كيف ينبغي عليّ حفظ ريفليميد® ومناولته؟



- يُحفظ ريفليميد® في عبوته الأصلية، في مكان بارد وجاف (أقل من 25 درجة مئوية)
- كما هو الحال مع جميع الأدوية، ينبغي حفظ ريفليميد® بعيدًا عن متناول الأطفال
- لا تشارك ريفليميد® مع أي شخص آخر

ما الجرعة التي سأتناولها؟



الكبسولات غير قابلة للقياس

- يتوفر عقار ريفليميد® في كبسولات بثلاث تركيزات للأشخاص الذين يتلقون علاج المداومة: 5 مجم، 10 مجم، 15 مجم
- بالنسبة للأشخاص الذين يحتاجون إلى علاج مداومة بعد الزرع، فإن جرعة البداية الأكثر شيوعًا تتمثل في ريفليميد® 10 مجم مرة واحدة يوميًا
- سيحدد طبيبك جرعة ريفليميد® التي تحتاجها، وقد يزيد جرعتك أو يقللها بناءً على حالتك الصحية

كم مرة أحتاج إلى تناول ريفليميد®؟



- يتم تناول ريفليميد® باستمرار (كل يوم) عند إعطائه كعلاج مداومة
- استمر في تناول ريفليميد® حتى يطلب منك طبيبك التوقف

ماذا لو فاتتني جرعة أو تناولت جرعة أكثر من اللازم من ريفليميد®؟

- ينبغي ألا تتخطى الجرعات مطلقًا أو تغيّر جرعتك الموصوفة من ريفليميد® دون التحدّث أولاً إلى طبيبك
- إذا فوّت جرعتك من ريفليميد® وقد مرّ أقل من 12 ساعة، فتناوله بمجرد أن تتذكر، ثم استأنف جدول الجرعات المعتاد
- إذا فوّت جرعتك ومرّ أكثر من 12 ساعة، فتخطّ الجرعة التي فوّتها. لا تحاول "التعويض" عن طريق تناول جرعتين في اليوم التالي؛ ما عليك سوى متابعة جدول الجرعات المعتاد
- إذا تناولت جرعة كبيرة جدًا من ريفليميد® (أو جرعة زائدة)، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية لك أو مركز معلومات السموم على الرقم 13 11 26 على الفور

تناول ريفليميد® دائمًا على النحو الذي يصفه طبيبك ولا تتخطّ الجرعات أبدًا. إذا لم تكن متأكدًا مما يجب عليك فعله، فاسأل طبيبك أو الصيدلي.

ما الاختبارات التي سأحتاج إليها؟

ستكون المراقبة المنتظمة والمتابعة جزءًا مهمًا من علاجك بريفليميد®. يسمح ذلك لطبيبك بتقييم مدى فعالية علاجك والتحقق من وجود دليل على حدوث آثار جانبية محتملة. يتمثل اثنان من أكثر الاختبارات شيوعًا في **العد الدموي الكامل (FBC)** واختبارات بروتين M.

العد الدموي الكامل

يُستخدم اختبار العد الدموي الكامل لقياس عدد الأنواع المختلفة من الخلايا في مجرى دمك. هناك ثلاثة أنواع رئيسية من خلايا الدم:

- **خلايا الدم الحمراء** تعطي دمك لونه الأحمر وتشكل نصف دمك تقريبًا. تمتلئ خلايا الدم الحمراء بالهيموغلوبين (Hb)، وهو جزيء يحمل الأكسجين إلى باقي الجسم
- **خلايا الدم البيضاء** تمثل جزءًا من نظام الدفاع في جسمك ضد العدوى. هناك عدة أنواع من خلايا الدم البيضاء. تعد العدلات الأكثر عددًا، وهي خط الدفاع الأول ضد العدوى. يمكن أن تنخفض أعداد العدلات مؤقتًا مع علاجات معينة
- **الصفائح الدموية** تشارك في عملية تخثر الدم. فهي تساعد على وقف النزيف، وإصلاح تلف الأوعية الدموية

يمكن لطبيبك أن يستخدم اختبار العد الدموي الكامل للمساعدة في تشخيص الورم النقوي المتعدد؛ ومع ذلك، لا يمكن إجراء التشخيص بالاعتماد على العد الدموي الكامل وحده.

ستعتمد القرارات المتخذة بشأن إيقاف و/أو تخفيض جرعتك من ريفليميد® على نتائج اختبارات الدم هذه، وكذلك شدة أي أعراض أو آثار جانبية أخرى قد تكون تعاني منها.

اختبارات بروتين M

يصنّف الأطباء عمومًا الورم النقوي المتعدد وفقًا للأعراض ومدى تقدّم المرض. في الورم النقوي المتعدد، تتمثل إحدى طرق تحديد نشاط المرض في اختبارات بروتين M.

يمثل بروتين M النوع غير الطبيعي من الجسم المضاد الذي تنتجه خلايا الورم النقوي. وتعد مستويات بروتين M في الدم أو البول مقياسًا لمدى نشاط المرض في الجسم. تُعرف الزيادة غير الطبيعية في مستوى بروتين M باسم **سبايك M**.

في حالات نادرة من الورم النقوي المتعدد، المعروف باسم الورم النقوي غير المُفرز، تنتج خلايا الورم النقوي القليل من بروتين M أو لا تنتجه على الإطلاق. على الرغم من أن هذا يمكن أن يُصعب تشخيص ومراقبة الورم النقوي المتعدد، إلا أنه توجد اختبارات متاحة شديدة الحساسية، مثل اختبار السلسلة الخفيفة الخالية من المصل (SFLC)، والذي يمكن أن يساعد في تشخيص الحالة ومراقبتها.

ما الآثار الجانبية المحتملة للعلاج بريفليميد®؟

مثل جميع العلاجات الطبية، يرتبط العلاج باستخدام ريفليميد® أحياناً بآثار جانبية. لن يعاني الجميع من آثار جانبية، ويمكن أن يتأثر أشخاص مختلفون بنفس الأثر الجانبي بطرق مختلفة.

ستتم مراقبتك عن كثب طوال فترة علاجك، ما سيساعد على ضمان الكشف المبكر عن الآثار الجانبية والتعامل معها. من المفترض أن يساعدك التعامل مع الآثار الجانبية على الاستمرار في تناول علاج ريفليميد®. إذا ثبت أن أحد الآثار الجانبية يسبب لك إزعاجاً بوضوح، فقد يقرر طبيبك تخفيض جرعتك أو، في بعض الحالات، إيقاف علاجك مؤقتاً.

يقدم هذا الكتيب معلومات حول التعامل مع بعض الآثار الجانبية الأكثر شيوعاً للعلاج بريفليميد®، ولكنه لا يحل محل نصيحة فريق الرعاية الصحية المتابع لك. إذا كانت لديك أي مخاوف بشأن الآثار الجانبية المحتملة لعلاجك، فتحدث إلى طبيبك أو الصيدلي؛ حيث سيتمكنان من شرح المخاطر، بالإضافة إلى تقديم المشورة حول كيفية منع الآثار الجانبية المحتملة أو تقليلها.

سيكون علاجك أكثر فعالية إذا ناقشت مع طبيبك طرق منع الآثار الجانبية المحتملة التي قد تنشأ والتعامل معها.

أخبر طبيبك أو الصيدلي في أسرع وقت ممكن إذا كنت تشعر بأنك لست على ما يرام أثناء تناول ريفليميد®.

ملحوظة: تناقش الصفحات التالية بعض الآثار الجانبية المحتملة لتناول ريفليميد®، وليس كلها. لمزيد من المعلومات، يُرجى الرجوع إلى معلومات الدواء الموجهة للمستهلك الخاصة بعقار ريفليميد® المتاحة على: www.guildlink.com.au/gc/ws/celgene/cmi.cfm?product=cjcrevli

الآثار الجانبية الخطيرة المحتملة

قد يسبب عيوباً خلقية (ولادة أطفال مشوهين) أو وفاة الطفل الذي لم يولد بعد

- يجب ألا تصبحي حاملاً أثناء تناول ريفليميد®؛ يُحظر على المريضات الإناث الحوامل بالفعل أو اللاتي يخططن للحمل تناول ريفليميد®
- إذا أصبحتِ حاملاً أثناء تناول ريفليميد®، فتوقفي عن تناوله فوراً واتصلي بطبيبكِ على الفور
- يجب على شريكة الرجل الذي يتناول ريفليميد® الاتصال بطبيبها على الفور إذا أصبحت حاملاً

لا تتبرع بالوسائل المنوي أثناء العلاج أو أثناء فترات انقطاع العلاج، أو لمدة أسبوع واحد بعد إيقاف العلاج.

الآثار الجانبية الخطيرة المحتملة (تتمة)

الجلطات الدموية

يمكن أن تحدث الجلطات الدموية في بعض الأحيان مع العلاج بريفلوميدي®. تُسمى الجلطة الدموية التي تتكون في الأوردة الكبيرة العميقة بالساق **تخثر الأوردة العميقة**، أو DVT. إذا انفصلت قطعة من الجلطة الدموية، فقد تنتقل إلى الرئتين وتسد تدفق الدم هناك، وهو ما يُسمى **بالانصمام الرئوي**.

ما يمكنك القيام به:

توقف عن تناول ريفليميد® واستشر طبيباً على الفور أو توجّه إلى قسم الطوارئ في أقرب مستشفى لك إذا عانيت من أي مما يلي:

- ألم مفاجئ في صدرك
- ألم، أو تورم أو إيلام في أسفل الساقين، أو الذراعين أو الصدر
- ضيق التنفس
- ضربات قلب سريعة/سرعة التنفس
- سعال مصحوب بدم

ما الذي قد يفعله فريق الرعاية الصحية المتابع لك:

- مراقبة حالتك عن كثب واقتراح إجراءات للحد من المخاطر
- التوصية ببعض الطرق لتقليل خطر الإصابة بالجلطات الدموية
- وصف الأجهزة أو الأدوية (أدوية منع التخثر أو "مرققات الدم") للمساعدة في علاج الجلطات الدموية أو الوقاية منها

الآثار الجانبية الخطيرة المحتملة (تتمة)

حالات الحساسية الخطيرة وردود الفعل الجلدية

يمكن أن يحدث الطفح الجلدي مع العلاج بريفليميد®، ولكنه عادةً ما يكون خفيفاً إلى معتدل، ويختفي في غضون بضعة أسابيع. ومع ذلك، تتطلب بعض أشكال الطفح الجلدي النادرة رعاية طبية فورية.

ما يمكنك القيام به:

- راقب جلدك لاكتشاف أي علامات للطفح الجلدي (مثل الاحمرار، والحكة)

توقف عن تناول ريفليميد® واستشر طبيباً على الفور أو توجه إلى قسم الطوارئ في أقرب مستشفى لك إذا عانيت من أي مما يلي:

- حكة، أو طفح جلدي أو شرى، خاصةً إذا كان يغطي مناطق كبيرة أو ينتشر بسرعة
- الجلد الذي يكون قشوراً، أو يتقشر أو يشكل بثوراً مليئة بالسوائل
- تورم، أو تقرح أو نزيف في الجلد أو الغشاء المخاطي في الوجه، أو الشفتين، أو العينين أو الفم
- ضيق في التنفس، أو أزيز أو صعوبة في التنفس

ما الذي قد يفعله فريق الرعاية الصحية المتابع لك:

- علاجك بأقراص و/أو كريمات
- إذا لزم الأمر، سيتم تغيير الجرعة أو إيقاف ريفليميد®

قد تتطلب بعض ردود الفعل الجلدية النادرة العلاج في المستشفى

الآثار الجانبية الخطيرة المحتملة (تتمة)

قلة العدلات وحالات العدوى الخطيرة

قلة العدلات عبارة عن انخفاض في عدد خلايا الدم البيضاء التي تسمى العدلات، والتي تحمي من العدوى. وهو شائع جدًا مع العلاج بريفليميد®، خصوصًا في الأشهر القليلة الأولى من العلاج.

ما يمكنك القيام به:

- قلل من خطر إصابتك بحالات العدوى عن طريق:
 - غسل يديك بالصابون، بحرص وبشكل متكرر، وارتداء قناع عند الضرورة
 - الحفاظ على النظافة الشخصية الجيدة
 - المحافظة على ترطيب بشرتك لمنع تشققها

توقف عن تناول ريفليميد® واستشر طبيبًا على الفور أو اذهب إلى قسم الطوارئ في أقرب مستشفى إذا عانيت من أعراض العدوى، بما في ذلك:

- حمى (درجة حرارة تزيد عن 38 درجة مئوية) أو قشعريرة أو رعشة
- أعراض تشبه أعراض الإنفلونزا
- الارتباك، أو الدوار أو الإغماء
- احمرار في موضع جرح
- سرعة النبض أو التنفس
- السعال، أو البلغم أو احتقان الجيوب الأنفية
- قرح الفم، أو الفم المتقرح أو الحلق
- ألم أو حرقان عند التبول
- التبول بمعدل أقل من المعتاد
- الغثيان، والتقيؤ، والإسهال

ما الذي قد يفعله فريق الرعاية الصحية المتابع لك:

- إجراء اختبارات دم منتظمة للتحقق من تعدادات الدم لديك
- علاجك بدواء لمنع العدوى وتحفيز نمو خلايا الدم البيضاء
- إذا لزم الأمر، سيتم تغيير الجرعة أو إيقاف ريفليميد®

قلة الصفائح

قلة الصفائح عبارة عن انخفاض في الصفائح الدموية (الصفائح)، التي تشارك في عملية تخثر الدم.

ما يمكنك القيام به:

- أخبر طبيبك أو فريق الرعاية الصحية على الفور إذا عانيت من أي مما يلي:
- كدمات متعددة أو كبيرة
- وجود دم في البول أو البراز
- نزيف الأنف التلقائي
- بقع صغيرة حمراء أو أرجوانية على الجسم
- نزيف لا يتوقف حتى مع الضغط

ما الذي قد يفعله فريق الرعاية الصحية المتابع لك:

- فحص عدد الصفائح الدموية بانتظام
- علاجك بنقل الصفائح الدموية
- إذا لزم الأمر، سيتم تغيير جرعة ريفليميد®

آثار جانبية أخرى خطيرة محتملة

فيما يلي بعض الآثار الجانبية الأخرى الخطيرة المحتملة:

- تنميل، أو وخز، أو الشعور بدبابيس وإبر، أو إحساس آخر غير عادي في ذراعيك، أو ساقيك، أو أصابع يديك أو قدميك
- اصفرار الجلد أو العينين
- فقدان الرؤية أو اضطرابها

توقف عن تناول ريفليميد® واستشر طبيبًا على الفور أو توجه إلى قسم الطوارئ في أقرب مستشفى لك إذا عانيت من أي مما يلي:

قد تشمل الأعراض:	الآثار الجانبية المحتملة
تشوش الرؤية؛ صداع شديد؛ ضعف أو تنميل في الوجه، أو الذراع أو الساق؛ صعوبة في الكلام أو الفهم؛ فقدان التوازن	السكتة الدماغية
ألم مفاجئ في الصدر أو صعوبة في التنفس	نوبة قلبية
ألم في الصدر، وضعف شديد، وضربات قلب سريعة أو غير منتظمة، و/أو ضيق شديد في التنفس مفاجئ، وسعال مصحوب بمخاط رغوي وردي اللون	فشل عضلة القلب
قلة كمية البول أو عدم التبول، أو النعاس، أو الغثيان، أو التقيؤ، أو ضيق التنفس	أمراض الكلى
ألم في البطن، البول الداكن، الحمى، ألم المفاصل، فقدان الشهية، الغثيان والتقيؤ، اصفرار الجلد و/أو العينين	فشل الكبد أو التهاب الكبد الوبائي ب

تحدث إلى طبيبك على الفور إذا عانيت من أي مما يلي:

قد تشمل الأعراض:	الأثر الجانبي المحتمل
خفقان القلب أو سرعة ضربات القلب، أو آلام الصدر، أو الدوار أو الإغماء، أو ضيق التنفس، أو الضعف أو انخفاض القدرة على ممارسة التمارين الرياضية	ضربات قلب سريعة أو الرجفان الأذيني (ضربات قلب غير منتظمة)
التعب، والصداع، وضيق التنفس، والدوار والشحوب	فقر الدم
تنميل، أو وخز، أو ضعف في الذراعين والساقين	تلف الأعصاب
إخراج كميات كبيرة من البول، والعطش الشديد، وجفاف الفم والجلد	مرض السكري (ارتفاع السكر في الدم)
تشوش الرؤية أو صعوبة في الرؤية	إعتام عدسة العين
حركات غير طبيعية في العين، أو اختلاجات، أو تغيرات في المزاج أو عدم انتظام نظم القلب	انخفاض مستويات المعادن مثل البوتاسيوم، أو الكالسيوم، أو الماغنسيوم أو الصوديوم

الآثار الجانبية الشائعة الأخرى

يمكن أن تكون الآثار الجانبية **الهضمية** (مثل الإمساك، أو الإسهال أو الغثيان) والإرهاق وتشنجات العضلات شائعة لدى الأشخاص الذين يتناولون علاج ريفليميد®. يمكن التعامل مع هذه الآثار الجانبية بشكل عام، لذا تحدّث إلى طبيبك إذا كانت تزعجك.

الإمساك

ما يمكنك القيام به:

- زيادة كمية السوائل التي تتناولها (على سبيل المثال، شرب مشروب دافئ/ساخن قبل حوالي نصف ساعة من موعد التبرز المعتاد)
- تناول الأطعمة الغنية بالألياف (مثل الفواكه والخضروات الطازجة، والحبوب الكاملة)؛ وفكّر في تناول مكمل ألياف إذا كنت لا تتناول كمية كافية من الألياف في نظامك الغذائي المعتاد
- المشي وممارسة التمارين الخفيفة

الإسهال

ما يمكنك القيام به:

- حافظ على كمية السوائل التي تتناولها (تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين، أو المشروبات الغازية أو التي تحتوي على نسبة عالية من السكر)

الآثار الجانبية الشائعة الأخرى (تتمة)

الغثيان

ما يمكنك القيام به:

- حاول الوقاية من الغثيان، بدلاً من علاجه
- تجنب الأطعمة أو الروائح الكريهة التي تثير الغثيان
- تناول وجبات صغيرة، ومتكررة بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة
- قلل كمية السوائل التي تتناولها مع وجباتك
- جرّب شاي النعناع أو الزنجبيل، أو مشروباً رياضياً، أو مكعبات ثلج أو رقائق ثلج
- استرح بعد تناول الطعام ولكن لا تستلق على ظهرك لمدة ساعتين على الأقل بعد تناول الطعام

التشنجات العضلية

ما يمكنك القيام به:

- ابق نشطاً
- جرّب التدليك وتمارين الإطالة
- جرّب المشروبات الرياضية متساوية التوتر أو ماء التونيك

الإرهاق

ما يمكنك القيام به:

- حافظ على نظام غذائي صحي يشمل الكثير من السوائل
- حاول ممارسة بعض الأنشطة البدنية الخفيفة كل يوم
- تجنب القيلولة أثناء النهار

الآثار الجانبية الشائعة الأخرى (تتمة)

الآثار الجانبية الشائعة الأخرى

فيما يلي بعض الآثار الجانبية الشائعة الأخرى. يمكن التحكم في العديد من هذه الأمور، لذا تحدث إلى طبيبك إذا كان يقلقك:

- ضعف العضلات
- فقدان الطاقة
- مشاكل في النوم
- اضطراب في التذوق أو فقدان التذوق
- الاكتئاب
- الصداع
- الدوار
- عسر الهضم
- جفاف البشرة
- التعرق
- ألم في العظام أو العضلات

ما الذي ينبغي عليّ فعله للمساعدة في تحقيق أهداف علاجي؟

هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها للمساعدة في تحقيق أهداف علاجك ومواصلة تحقيق أقصى استفادة من الحياة.

- من المهم جدًا أن تبذل قصارى جهدك لمواصلة تناول ريفليميد® حتى يطلب منك طبيبك التوقف.
- من المهم جدًا أيضًا أن تبقى متيقظًا للأعراض الجديدة أو عودة الأعراض السابقة، وكذلك علامات أي تعييرات جانبية في حالتك أو ما تشعر به.
- تأكد من حصولك دائمًا على إمداد يكفي من دوائك وتذكر أن تأخذه كل يوم - إذا نسيت أحيانًا، فحاول ضبط تذكير أو وضع ملاحظة في مكان تراها فيه.
- اعتن بصحتك العامة من خلال اتباع نظام غذائي مغذٍ، وممارسة التمارين الرياضية الخفيفة بانتظام، والحصول على قسط كافٍ من الراحة، والحد من التوتر في حياتك اليومية.
- اطرح الأسئلة وتعلم أكبر قدر ممكن من المعلومات عن الورم النقوي المتعدد وعلاجه، بالإضافة إلى طرق إضافية لتحسين صحتك العامة وعافيتك.
- تواصل بانتظام مع طبيبك وفريق الرعاية الصحية المتابع لك ولا تخف أبدًا من طرح أسئلة حول مرضك أو علاجه.
- اطلب الدعم من الجمعيات ومجموعات المرضى ذات الصلة (بعض المصادر المقترحة مدرجة في الصفحات 34-35 من هذا الكتيب).

يتمثل أحد أفضل الأمور التي يمكنك القيام بها للسيطرة على الورم النقوي لديك في الالتزام بخطة العلاج التي وصفها لك طبيبك. ينبغي ألا تفوت الجرعات أبدًا، أو تغير علاجك أو توقفه دون التحدث أولاً إلى طبيبك.

هل هناك أشياء ينبغي عليّ عدم القيام بها أثناء العلاج؟

- x لا تتناولي هذا الدواء إذا كنتِ حاملاً، أو تعتقدين أنكِ حامل. قد يسبب ريفليميد® عيوباً خلقية (أطفال مشوهين)، وقد يؤثر على نمو طفلك إذا تناولتيه أثناء الحمل
- x لا تتناول ريفليميد® إذا كنت تعاني من حساسية تجاه ليناليدوميد أو أي من المكونات الأخرى المذكورة على العبوة
- x لا تصبحي حاملاً أثناء تناول ريفليميد® (خلال فترة 4 أسابيع قبل بدء العلاج، وأثناء العلاج وأيضاً خلال فترة 4 أسابيع بعد إيقاف العلاج)
- x لا ترضعي طفلك رضاعة طبيعية، لأنه من غير المعروف ما إذا كان عقار ريفليميد® يمكن أن يُفرز في حليب الثدي ومن المحتمل أن يضر بالطفل الرضيع
- x لا تتبرع بالدم أثناء العلاج أو خلال فترة أسبوع واحد بعد إيقاف العلاج
- x لا تتبرع بالحيوانات المنوية أثناء العلاج أو خلال فترة أسبوع واحد بعد إيقاف العلاج، حيث يُفرز عقار ريفليميد® في السائل المنوي
- x لا تشارك عقار ريفليميد® مع أشخاص آخرين، حتى لو كانوا يعانون من أعراض مماثلة

ماذا لو أصبحت أنا أو أصبحت شريكتي حاملاً؟

- إذا أصبحتِ حاملاً أثناء تناول ريفليميد®، فتوقفي عن تناوله فوراً واتصلي بطبيبك على الفور
- إذا كنت رجلاً وأصبحت شريكتك حاملاً أثناء تناولك ريفليميد®، يجب عليك الاتصال بطبيبك على الفور

السلامة والدعم - برنامج *i-access*[®]

ينتمي ريفليميد[®] إلى مجموعة من العقاقير المعروفة باسم عقاقير التعديل المناعي، أو IMiDs. تعد المعلومات التالية مهمة لأي شخص يتلقى عقاقير التعديل المناعي كجزء من علاجه. في حالة تناول عقاقير التعديل المناعي في أثناء الحمل، فقد يسبب عيوبًا خلقية خطيرة للطفل الذي لم يولد بعد أو يؤدي إلى وفاته. لتجنب التعرض لوفاة الأجنة، لا تتوفر عقاقير التعديل المناعي إلا في إطار برنامج *i-access*[®].

يضمن برنامج *i-access*[®] مراقبة استخدام عقار ريفليميد[®] وتوزيعه عن كثب والتحكم الجيد به، كما يضمن إبلاغ المرضى بشكل كامل بعلاجهم، والأهم من ذلك، أنهم يتخذون جميع الخطوات اللازمة لتجنب تعرض الجنين لعقار ريفليميد[®].

يتمتع المرضى الذين يتلقون العلاج بعقار ريفليميد[®] بالقدرة على ترشيح صيدلية محلية لإعادة تعبئة مخزونهم الدوائي من خلال برنامج *i-access*[®].

يمكن فقط للمرضى المسجلين رسميًا في برنامج *i-access*[®] والذين يوافقون على الامتثال لجميع متطلبات هذا البرنامج تلقي العلاج بريفليميد[®]. للحصول على قائمة كاملة بالمتطلبات والمزيد من المعلومات، يُرجى الرجوع إلى مجموعة موارد برنامج *i-access*[®] ومعلومات المنتج.

i-access[®]

ما متطلبات تسجيل المرضى في برنامج® *i-access*؟

متطلبات خاصة لبرنامج® *i-access* للنساء القادرات على الحمل*

مهم: تجنب حدوث الحمل:

- خلال فترة 4 أسابيع السابقة لبدء العلاج بعقاقير التعديل المناعي
- أثناء تناول عقاقير التعديل المناعي
- أثناء أي فترة انقطاع عن تناول عقاقير التعديل المناعي
- خلال فترة 4 أسابيع التي تلي انتهاء علاجك بعقاقير التعديل المناعي

قبل بدء العلاج:

- يجب أن توقعي على موافقة المريض الخاصة ببرنامج® *i-access*، وتوافقي على عدم الحمل أثناء تناول عقاقير التعديل المناعي
- يجب أن تستخدمي وسيلة واحدة على الأقل عالية الفعالية، ويفضل استخدام وسيلة إضافية فعالة لتحديد النسل (منع الحمل)† خلال فترة 4 أسابيع قبل البدء في استخدام عقاقير التعديل المناعي
- يجب أن تخضعي لاختبار حمل واحد خاضع للإشراف الطبي** تكون نتيجته سلبية ويؤكد ذلك طبيبك إما في وقت الاستشارة أو في الأيام الثلاثة السابقة لزيارة الطبيب
- يجب أن يخضع اختبار الحمل لإشراف طبي وليس اختبار حمل من صيدلية

*يشمل: النساء اللاتي في مرحلة الحيض، أو مرحلة انقطاع الطمث بسبب العلاج الطبي السابق، وأو اللاتي تبلغن من العمر أقل من 50 عامًا وأو من هن في مرحلة ما قبل انقطاع الطمث؛ أو النساء اللاتي قد انقطع الطمث عنون بشكل طبيعي لمدة ≤ 12 شهرًا على التوالي. تشمل الوسائل عالية الفعالية لتحديد النسل الجهاز داخل الرحم (لا يوصى باستخدام اللولب النحاسي)، والوسائل الهرمونية (حبوب منع الحمل، الحقن، الغرسات، الحلقة)، تعقيم البوق أو قطع القناة الدافقة للثريك (يؤكد تحليلان سلبيان للمني). تشمل الوسائل الفعالة الإضافية لتحديد النسل الغشاء الحاجز، أو عطاء عقق الرحم أو واقي ذكري من اللاتكس/البولي يوريثان للثريك الذكر. †يوصى باستخدام حبوب البروجسترون فقط مع بعض عقاقير التعديل المناعي. لا يُنصح باستخدام وسائل منع الحمل الفعوية المركبة. يُرجى سؤال طبيبك عن وسيلة تحديد النسل التي ينصح عليك استخدامها. **تُقصد بمصطلح "خاضع للإشراف الطبي" اختبار قد تم إجراؤه أو الإشراف عليه من قِبَل اختصاصي رعاية صحية. ينبغي أن يرجع مقدم الرعاية الصحية إلى معلومات المنتج ذات الصلة (استراليا) أو ورقة بيانات المنتج (نيوزيلندا) للحصول على تفاصيل حول نوع اختبارات الحمل التي ينبغي أن تخضعين لها. الاختبار الذي يتم في المنزل دون إشراف طبي غير مقبول.

أثناء العلاج:

- يجب عليك الاستمرار في استخدام وسيلة منع حمل واحدة على الأقل فعالة للغاية، ويفضل وسيلة أخرى فعالة لتحديد النسل (منع الحمل)
- يجب أن تخضعي أيضاً لاختبارات حمل منتظمة تحت إشراف طبي، بغض النظر عن الاستمرار في الامتناع عن الجماع:
- كل 4 أسابيع أثناء العلاج

و

- ينبغي إجراء اختبارات الحمل في يوم زيارة الطبيب أو في الأيام الثلاثة (3) السابقة للزيارة
 - يجب ألا تُرضعي طفلك رضاعة طبيعية أو تتبرعي بالدم^١
 - يحظر بنائاً مشاركة كبسولات عقاقير التعديل المناعي أو كسرها، أو مضغها أو فتحها
- ملحوظة:** إذا فاتتكِ دورة شهرية، أو تعرضتِ لأي خلل في نزيف الحيض، أو أصبحتِ حاملاً، أو كنتِ تمارسين الجماع دون استخدام وسيلة فعالة لتحديد النسل (منع الحمل):
- توقفي عن تناول عقار التعديل المناعي على الفور، وأخبري طبيبكِ على الفور وأجري اختبار حمل

^١في أستراليا، يتم استبعاد مرضى الورم النقوي من التبرع بالدم للأبد.

لمدة 4 أسابيع بعد العلاج:

- يجب عليك الاستمرار في استخدام وسيلة منع حمل واحدة على الأقل فعالة للغاية، ويفضل وسيلة أخرى فعالة لتحديد النسل (منع الحمل)
- يجب أن تستمري في إجراء اختبارات الحمل تحت إشراف طبي كل 4 أسابيع، مع التأكد من إجراء اختبار حمل بعد 4 أسابيع من إيقاف العلاج
- يجب ألا تُرضعي طفلك رضاعة طبيعية أو تتبرعي بالدم^١

ملحوظة: إذا فاتتكِ دورة شهرية، أو تعرضتِ لأي خلل في نزيف الحيض، أو أصبحتِ حاملاً، أو كنتِ تمارسين الجماع دون استخدام وسيلة فعالة لتحديد النسل (منع الحمل):

- أخبري طبيبكِ على الفور احرصي على إجراء اختبار حمل
- إذا عانيت من أي آثار جانبية، ينبغي عليكِ إخبار طبيبكِ أو الصيدلي
- ينبغي عليكِ دائماً إعادة أي كبسولات غير مستخدمة إلى الصيدلي للتخلص منها بشكل آمن في أقرب وقت ممكن

^١في أستراليا، يتم استبعاد مرضى الورم النقوي من التبرع بالدم للأبد.

متطلبات برنامج *i-access*® للنساء غير القادرات على الحمل

قبل بدء العلاج:

- يجب عليك التوقيع على موافقة المريض لبرنامج *i-access*®، للإشارة إلى أنك لا تملكين القدرة على إنجاب الأطفال
- هذا يعني أنك تبلغين من العمر 50 عامًا على الأقل وقد انقطع طمثك بشكل طبيعي لمدة 12 شهرًا على الأقل
- أو إذا كنتِ تعانين من قصور المبيضين المبكر بتأكيد من طبيب أمراض نسائية متخصص
- أو قد أجريت جراحة لإزالة الرحم (**استئصال الرحم**)
- أو قد خضعت لإزالة كلا المبيضين
- أو لديك النمط الجيني XY
- أو مصابة بمتلازمة تيرنر
- أو تعانين من عدم تكوّن الرحم

أثناء العلاج وفي أثناء أوقات التوقف عن أخذ الجرعات:

- يجب عدم التبرع بالدم^١
- تجنب مشاركة كبسولات عقاقير التعديل المناعي الخاصة بك

لمدة 4 أسابيع بعد العلاج:

- يجب عدم التبرع بالدم^١
- ينبغي عليك دائمًا إعادة أي كبسولات غير مستخدمة إلى الصيدلي للتخلص منها بشكل آمن في أقرب وقت ممكن

ملحوظة: إذا عانيت من أي آثار جانبية، ينبغي عليك إخبار طبيبك أو الصيدلي.

^١في أستراليا، يتم استبعاد مرضى الورم النقوي من التبرع بالدم للأبد.

متطلبات برنامج *i-access*® للرجال

قبل بدء العلاج:

- تُفَرِّز عقاقير التعديل المناعي في السائل المنوي. لذلك يجب عليك التوقيع على موافقة المريض الخاصة ببرنامج *i-access*® التي توافق فيها على استخدام واقٍ ذكري من اللاتكس/البوليوريثان* في كل مرة تمارس فيها الجماع مع امرأة إما حامل أو قادرة على الحمل (حتى لو كنت قد خضعت لاستئصال ناجح للأسهر)

أثناء العلاج وفي أثناء أوقات التوقف عن أخذ الجرعات:

- يجب عليك استخدام واقٍ ذكري من اللاتكس/البولي يوريثان في كل مرة تمارس فيها الجماع مع امرأة إما حامل أو قادرة على الحمل (حتى إذا كنت قد خضعت لاستئصال ناجح للأسهر)
- يجب أن تخبر طبيبك على الفور إذا كنت تمارس الجنس مع امرأة دون استخدام واقٍ ذكري من اللاتكس/البولي يوريثان، أو إذا كنت تعتقد لأي سبب أن شريكك قد تكون حاملاً
- يجب ألا تتبرع بالدم[^] أو الحيوانات المنوية
- يحظر بتاتاً مشاركة كبسولات عقاقير التعديل المناعي، أو كسرها، أو مضغها أو فتحها

*إذا كانت لديك حساسية تجاه اللاتكس والبولي يوريثان، يجب أن تستخدم شريكك في العلاقة الجنسية وسيلة عالية الفعالية لمنع الحمل واحدة على الأقل، ويفضل استخدام وسيلة إضافية فعالة لمنع الحمل. يُرجى مناقشة الأمر مع طبيبك.

[^]في أستراليا، يتم استبعاد مرضى الورم النقوي من التبرع بالدم للأبد.

لمدة 4 أسابيع بعد العلاج:

- يجب أن تستمر في استخدام واقيٍ ذكري من اللاتكس/البولي يوريثان في كل مرة تمارس فيها الجماع مع امرأة إما حامل أو يمكن أن تصبح حاملاً (حتى إذا كنت قد خضعت لاستئصال ناجح للأسهر)
- يجب أن تخبر طبيبك إذا كنت تمارس الجنس مع امرأة دون استخدام واقيٍ ذكري من اللاتكس/البولي يوريثان، أو إذا كنت تعتقد لأي سبب أن شريكك قد تكون حاملاً
- يجب ألا تتبرع بالدم^٥ أو الحيوانات المنوية
- ينبغي عليك دائماً إعادة أي كبسولات غير مستخدمة إلى الصيدلي للتخلص منها بشكل آمن في أقرب وقت ممكن

ملحوظة: إذا عانيت من أي آثار جانبية، ينبغي عليك إخبار طبيبك أو الصيدلي.

^٥في أستراليا، يتم استبعاد مرضى الورم النقوي من التبرع بالدم للأبد.

أين يمكنني العثور على المزيد من المعلومات؟

لا تخش أبداً أن تسأل طبيبك إذا كانت لديك أي أسئلة أو مخاوف بخصوص مرضك و/أو علاجه، أو إذا كنت تريد ببساطة أن تعرف إلى أين يمكنك أن تذهب للحصول على مزيد من المعلومات؛ فطبيبك سيظل دائماً مصدرك الأكثر موثوقية للمعلومات والنصائح.

للحصول على النصائح أو المشورة حول كيفية منع الآثار الجانبية المرتبطة بالعلاج أو الحد منها، تحدّث إلى طبيبك أو أعضاء آخرين من فريق الرعاية الصحية المتابع لك المشاركين في علاجك (مثل، الممرضة أو الصيدلي).

يمكن الحصول على مزيد من المعلومات حول ريفليميد® و/أو برنامج *i-access*® عن طريق الاتصال بخدمة عملاء Bristol Myers Squibb على الرقم 1800 235 4363 والضغط على الرقم "3" في الإرشادات الآلية.

جهات اتصال مفيدة

Myeloma Australia

يدعم ويقدم المعلومات للمصابين بالورم النقوي، إلى جانب نشاطهم في المطالبة بتوفير العلاج الأفضل والأبحاث الداعمة. يتولى الإشراف على خط الدعم ممرضات متخصصات في الورم النقوي تدعم المرضى الذين تم تشخيص إصابتهم بالورم النقوي.

خط الدعم: (1800 693 566) 1800 MYELOMA

الموقع الإلكتروني: www.myeloma.org.au

Leukaemia Foundation

يمكنهم تقديم الدعم من خلال المتخصصين الصحيين المؤهلين، كما أن بوسعهم توفير النقل إلى معظم مراكز العلاج الحضرية، والإقامة لمرضى الأقاليم الذين يتلقون العلاج في المراكز الحضرية، بالإضافة إلى الدعم العملي.

الهاتف: 1800 620 420 | الموقع الإلكتروني: www.leukaemia.org.au

جهات اتصال مفيدة (تتمة)

Cancer Council of Australia

يوفر نطاقًا واسعًا من المعلومات وبرامج الدعم للأشخاص المصابين بالسرطان، بما في ذلك الورم النقوي

خط المساعدة: 13 11 20

الموقع الإلكتروني: www.cancer.org.au

Cancer Institute NSW

يوفر نطاقًا واسعًا من المعلومات وبرامج الدعم للأشخاص المصابين بالسرطان

الهاتف: (02) 8374 5600

الموقع الإلكتروني: www.cancerinstitute.org.au

National Prescribing Service (NPS)

يوفر نطاقًا واسعًا من المعلومات وبرامج الدعم للأشخاص المصابين بالسرطان

الهاتف: 1300 MEDICINE (1300 633 424)

الموقع الإلكتروني: www.nps.org.au

Lab Tests Online

مورد متاح للعامة يقدم المعلومات حول الاختبارات المعملية السريرية من المتخصصين في

المختبرات الذين يقومون بإجراء الاختبارات

الموقع الإلكتروني: www.labtestsonline.org.au

معلومات للأصدقاء، وأفراد الأسرة ومقدمي الرعاية

هذا القسم من الكتيب مُصمم ليقراه أفراد الأسرة، والأصدقاء ومقدمو الرعاية للأشخاص الذين يتم علاجهم بعقار ريفليميد®.

يحتوي هذا القسم على بعض المعلومات العامة حول الطرق التي يمكنك من خلالها المساعدة في دعم أحد أفراد أسرتك، أو صديقك، أو الشخص الذي تعتني به، أثناء علاجه بعقار ريفليميد®. سيساعدك التعرف على المرض والعلاج في فهم ما يخوضه.

هناك العديد من الطرق التي يمكنك من خلالها أن تكون داعماً، مثل المساعدة في الأعمال المنزلية، أو التذكير بتناول الأدوية، أو توفير الدعم النفسي بأن تكون بجانب المصاب. تذكر، من المهم أيضاً أن تعتني بنفسك خلال هذه الفترة الصعبة - فالحفاظ على صحتك وتخصيص الوقت لنفسك سيساعدك على أن تكون أكثر قدرة على تقديم الدعم.

ما بعض الطرق العملية التي يمكنني المساعدة من خلالها؟

فهم حالة المريض



ستساعدك القراءة عن الورم النقوي المتعدد وعلاجه على فهم ما يعانیه فرد أسرتك/صديقك بشكل أفضل. كما أن حضور المواعيد الطبية معهم يمثل دعمًا كبيرًا، بالإضافة إلى فرصة لطرح الأسئلة.

تفضل بزيارة المواقع الإلكترونية التالية لمعرفة المزيد:

• www.myeloma.org.au

• www.leukaemia.org.au

التعرف على أديوته



تعرف على ما يفعله كل دواء، ومتى يجب تناوله، ومتى ينبغي تجديد الوصفات الطبية (يمكن أن يفيد استخدام المفكرة). إذا كان المريض لا يتذكر دائمًا تناول دوائه، يمكنك مناقشة استراتيجيات لتذكيره، مثل ضبط منبه أو ترك ملاحظة في مكان ما يراه كل يوم.

انتبه للآثار الجانبية

هناك طريقة مهمة جدًا لمساعدتك وهي مراقبة أي آثار جانبية قد يتعرض لها المريض. إذا عانى المريض من آثار جانبية، فتأكد من الاتصال بطبيبه أو الفريق الطبي على الفور.



المساعدة في المهام اليومية

إن المساعدة في مهام مثل الطهي، والتسوق، والعناية بالحديقة، والأعمال المنزلية، وإدارة الأعمال الورقية، مثل دفع الفواتير، أو مجالسة الأطفال، أو اصطحاب المريض بالسيارة إلى المواعيد يمكن أن يشكل فارقًا كبيرًا. لست مضطرًا للقيام بذلك بمفردك - يمكنك تنسيق جدول أو مناورات مع أفراد الأسرة والأصدقاء الآخرين الذين يتوقون للمساعدة.



ما عليك سوى أن تكون موجودًا من أجل المريض

لا تقلل من أهمية الأمور البسيطة لإظهار اهتمامك، مثل الاستماع إلى ما يدور في ذهنه والبقاء على اتصال معه. إذا كان المريض يشعر بأنه على ما يرام، فإن إحدى الطرق الرائعة لتقديم الدعم والمساعدة لإبعاده عن حالته الصحية تكمن في القيام ببعض الأنشطة "العادية" معًا، مثل مشاهدة فيلم، أو الخروج لتناول العشاء، أو الخروج للاستمتاع ببعض الهواء النقي وممارسة التمارين الرياضية.



ما بعض النصائح للعناية بصحتي؟

إن رعاية شخص مصاب بالورم النقوي المتعدد أمر صعب، وقد تهمل بسهولة صحتك الشخصية. ولكن إذا لم تكن في أفضل حالاتك، فسيكون من الصعب تقديم أفضل رعاية لشخص آخر. لذلك من المهم جدًا تخصيص وقت لتلبية احتياجاتك - بما في ذلك صحتك البدنية، وسلامتك العاطفية وحياتك الاجتماعية. وفيما يلي بعض النصائح التي قد تساعدك.

نصائح للصحة البدنية



- جرّب تناول ثلاث وجبات صحية ومتوازنة يوميًا
- حافظ على ترطيب جسمك بشرب الكثير من السوائل
- قلل من الأطعمة الدهنية، والسكر، والكافيين والكحول
- تأكد من حصولك على قسط كافٍ من النوم
- مارس التمارين الرياضية، بانتظام و برفق
- خذ وقتك للاسترخاء يوميًا
- لا تنسَ الاعتناء بصحتك. قم بزيارة اختصاصي الرعاية الصحية عند الحاجة



- انتبه لعلامات الضائقة العاطفية (مثل القلق، والاكتئاب، والغضب والإجهاد)، واطلب المساعدة من المتخصصين إذا لزم الأمر
- مارس بعض التمارين الرياضية، أو التنفس العميق أو أساليب الاسترخاء لتخفيف التوتر وتصفية ذهنك
- ابحث عن هواية تمارسها بانتظام أو ابدأ في حصص لتعلم مهارة تهتم بها
- لا تشعر بالذنب بسبب رغبتك أو حاجتك لوقت بعيد عن واجباتك كمقدم رعاية
- خذ فترات راحة قصيرة ورتب لتوفير رعاية بديلة، بحيث يمكنك أن تكون مطمئنًا وتشعر بالراحة أثناء وقت فراغك
- تحدث إلى أصدقائك المقربين أو أسرتك حول مشاعرك، أو أي تغييرات في مزاجك ربما يكونوا قد لاحظوها
- انضم إلى مجموعة دعم أو غرفة دردشة عبر الإنترنت مع مقدمي رعاية آخرين في موقف مشابه (انظر صفحة 34-35) لمعرفة المؤسسات التي يمكنها المساعدة
- اطلب المساعدة من المتخصصين إذا كنت تجد صعوبة في التكيف

نصائح للحفاظ على العلاقات الاجتماعية



- طمأن أسرته وأصدقائك بأنه على الرغم من أنك قد لا تراهم بالقدر الذي تريده، فإنك تحتاج إلى دعمهم وتقديره
- شارك تجاربك كمقدم رعاية معهم حتى يتمكنوا من محاولة فهم الأمر بالنسبة لك، ولكن اسألهم أيضاً عما يحدث في حياتهم
- اقبل الدعوات إلى الفعاليات الاجتماعية، أو ادع الآخرين لزيارتك في المنزل
- اتصل أو خطط لرؤية الأشخاص الذين فقدت التواصل معهم
- انضم إلى نادٍ أو نشاط جماعي

مسرد المصطلحات

الأجسام المضادة: البروتينات التي تحارب العدوى

استئصال الرحم: إجراء جراحي تتم فيه إزالة الرحم

الانتكاس: عودة المرض أو تفاقمه

الانصمام الرئوي: جلطة دموية في شريان في الرئتين تمنع التدفق الطبيعي للدم

بروتين M: نوع من الأجسام المضادة تنتجها خلايا الورم النقوي؛ قد يفحص طبيبك مستوى بروتين M في دمك و/أو بولك لمراقبة مرضك وتقييم مدى استجابتك للعلاج

تخثر الأوردة العميقة: جلطة دموية في الأوردة الكبيرة للساقين

التصوير المقطعي المُحَسَّب (CT): تقنية تصوير تستخدم جهاز كمبيوتر لإنشاء صور أشعة سينية ثلاثية الأبعاد

التصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني (PET): تقنية تصوير تستخدم الجلوكوز (السكر) المشع لتمييز الخلايا السرطانية

التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI): تقنية تصوير تستخدم الطاقة المغناطيسية لتوفير صور مفصلة للعظام والأنسجة الرخوة

الجهاز المناعي: مجموعة معقدة من الأعضاء والخلايا التي تدافع عن الجسم ضد العدوى والمرض

خلايا البلازما: خلايا دم بيضاء خاصة تصنع أجسامًا مضادة

خلايا الدم البيضاء: الخلايا التي تساعد الجسم على مكافحة العدوى والمرض

خلايا الدم الحمراء: الخلايا التي تحمل الأكسجين إلى أنسجة الجسم

خلايا الورم النقوي: خلايا البلازما التالفة التي تتكون في نخاع العظم

الخلية الجذعية: خلية يمكن أن تتطور إلى مجموعة متنوعة من أنواع الخلايا المختلفة. يمكن العثور على الخلايا الجذعية في نخاع العظم، حيث تتطور إلى أنواع مختلفة من خلايا الدم

زرع الخلايا الجذعية ذاتية المنشأ (ASCT): علاج يُستخدم لاستبدال نخاع العظم المفقود بعد العلاج الكيميائي بجرعة عالية بخلايا جذعية سليمة تؤخذ من دمك أو نخاع عظمك

سبايك M: زيادة غير طبيعية في مستوى بروتين M

السرطان: مصطلح لأي مرض تنقسم فيه الخلايا التالفة أو غير الطبيعية وتتكاثر بشكل لا يمكن السيطرة عليه

الصفائح الدموية: أصغر الخلايا في الدم، وهي ضرورية لتخثر الدم؛ وتسمى أيضًا صفيحات

عامل التعديل المناعي: مادة تحفز الجهاز المناعي لمساعدة الجسم على مكافحة السرطان.

العد الدموي الكامل (FBC): اختبار يقيس عدد وأنواع الخلايا الموجودة في الدم

علاج المداومة: علاج إضافي يُعطى لتحسين نجاح علاج السرطان الأولي، مثل زراعة الخلايا الجذعية

الغشاء المخاطي: غشاء مزلق يبطن السطح الداخلي لعضو

فقر الدم: حالة يكون فيها عدد خلايا الدم الحمراء أقل من الطبيعي، مما يؤدي إلى التعب أو الضعف

قلة الصفيحات: حالة يكون فيها عدد الصفائح الدموية - أو الصفيحات - أقل من الطبيعي، ما يؤدي إلى الميل إلى الكدمات والنزيف بسهولة أكبر

قلة العدلات: نقص العدلات في الدم؛ تعد العدلات أكثر أنواع خلايا الدم البيضاء شيوعًا

ليناليدوميدي: المادة الفعالة في ريفليميدي®؛ وهي تعمل بطرق متعددة داخل نخاع العظم لإيقاف أو إبطاء نمو خلايا الورم النقوي السرطاني

المرض المتبقي: المصطلح المستخدم للأعداد الصغيرة من الخلايا السرطانية التي تظل في نخاع العظم أثناء العلاج أو بعده عندما يكون المريض في حالة هدأة

مضادات القيء: دواء يقي من الغثيان والقيء

نخاع العظم: نسيج ناعم شبيه بالإسفنج يوجد في منتصف العظام الكبيرة، وينتج خلايا الدم البيضاء، وخلايا الدم الحمراء والصفائح الدموية

الهدأة: قلة أو انخفاض مستوى الأعراض

هضمي: متعلق بالجهاز الهضمي



Revlimid®
(lenalidomide) capsules

تحذير: يرتبط ريفليميد® (ليناليدوميد) بنائياً بعقار "ثاليدوميد"، المعروف بأنه يسبب عيوباً خلقية بشرية شديدة مهددة للحياة (أطفال مشوهين) ووفاة الطفل الذي لم يولد بعد إذا تم تناوله أثناء الحمل. إذا تم تناول ريفليميد® في أثناء الحمل، فقد يسبب عيوباً خلقية خطيرة للطفل الذي لم يولد بعد أو يؤدي إلى وفاته. لا تتناولي ريفليميد® إذا كنتِ حاملاً أو تعتقدين أنكِ حامل.

ملحوظة: لا يحتوي هذا الكتيب على كل ما يلزم معرفته عن الورم النقوي المتعدد أو علاجه، وليس المقصود منه أن يحل محل المشورة الطبية المهنية. ينبغي أن يتمثل مصدر معلوماتك الرئيسي في طبيبك ومقدمي الرعاية الصحية الآخرين المشاركين في رعايتك. ينبغي عليك اتباع تعليمات طبيبك في جميع الأوقات والاتصال بطبيبك إذا كانت لديك أي أسئلة حول حالتك أو علاجها.

لمزيد من المعلومات حول ريفليميد®، يُرجى الرجوع إلى نشرة معلومات الدواء الموجهة إلى المستهلك الخاصة بريفليميد®، وهي متوفرة على:

<http://www.guildlink.com.au/gc/ws/celgene/cmi.cfm?product=cjcrevli>

Celgene Pty Ltd. ABN 42 118 998 771. Level 15, 60 City Road, Southbank VIC 3006, Australia.
الهاتف 1800 235 4363 www.celgene.com.au علامة تجارية مسجلة. 2003-AU-2100060.
BB-CEL4964. آخر مراجعة: مايو 2021.