

Mga Gamot na Kontra-rayuma

- Rheumatoid arthritis
- Gamot para sa rheumatoid arthritis
- Mga gamot na Kontra-rayuma
- Karaniwang mga side effect at pag-iingat
- Pangkalahatang payo
- Komunikasyon sa iyong doktor
- Pag-iimbak ng mga gamot na Kontra-rayuma

Rheumatoid arthritis

Ang Rheumatoid arthritis ay isang sakit na nagdudulot ng sakit, pamamaga, paninigas, at pagkawala ng pagkilos sa mga kasukasan. Ito ay nangyayari kapag ang immune system, na karaniwan ay ipinagtatanggol ang katawan mula sa suumasakop na mga organismo sa labas, ay umatake sa sariling mga synovium tissue (ang lamad o membrane na lumilinya sa mga kasukasan) at nagdudulot ng pamamaga. Ang tipikal na mga sintomas ng arthritis ay ang pagiging pag-init, pamumula, pamamaga, at pananakit ng synovium.

Ang Rheumatic arthritis ay nakakaapekto sa tinatayang 0.5% hanggang 1% ng populasyon ng mga matanda sa mga maunlad na bansa. Ito ay hindi laganap sa Hong Kong, na may naiulat na pagkalat na 0.35%. Kahit ang rheumatoid arthritis ay maaaring mangyari sa anumang edad, ito ay nagsisimula sa edad na 40, at mas madalas nangyayari ito sa mga kababaihan.

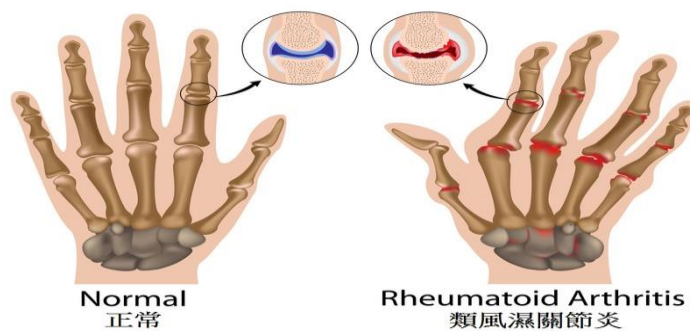
Habang ang rheumatoid arthritis lumalala, ang namamagang synovium ay sinisira ang cartilage at buto sa kasukasan. Ang mga nakapalibot na mga masel at mga litid na sumusuporta at nagpipirmi sa kasukasan at nagiging mahina at hindi makagalaw nang normal, kaya nagdudulot ng sakit at pagkasira ng kasukasan.

Ang Rheumatoid arthritis ay karaniwan na naaapektuhan ang mga maliliit na kasukasan kamay at paa, at kadalasan ay magkapareho at simetrikal na bahagi ang naaapektuhan, kahit na ang anumang kasukasan ang maaaring maapektuhan. Ito ay isang sistematikong saking na maaaring makaapekto sa buong katawan, kasama na ang puso, baga, at ang mga mata.

Ang tindi ng rheumatoid arthritis ay maaaring mula sa banayad hanggang sa malala at nag-iiba sa mga pasyente. May ilang mga tao na may banayad o katamtamang uri ng sakit, at may panahon na lumalala ang mga sintomas na tinawag na flares. Ang iba naman ay may uri ng sakit na aktibo sa lahat ng panahon at tatagal nang ilang taon o panghabambuhay. Sa paglipas ng panahon, ang rheumatoid arthritis ay maaaring magdulot sa mga kasukasan na mawala sa porma at mawala sa pagkakaayos.

Gamot para sa rheumatoid arthritis

Maraming mga paraan para gamutin ang sakit na ito. Ang layunin sa paggamot ay para mapawi ang sakit, mabawasan ang pamamaga, pigilan o pabagalin ang pagkasira ng kasukasan, at mapahusay ang kaginhawaan at paggalaw ng indibidwal.



Normal	Normal
Rheumatoid Arthritis	Rheumatoid Arthritis

Sa loob ng maraming taon, ang lapit ay gumamit muna ng pampawi ng sakit at hintayin na magreseta ng mas malakas na mga gamot kung ang sakit ay lumala. Sa nakaraan mga dekada ang lapit na ito ay nagbago, dahil ipinakita ng mga pag-aaral na ang maagang paggamot ng mga mas malakas na mga gamot – at ang mga kombinasyon ng mga gamot imbes na isang gamot lamang – ay maaaring mas epektibo sa pagbawas o pag-iwas sa pagkasira ng kasukasan. Ang hindi mababagong pagkasira ng kasukasan ay nangyayari sa maaagang panahon ng sakit, kung kaya ang agarang pagkilala at paggawa ng gamutan para maiwasan ang paglala ng sakit ay mahalaga.

Mga gamot na Kontra-rayuma

Ang mga gamot na ginagamit para sa rheumatoid arthritis ay ang mga sumusunod:

1. Mga Disease-modifying anti-rheumatic drug (DMARDs) na ginagamit para pabagalin ang paglala ng sakit.

hal. Ang Hydroxychloroquine ay gumagana sa pagpigil sa gawain ng immune system at paglimita sa pamamaga;

hal. Ang Methotrexate ay gumagana sa pagpigil o pagbawas ng inflammation sa pamamagitan ng pagbago ng sa depensa ng katawan;

hal. Ang Sulfasalazine ay gumagana sa pagpigil sa gawain ng immune system sa rheumatoid arthritis;

hal. Ang Leflunomide ay binabawasan ang pamamaga sa pagbawas ng produksyon ng mga immune cell na tinatawa na mga 'lymphocyte', kung saan ito ang responsible sa pamamaga;

hal. Ang Azathioprine ay tumutulong sa sa pagpigil sa gawain ng immune system. Nakakatulong ito na mabawasan ang sakit at pamamaga sa pamamagitan ng paglimita rito;

hal. Ang Cyclosporin A (Ciclosporin) ay tumutulong sa sa pagpigil sa gawain ng immune system. Nakakatulong ito na mabawasan ang sakit at pamamaga sa pamamagitan ng paglimita rito.

2. Mga Biolohikong DMARDs, ito ay mga gamot na binuo ang genetika upang makatulong na mabawasan ang pamamaga at pagkasira ng istruktura ng mga kasukasuan sa pamamagitan ng pagpigil sa pangyayari na nagpapatindi ng pamamaga. Ito ay maaaring gamitin ng mga tao na may mas malalang sakit.

hal. Ang Tumour necrosis factor alpha (TNF α) blocker (hal. etanercept, infliximab, adalimumab). Ang TNF α ay isang cytokine, mga kemikal na nilalabas ng katawan habang may pamamaga. Ang TNF α blocker ay isang protina na dinisenyo upang harangin ang aktibidad ng isang kemikal na mensahero - tumour necrosis factor (TNF). Sa pagharang saTNF, binabawasan nito ang pamamaga at iba pang sintomas ng sakit;

hal. Ang Interleukin 6 (IL-6) inhibitor (hal. tocilizumab). Ang Tocilizumab ay isang monoclonal na antibody. Ang Tocilizumab ay dinisenyo para dumikit sa

mga receptor ng molecule na mensahero o 'cytokine' sa katawan na tinatawag na interleukin-6. Ang mensaherong kemikal na ito ay may kinalaman sa pagkakaroon ng pamamaga at ang mataas na lebel ng kemikal na ito ay natatagpuan sa mga pasyente ng may rheumatoid arthritis. Sa pagpigil sa interleukin-6 na kumabit sa mga receptors nito, ang tocilizumab binabawasan nito ang pamamaga at iba pang sintomas ng sakit;

hal. Ang Co-stimulation blocker (hal. abatacept). Ang abatacept ay isang protina na dinisenyo upang pigilan ang gawain ng mga 'T cells', ang mga immune system cell na may kaugnayan sa pagkakaroon ng pamamaga sa rheumatoid arthritis;

hal. Ang Rituximab ay binabanwasan ang bilang ng mga B-cell lymphocyte, isa sa mga white blood cell na responsible sa pagkakaroon ng pamamaga at para sa paglaban ng impeksyon. Sa rheumatoid arthritis, ang rituximab (isang monoclonal na antibody) ay kumakabit sa surface antigen (CD20) ng mga B lymphocyte sa kasukasan; nagiging sanhi ng pagkamatay ng mga B lymphocyte at nababawasan ang pamamaga.

3. Ang Janus kinase inhibitor (hal. tofacitinib). Ito ay isang immunosuppressant (isang gamot na binabawasan ang aktibidad ng immune system) na gumagana sa pagharang sa paggalaw ng mga enzyme na kilala bilang mga Janus kinases. Ang mga enzyme na ito ay may mahalagang gampanin sa proseso ng pamamaga at pagkasira ng mga kasukasan na nangyayari sa rheumatoid arthritis. Sa pagharang sa mga enzyme, ang tofacitinib ay inaasahan na bawasan ang pamamaga at iba pang sintomas ng sakit;.

4. Ang mga Corticosteroid (hal. prednisolone) ay ginagamit sa pamamaghalang mga flare sa mga bago lamang o matagal nang sakit upang mabilis na mabawasan ang pamamaga. Para sa karagdagang impormasyon, mangyaring sumangguni sa http://www.drugoffice.gov.hk/eps/do/en/consumer/news_informations/dm_02.html

5. Ang mga Analgesic (hal. paracetamol, codeine at mga kombinasyon ng paghahandang ito) at mga Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drug (NSAIDs) (hal. naproxen and diclofenac) kasama na ang mga Cyclo-Oxygenase-2 (COX-2) inhibitor (hal. celecoxib and etoricoxib) ay ginagamit para kontrolin ang sakit at bawasan ang pamamaga. Para sa karagdagang impormasyon sa mga analgesic at NSAID, mangyaring sumangguni sa mga sumusunod na mga link. http://www.drugoffice.gov.hk/eps/do/en/consumer/news_informations/dm_16.html

http://www.drugoffice.gov.hk/eps/do/en/consumer/news_informations/dm_03.html

Ang mga gamot na nabanggit sa itaas ay nakarehistro sa Hong Kong, marami sa mga ito makukuha sa oral na dosis, ang ilang mga gamot (hal. biological DMARDs) ay makukuha sa paraang injection / infusion na dosis lamang. Ang mga DMARD, Janus kinase inhibitor, corticosteroid, karamihan sa mga NSAID, at codeine na may taglay na analgesic ay mga nireresetang gamot, habang ang paracetamol ay isang gamot na over the counter.

Karaniwang mga side effect at pag-iingat

Mga gamot na kontra-rayuma	Mga karaniwang side effect	Mga Pag-iingat
Disease-modifying anti-rheumatic drugs (DMARDs)		
1. Hydroxychloroquine	Mga pananakit at problema sa sikmura, sakit ng ulo and mga reaksyon sa balat (pamamantal, pangangati).	<ul style="list-style-type: none"> • Hindi dapat na gamitin sa mga pasyente na may karanasan na labis na sensitibo sa hydroxychloroquine o iba pang katulad na gamot. • Hindi dapat gamitin na mga pasyente na may sakit sa mata na naapektuhan ang retina, ang loob ng mata o pagbabago sa kulay ng mata. • Iwasan kapag nagbubuntis o nagpapasuso. • Maging maingat sa paggamit sa mga pasyente na may katamtaman o malalang sakit sa atay. • Humingi ng payong medikal kung ang mga sumusunod ay mapapansin: problema sa mata, panghihina ng kalamnan, malalang reaksyon sa balat, sintomas ng mga sakit sa atay (paninilaw ng mata/ balat) o

		pagbaba ng lebel ng asukal sa dugo.
2. Methotrexate	Mucositis, pamamaga ng bibig, pagkahilo at pagsusuka/ pananakit ng sikmura, anorexia (problema sa pagkain), bone-marrow suppression (leucopenia), pagkasira ng atay, mataas na mga enzyme mula sa atay, pagkasira ng atay, reaksiyon sa baga (hal. tuloy-tulog na ubo o pagkakaroon ng pangangapos ng paghinga), sakit ng ulo, pagkahilo, pagkapagod, malambot na pagdumi, pamamantal ng balat na may pamumula.	<ul style="list-style-type: none"> • Hindi dapat gamitin sa mga aktibong impeksyon at mga immunodeficiency syndrome. • Iwasan sa may sakit sa atay, bato, malalang sakit sa dugo, nagbubuntis o nagpapasuso. • Iwasan ang mga antibiotiko upang maiwasan ang produksyon ng folic acid (hal. Co-trimoxazole). • Humingi ng payong medikal kung ang mga sumusunod ay mapapansin: Malalang pantal sa balat na nagdudulot ng pagpapaltos, tuloy-tuloy na ubo, pananakit o hirap sa paghinga o pangangapos ng hininga (maaaring dahil sa likido sa baga), at lagnat ja kay namamagang mga glandula (reaksiyon dahil sa labis na sensitibo), mga sintomas ng impeksyon.
3. Sulfasalazine	Hindi natunawan, heartburn, pagduruwal (pakiramdam ay may sakit), ubo, hirap sa pagtulog, pagkahilo, lagnat, sakit sa dugo, protina sa ihi, pagtunog sa tenga, stomatitis (pamamaga ng bibig), pagbabago sa panlasa at makating balat.	<ul style="list-style-type: none"> • Iwasan sa mga may malalang sakit sa bato. • Gamitin nang may pag-iingat sa mga pasyenteng may porphyria (isang pambihirang sakit sa kulay ng dugo), hika, kakulangan sa enzyme na kilala bilang glucose-6-dehydrogenase, sakit sa atay, sakit sa bato. • Gamitin nang may pag-iingat sa mga nagbubuntis o nagpapasuso. • Hindi dapat gamitin sa mga pasyente na may karanasan na allergic sa mga salicylate o

		<p>sulfonamide.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Humingi ng payong medikal kung may malalang pantal sa balat na may pagpapaltos o pagbabalat.
4. Leflunomide	<p>Leucopenia (pagbawas ng bilang ng mga white blood cell), banayad na reaksyong allergic, mataas na lebel ng creatine phosphokinase (isang pananda ng pagkasira ng masel), paraesthesia (abnormal na pakiramdam sa balat tulad ng pangingingig), sakit ng ulo, pagkahilo, mataas na presyon ng dugo, pagdurumi, pagduruwal, pagsusuka, anorexia, problema sa oral mucosa, pananakit ng tiyan, mataas na lebel ng enzyme ng atay, pagkalagas ng buhok, pamamantal, tuyong balat, pangangati), tenosynovitis (pamamaga ng litid at nakapalibot rito), pagkawala ng gana sa pagkain, pagbawas ng timbang at asthenia (panghihina).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hindi dapat gamitin sa mga pasyente na may immunodeficiency, malalang hypoproteinaemia, matinding impeksyon, o problema sa bone marrow. • Iwasan sa may sakit sa atay, katamtaman o malalang sakit sa bato, nagbubuntis o nagpapasuso. • Humingi ng payong medikal kung ang mga sumusunod ay mapapansin: mga palatandaan ng reaksyong allergic, malalang reaksyon sa balat, pagkakaroon ng sintomas ng pancytopenia (hal. maputlang balat, pagkapagod, o pagkakaroon ng pasa), tanda ng problema sa atay (paninilaw ng mata o balat), sintomas ng isang impeksyon, palatandaan ng sakit sa baga (hirap sa paghinga), o peripheral neuropathy (panginginig o pananakit).
5. Azathioprine	<p>Mga impeksyon, pagbawas ng gawain sa bone marrow function, mababang lebel ng white blood cell (maaaring maging sanhi ng impeksyon), mababang lebel ng platelet sa dugo (maging sanhi na madali kang magdugo o magkaroon ng pasa).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hindi dapat gamitin sa mga tao na labis na sensitibo (allergic) sa azathioprine, mercaptopurine o anuman sa mga sangkap na nasa produkto. • Iwasan ng mga nabubuntis o nagpapasuso. • Sabihin sa iyong doctor kung ikaw ay may sakit sa atay o bato,

		<p>'Lesch-Nyhan Syndrome', may kondisyon kung saan ang iyong katawan ay gumagawa ng napakakaunting TPMT o 'thiopurine methyltransferase', nagkasakit ng bulutong o shingles, o magpapabakuna.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Habang uminom ngg Azathioprine, mag-ingat na labis na maarawan, takpan ang iyong sarili at gumamit ng sunscreen.
6. Cyclosporin (ciclosporin)	A	<p>Problema sa bato, mataas na presyon ng dugo, sakit ng ulo, pangiginig ng katawan na hindi makontrol, labis na paglabi ng buhok sa katawan at mukha, mataas na lebel ng lipid sa dugo. Pangiginig, problema sa atay, mataas na lebel ng asukal sa dugo, pagkapagod, kawalan ng gana sa pagkain, pagduruwal (pakiramdam na maysakit), pagsusuka, pananakit ng tiyan, hirap sa pagdumi, diarrhoea, taghiyawat, hot flushes, lagnat, mababang lebel ng white blood cell, pangiginig o pagiging manhid, pananakit ng kalamnan, pulikat, ulcer sa tiyan, pagkapal ng galagid at pagtakip nito sa ngipin, mataas na lebel ng uric acid o potassium in sa dugo, mababang lebel ng magnesium sa dugo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hindi dapat gamitin ng mga tao na labis na sensitibo (allergic) sa cyclosporin A o iba pang mga sangkap ng produkto, mga produkto na may taglay na <i>Hypericum perforatum</i> (St John's Wort), o mga produkto na may lamang dabigatran etexilate (ginagamit upang maiwasan ang pamumuo ng dugo pagkatapos ng operasyon) o bosentan at aliskiren (ginagamit upang mabawasan ang mataas na presyon ng dugo). • Iwasan ng mga nabubuntis o nagpapasuso. • Huwag gamitin sa mga pasyente na may problema sa bato (maliban para sa nephrotic syndrome), may impeksyon na hindi kinokontrol ng gamot, may anumang uri ng kanser, may mataas na presyon ng dugo (hypertension) na hindi kinokontrol ng gamot.
Biyolohikong DMARDs		
7. Etanercept, Infliximab,	Mga impeksyon (kasama na ang	<ul style="list-style-type: none"> • Hindi dapat ginagamit sa mga

<p>Adalimumab</p>	<p>sipon, sinusitis, bronchitis, urinary tract infections at mga impeksyon sa balat), reaksiyon sa lugar ng ineksyon (kasama na ang pagdurugo, pagkakaroon ng pasa, pamumula, pangangati, pananakit, at pamamaga), mga reaksiyong allergic, lagnat, mga antibodies na nakatuon laban sa normal na tissue (pagbubuo ng autoantibody).</p>	<p>aktibong impeksyon hal. tuberkulosis (TB), hepatitis B (Hep B), at iba pang malalang mga impeksyon tulad ng pulmonya o sepsis (malalang impeksyon ng bakterya sa dugo), o malalang problema sa puso (infiximab).</p> <ul style="list-style-type: none"> • lwasan ng mga nabubuntis o nagpapasuso. • Maingat na gamitin sa may sakit sa atay (etanercept). • Sabihin sa iyong doktor kung ikaw ay may paulit-ulit o nagksakit ng TB, Hepa B, may sakit sa puso, problema sa dugo, sakit sa baga (hal. Chronic Obstructive Pulmonary Disease) o nagkaroon ng kanser, nakatanggap o tatanggap ng bakuna; mayroong diabetes o problema sa immune system. • Humingi ng payong medikal kung ikaw ay magkaroon ng malalang impeksyon, malalamng reaskyon na allergic, problema sa dugo, sa nerbyos, at lumalalang paghina ng puso.
<p>8. Tocilizumab</p>	<p>Impeksyon sa itaas na daluyan ng hininga (sipon), nasopharyngitis (pamamaga ng ilong at lalamunan), sakit ng ulo, altapresyon (mataas na presyon ng dugo) at abnormal na resulta ng paggana ng atay, mataas na lebel ng taba sa dugo (kolesterol). Pananakit ng (abdominal) toyan, singaw sa bibig, gastritis, pagkahilo, peripheral oedema, pagbubuo ng</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hindi dapat gamitin sa mga pasyente na may aktibo at malalang impeksyon. • lwasan ng mga nabubuntis o nagpapasuso. • Humingi ng payong medikal kung ikaw ay may mga sumusunod na kondisyon: anumang uri ng impeksyon, panandalian o pangmatagalan, o kung ikaw ay

	<p>mga antibody, labis na sensitibo, mababang bilang ng white blood cell (leucopenia, neutropenia). Ang mga pinakamalalang side effects y malalang impeksyon, komplikasyon ng diverticulitis (pamamaga ng sikmura) at reaksiyon na allergic.</p>	<p>madalas na magkaroon ng impeksyon, nagkaroon ng tuberkulosis, nagkaroon ng mga ulcer sa bituka o diverticulitis, mayroong sakit sa atay, nabakunahan kailan lang, o nagpaplano na mabakunahan, may kanser, may panganib sa sistemang cardiovascular tulad ng mataas na presyon ng dugo, at mataas na lebel ng kolesterol, may katamtaman hanggang malalang problema sa paggana ng atay, may paulit-ulit na sakit ng ulo.</p>
<p>9. Abatacept</p>	<p>Impeksyon, pananakit ng tiyan, pagdurumi, dyspepsia, pagduruwal, pagsusuka, stomatitis, flushing, altapresyon, ubo, pagkahilo, pagkapagod, sakit ng ulo, paraesthesia (abnormal na pakiramdam sa balat tulad ng panginginginig), leucopenia (pagbawas ng bilang ng white blood cell), pananakit ng mga bisig at conjunctivitis.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hindi dapat gamitin sa mga pasyente na labis sensitibo (allergic) sa abatacept o iba pang mga sangkap. • Hindi dapat gamitin sam ga pasyente na may Malala at hindi kontrolado na mga impeksyon, tulad ng sepsis (kapag ang mga bakteryang ay lason nito ay dumadaloy sa dugo at nagsimula na masira ang mga lamang-loob) o mga 'oportunistikong' mga impeksyon (impeksyon na dulot ng hindi naman mapanganib na organismo sa pasyente na may mahinang resistensiya). • Iwasan ng mga nabubuntis o nagpapasuso. • Humingi ng payong medikal kung ikaw ay may mga sumusunod na kondisyon: pagkakasakit ng tuberkulosis, may viral na hepatitis, mayroong kanser,

		<p>katatanggap o nakatakda na makatanggap ng bakuna, pagkakaroon ng tanda ng reaksyong allergic, anumang uri ng impeksyon/sintomas ng impeksyon.</p>
10. Rituximab	<p>Mga impeksyon tulad ng pulmonya, urinary tract infection, reaksyon kaugnay sa infusion, pagbabago sa presyon ng dugo, pagduruwal, pamamantal, lagnat, pangangati, barado o sinisipon na ilong at pagbahing, panginginig, mabilis na tibok ng puso, at pagkapagod, sakit ng ulo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hindi dapat gamitin sa mga pasyente na may malalang impeksyon o mahinang immune system. • Lwasan ng mga nabubuntis o nagpapasuso. • Gamitin nang may pag-iingat sa mga tumatanggap ng cardiotoxic chemotherapy, may kasaysayan ng sakit na cardiovascular o mayroong hepatitis. • Humingi ng payong medikal kung ikaw ay magkaroong ng palatandaan ng impeksyon (kasama na ang lagnat, ubo at pamamaga ng lalamunan), pagkawala ng alala, hirap sa pag-isip, kahirapan sa paglalakad o pagkawala ng paningin (marahil sanhi ng malalang impeksyon sa utak).
Janus kinase inhibitor		
11. Tofacitinib	<p>Impeksyon sa itaas na daluyan ng hininga (sipon, impeksyon sa sinus) sakit ng ulo, pagdurumi, baradong ilong, namamagang lalamunan at tumutulong sipon.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hindi dapat gamitin sa mga pasyente na may aktibo at malalang impeksyon. Hindi dapat gamitin sa mga pasyente na labis na sensitibo (allergic) sa tofacitinib o anuman sa iba pang mga sangkap ng produkto. • Huwag gamitin sa mga pasyente na may malalang problema sa atay.

		<ul style="list-style-type: none"> • Iwasang ibigay sa mga pasyente na may aktibom kasama na ang lokalizado na impeksyon. • Gamitin nang may pag-iingat sa mga may malala o paulit-ulit na impeksyon, pagkakatapos sa tuberkulosis, pagkaroon ng malala o oportunistikong impeksyon, o iba pang mga batayang kondisyon na maaaring magdulot ng impeksyon. • Gamitin nang may pag-iingat sa mga pasyente na may mataas na panganib, tulad ng pagkakasakit ng diverticulitis (pamamaga ng mga bahagi ng malaking bituka) o mga ulcers sa sikmura o bituka. • Gamitin nang may pag-iingat sa mga pasyente na may tukoy na kanser. • Iwasan ng mga nabubuntis o nagpapasuso. • Humingi ng payong medikal kung ikaw ay diabetes, HIV/AIDS o mahinang immune system, kamakailan ay nagpabakuna o plano na magpabakuna, problema sa atay o bato tulad ng operasyon sa pag-transplant ng bato, panakit ng dibdib o anumang sakit sa puso, baga o pangangapos ng hininga, mataas na kolesterol, plano na magpa-opera o sumailalim sa pamamaraang medikal.
--	--	--

Pangkalahatang payo

- Magpahinga kung ikaw ay pagod. Ang rheumatoid arthritis ay maaaring dahilan ng pagkapagod at panghihina ng kalamnan. Ang mga tao na may rheumatoid arthritis ay kailangan ng tamang balanse ng pagpapahinga at ehersisyo, at mas maraming pahinga kung aktibo ang sakit at mas maraming ehersisyo kung hindi aktibo ang sakit. Ang pagpapahinga ay nakatulong na mabawasan ang pamamaga at sakit at para malabanan ang pagkapagod.
- Ang banayad na pag-ehersisyo ay maaaring makatulong sa pagpapalakas ng mga kalamnan sa paligid ng iyong kasukasan, at maaari itong makatulong na labanan ang pagkapagod na iyong nararamdaman. Ang pag-ehersisyo ay makakatulong din sa mga tao na makatulong nang mabuti at makontrol ang timbang.
- Ang init ay maaaring makatulong sa iyo na pawiin ang sakit at ma-relax ang mga matigas at masakit na mga kalamnan. Ang lamig ay maaaring pahinahin ang pakiramdam ng sakit. Ang lamig ay may epekto na magpamanhid at mabawasan ang pagpulikat ng kalamnan.
- Maghanap ng paraan sa pag-iwas sa sakit sa pagbawas ng stress sa iyong buhay. Ang mga tao na may rheumatoid arthritis ay humaharap din sa emosyonal na hamon at maging ang pisikal. Ang stress ay maaari ring makaapekto sa sakit na nararamdaman ng isang tao. May ilang mga paraan sa pagbawas sa stress. Ang regular na pagpapahinga ay maaaring makatulong, tulad din ng mga ehersisyo sa pag-pagrelax, distraksyon, o biswalisasyon.
- Malusog na diyeta: ang isang masustansiya na diyeta na may sapat — ngunit hindi labis na—calories, protina, at calcium ay mahalaga. Ang mga pasyente na umiinom ng mga gamot na kontra-rayuma ay dapat mag-ingat sa pag-inom ng alcohol. Ang mga umiinom ng methotrexate ay dapat na umiwas sa pag-inom ng alcohol dahil isa sa pinakamalala at matagalang side effects ng methotrexate ay pagkasira ng atay.

Komunikasyon sa iyong doctor

- Ipaalam sa iyong doktor ang iyong kasaysayang medikal, dahil may ilang mga sakit na kailangan ng ispesyal na gawaing pag-iingat.
- Ipaalam sa iyong doktor na ikaw ay buntis (o plano na magbuntis) o nagpapasuso

dahil may mga gamot na kontra rayuma na hindi dapat inumin ng isang babae na nagbubuntis o nagpapasuso.

- Kaagad na humingi ng medikal na payo kung ikaw ay nakararanas ng anumang mga sintomas o side effect na pinaghihinalaan na may kinalaman sa mga gamot na kontra rayuma. Ang iyong doctor ay maaaring suriin ang tipo ng iyong gamot.
- Magkaroon ng regular na medikal na pagpapatingin ayon sa payo ng iyong doktor.

Pag-iimbak ng mga gamot na Kontra-rayuma

Ang mga gamot na kontra rayuma ay dapat na itago ayon sa kondisyon na nakatukoy sa pabalat, ang mga gamot na iniinom ay kadalasan na tinatago sa isang malamig at tuyong lugar, at ang mga biolohikal na DMARDs ay kadalasan na tinatago sa lamig na 2-8°C. Dagdag pa, ang mga gamot ay dapat na maayos na nakatago sa mga lugar na hindi maaabot ng mga bata para maiwasan ang aksidenteng pagkainom.

Pagkilala: Ang Opisina ng Gamot ay nais na magpasalamat sa Professional Development and Quality Assurance (PD&QA) para sa kanilang mahalagang kontribusyon para sa paghahanda ng artikulong ito.

Opisina ng Gamot
Kagawaran ng Kalusugan
Sep 2015