



Interferon Alpha

إنترفيرون ألفا

ما هو إنترفيرون ألفا؟

الإنترفيرون هي مواد تتكون بشكل طبيعي في أجسادنا. حيث يقوم الجهاز المناعي لدينا بإنتاج الإنترفيرون لمساعدة الجسم في مكافحة الفيروسات والبكتيريا والاورام.

هناك أنواع من الإنترفيرون مثل ألفا وبيتا وغاما. غير أن إنترفيرون ألفا هو الأكثر تصنيعاً حيث أنه كان قد استخدم سابقاً لمعالجة الناس الذين لديهم حالات فيروسية معينة (مثل مرض التهاب الكبد الوبائي نوع C) وبعض أنواع السرطان (مثل سرطان الجلد). ويستخدم حالياً أيضاً في علاج مرض النمو الخبيث الذي تسببه زيادة في نمو نخاع العظام بأنواعه الثلاث وهي مرض احمرار الدم (وينتج عن ازدياد غير سوي في عدد الكريات الحمراء المؤدي للسرطان) والزيادة الكبيرة في عدد الكريات الحمراء تؤدي الى زيادة كثافة الدم وثم الى ببطء جريانه، ومرض تجلط الصفائح الدموية في نخاع العظام المؤدي للسرطان، ومرض التليف النخاعي.

كيف يعمل الإنترفيرون في علاج النمو الخبيث الذي تسببه الزيادة في نمو نخاع العظام؟

يعمل الإنترفيرون على كبح إنتاج الخلايا الدموية من خلال عمليات متعددة ومعقدة ولذا فإنه يمكن أن يكون ذو فائدة للمرضى الذين يعانون من أمراض النمو الخبيث الناتج عن النشاط المفرط لنخاع العظام.

أنواع إنترفيرون ألفا

ويتم تصنيع الإنترفيرون من قبل العديد من شركات صناعة الدواء ويعرف بأسماء تجارية متعددة تحدد الشركات المصنّعة. وهناك نوعان من الإنترفيرون: إنترفيرون ذو فعالية قصيرة الأمد وآخر ذو فعالية طويلة الأمد. واسماء العلامات التجارية للإنترفيرون ألفا في استراليا هي روفيرون-أ و بيكاسيس. وكلاهما متوفران على شكل محلول صافي/أصفر باهت. ويتم إعطائهما للمريض بشكل حقن تحت الجلد. وهما متوفران فقط على شكل حُقْن لذلك فأنهما غير مناسبان للأشخاص الذين لا يتمكنون من حقن أنفسهم أو لا يتحملون الحُقْن. وحيث تم وضع إنترفيرون (بيكاسيس) ذو فعالية طويلة الأمد في قائمة برنامج المنفعة الدوائية الاسترالي في أغسطس 2018 فمن المتوقع أن يقوم هذا الدواء بالحلول بدل إنترفيرون ألفا (ريفيرون) وهو العلاج قصير الأمد.

يعتبر (ريفيرون) نوعاً من إنترفيرون ألفا للعلاج قصير المدى ومن ضمن برنامج المنفعة الدوائية للمرضى الذين يعانون من النمو الخبيث الناتج عن تكاثر نمو نخاع العظام المصاحب بارتفاع عدد الصفائح الدموية. وفي العادة يتم إعطاؤه للمريض من 3 الى 5 مرات في الأسبوع. وهو متوفر بشكل

INTERFERON ALPHA

حقنة للاستعمال مرة واحدة وتحتوي على وحدات محددة من الدواء (3، 6 أو 9 MIU) والمطلوبة في كل عملية حقن.

أما (بيكاسيس) فهو مكون دوائي للعلاج طويل الامد ويتم حقنه مرة واحدة في الأسبوع أو أقل من ذلك. وفائدة ذلك هي الحصول على عدد أقل من الاعراض الجانبية. ولكنه لم يتم لحد الآن اجراء دراسة طبية للقيام بمقارنة مباشرة للتأثيرات الجانبية للدوائين وقد تمت إضافة (بيكاسيس) الى قائمة برنامج المنفعة الدوائية الاسترالي في أغسطس 2018 وهو متوفر في 135 ug (ميكروغرام) و 180 ug (ميكروغرام) في حقن معبأة مسبقاً. وفي العادة يتم حقن المريض بحقنة واحدة قوة 45 ug (ميكروغرام) اسبوعياً وتتم زيادة كمية الحقنة اعتمادا على مدى تحمل المريض ومدى فاعلية الدواء.

في الأدنى صورة (بيكاسيس). وتحتوي علبة الدواء على 4 محاقن (سرنجات) معبأة مسبقاً ب 135 ug (ميكروغرام) من الدواء مع 4 أبر، والكمية تعتبر كافية لفترة أربعة اسابيع من العلاج.

كيف يتمكن الإنترفيرون من علاج المرض الخبيث الذي يسببه تكاثر نمو نخاع العظام لدي؟

يتم حالياً وصف الإنترفيرون ألفا كخيار من خيارات الخط الأول لعلاج الافراد الذين لديهم زيادة في عدد الصفائح الدموية في نخاع العظام والذي يؤدي في أحيان نادرة الى الاصابة بسرطان الدم أو التليف النخاعي أو في علاج مرض زيادة عدد الكريات الحمراء حيث يكون الغرض تقليل عدد تلك الكريات. ويوصى باستخدامه أيضاً كخط ثاني في علاج المرضى الذين لم يستجيبوا لعلاج الخط الاول وهو هيدروكسيكارباميد أو أنهم لا يحتملون العلاج به. وهو العلاج الوحيد الذي يتم وصفه للنساء الحوامل أو اللواتي مزمنات على الحمل ممن يعانين من النمو الخبيث الناتج عن التكاثر في نمو نخاع العظام.

تم إجراء عدة دراسات مصغرة حول استخدام إنترفيرون في علاج التليف النخاعي الأولي حيث تمت ملاحظة استجابات سريرية ونسجية.

يمكن استخدام الإنترفيرون في علاج المرضى الذين لديهم احتمالية قليلة للإصابة بمرض التليف النخاعي الأولي. حيث يكون انخفاض اعداد الخلايا الدموية وخطر الاصابة بالجلطة الدموية هو هدف رئيسي في العلاج. اما لدى المرضى الذين يعانون من نمو خبيث سببه ازدياد نمو نخاع العظام المتوسط والحاد مع تضخم في الطحال أو الذين لديهم أعراض ذلك التضخم فيكون العلاج المنصوح به حينئذ باستخدام روكسوليتينيب.

هناك محاولات جارية حالياً لمقارنة علاج المرضى باستخدام كل من إنترفيرون وهايذروكسيكارباميد لعلاج النمو الخبيث الناتج عن ازدياد نمو نخاع العظام ومن المؤمل أن تتوصل تلك الدراسات لنتائج توصلنا الى معلومات جديدة. وحيث أن نتائج تلك الدراسات قد تأخذ سنياً عديدة لكي ما يتم التوصل الى نتائج حاسمة فمن الضروري في الوقت الحاضر معرفة أن الاستفادة من الإنترفيرون تختلف من مريض الى آخر ولذلك من الضروري مناقشة الأمر مع الطبيب الاختصاصي في أمراض الدم.

وقد أظهرَ الدواء القدرة على:

- إعادة اعداد كريات الدم الحمراء والبيضاء والصفائح الدموية المرتفعة الى أعدادها الطبيعية.
- تخفيض حجم الطحال
- تقليل إمكانية تجلط الدم وكذلك التقليل من حكة الجلد
- تقليل التليف لدى بعض الأشخاص

ويحتاج المرضى الى إجراء عدة فحوصات الدم وكذلك الى المراقبة عند علاجهم باستخدام إنترفيرون وذلك بهدف التأكد من أنهم يأخذون الجرعة الصحيحة من الدواء.

هل هناك تأثيرات جانبية؟

حيث أن إنترفيرون يعتبر علاجاً فاعلاً للنمو الخبيث الناتج عن ازدياد نمو نخاع العظام، فإن الاعراض الجانبية للدواء شائعة كذلك. وحوالي 20-30 % من الناس الذين يبدؤون العلاج بالانترفيرون يتوقفون في النهاية عن استخدامه بسبب التأثيرات الجانبية له. غير أن العديد من الناس يقولون ان تلك التأثيرات الجانبية تقلّ مع الوقت وبالتالي تسمح لهم تحمّل العلاج المستمر. ويتحمل بعض المرضى العلاج بالانترفيرون بصورة معقولة وخاصة إن كانت جرعات الدواء صغيرة في البداية وتتم زيادتها عند التقدم في العلاج.

مهم

فيما يأتي مختصر للتأثيرات الجانبية للدواء. والقائمة لا تعتبر شاملة حيث أنه من الممكن أن تحدث تأثيرات جانبية أخرى.

من المهم أن يقوم المريض بإعلام طبيبه أن كان قد شعر بأية تأثيرات أو أعراض جانبية من التي سيتم ذكرها بعد قليل مهما كانت خفيفة. وهناك دائماً طرقاً للتغلب على تلك الأعراض الجانبية أو تقليلها الى مستوى يمكن للمريض أن يتحمّله.

يورد المرضى تجاربهم في أخذ العلاج ويرون ان أغلب التأثيرات الجانبية شيوعاً هي أعراض مشابهة للانفلونزا مع الجرعات القليلة الأولى، الشعور بالإرهاق، الغثيان، آلام في العضلات والمفاصل والشعور بالكآبة أحياناً. وأن بعض تلك الأعراض يمكن التغلب عليها خلال الإسناد المقدم والذي يبين للمريض ان تلك الأعراض أو التأثيرات مؤقتة وستحسن مع الوقت (وخاصة بالنسبة للأعراض المشابهة للانفلونزا)، واعراض جانبية اخرى قد تتطلب تغيير في جرعة الدواء أو نمط الحياة (بالنسبة للشعور بالإرهاق) بينما يمكن ان يتوقف العلاج بالنسبة الى آخرين (في حالة الشعور بالكآبة الشديدة).

تأثيرات جانبية شديدة الشيوع

- الشعور بأعراض مشابهة للانفلونزا، قلة الشهية، ارتفاع في درجة الحرارة، تخشب الجسم، الارتجاف، الشعور بالإرهاق
- انخفاض في عدد الكريات البيضاء

INTERFERON ALPHA

- فقدان الشهية/ الشعور الخفيف بالغثيان
- صداع قليل
- إسهال قليل
- قلة الشعر أو سقوطه (ويمكن للشعر ان ينمو بعد ذلك)
- الم في المفاصل والعضلات/ الشعور بعدم الارتياح

تأثيرات جانبية أقل شيوعاً

أن حوالي 1 – 10% من الناس المستخدمين للإنترفيرون سوف يشعرون ببعض التأثيرات الجانبية التالية:

- الم في الصدر
- انحباس السوائل/ ورم
- انخفاض في عدد الصفائح الدموية أو كريات الدم الحمراء، أو انخفاض عدد الالتهاب معاً
- إحراق مزاجي قد يتضمن الكآبة، القلق او مشاكل في النوم
- تغيير في التذوق
- زيادة في نبضات القلب
- الشعور بالغثيان والتقيؤ
- ألم في البطن
- جفاف في الفم

تأثيرات جانبية غير شائعة

وهي التأثيرات أو الأعراض الجانبية التي تصيب اقل من 1% من المرضى وتشمل:

- فقدان السوائل
- وخز وخدر في اليدين والساقين والقدمين
- الدوار
- مشاكل في الرؤية
- زيادة البروتين في البول
- تعطّل الغدة الدرقية

شاهد كيف تحقق الإنترفيرون

<https://www.mpnallianceaustralia.org.au/understanding-mpn/treatments/interferon-alpha/>

أخذ الإنترفيرون

كيف تأخذ الإنترفيرون

INTERFERON ALPHA

سيقوم طبيبك بإعطائك التوجيهات وسوف يوضح عملياً كيف يتم حقن **الإنترفيرون**

. واغلب الناس يقومون بحقن أنفسهم بأنفسهم حيث أن الأمر سهل. ويمكنك طلب المساعدة من ممرضة تعمل في قسم امراض الدم في المستشفى الذي يتم علاجك فيه أو طبيبك المحلي. إن لم تكن واثقاً من قدرتك على حقن نفسك يمكن الاستعانة بقريب أو صديق يتم تدريبه ليقوم بحقنك. ويمكنك ايضا أن تشاهد فيديو يتم فيه عرض طريقة حقن الدواء.

الجرعة

يمكن تحمّل **الإنترفيرون** بصورة أفضل إن تمّ البدء باستخدامه بجرعة منخفضة (وعادة ما تكون بقوة 45 ميكروغرام اسبوعياً) في المساء. وعلى المرضى أخذ باراسيتمول قبل 30 دقيقة من اخذ اول حقنة وبانتظام خلال الايام القليلة الاولى كذلك للتخفيف من الاعراض المشابهة للانفلونزا والشائعة عند اخذ الجرعات القليلة الاولى من **الإنترفيرون** ويجب زيادة الإنترفيرون بشكل تدريجي اعتماداً على مدى التحمل وفعالية الدواء المؤثرة. وسيقوم طبيبك بوصف الجرعة بشكل محدد. يرجى التأكد من إتباع توجيهات الطبيب بدقة كاملة.

خزن الإنترفيرون والتخلص منه

- احفظه في الثلجة في درجة حرارة 2-8 مئوية. احفظ المحقنة (السرنجة) والإبر في داخل أغلفتها الخارجية الكرتونية لوقايتها من الضوء. ابقها بعيداً عن الطعام وذلك بحفظها في حاوية بلاستيكية أو صندوق. لا يجوز تجميدها.
 - احفظ الدواء والمحاقن (السرنجات) في مكان آمن بعيداً عن متناول الأطفال او الحيوانات المنزلية.
 - سوف يتم إعطاؤك علبة خاصة للاحتفاظ بالإبر المستعملة. يرجى إعادة تلك العلبة الى المستشفى أو الى العيادة الطبية التي يعمل فيها طبيبك المتمرس العام. لا يجوز إرجاع الابر المستعملة في كيس أو أي عبوة أخرى لأن ذلك قد يسبب الاصابات للآخرين.
 - فم بإعادة أية أدوية أو محاقن (سرنجات) غير مستخدمة الى الصيدلية المحلية أو الى المستشفى.
- لا يجوز رمي الادوية او المحاقن إن كانت جديدة أو مستعملة في برميل النفايات ولا يجوز رميها في المراض.

الاحتفاظ بسجل

يجد بعض المرضى أنه من المفيد الاحتفاظ بسجل يتم فيه تسجيل أوقات أخذ الدواء (كأن يكون ذلك باستخدام أحد التطبيقات في جهاز الهاتف النقال) للتذكير بتلك المواعيد وكذلك لتسجيل أية أعراض جانبية قد تظهر.

ماذا أتوقع عندما أبدأ بأخذ العلاج؟

جرعتك الأولى

- تأكد من وجود جميع المعدات اللازمة أمامك وبضمنها المحقنة (السرنية)، الإبرة، علبة الإبر المستعملة ومطبوعة التعليمات. خذ الأمور بهدوء ولا تستعجل.
- إن كنت قلقاً أو غير متأكد بخصوص إجراء الحقنة يمكنك أن ترتب للقيام بذلك أمام ممرضة مؤهلة.
- خذ جرعتك الأولى في المساء وذلك لأن التأثيرات الجانبية للدواء يمكن أن تظهر خلال ساعات عديدة من قيامك بأخذ جرعتك الأولى. فقيامك بأخذ جرعتك الأولى في وقت متأخر من اليوم سوف يؤدي الى نومك وانت تعاني من أي من التأثيرات الجانبية للدواء كالقشعريرة او الحمى.
- قم بأخذ حبتين (2) من الباراسيتامول قوة 500 ملغم قبل القيام بأخذ حقنة الإنترفيرون وكذلك كل 6-8 ساعات بعدها خلال 24 ساعة الأولى من اخذ الحقنة وذلك بهدف تقليل ظهور الاعراض المشابهة لأعراض الانفلونزا التي تمرّ بها. ويمكن التوقف عن اخذ الباراسيتامول حالما يتوقف ظهور التأثيرات الجانبية المشابهة للانفلونزا. ولكن يجب القيام بأخذها ثانية مع كل زيادة مستقبلية في كمية الجرعة ويستمر أخذها حتى يتم تحمل الجرعة الجديدة حتى زوال التأثيرات الجانبية للدواء. ورغم أن ظهور الاعراض المشابهة للانفلونزا يستغرق عادة فترة لا تتجاوز 24 ساعة فإن بعض الناس قد يستمرون بالشعور بتلك الاعراض لعدة أيام.

ما هي السرعة التي يظهر فيها تأثير الدواء؟

يختلف الزمن الذي يمكن فيه ملاحظة تأثير الدواء على الخلايا الدموية، وعلى أية حال في العادة أن يظهر ذلك التأثير أو مفعول الدواء بعد فترة 2 الى 4 أسابيع من اخذ العلاج في الحد الأدنى.

كيف سأشعر؟

قد تشعر بالتحسن من اعراض المرض عندما ينخفض عدد الخلايا الدموية لديك. وسوف يقل الشعور ايضا بالتأثيرات الجانبية للمرض خلال فترة من الزمن.

مقترحات مفيدة للتغلب على التأثيرات الجانبية للدواء

الاعراض المشابهة للانفلونزا

- (وتشمل الحمى والقشعريرة والصداع والوجاع والآلام والسعال والاحتقان)
- خذ الحقنة قبل الذهاب للنوم بفترة قصيرة
- اشرب كمية كبيرة من الماء
- خذ الباراسيتامول كما تم ذكره آنفاً تحت عنوان "جرعتك الأولى"
- إن كانت درجة حرارة جسمك أكثر من 38 درجة ولم تنخفض رغم استخدامك الباراسيتامول قم بالاتصال بطبيبك

INTERFERON ALPHA

- تجنب شرب الكثير من الكحول أو المشروبات التي تحتوي على الكافيين قبل أخذ حقنات الدواء
- يمكن تقليل الأوجاع والآلام باستخدام حمام دافئ أو كمادة ساخنة
- قم بإعلام طبيبك عند ظهور أي أوجاع أو آلام جديدة أو سعال غير طبيعي بعد فترة من البدء بأخذ إنترفيرون

فقدان الطاقة والشعور بالإرهاك

- حاول أن تحافظ على الروتين اليومي في حياتك، اعمل وفق إمكانياتك، لا تجبر نفسك على إنهاء الأنشطة أو المهام المراد القيام بها إن شعرت أن ذلك أكبر من قدرتك على القيام بها.
- خذ قيلولة قصيرة لفترة 40 دقيقة خلال النهار وليس في آخر النهار لأن ذلك قد يؤثر على نومك في الليل. النوم الكثير يزيد من الشعور بالإرهاق.
- ضع أولويات لأنشطتك. قم بطلب المساعدة للقيام بالمهام التي ليست لديك الطاقة الكافية لإكمالها
- حاول القيام بإجراء التمرينات الرياضية بشكل منتظم. إن لم تكن قد مارست التمرينات سابقاً، قم بالذهاب سيراً إلى المتجر والعودة منه. لا تجهد نفسك بإجراء التمرينات. قم بذلك بهدوء ولفترات قصيرة حتى يبدأ لديك الشعور بأنك قادرٌ على زيادة فترة التمرينات.

الشعور بالغثيان، فقدان الشهية والتغيرات بالمذاق

- قم بأكل كميات قليلة من الطعام بدل القيام بأكل 3 وجبات كبيرة في اليوم.
- إن شعرت بالغثيان، تجنّب الأكلات السريعة والاطعمة التي تحتوي على مذاقات حادة كالمأكولات التي تحتوي على التوابل أو المأكولات الحلوة المذاق أو الحامضية أو المعبأة بالدهون.

التغيرات في المزاج

من الضروري مراقبة نفسك لملاحظة أي تغيير في المزاج. إن كان لديك شعور كبير بهبوط المزاج أو إن شعرت بفقدان الاستمتاع بالأنشطة التي عادة تقدم لك المتعة أو إن شعرت بأن لديك شعور بهبوط المزاج وبشكل متكرر، قم بإعلام طبيبك بذلك.

أسئلة تطرح كثيراً

هل أحتاج إلى المتابعة؟

سوف تحتاج إلى أخذ عدة فحوصات للدم خلال الأسابيع الأولى للعلاج لتحديد مدى استجابة جسمك للدواء. ومتى ما تكيّف جسمك للدواء سوف تحتاج إلى فحوصات للدم بشكل أقل، وربما ستكون الحاجة لأخذ فحوصات الدم كل شهرين أو ثلاثة أشهر. وسيتم خلال فحوصات الدم إجراء فحوصات أخرى للكلى والغدة الدرقية والكبد.

INTERFERON ALPHA

أن التكيف على كمية الجرعات أمر شائع فيما يخص ظهور الاعراض الجانبية ومدى الاستجابة للعلاج. فمثلاً، المرضى الذين يستجيبون بشكل كبير جداً سيحتاجون الى جرعات أقل من الدواء (أي اخذ جرعة بيكاسيس مرة كل اسبوعين بدلاً من مرة واحدة في الاسبوع، مثلاً) أو أن يتم إعطاؤهم جرعات أقل قوة. ومن جانب آخر، هناك مرضى سيحتاجون الى زيادة في جرعات الدواء إن لم تكن استجابتهم للجرعات كافية.

هل أتمكن من أخذ أدوية أخرى إن كنت استخدم إنترفيرون في العلاج؟

تتفاعل بعض الادوية مع إنترفيرون. قم دائماً بإعطاء الطبيب الاختصاصي بأمراض الدم والطبيب الممارس العام وكذلك الصيدالة الذين يسهمون في علاجك أسماء الأدوية الموصوفة لك بالإضافة الى أسماء أية فيتامينات أو مضافات عشبية أو علاجات. من المساعد جداً قيامك بحمل قائمة تحتوي على جميع اسماء العلاجات وكميات الجرعات الموصوفة منها لتريها لطبيبك خلال موعد لقائك به.

يجب إعلام طبيبك إن كنت تستخدم دواء ثيوفيلين (وهو دواء مستخدم لعلاج الربو والتهاب القصبات الهوائية وانتفاخ الرئة والحالات المصاحبة لها) حيث قد تكون حاجتك حينئذ الى جرعة مختلفة من إنترفيرون. سيقوم طبيبك بنصحك. حيث أن طبيبك والصيدلي يعرفان الكثير عن الادوية لذا فأنهما سوف يهتمان بعناية أكبر بالأدوية الاخرى التي تستخدمها وسوف ينصحان بتجنب استخدامها عند أخذ إنترفيرون. قم بالاستفسار من طبيبك أو الصيدلي إن لم تكن متأكداً حول تلك القائمة من الأدوية.

ماذا لو كنت أعاني من حالات مرضية أخرى؟

أن جميع الأدوية تحتوي على مخاطر محتملة وفعاليات جانبية. يتوجب عليك إخبار الطبيب المختص في أمراض الدم حول أية حالات مرضية لديك. يجب استخدام إنترفيرون ألفا بحذر، إن كان يتوجب عليك استخدامه، إن كنت تعاني من احدي الحالات التالية:

- مشاكل كبيرة في الكليتين
- مرض نفسي أو صعوبات نفسية (في السابق أو في الحاضر)
- مرض متعلق بالمناعة الذاتية مثل توقف عمل الغدة الدرقية، داء الصدفية أو مرض في الاوعية الدموية

إن كنت تعتقد أنك تعاني من أحد الامراض الواردة آنفاً، يرجى مناقشة ذلك مع طبيبك. ولا يعني ذلك بانك لا تتمكن من أخذ إنترفيرون، بل يجب استخدامه بحذر.

هل أتمكن من الأكل والشرب بصورة طبيعية؟

نعم ننصح بأخذ غذاء اعتيادي صحي وشرب كمية كبيرة من الماء.

هل أتمكن من احتساء الكحول؟

عادةً يكون احتساء الكحول باعتدال آمناً خلال استخدام إنترفيرون. وبهذا الخصوص فإن توجيهات مجلس الصحة الوطنية والبحث الطبي الأسترالي تنص على ان قيام الرجال والنساء الاصحاء باحتساء ما لا يزيد على أكثر من قدين قياسييين من الكحول في اليوم إنما يقلل من مخاطر الاذى

INTERFERON ALPHA

في حالة وجود مرض سببه الكحول. فالكحول يسبب الجفاف ومن الضروري تجنب الإصابة بالجفاف ان كنت مصابا بنمو خبيث في نخاع العظام. يرجى الاستفسار من طبيبك للحصول على معلومات أكثر بخصوص احتساء الكحول خلال علاجك باستخدام إنترفيرون.

ماذا لو رغبت أن يكون لدي طفلاً؟

من الآمن للمرأة القيام بالحمل وللرجل أن يكون أباً خلال فترة العلاج باستخدام إنترفيرون. غير أننا نوصي مناقشة أي خطط للحمل مع طبيبك وكذلك بإعلامه حالما تكتشفين حدوث الحمل.

هل أتمكن من الرضاعة خلال استخدام إنترفيرون؟

من المعروف أن كميات قليلة من إنترفيرون تنتقل الى حليب الرضاعة غير أنه لا توجد تقارير لحد اليوم تبين تأثيره المضاد للأطفال الرضع. أن قرار القيام بإرضاع الطفل خلال استخدام إنترفيرون يجب أن يتم بموازنة مدى الحصول على الفائدة من الدواء مقابل المخاطر على الطفل الرضيع. ويمكن طبيبك الاختصاصي بأمراض الدم وفريق العمل في حقن الأمومة من مساعدتك حول اتخاذك ذلك القرار.

قد تجد عند البدء باستخدام إنترفيرون بأن قدرتك على قيادة السيارة وكذلك تشغيل المكائن قد تأثرت. ننصح انه عند بدء أخذ هذا الدواء بأن تنتظر لكي ترى كيفية استجابتك قبل اتخاذك قرار القيام بقيادة السيارة.

هل أتمكن من السفر خلال علاجي باستخدام إنترفيرون؟

نعم. ننصح بمناقشة جميع خطط السفر لديك مع طبيبك قبل السفر. تأكد أن لديك تأمين سفر مناسب وكمية كافية من الدواء لتأخذه معك خلال السفر. وأن أغلب شركات الطيران تطلب رسالة تأييد من طبيبك لكي تقوم بأخذ الجرعات داخل الطائرة، لذلك ننصحك بالتأكد من ذلك عند قيامك بالحجز. احتفظ بدوائك داخل حقيبة السفر اليدوية، حيث أن درجة الحرارة داخل عنبر الامتعة داخل الطائرة قد لا تكون مناسبة. عليك التأكد أن دواء إنترفيرون محفوظ بدرجة الحرارة الصحيحة. وإحدى طرق الإبقاء على دواء إنترفيرون بارداً هي ان تحمله داخل حقيبة خاصة تحافظ على البرودة وبداخلها كيس ثلج. غير أنه يتوجب عليك التأكد بأن لا يتم تجمد الدواء. وبعض شركات الطيران قد تعرض أن تحتفظ بالدواء في الثلاجة. فم بالاستفسار عن إمكانية ذلك خلال دخولك الطائرة.

وهناك حقائب خاصة لحفظ الدواء خلال السفر. انظر الموقع الالكتروني التالي:

www.fridge-to-go.net.au

كيف أتخلص من علبة الإبر المستعملة في حالة امتلاؤها؟

يرجى التأكد من الغلق المناسب لجميع علب الإبر المستعملة في حالة امتلاؤها. قم بإعادة العلب المملوءة الى المستشفى أو العيادة الطبية التي قدمتها لك. لا يجوز استخدام كيس أو أية حاوية أخرى عند إعادة الإبر المستعملة والمحاقن (السررنجات) حيث ان ذلك يشكل خطورة وهو أمر غير مقبول.

هل أتمكن من أخذ التلقيحات عند العلاج باستخدام إنترفيرون؟

يمكنك أن تأخذ أغلب التلقيحات وبضمنها التلقيح ضد مرض الانفلونزا خلال علاجك باستخدام إنترفيرون. وبعض التلقيحات تعطى حيةً (كالتلقيحات ضد امراض الحصبة والنكاف وفيروس جديري الماء)، ولا يجوز أخذ تلك التلقيحات عند العلاج باستخدام إنترفيرون. ومن المنصوح به دائماً أن تستشير طبيبك قبل القيام بأخذ التلقيحات. سيقوم الفريق الطبي المعالج لك بتقييم حالتك الصحية العامة قبل قيامك بأخذ التلقيحات للتأكد من ذلك سوف يكون آمناً لك.

ماذا أفعل إن نسيت أخذ إحدى الجرعات؟

إن نسيت أخذ إحدى الجرعات، خذها حالما تتذكر ذلك. ولكن لا يجوز أخذ جرعتين في نفس اليوم

أن كنت تحتاج الى إجراء طبي أو عملية جراحية

من الضروري إعلام الطبيب أو طبيب الاسنان المعالج واللذان يخططان لإجراء عملية جراحية لك أو القيام بإجراء طبي لأسنانك بأنك تستخدم إنترفيرون كيما يقومان بمناقشة الامر مع طبيبك الاختصاصي بأمراض الدم.

ماذا الذي أتمكن من القيام به؟

إن كنت تعاني من مرض خبيث يسببه كثرة إنتاج الصفائح الدموية في نخاع العظام، من الضروري قيامك بالاعتناء بنفسك. وهناك أمورٌ عديدة يمكنك القيام بها لكي تشعر أنك في أفضل حال، وهي:

- التغذية الجيدة مهمة. قم بأخذ حمية متوازنة تحتوي على فواكه وخضراوات طازجة، لحوم قليلة الدهون وخبز مصنوع من طحين كامل (وليس الخبز الأبيض).
- اشرب كمية كبيرة من الماء واعتني أن لا تصاب بالجفاف وذلك بتجنب احتساء الكثير من الكحول والاشربة التي تحتوي على الكافيين.
- حافظ على الوزن الطبيعي وعلى بناء عضلاتك لكي تُبقي مستويات الكوليسترول والسكر في الحدود الطبيعية.
- التمارين مفيدة جداً للناس الذين يعانون من المرض الخبيث الناتج عن زيادة إنتاج الصفائح الدموية في نخاع العظام وتساعد كذلك في التخلص من الشعور بالإرهاق. تأكد ان تناقش مع طبيبك الممارس العام والطبيب الاختصاصي في أمراض الدم أي برنامج تمارين رياضية جديد وابدأ ممارسة تلك التمارين بصورة بطيئة وهادئة في البداية إن لم تكن قد مارست التمارين الرياضية سابقاً.
- توقف عن التدخين. قم بالاستفسار من طبيبك الممارس العام إن كنت تحتاج الى أية مساعدة.