

# بداية علاجك بدواء !Mounjaro®

معلومات للمرضى بعد  
وصفة Mounjaro®  
للعلاج x1 أسبوعياً.

يمكن أن يدعم Mounjaro® فقدان الوزن بالإضافة إلى نظام غذائي متوازن ونشاط بدني. تحاكي المادة الفعالة في Mounjaro® تأثيرات الهرمونات المعويين (GIP و GLP-1) في الجسم

السمنة مرض مزمن ويمكن أن يؤدي إلى العديد من الأمراض المصاحبة لزيادة الوزن. يمكن أن يقلل فقدان الوزن (الشديد) من خطر الإصابة بالأمراض المصاحبة ويؤثر بشكل إيجابي على جودة حياتك.

وبالتالي يؤثر Mounjaro® ويساعد من نواح كثيرة:

يمكن أن تزيّد السمنة وزيادة الوزن من خطر الإصابة بالأمراض التالية، من بين أمور أخرى:



تباطأ الهضم، مما يخلق شعورًا بالشبع لفترة أطول



يقل امتصاص العناصر الغذائية.



يقلل الشهية ويقلل الشعور بالجوع.

كل هذا معًا يمكن أن يؤدي إلى تقليل الوزن بشكل فعال في سياق العلاج باستخدام Mounjaro®.



الاكتئاب

اضطرابات التمثيل الغذائي للدهون

أمراض القلب والأوعية الدموية: مثل ارتفاع ضغط الدم أو النوبة القلبية أو السكتة الدماغية

انقطاع النفس الانسدادي النومي

مرض السكري من النوع 2

أنواع معينة من السرطان

اعتلال المفاصل

يبدأ العلاج بخطوتين بسيطتين:

**الخطوة 1**  
1 × أسبوعيًا 2,5 ملغ

**الخطوة 2**  
1 × أسبوعيًا 5 ملغ

خذ دائمًا Mounjaro® في يوم الأسبوع نفسه. في حالة نسيان إحدى الجرعات، يجب تناول هذه الجرعة في أقرب وقت ممكن خلال 4 أيام من وقت نسيانها.

إذا انقضى أكثر من 4 أيام، فيجب تخطي الجرعة المنسية وتناول الجرعة التالية بشكل منتظم في اليوم المخطط له. وبأي حال من الأحوال، يمكنك بعد ذلك مواصلة تناول الدواء بانتظام مرة 1 × أسبوعيًا.



مثال تطبيقي



وفقًا لاحتياجاتك الفردية يمكن لطبيبك زيادة الجرعة في خطوات 2.5 ملغ إلى ما يصل إلى 10 ملغ أو 15 ملغ وفقًا لجدول الجرعة نفسه.

## كيف يتم تخزين Mounjaro® KwikPen®؟

### تخزين Mounjaro® KwikPen® الخاص بك قبل أول مرة فتح

- يُرجى تخزين القلم في الثلاجة لأول مرة بين 2 درجة مئوية و8 درجات مئوية.
- يمكن استخدام الأقلام غير المفتوحة حتى تاريخ انتهاء الصلاحية المطبوع على الملصق بشرط تخزين القلم في الثلاجة.
- يُحظر تجميد الأقلام. تخلص من القلم عندما يتم تجميده.

### تخزين Mounjaro® KwikPen® بعد أول مرة فتح

- يمكنك تخزين قلمك المفتوح في درجة حرارة الغرفة أقل من 30 درجة مئوية.
- يُرجى الاحتفاظ بالقلم والإبر بعيدًا عن متناول وأنظار الأطفال.
- تخلص من القلم بعد 30 يومًا من الاستخدام الأول حتى لو كان هناك دواء في القلم.
- تخلص من القلم بعد إعطاء جرعة الأسبوع الرابع. يمكن أن تؤدي محاولة حقن أي دواء متبقي إلى جرعة غير كاملة برغم احتواء القلم على دواء.

### التخلص من Mounjaro® KwikPen® وإبرة القلم

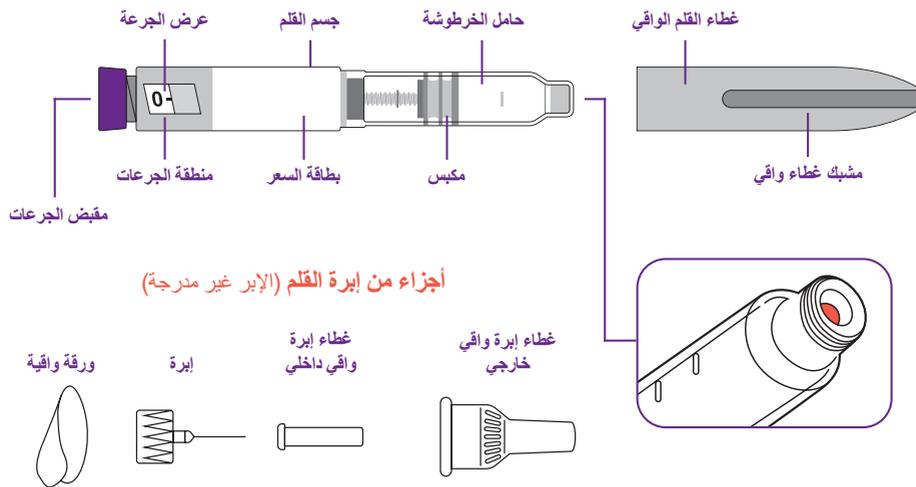
- ضع إبر القلم الخاصة بك المستخدمة في وعاء مقاوم للثقب أو وعاء بلاستيكي صلب بغطاء أمان.
- لا تُلقي إبر القلم السائبة في النفايات المنزلية.
- تخلص من القلم المستخدم وفقًا لتعليمات طبيبك.
- اسأل طبيبك عن كيفية التخلص من القارورة بشكل صحيح.
- يجب عدم إعادة استخدام الحاويات المقاومة للثقب بمجرد ملئها.

### لا تستخدم Mounjaro® KwikPen® إذا:

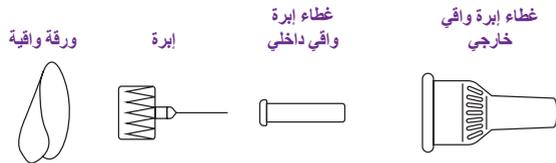
- اسم الدواء أو قوة الجرعة لا تتطابق مع وصفتك الطبية.
- انتهت صلاحية القلم (صالح حتى) أو يبدو تالفًا.
- تم تجميد المنتج الدوائي أو يحتوي على جزيئات أو غائم أو تغير لونه. يجب أن يكون Mounjaro® عديم اللون إلى أصفر قليلاً.

### بالإضافة إلى Mounjaro® KwikPen®, فأنت بحاجة إلى الأشياء التالية:

- إبرة KwikPen® متوافقة (إذا كنت لا تعرف إبرة القلم التي يجب استخدامها، فتحدث إلى طبيبك)
- مسحات الكحول أو ضمادة الشاش أو كرة الفطن
- حاوية مقاومة للثقب للأشياء الحادة أو الحاويات المنزلية



### أجزاء من إبرة القلم (الإبر غير مدرجة)

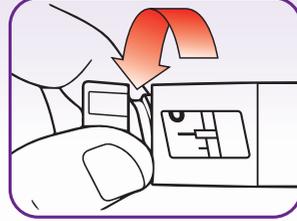




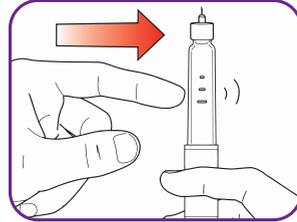
## تفريغ الهواء

### فَرِّغِ الهواء من Mounjaro® KwikPen®

- اقلب مقبض الجرعات ببطء حتى تسمع **نقرتين** ويتم عرض الخط الممتد في منطقة الجرعات. هذا هو موضع التفريغ. يمكن تصحيحه عن طريق قلب مقبض الجرعات في أي من الاتجاهين حتى يتطابق وضع التفريغ مع مؤشر الجرعة.



- أمسك القلم مع توجيه الإبرة لأعلى.
- اضغط برفق على حامل الخرطوشة لتجميع فقاعات الهواء عند الطرف.



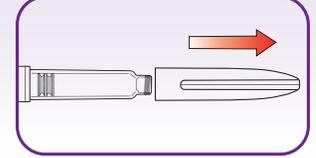
- أطلق بعض الدواء في الهواء عن طريق الضغط على مقبض الجرعات حتى يتوقف. ثم عد ببطء إلى **5** في أثناء الضغط على مقبض الجرعات. يجب عرض الرمز **0** في منطقة الجرعات. لا تحقن في الجسم.
- من خلال التفريغ، يتم إزالة الهواء من الخرطوشة والتأكد من أن القلم يعمل بشكل صحيح تم تفريغ قلمك عندما تسربت كمية صغيرة من الدواء من طرف إبرة القلم.
- إذا كنت لا ترى أي دواء، فلا تكرر هذه الخطوة أكثر من مرتين أخريتين.
- إذا كنت لا تزال لا ترى أي دواء، فقم بتغيير إبرة القلم وكرر الخطوات، ولكن ليس أكثر من مرة أخرى.



5 ثواني انتظر

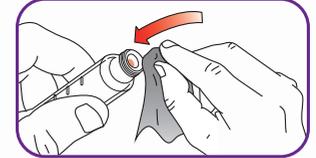
## التحضير

اسحب غطاء القلم الواقي بشكل مستقيم وتحقق من القلم والملصق.

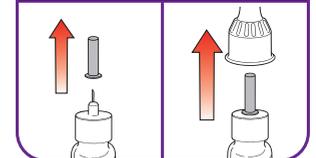
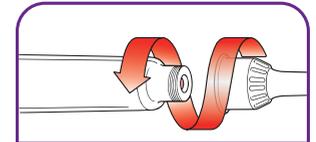


### احصل على إبرة قلم جديدة

- امسح السداة الداخلية الحمراء بمسحة.
- استخدم دائمًا إبرة قلم جديدة لكل حقنة لتجنب الالتهابات والإبر المسدودة.
- احصل على إبرة قلم جديدة قم بإزالة الورقة الواقية من غطاء الإبرة الواقي الخارجي.



- اضغط بالغطاء الواقي للإبرة المعنية عموديًا على القلم ولف الإبرة حتى تعلق.
- قم بإزالة غطاء الإبرة الواقي الخارجي واحتفظ به. سيتم إعادة استخدامه.
- قم بإزالة غطاء الإبرة الواقي الداخلي وتخلص منه.

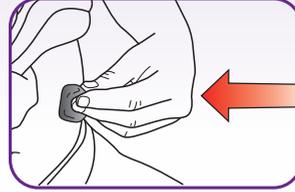


غطاء إبرة واقداخلي  
غطاء إبرة واقبخارجي

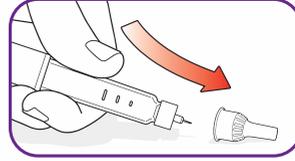


### الحقن

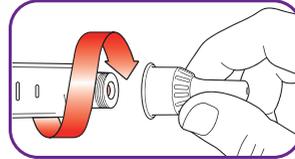
- إذا حدث نزيف بعد سحب الإبرة من الجلد، فاضغط برفق على موقع الحقن بمسحة أو قطعة من ضمادة الشاش. لا تفرك المنطقة.
- تأكد من أن الرمز **0** موجود في منطقة الجرعات. إذا رأيت الرمز **0** في المنطقة، فقد تلقيت الجرعة كاملة. إذا لم تر **0** الرمز في منطقة الجرعات، أعد إدخال الإبرة في جلدك وأوقف الحقن. لا تغير إعداد الجرعة. إذا كنت لا تزال تعتقد أنك لم تتلق الجرعة الكاملة، فلا تبدأ من جديد بهذا الحقن. اتصل بمكتب Lilly الخاص بك المدرج في نشرة العبوة.



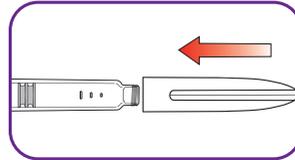
- استبدل بعناية غطاء الإبرة الواقي الخارجي.



- افصل الإبرة من غطاء الإبرة الواقي الخارجى المتصل وتخلص من الإبرة في وعاء مقاوم للثقوب. لا تخزن القلم بالإبرة المثبتة لمنع التسرب وانسداد الإبرة ودخول الهواء إلى القلم.

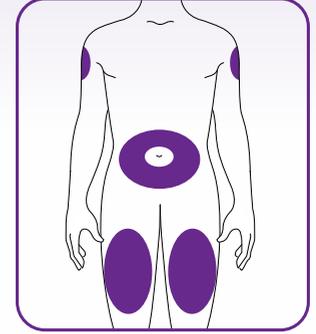


- استبدل غطاء القلم الواقي. لا تخزن القلم بدون غطاء القلم المرفق (انظر الصفحة 7).



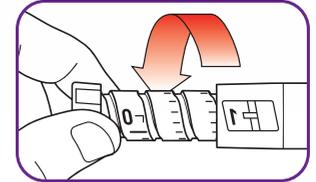
### اختر موضع الحقن

- يمكنك أنت أو أي شخص آخر حقن الدواء ويفضل أن يكون في فخذك أو معدتك (البطن)، على بعد 5 سنتيمترات على الأقل من السرة. بدلاً من ذلك، يمكن للشخص الآخر أن يعطيك الحقنة في الجزء الخلفي من العضد الخاص بك.
- قم بتغيير موقع الحقن الخاص بك كل أسبوع. يمكنك استخدام نفس المنطقة من الجسم، ولكن تأكد من اختيار موقع حقن مختلف في منطقة الجسم.



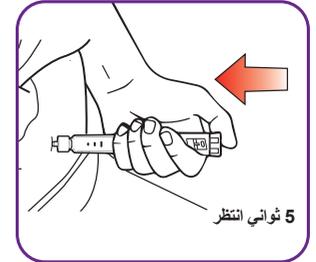
### اقلب مقبض الجرعات

- اقلب مقبض الجرعات حتى يتوقف ويظهر الرمز **1** في منطقة الجرعات. ويتوافق الرمز **1** مع جرعة كاملة.



### احقن دواء Mounjaro®

- أدخل الإبرة في جلدك.
- احقن الدواء بالضغط على مقبض الجرعات حتى التوقف. ثم عد ببطء إلى 5 في أثناء الضغط على مقبض الجرعات. يجب **0** عرض الرمز في منطقة الجرعات قبل إزالة الإبرة.
- اسحب الإبرة من الجلد. وجود قطرة من الدواء على طرف الإبرة هو أمر طبيعي. هذا لن يؤثر على جرعتك.



كما هو الحال مع جميع الأدوية، يسبب **Mounjaro®** أيضًا آثارًا جانبية:

### الآثار الجانبية الأكثر شيوعًا

- الغثيان أو الإسهال أو الإمساك أو القيء.
- عادةً في بداية العلاج أو عند زيادة الجرعة.
- عادةً ما تكون خفيفة أو معتدلة وتقل مع مرور الوقت.



### الجفاف

- في بداية العلاج، قد تفقد المزيد من السوائل بسبب الآثار الجانبية مثل القيء أو الإسهال.
- اشرب الكثير من الماء لمنع انخفاض وظائف الكلى.



### نصائح لتحسين قدرة تحمل الدواء:

إذا شعرت بالغثيان بعد الحقن، فتحدث إلى الفريق الطبي في العيادة. في هذه الأثناء، قد تساعدك هذه النصائح:



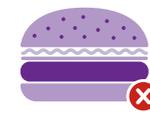
انتبه إلى شعورك بالجوع.



تناول أجزاء أصغر.



تناول الطعام الخفيف.



تجنب الأطعمة الغنية بالدهون.

يُرجى التحدث إلى الفريق الطبي في العيادة قبل استخدام دواء **Mounjaro®** إذا:

- إذا كنت تعاني من مشكلات خطيرة في هضم الطعام أو إذا كان الطعام يبقى في معدتك لفترة أطول من المعتاد (بما في ذلك في حالة الإصابة بخزل المعدة الشديد).
- أصبت من قبل بالتهاب البنكرياس (التهاب البنكرياس الذي قد يُسبب آلام شديدة لا تزول في البطن والظهر).
- يتم علاجك من مرض السكري وتتناول الأدوية التي تحتوي على السلفونيل يوريا و/أو الأنسولين.

## تقليل السرعات الحرارية وتناول الطعام الصحي – كيف يحدث هذا؟



لدعم إنقاص الوزن باستخدام Mounjaro® ، من المهم تناول الطعام بوعي وبسرعات حرارية منخفضة. يمكن أن يساعدك ذلك في الوصول إلى "وزنك الصحي" و المحافظة عليه أيضاً

### نصائح لتناول الطعام الصحي:

- تناول وجبات أصغر  
تقليل حصص الطعام. ليس عليك الاستغناء عن الأطباق المفضلة لديك.
- اختيار الطعام  
تناول كميات أقل من الكربوهيدرات (مثل البطاطس والأرز والمعكرونة أو الخبز) وبدلاً من ذلك تناول المزيد من البروتين (مثل الشوفان والبقوليات والبيض والأسماك واللحوم).
- التحضير  
استخدم الأطعمة الطازجة والنباتية في الطهي امتع عن معالجة الطعام.
- تقسيم الكميات  
اقسم الكميات على طبق. على سبيل المثال، ¼ الأطعمة النباتية (مثل الخضراوات) و¼ الأطعمة الحيوانية (مثل اللحم أو الجبن).
- تناول وجبات خفيفة صحية  
قم بتوزيع الوجبات بانتظام على مدار اليوم. في حالة "الام الجوع" المفاجئة، انتقل إلى الوجبات الخفيفة الصحية (على سبيل المثال، الزبادي الطبيعي، الفاكهة، الواح البروتين).
- شرب سوائل كافية  
اشرب ما لا يقل عن 1.5 لتر في اليوم، ويفضل الماء أو المشروبات الأخرى الخالية من السرعات الحرارية مثل الشاي غير المحلى.

انتبه بوعي لإشارات جسمك مثل الشعور بالجوع والشبع.

تناول الطعام بشكل فردي ويمكن أن يكون كذلك: جرب أطباقاً جديدة وحاول دمج عادات الأكل (الجديدة) تدريجياً في حياتك اليومية.

## الحركة خلال الحياة اليومية



بالإضافة إلى التغذية، فإن الحركة هي الأساس الثاني لإدارة وزنك بنجاح. حتى مع التغييرات الصغيرة في الحياة اليومية، يمكن دمج الأنشطة البدنية – بدون خطة تدريب محكمة وإكراه في الرياضة.

### ما يمكنك فعله:

- الرقص
- السباحة
- ركوب الدراجات
- الركض
- التنزه
- اليوغا
- استخدام السلالم
- المشي بدلاً من قيادة السيارة

توصي منظمة الصحة العالمية بالحركة النشطة لمدة 150 دقيقة على الأقل في الأسبوع، أي حوالي 20 دقيقة في اليوم.

كل شيء في لمحة:

للبدء مع Mounjaro® والأدوية طويلة المدى بأكثر قدر ممكن من السهولة والمرح، يدعمك تطبيق MyTherapy. سيوفر لك هذا جميع المعلومات المهمة حول الاستخدام الآمن لـ Mounjaro®، ومعلومات مفيدة حول العلاج مثل وضع العمل ونصائح للتعامل مع الآثار الجانبية.

سجل نجاحك:

سجل التاريخ ووزنك وكل التغييرات مقارنة بالوزن الأخير. يخدمك توثيق أنشطتك أنت وطبيبك كأساس للمناقشة ويمكن أن يساعدك في الوصول إلى وزن صحي.

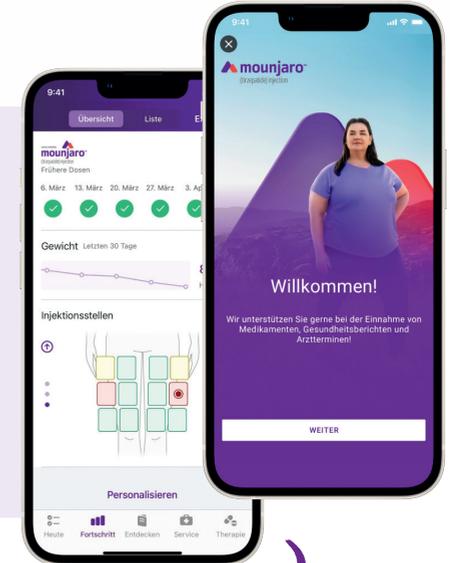
ملاحظة

الوزن

الجرعة

التاريخ

- أدخل وزنك بانتظام وشاهد نجاحاتك الخاصة.
- انتبه لجرعتك الحالية دائمًا.
- تتبع بوضوح مواضع الحقن الخاصة بك التي استخدمتها.
- تذكر حقنك بانتظام.



ما عليك سوى المسح الضوئي والبدء – قم بتحميل التطبيق والبدء.





## المزيد من الأسئلة؟

تحدث إلى فريق التدريب الخاص بك أو استخدم العروض عبر الإنترنت:

فيديو طريقة الاستخدام ومزيد من المعلومات



تكاليف المرض/العلاج:

كجزء من إعلان ضريبة الدخل، يمكنك محاولة المطالبة بتكاليف المرض/العلاج في مرفق الرسوم الاستثنائية.

امسح الرمز لمزيد من المعلومات.



"للحصول على معلومات مفصلة حول الأمان واستخدام قلم® KwikPen Mounjaro®، يرجى قراءة المعلومات الخاصة باستخدام الدواء المرفقة مع الدواء."

1. معلومات استخدام دواء® Mounjaro (إصدار مُحدث).