



10 koraka

za dobar život sa artritismom

10 koraka za dobar život sa artritiskom

Ova brošura je štampana uz odobrenje
Arthritis New South Wales, Australia.



Uvod

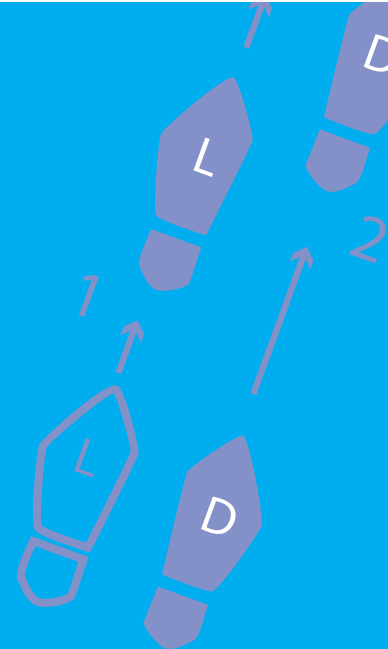
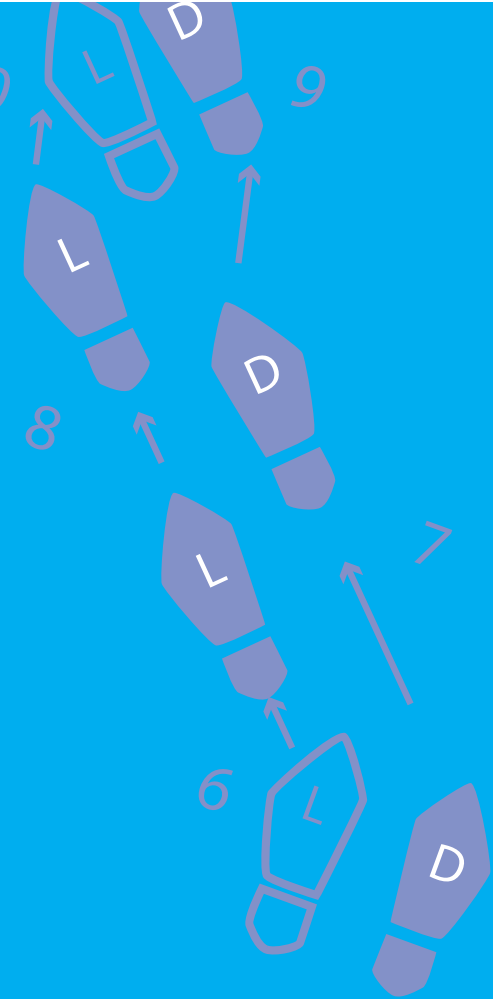
Artritis je veoma rasprostranjena bolest u celom svetu i pogađa ljude svih godina i zanimanja. Njegovi simptomi često imaju veliki uticaj na svakodnevni život ljudi.

Iako život sa artritismom može biti težak, postoje brojne jednostavne mere koje svima koji boluju od artritisa mogu da pomognu da se izbore sa simptomima bolesti i svakodnevnim životom. U njihovo sprovođenje uključeni su mnogobrojnih ljudi ali najvažniji ste vi – osoba sa artritismom.

Ova knjiga će vas izvesti na put kontrole vašeg artritisa tako što ćete preuzeti aktivnu ulogu u razumevanju i lečenju vaše bolesti. Na taj način manje ćete osećati bolove i biti aktivniji od onih koji smatraju da ne mogu ništa da učine.

Ključni koraci pobrojani na ovoj strani predstavljaju spisak jednostavnih mera kojih se treba pridržavati da bi se dobro živelo sa artritismom. Pročitajte ostatak informacija u ovoj knjizi da biste saznali više o svakom od koraka – želimo vam sreću na putu ka boljem životu!



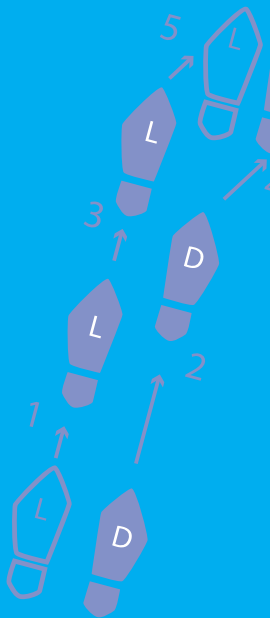


10 koraka
za dobar život sa
artritisom

- 1. korak** Preuzmite kontrolu tako što ćete se upoznati sa vašom bolešću
- 2. korak** Ne odgađajte, posetite vašeg lekara
- 3. korak** Sarađujte sa vašim zdravstvenim timom i budite njegov važan deo
- 4. korak** Upoznajte se sa opcijama lečenja
- 5. korak** Pronađite nove načine da ostanete aktivni
- 6. korak** Naučite tehnike koje će vam pomoći da se nosite sa bolom
- 7. korak** Priznajte svoja osećanja i potražite podršku
- 8. korak** Napravite pravi izbor hrane
- 9. korak** Dovedite svoj život u ravnotežu
- 10. korak** Pozovite vašu lokalnu kancelariju koja se bavi artritismom

1

korak



Preuzmite kontrolu tako što ćete se upoznati sa vašom bolešću

**Kada imate artritis,
znanje je neprocenjivo.**

Odvojite vreme da biste shvatili koji tip artritisa imate a zatim otkrijte najbolje načine da poboljšate svoje stanje.

Mnogi ljudi sa artritisom kažu da im bolje poznavanje bolesti i onoga što po tom pitanju mogu da urade daje osećaj kontrole nad sopstvenim životom i zdravljem.

Informacije na narednim stranama su dobar početak upoznavanja sa vašim artritisom ali da biste saznali više, nazovite vašu lokalnu kancelariju koja se bavi artritisom ili posetite veb stranicu www.ors.rs

Šta je artritis?

Artritis nije jedna bolest. Reč „artritis“ je naziv za grupu od više od 100 oboljenja koja pogađaju zglobove. Artritis može da utiče na različite delove zglobova i na skoro sve zglobove u telu. Ljudi mogu biti pogođeni ovom bolešću na najrazličitije načine ali najčešći simptomi artritisa su bol, ukočenost i oticanje jednog ili više zglobova. Tri najčešća oblika artritisa su osteoartritis, reumatoidni artritis i giht.

*...uobičajeni simptomi artritisa su
bol, ukočenost i oticanje...*

Osteoartritis

Najčešći oblik artritisa je osteoartritis. Uglavno pogađa ljude preko 40 godina ali može se pojaviti u bilo kom životnom dobu. Osteoartritis može da utiče na bilo koji zglob u telu ali se najčešće javlja na velikim zglobovima koji nose težinu tela kao što su kukovi, kolena i donji deo kičme. Može se takođe javiti na šakama, naročito u korenu palca i na krajnjim zglobovima prstiju.

Kod zdravih zglobova, krajevi kostiju su prekriveni glatkim slojem hrskavice. Hrkavica štiti krajeve kostiju i pomaže da se zglobovi lakše kreću.

Kod osteoartritisa, hrskavica se lomi i tanji.

To može biti rezultat:

- **povrede zglobova** kao što su lom ili naprsnuće hrskavice – što je moglo da se dogodi godinama pre pojave artritisa
- **prekomerne težine** – ona dodatno opterećuje zglobove koji nose težinu tela i koji mogu da se izližu pod pritiskom
- **poslova koji uključuju pokrete koji se ponavljaju kao što je dizanje tereta, klečanje ili čučanje**
- **porodičnog nasleđa** – ukoliko vaši roditelji imaju ili su imali osteoartritis, veća je šansa da ćete ga i vi dobiti, naročito na šakama.

„Jedna od najvažnijih stvari koju možete da uradite je da vežbate zglobove.“

Kod mnogih ljudi nema očiglednog razloga za pojavu osteoartritisa.

Kada dođe do loma hrskavice, njena površina postaje slabija i hrapava tako da zglobovi ne mogu glatko da se pomeraju. To takođe dovodi do upale. Upala je deo normalnog procesa ozdravljenja organizma ali istovremeno izaziva bol i oticanje.

Kod teškog osteoartritisa, hrskavica može biti tako tanka da se potpuno razdvaja i ostavlja krajeve kostiju nezaštićene. Kod uznapredovalih slučajeva, kosti mogu da se taru jedna o drugu što može biti izuzetno bolno. Zglobovi se sužavaju i teško savijaju. Male koštane izrasline kosti mogu da se pojave na ivicama zglobova.

Simptomi osteoartritisa razlikuju se od osobe do osobe.

Najčešći znaci su:

- bol i osetljivost zglobova
- ukočenost zglobova
- simptomi koji se pogoršavaju nakon previše ili premalo aktivnosti. Na primer, kod mnogih se simptomi pogoršavaju nakon previše aktivnosti kao što su pešačenje ili rad u bašti ili nakon perioda neaktivnosti kao pri jutarnjem ustajanju iz kreveta ili nakon dužeg sedenja.

Ostali simptomi uključuju:

- oticanje zglobova
- slabost mišića, što može da stvori osećaj da su zglobovi nestabilni ili će da popuste
- osećaj trenja u zglobovima
- osećaj da će zglobovi prestati da se pomeraju
- gubitak pokretljivosti

Još nije pronađen lek protiv osteoartritisa ali postoje stvari koje možete da učinite da biste se nosili sa bolom i ograničili dalje oštećenje hrskavice.

Jedna od najvažnijih stvari koju možete da učinite je da vežbate zglobove. To pomaže jer tečnost u zglobovima („sinovijalna tečnost“) održava hrskavicu zdravom obezbeđujući joj ishranu i podmazivanje. Kretanje stimuliše organizam da proizvodi sinovijalnu tečnost i da je raspoređuje oko celog zgloba. Fizičke aktivnosti takođe ojačavaju mišiće koji podržavaju zglobove i pružaju vam veću pokretljivost i fleksibilnost.

Reumatoidni artritis

Reumatoidni artritis je oboljenje koje izaziva upalu zglobova, najčešće malih zglobova kao što su zglobovi šake ili stopala. Ipak, često zahvata i velike zglobove kao što su kukovi i kolena. Verovatnoća da će se kod žene razviti reumatoidni artritis tri puta je veća nego kod muškarca. Reumatoidni artritis obično počinje da se razvija između 25. i 50. godine života.

Reumatoidni artritis je klasifikovan kao autoimuna bolest. Normalna uloga imunog sistema našeg organizma je da se bori sa infekcijama i da nas održava zdravim. Kod autoimune bolesti, vaš imuni sistem počinje da napade vaša sopstvena zdrava tkiva. Kod reumatoidnog artritisa, imuni sistem napada ivice zglobova („sinovijalne membrane“) i dovodi do upale ili zadebljanja. To podstiče organizam da proizvodi veću količinu tečnosti u zglobovima („sinovijalna tečnost“) što dovodi do otoka, bola i ukočenosti.

Ukoliko zglob ostane upaljen, može doći do oštećenja kostiju, hrskavice koja prekriva krajeve kostiju i mišića i ligamenta zgloba. Kod uznapredovalog reumatoidnog artritisa, upala i otok mogu da dovedu do nestabilnosti i deformisanosti zgloba koji je onda teško koristiti.

Simptomi reumatoidnog artritisa razlikuju se od osobe do osobe ali često uključuju:

- bol i osetljivost zglobova
- jutarnju ukočenost zglobova
- oticanje zglobova
- iste zglobove s obe strane tela

U ranim fazima, ovi simptomi mogu se pojavljivati i nestajati bez naročitog obrasca. Kod nekih osoba simptomi se ne pojavljuju nedeljama ili godinama – ili se više nikada ne pojave. Kod drugih, simptomi mogu trajati čitavog života.

Trenutno nema leka protiv reumatoidnog artritisa ali postoji mnogo toga što možete da učinite kako biste ga kontrolisali, nosili se sa bolom i živeli punim životom uprkos bolesti:

- **odmah posetite svog lekara** – rana dijagnoza i lečenje mogu da ograniče oštećenje zglobova koje izaziva upala
- **naučite tehnike kontrole bola** – kao što su opuštanje i korišćenje toplih i hladnih obloga
- **budite fizički aktivni**, naročito će vam prijati vežbe u toploj vodi, vežbe jačanja i tai čí – to će ojačati mišiće i održati vaše zglobove fleksibilnim. To će takođe održati vaš osećaj opšteg dobrog stanja. Pre no što započnete sa programom fizičkih aktivnosti, razgovarajte sa vašim lekarom.
- **naučite kako da zaštitite vaše zglobove i kako da nađete svoj ritam** – koristite pomagla kao što je posebno dizajniran kuhinjski pribor i mnogo se odmarajte. To će pomoći da se smanji pritisak na zglobove i sprečíte da se osećate umorno.
- **prestanite da pušite** – pušači imaju dva puta veće šanse da dobiju reumatoidni artritis od nepušača
- **uzimajte lekove** koje vam preporuči vaš lekar
- **potražite podršku od drugih ljudi ili grupa za podršku** – savet, društveni kontakt, emotivnu podršku

Ova knjiga će vam reći više o tome kako da učinite svaku od ovih stvari i gde da dobijete više informacija i savet.

... postoji mnogo toga što možete da uradite da kontrolirate reumatoidni artritis...

Giht

Giht je često i bolno oboljenje. Obično pogađa muškarce između 40. i 50. godine života ili starije ljude koji uzimaju diuretike (tablete koje pomažu da se organizam oslobodi vode).

Giht često najpre pogađa zglobov nožnog palca iako može da zahvati i kolena, gležnjeve i šake. Giht se javlja kada se sitni kristali mokraćne kiseline formiraju u zglobovima. To dovodi do upale, bola i otoka.

Mokraćna kiselina je normalan nusproizvod organizma. Organizam je se obično oslobađa rastvarajući je u krvi a zatim filtrirajući je kroz bubrege da bi je najzad izbacio kroz mokraćnu. Giht može da se javi ako organizam proizvodi više mokraćne kiseline nego što je normalno ili je ne filtrira kroz krv. Višak mokraćne kiseline kristališe se u zglobovima kao i u drugim organima u organizmu.

Za razliku od drugih tipova artritisa koji se polako razvijaju, napad gihta može da se desi veoma brzo, čak i preko noći. Ukoliko se napad gihta ne leči, obično traje oko nedelju dana. Novi napad ne mora se javiti mesecima ali ukoliko se uzroci gihta ne leče, napadi mogu postati češći a zglobovi trajno oštećeni.

Sve što smanjuje sposobnost bubrega da uklone mokraćnu kiselinu iz krvi pogoršava giht.

Napade gihta moguće je sprečiti:

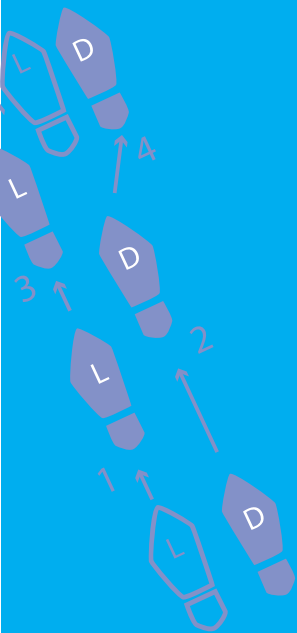
- smanjenjem količine alkohola koju pijete ili izbegavanjem unošenja veće količine alkohola odjednom. Razgovarajte sa vašim lekarom o ovoj temi.
- izbegavanjem brze promene težine, „ekspres“ dijetama ili postom (na primer pre operacije). Vodite računa o zdravoj ishrani jer „ekspres“ dijetete ili „dijete gladovanjem“ mogu da povećaju nivo mokraćne kiseline. Posetite dijetetičara radi saveta.
- ograničenjem unosa hrane koja sadrži visoke nivoe purina, supstance koja u organizmu može da se pretvori u mokraćnu kiselinu.
- uzimanjem lekova koji smanjuju nivo mokraćne kiseline u krvi. Ovi lekovi moraju da se uzimaju svakog dana bez obzira da li imate napade ili ne.

Lekovi i tehnike opuštanja takođe mogu da pomognu u kontroli bola tokom napada gihta.

Ova knjiga će vam reći više o tome kako da učinite svaku od ovih stvari i gde da dobijete više informacija ili savet.

2

korak



Ne odgađajte, posetite vašeg lekara

Pošto artritis može da se pogorša ako se ne leči, morate da posetite vašeg lekara što je pre moguće kako biste dobili pravu dijagnozu.

To će vam pomoći da se upoznate sa vašim artritismom i napravite plan kako da ga kontrolišete. Rana dijagnoza i lečenje mogu da ograniče efekte artritisa na vaš život i da vam pomognu da ostanete aktivni i nezavisni.

Šta da očekujete kad odete kod lekara

Kada prvi put posetite lekara, biće vam postavljena brojna pitanja o simptomima uključujući:

- koliko dugo osećate bol
- koji zglobovi su pogođeni bolešću
- kada imate bolove i šta mislite da ih izaziva
- od čega mislite da su vam zglobovi bolje ili gore
- da li je neko u vašoj porodici imao artritis ili bol u zglobovima
- Vaš lekar takođe može da zatraži analize uključujući:
 - analizu krvi
 - analizu tečnosti u zglobovima („sinovijalna tečnost“)
 - rendgenske snimke

Prilikom naredne posete, vaš lekar će vam dati rezultate i reći da li imate artritis. Ipak, to najčešće nije tako lako i može biti potrebno nekoliko poseta lekaru pre no što se utvrdi tip artritisa. To je zato što često ne postoji samo jedan test kojim bi se dijagnostikovale neke vrste artritisa i simptomi mogu biti slični drugim oblicima artritisa.

Koji su različiti oblici analiza

Analiza krvi

Vaš lekar može da zatraži nekoliko analiza krvi. Glavne analize koje se koriste da bi se proverili najčešći tipovi artritisa su:

- **nivoi mokraćne kiseline** – nivo mokraćne kiseline veći od normalnog znači da možda imate giht
- **testovi antitela** – antitela su supstance koje organizam proizvodi da bi se borio sa bakterijskim i virusnim infekcijama. Kod nekih oblika artritisa koji pogađaju vezivno tkivo – tkivo koje povezuje druga tkiva i organe – kao što je lupus, organizam proizvodi tip antitela pod nazivom „antinuklearno antitelo“. Drugi tip antitela koji se nalazi kod 7 od 10 osoba sa reumatoidnim artritisa je „reumatoidni faktor“.
- **testovi upale** – postoje dva glavna testa koja se koriste da bi se proverilo da li imate upalu: ESR (nivo sedimentacije eritrocita) i CRP (C-reaktivan protein). Zajedno sa drugim testovima krvi, vaši nivoi ESR i CRP pomoći će vašem lekaru da odredi da li imate neki oblik inflamatornog artritisa kao što je reumatoidni artritis.

Lekar može tražiti i druge, specifičnije analize krvi.

Istovremeno sa analizama krvi zbog artritisa, lekar može tražiti analize krvi da bi proverio vaše opšte zdravstveno stanje. To će pokazati da li imate bilo koje drugo zdravstveno stanje koje može uticati na vaš artritis ili na lekove koje uzimate.

Analiza tečnosti u zglobovima (sinovijalna tečnost)

Da bi se lakše dijagnostikovali neki tipovi artritisa, vaš lekar može uzeti uzorak tečnosti iz pogođenih zglobova.

Vaš lekar će to uraditi tako što će ubaciti iglu direktno u zglob a zatim izvući malu količinu tečnosti. To može malo da boli ali pre procedure možete dobiti lokalnu anesteziju. Vaš lekar će nakon toga poslati uzorak na ispitivanje da bi se videlo da li u njemu postoje kristali kao što su kristali mokraćne kiseline kod gihta.

*Rana dijagnoza i lečenje
mogu da ograniče efekte artritisa na vaš život...*

Rendgenski snimci

Rendgenski snimci kostiju mogu da pokažu promene u oblasti zgloba kao što su sužavanje ili deformiteti. Rendgenski snimci ne pomažu u ranim fazama artritisa jer promene u strukturi zgloba ne moraju biti vidljive mesecima pa čak i godinama od kad se artritis pojavi. Količina bola koju osećate ne mora odgovarati veličini oštećenja na rendgenskom snimku. Na primer, vaš zglob može biti veoma bolan uprkos tome što su rendgenski snimci normalni. Bol može biti povezan sa mekim tkivima kao što su mišići i tetive koji se ne vide na rendgenskim snimcima. Ipak, rendgenski snimci su često korisni da bi se videlo da li je artritis pod kontrolom ili se tokom vremena pogoršao.

3

korak

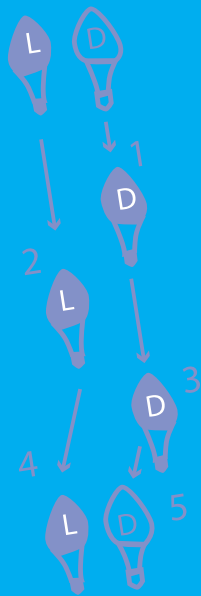
Sarađujte sa vašim zdravstvenim timom i budite njegov važan deo

Najbolji način da živite dobar život sa artritisaom je da blisko sarađujete sa vašim zdravstvenim timom.

U ovom timu mogu biti specijalisti različitih oblasti zdravstvenog sistema kao što su lekari, farmaceuti, fizioterapeuti, radni terapeuti, podijatri, medicinske sestre, psiholozi i profesionalci koje se bave komplementarnom medicinom.

Vaš lekar može da vas uputi i kod reumatologa (specijaliste za bolesti koje pogađaju zglobove i strukture oko njih) koji može da vam pruži najsvježije informacije i savete o svim aspektima kontrole i lečenja artritisa. Vaš reumatolog može da sa vama napravi sveobuhvatan program kontrole artritisa i procenjuje vaš odgovor na terapiju.

Upamtite, vi ste najvažniji član vašeg tima. Potrudite se da ostvarite i održite dobru komunikaciju sa ostalim članovima tima.



Kako da dobijete najviše od svog zdravstvenog tima?

Da biste maksimalno iskoristili posetu vašem lekaru ili drugom zdravstvenom radniku važno je da budete spremni. Evo nekoliko saveta:

- pre posete razmislite o pitanjima koja želite da postavite i zapišite ih
- na konsultacije uvek nosite rendgenske snimke i rezultate testova vezanih za vašu bolest
- razmislite o tome da povedete člana porodice ili prijatelja jer dvoje ljudi bolje čuju
- pitajte lekara ili zdravstvenog radnika da vam objasni svaku informaciju koju niste razumeli
- slobodno postavljajte pitanja, naročito vezana za prednosti, neželjena dejstva i cenu terapije
- recite lekaru ili zdravstvenom radniku ako vam treba vremena da razmislite ili o nečemu prodiskutujete sa članovima porodice

- zapišite svaku važnu informaciju ili instrukciju koja vam je data kako biste se je lakše setili
- pitajte vašeg lekara ili zdravstvenog radnika gde možete da saznate više o vašoj bolesti ili lečenju
- obavestite vašeg lekara o bilo kom drugom leku, biljnom preparatu, kremi ili bilo kom drugom proizvodu koji koristite – uključujući i one koje ste kupili u supermarketu, apoteci ili radnji sa zdravom hranom. Svako od ovih sredstava može da izazove reakciju sa vašim lekom za artritis i da dovede do ozbiljnih zdravstvenih problema ili da umanjí dejstvo drugih lekova (npr. lekova na recept).

Ukoliko imate nedoumice u vezi lečenja artritisa ili planiranja budućnosti, razgovarajte o tome sa nekim iz vašeg zdravstvenog tima ili potražite drugo mišljenje. Osobe iz vašeg tima takođe mogu da vas obaveste o službama podrške za ljude sa artritisom kao i gde da pronađete više informacija.

***Upamtite, vi ste najvažniji član
vašeg zdravstvenog tima.***

Upoznajte se sa opcijama lečenja

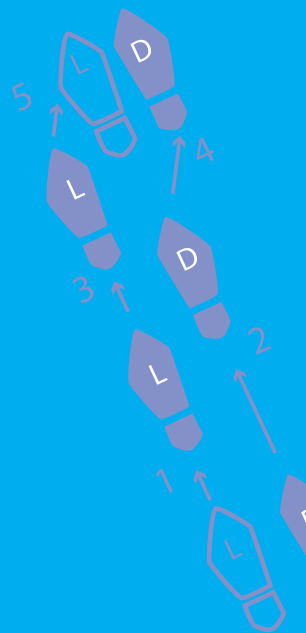
Postoje brojne terapije koje mogu da olakšaju bol i ukočenost i uspore napredovanje vašeg artritisa.

Sarađujte sa vašim zdravstvenim timom kako biste pronašli kombinaciju terapija koja najbolje odgovara:

- vašem tipu artritisa
- zglobovima koji su pogođeni artritisom
- količini bola ili drugim simptomima koje imate
- vašem stilu života

4

korak



Terapijski program može da uključi kombinaciju:

- fizikalne terapije uključujući fizioterapiju, radnu terapiju i podijatriju
- lekova, uključujući lekove na recept, lekove koji se ne izdaju na recept i komplementarne lekove
- fizičkih aktivnosti
- zdrave ishrane
- tehnika kontrole bola kao što su relaksacija i meditacija
- emotivne i društvene podrške
- pronalaženja ravnoteže između aktivnosti i odmora

Ova knjiga će vam dati savete o svemu ovome kao i tome gde da dobijete više informacija i savet.

Fizikalna terapija

Fizikalna terapija je često važan deo uspešnog programa terapije artritisa.

Fizioterapeuti, radni terapeuti, podijatri i drugi terapeuti pružaju niz tretmana koji će pomoći vašim zglobovima da bolje funkcionišu.

Kada birate bilo koju vrstu terapeuta, potražite licenciranog terapeuta ili onog koji je član profesionalnog udruženja.

Fizioterapija

Fizioterapeuti mogu da vas posavetuju o fizičkim aktivnostima, držanju ili ublažavanju bolova bez lekova. Oni mogu i da primene tehnike kojima se zgobovi i mišići održavaju fleksibilnim.

Tretmani koji fizioterapeuti mogu da primene uključuju:

- mobilizaciju zglobova
- hidroterapiju – vežbanje u vodi
- elektroterapiju – korišćenje blagih električnih impulsa za terapiju bola i otoka
- vežbe za jačanje i istezanje mišića

Fizikalna terapija je često važan deo uspešnog programa terapije artritisa.

Radna terapija

Radni terapeuti mogu da vam daju savet o tome kako da se rešite stresa i napetosti zglobova koje su pogođeni artritismom.

Oni posmatraju sve aspekte vašeg svakodnevnog života, uključujući vaš posao, rad koji obavljate u kući kao i aktivnosti u slobodno vreme. Nakon toga, mogu da vam objasne

kako da sačuvate energiju uproščavanjem dnevnih zadataka i kako da sačuvate zglobove dok obavljate te zadatke.

Radni terapeuti mogu vam takođe dati savete o:

- posebnim pomagalicama koja vam mogu biti potrebna za kretanje kao što su štapovi ili kolica
- udlagama i protezama koje bi mogle da vam budu potrebne, naročito za šake
- pomagalicama i opremi koja vašim zglobovima može da olakša svakodnevne aktivnosti kao što su tuširanje ili kuvanje

Podijatrija

Podijatri leče probleme stopala. Mogu da vam pomognu oko obuće, održavanja noktiju i ortoza (uložaka za cipele) ukoliko je artritis zahvatio stopala, noge ili donji deo kičme.

Lekovi

Lekovi mogu:

- da ublaže simptome artritisa kao što je bol
- smanje upalu i otok
- uspore oštećenje zglobova kod nekih tipova artritisa

Lekovi koje vam vaš lekar prepisuje zavisice o vašem tipu artritisa i ozbiljnosti simptoma. Najčešći primeri uključuju:

- lekove protiv bolova
- kreme i masti
- ne-steroidne anti-inflamatorne lekove
- kortikosteroide i injekcije u zglobove
- anti-reumatske lekove

Neki od ovih lekova mogu se dobiti samo na recept ali većina ih je dostupna u apotekama bez recepta.

Pre no što počnete da koristite bilo koji lek obavezno razgovarajte sa vašim lekarom i farmaceutom.

Raspitajte se o neželjenim dejstvima i vodite računa o njima. Budite sigurni da znate šta treba da radite ukoliko se javi neko neželjeno dejstvo i koliko brzo morate da reagujete.

Lekovi protiv bolova (analgetici)

Paracetamol je jednostavan analgetik kojim se leče blagi i umereni bolovi kod artritisa. To je obično prvi lek koji će vam lekar preporučiti ukoliko vam je potrebno nešto za ublažavanje bolova.

Za jak, nekontrolisani bol vaš lekar vam može prepisati jake analgetike kao što je kombinacija paracetamola i kodeina, tramadol i niz lekova sličnih morfinu (opijati).

Analgetici nemaju nikakvog efekta na zglobove ili artritis, oni samo sprečavaju bol.

Kreme, gelovi i masti

Mogu biti utrljani u kožu preko bolnog zgloba kako bi se ublažio bol. Neke kreme i masti smanjuju bol tako što zagrevaju ili hlade kožu kad se utrljaju. Druge kreme, za koje se čini da imaju bolji efekat, sadrže sastojke kao što su anti-inflamatorni lekovi ili kapsaicin (supstanca koja se nalazi u biberu i ljutim papričicama).

Ne-steroidni anti-inflamatorni lekovi

Ovi su lekovi koji leče upale, bol i otok. Ukoliko analgetici, kreme ili masti nisu stavili pod kontrolu simptome artritisa, oni su obično sledeći korak.

Ne-steroidni anti-inflamatorni lekovi se skraćeno nazivaju „NSAIL“.

NSAIL sprečavaju organizam da proizvodi supstance koje izazivaju upalu i bol. Postoji mnogo različitih tipova NSAIL-a kao što su naproksen i ibuprofen. Postoji i grupa NSAIL pod imenom COX-2 inhibitori koji nešto ređe izazvaju stomačne probleme.

U poslednje vreme bilo je dosta kontroverzi u vezi anti-inflamatornih lekova. Neke studije nagoveštavaju da kod ljudi koji uzimaju ove lekove u velikim dozama postoji malo povećani rizik od srčanog ili moždanog udara. Osobama sa visokim krvnim pritiskom, problemima sa bubrezima i srcem treba detaljni pregled lekara kako bi bili sigurni da dobijaju pravi lek, i to u najboljoj dozi za određeni vremenski period. Većina

Ijudi neće imati probleme ali morate da razgovarate sa vašim lekarom ili farmaceutom pre no što uzmete ove lekove.

Kortikosteroidi

Ukoliko imate jake bolove ili upalu zglobova, vaš lekar može da vam prepíše jače anti-inflamatorne lekove koji se zovu kortikosteroidi. Oni se mogu uzimati u obliku tableta ili mogu biti davani u obliku injekcije direktno u zglob, mišić ili meko tkivo.

Kortikosteoridi mogu imati ozbiljna neželjena dejstva ukoliko se uzimaju u velikim dozama tokom dužeg vremena (više od nekoliko nedelja). Vaš lekar će pomno pratiti pojavu neželjenih dejstava dok uzimate kortikosteroide.

Anti-reumatski lekovi

Ovi lekovi koji menjaju tok bolesti se koriste za upalne oblike artritisa kao što je reumatoidni artritis. Razgovarajte o ovim veoma specijalizovanim lekovima sa vašim reumatologom.

Komplementarne terapije

„Komplementarne terapije“ su svi oblici lečenja ili terapija koji nisu deo konvencionalnog (kao što su lekovi ili hirurgija) lečenja bolesti. Komplementarne terapije se primenjuju uz konvencionalno lečenje i mogu biti poznate i kao „tradicionalne“ ili „alternativne“ terapije. Primeri komplementarnih terapija uključuju akupunkturu, masažu, aromoterapiju, naturopatiju i biljne lekove.

Kao i kod konvencionalnog lečenja, morate biti pažljivi kada koristite komplementarne lekove i terapije što podrazumeva i traženje saveta od vašeg lekara. Nisu sve komplementarne terapije regulisane i mogu biti nestandardizovane u smislu čistoće, doze, efikasnosti i bezbednosti. To ne znači da ne treba da probate komplementarne terapije ali vodite računa da ste u potpunosti obavješteni o lečenju i potražite savet od kvalifikovanih profesionalaca kako ne biste bili dovedeni u zabludu ili kako vam ne bi bila data lažna nada.

Kao i na hranu i druge lekove, neke osobe mogu biti osetljive na ove proizvode – dodaci ishrani mogu izazvati reakciju sa lekovima na recept stvarajući neželjena dejstva; magnetna terapija može negativno da utiče na pejskmejkere, a neke biljne lekove i dodatke ne bi trebalo uzimati tokom trudnoće ili ako planirate trudnoću.

Zamena zglobova

Ukoliko lekovi nisu imali efekta i ne možete da obavljate svakodnevne aktivnosti zbog bola ili gubitka pokretljivosti, možda će vam biti potrebna operacija zamene zgloba. Ovo su operacije koje se često izvode i većina ljudi smatra da im je operacija zamene zgloba popravila kvalitet života.

Vaš lekar će vas uputiti kod ortopedskog hirurga koji može da vas posavetuje da li je operacija potrebna.

Da biste na osnovu objektivnih informacija doneli odluku o operaciji, raspitajte se o mogućim rizicima operacije, listama čekanja, ceni i vremenu oporavka.

Glukozamin i hondroitin

Glukozamin i hondroitin su supstance koje proizvodi sam organizam i čini se da su uključene u formiranje i obnovu hrskavice.

Veruje se da ovi dodaci mogu biti od koristi za ljude sa osteoartritisom gde je došlo do loma hrskavice. Misli se da uzimanje glukozamina i/ili hondroitina može da ublaži bol i spreči ili uspori lom hrskavice kod osteoartritisa.

Bilo je ograničenih, veoma kvalitetnih studija o glukozaminu i hondroitinu ali njihova efikasnost još uvek nije potvrđena, naročito kod teškog artritisa. I pored toga, čini se da su glukozamin i hondroitin relativno bezbedne terapijske opcije za ljude sa osteoartritisom.

Vodite računa da uzimate preporučenu dnevnu dozu (1500 mg/dnevno glukozamin sulfata, 800-1000 mg/dnevno hondroitin sulfata). Može proći četiri do šest nedelja pre no što primetite neke efekte.

Kao i kada je reč o drugim dodacima, treba da pitate vašeg lekara ili farmaceuta za savet i informaciju o mogućim neželjenim dejstvima pre nego što počnete da uzimate glukozamin i hondroitin i da proverite da li možete da ih uzimate sa drugim lekovima.

5

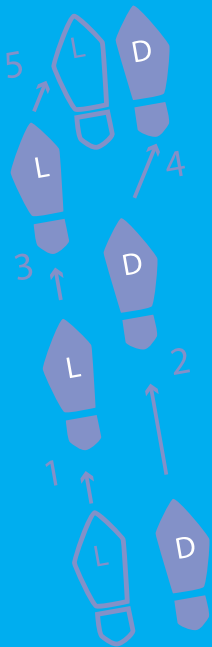
korak

Pronađite nove načine da ostanete aktivni

Istraživanja su pokazala da je redovna fizička aktivnost jedan od najefikasnijih tretmana za artritis.

Fizička aktivnost veoma pomaže na dva načina. Kao prvo, fizička aktivnost će pomoći vašem artritisu tako što će:

- smanjiti bol u vašim zglobovima i mišićima
- održati i povećati pokretljivost vaših zglobova i mišića
- ojačati mišiće – to će pomoći da se skine teret sa zglobova i učiniti vaše zglobove stabilnijim
- smanjiti ili ublažiti napetost u mišićima – napetost doprinosi bolu i na duže staze može da dovede do lošeg držanja i deformacije zglobova
- popraviti vaše držanje i ravnotežu – to će skinuti teret sa ugroženih zglobova i smanjiti rizik od pada



Kao drugo, redovne fizičke aktivnosti će popraviti vaše opšte zdravstveno stanje. To znači da ćete moći da uradite više u životu, da osetite da imate više kontrole nad vašim artritismom i da ćete se lakše nositi sa bolom. Fizičke aktivnosti će pre svega:

- poboljšati stanje vašeg srca i pluća
- pomoći vam da držite težinu pod kontrolom i da smanjite telesnu masnoću – to će takođe smanjiti pritisak na zglobove koji nose teret kao što su stopala, kolena i kukovi
- smanjiti stres
- ojačati kosti
- poboljšati san
- smanjiti umor
- stvoriti osećaj opšteg dobrog stanja

Tipovi fizičkih aktivnosti koje su dobre za artritis

Ne odgovaraju svi oblici fizičkih aktivnosti svim vrstama artritisa.

Pre no što počnete sa fizičkim aktivnostima važno je da pitate svog lekara i zdravstveni tim da vam pomognu da napravite program koji će odgovarati vašem tipu artritisa, opštem zdravstvenom stanju i stilu života.

Uopšteno govoreći, trebalo bi da kombinujete tri tipa aktivnosti:

- vežbe pokretljivosti
- vežbe jačanja
- fitnes vežbe

Pokretljivost

Ove vežbe treba da održe ili poboljšaju obim pokreta zglobova i mišića.

Vežbe pokretljivosti su naročito važne za ukočene zglobove i mišiće iako će svim vašim zglobovima dobro doći da svakodnevno vrše određeni obim pokreta.

Primeri ovih vežbi uključuju pokretanje svakog zgloba onoliko koliko je to prijatno, istezanje mišića i joga.

Jačanje

Ove vežbe treba da povećaju snagu mišića. Jaki mišići mogu da podrže i oslobode pritiska bolne zglobove. Vežbe jačanja takođe pomažu da se ojačaju kosti i poboljša ravnoteža.

Primeri ovih vežbi uključuju korišćenje tegova i elastičnih traka.

Fitnes

Ovo su aktivnosti koje će koristiti vašem srcu, plućima i opštem zdravstvenom stanju. Ovo su obično aktivnosti kod kojih se aktiviraju veći mišići u telu i koje vas malo „zaduvaju“. Primeri ovih aktivnosti uključuju brzo hodanje, plivanje i vožnju biciklom.

Primeri fizičkih aktivnosti koje su dobre za artritis

Ima mnogo aktivnosti koje mogu biti dobre za ljude sa artritismom. Najbolje aktivnosti su one koje vam prijaju i koje su vam pogodne. Lagane fizičke aktivnosti su najčešće i najkomfortnije. Primeri laganih aktivnosti uključuju:

- hodanje – jednostavan način da budete u boljoj formi
- vežbe u vodi, kao npr. hidroterapija (sa fizioterapeutom), plivanje ili časovi vežbanja u vodi
- treninzi jačanja
- tai či, joga i pilates – dobri za pokretljivost i snagu kao i za opuštanje i kontrolu stresa
- vožnja biciklom
- ples – odličan za pokretljivost i formu a istovremeno pomaže većoj stabilnosti zglobova
- vežbe na stolici

Hidroterapija ili „vežbe u vodi“ su popularne vežbe za ljude sa artritiskom. Svežina vode oslobađa pritisak bolne zglobove i može vam se činiti da možete lakše da se pokrećete nego na tlu. Topla voda takođe može da prija bolnim mišićima i ukočenim zglobovima.

Započinjanje

Razgovarajte sa vašim lekarom i/ili zdravstvenim profesionalcem pre no što započnete program fizičke aktivnosti. Fizioterapeut može da predloži bezbedne vežbe i povede računa da radite vežbe ispravno da bi se sprečile povrede.

Prema opštim smernicama, sve odrasle osobe trebalo bi da upražnjavaju 30 minuta fizičke aktivnosti tokom većeg dela sedmice. Tih 30 minuta možete da odradite odjednom ili da kombinujete više aktivnosti od 10 do 15 minuta. Ukoliko imate artritis i duže vremena niste vežbali, trebalo bi da počnete sa kraćim intervalima (npr. 5 do 10 minuta). Kada počnete, vežbajte manje nego što mislite da možete. Ukoliko vam ide dobro, sledeći put vežbajte malo više i tako postepeno povećavajte svaki put.

Uvek započnite fizičke aktivnosti laganim pokretima da biste zagrejali telo i zglobove. To može da spreči bol i povrede tokom fizičkih aktivnosti.

Postepeno završavajte fizičke aktivnosti laganim pokretima i istezanjem. To može da spreči bol u mišićima i ukočenost narednog dana.

Ukoliko vam je teška i sama pomisao na „fizičke aktivnosti“, probajte da povećate vaše dnevne aktivnosti. Na primer:

- izađite iz autobusa jednu ili dve stanice pre vaše stanice i prepešačite ostatak puta
- popnite se stepenicama umesto da čekate lift ili se popnite stepenicama bar jedan sprat pa onda uđite u lift
- parkirajte auto malo dalje od radnji umesto da tražite najbliže mesto za parkiranje

Držite se programa fizičkih aktivnosti

Ukoliko duže vremena niste bili aktivni ili imate bolove i često ste umorni i osećate se loše, možda neće biti lako da vam fizičke aktivnosti postanu redovan deo života. Evo nekoliko saveta kako da se držite programa fizičkih aktivnosti:

- bavite se aktivnostima koje vam prijaju
- radite nešto što vam je pogodno i što možete sebi da priuštite
- vežbajte sa prijateljem ili u grupi
- počnite polako i povećavajte napor
- postavite kratkoročne ciljeve koje možete da ostvarite. Zapišite ih i papir zakačite na frižider
- vodite dnevnik vežbanja tako da možete da vidite koliko ste napredovali
- menjajte rutinu vežbanja da vam ne bi postalo dosadno

Kada da upražnjavate fizičke aktivnosti

Probajte da upražnjavate neku vrstu fizičke aktivnosti svakog dana čak i tokom loših dana. Ukoliko je moguće probajte da vežbate:

- kada imate najmanje bolova
- kada ste najmanje ukočeni
- kada ste najmanje umorni i
- kada vaši lekovi imaju najviše efekta (pitajte svog lekara ili farmaceuta o tome kako da, ukoliko je moguće, uklopite uzimanje lekova sa fizičkim aktivnostima. Fizičke aktivnosti tako mogu da vam bude prijatnije).

Kada da prekinete fizičke aktivnosti ili da budete dodatno obazrivi

Nemojte u napornije fizičke aktivnosti da uključujete zglob koji je crven, otečen ili bolan.

Prekinite sa fizičkom aktivnošću ukoliko vam izaziva neuobičajen bol ili pojačava bol iznad granice koja je normalna za vas. Vežbanje uz ovakav tip bola može da dovede

do povrede ili pogoršanja simptoma artritisa. (Mnogi ljudi sa artritiskom stalno imaju određen nivo boli. To nije razlog da izbegavate vežbanje. Treba samo da prekinete ukoliko primetite jači ili neuobičajeni bol tokom vežbanja).

Primenite 2-satno pravilo bola da izmerite kako se vaše telo bori sa aktivnošću – ukoliko osećate jači ili neuobičajeni bol duže od dva sata nakon fizičke aktivnosti, preterali ste. Sledeći put kad vežbate, smanjite napor ili vežbajte kraće.

Razgovarajte sa lekarom ili fizioterapeutom o svakom problemu ili pitanju koje imate u vezi fizičke aktivnosti.

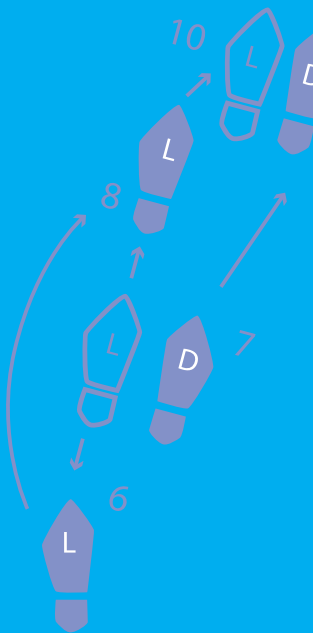
6

korak

Naučite tehnike koje će vam pomoći da se nosite sa bolom

Možda ćete morati da se pomirite s tim da ponekad lekovi, fizikalna terapija i drugi tretmani ne mogu da vas oslobode bola.

Bol može da vas ograniči u nekim stvarima koje radite ali ne mora da kontroliše vaš život. Ima mnogo tehnika koje možete da koristite da biste se izborili sa bolom i da biste mogli da nastavite da živite onako kako želite. Vaša psiha igra važnu ulogu u tome kako osećate bol. Bol može da bude od pomoći ako o njemu razmišljate kao o signalu da preduzmete pozitivnu akciju umesto da budete uplašeni ili zabrinuti. Možete i da naučite kako da upravljate svojim bolom. Ono što pomaže nekim osobama drugima ne mora da pomogne tako da ćete možda morati da isprobate različite tehnike dok ne pronađete šta je najbolje za vas.



Evo nekoliko stvari koje možete da uradite da biste se nosili sa bolom od artritisa:

- budite sigurni da dobijate najviše od vaših lekova i fizikalne terapije. Posećujte redovno vašeg lekara da biste bili sigurni da dobijate najbolju terapiju za vaše simptome artritisa.

- preuzmite kontrolu nad svojim telom. Vežbajte kako biste poboljšali svoju kondiciju i snagu, zdravo se hranite i dobro spavajte svake noći.

- koristite tople i hladne tretmane kako biste ublažili veći bol. Topla kupka ili tuš ili topla obloga stavljena na bolni zglobov tokom 15 minuta može da obezbedi efikasno smanjenje bola. Hladna obloga može da spreči oticanje i da na isti način smanji bol. Pitajte svog lekara ili fizioterapeuta koji tip tretmana (topao ili hladan) je najbolji za vas.

- pronađite tehnike koje će vam odvući pažnju. To mogu da budu fizičke aktivnosti, čitanje, slušanje muzike ili gledanje filma. Pomoći će vam sve što usmerava vašu pažnju na nešto prijatno umesto na bol.

- naučite neke tehnike opuštanja. Kada ste pod stresom vaši mišići postaju napeti a bol postaje jači. Tehnike opuštanja kao što su meditacija ili duboko disanje mogu da pomognu da se smanji napetost mišića.

- pitajte svog fizioterapeuta o transkutanoj električnoj nervnoj stimulaciji (TENS). Tens mašina provodi veoma blage električne impulse kroz male elektrode kako bi se blokirale poruke o bolu koje sa bolnog mesta odlaze ka mozgu. TENS može da bude vrlo koristan kod dugotrajnog bola ali ne deluje kod svih. Treba da posetite fizioterapeuta, da probate TENS mašinu i da naučite kako se ispravno koristi.

- neki ljudi sa artritismom smatraju da im masaža i akupunktura pomažu da kontrolišu bol i lakše se opuste ali istraživanja to nisu potvrdila. U svakom slučaju, treba naći registrovanog terapeuta koji će razumeti vaše stanje.

Tehnike opuštanja kao što su meditacija ili duboko disanje mogu da pomognu da se smanji napetost mišića.

Priznajte svoja osećanja i potražite podršku

Normalno je da se osećate frustrirani, ljuti, uplašeni, čak i depresivni kad se suočite sa mogućnošću da imate artritis.

Mnogi ljudi sa artritisom boje se budućnosti i uplašeni su uticajem koji artritis može imati na njihov svakodnevni život.

Nije neobično čak i za mladog čoveka da se oseća naročito ljuto ili depresivno zato što mu je dijagnostikovana bolest za koju se pogrešno smatra da pogađa samo „stare“ ljude.

Kako se boriti

Ljudi sa artritisom često se osećaju iritirani zbog svojih ograničenja. To je prirodna reakcija. Na žalost, verovatno će biti aktivnosti koje više nećete moći da obavljate – kao, na primer, da trčite maraton. Da biste naučili kako da dobro živite sa artritisom, morate prihvatiti da neke stvari više nisu moguće.

7

korak



Da biste se borili sa promenama koje donosi artritis, treba da:

- pronađete nove aktivnosti i izazove koje možete da obavljate sa artritisom i koji će vam doneti zadovoljstvo
- mislite o ovom procesu navikavanja kao o „još jednom načinu sazrevanja“ - reč je o učenju novih veština i prilagođavanju iskustvu
- razgovarate sa ljudima koji su prošli kroz ono što vi prolazite. Njihovo iskustvo možda neće biti isto ali vam mogu otkriti šta je njima pomoglo.
- razgovarate sa prijateljima, lekarom, savetnikom ili psihologom ukoliko imate jak osećaj gubitka ili ste nesrećni. Niste usamljeni i ne morate kroz ovaj proces prilagođavanja da prolazite sami. Uvek ima ljudi koji će vas saslušati i pomoći vam. Većina ljudi smatra da im pomaže razgovor o njihovom iskustvu.

Stres

Stres je reakcija organizma na pritisak. Kada ste u zahtevnoj situaciji, vaš mozak oslobađa supstance koje stimulišu ostatak organizma; srce brže kuca, disanje se menja, krvni pritisak raste i mišići se napinju. Ljudi sa artritisom treba da nauče kako da upravljaju stresom, inače to može da dovede do napetosti mišića, bola i depresije.

Upravljanje stresom uključuje dva koraka:

- 1. prepoznavanje stresa** – naučite da slušate svoje telo
- 2. pronalaženje aktivnosti koje će ublažiti stres**

*... razgovarajte sa prijateljima i svojim zdravstvenim timom
o stvarima koje su za vas stresne...*

Postoje mnogi načini da smanjite stres. Razgovarajte sa lekarom i ostalim članovima vašeg zdravstvenog tima da biste našli rešenje koje će biti dobro za vas.

Neke od stvari koje možete da uradite za sebe da biste upravljali stresom uključuju:

- fizičku i mentalnu aktivnost – ali ne preterujte da se ne biste zamorili
- učenje tehnika opuštanja - kao što su meditacija, joga i tai či
- učenje tehnika dubokog disanja – usporavanje i produbljivanje disanja će biti protivteža odgovoru organizma na stres u vidu ubrzanog, plitkog disanja. Sporo, duboko disanje će takođe usporiti brzinu otkucaja vašeg srca.
- razgovor sa prijateljima i zdravstvenim timom o stvarima koje su za vas stresne – istraživači su otkrili da nekim ljudima prija da pišu o stresnim iskustvima.
- otkrivanje koje situacije su za vas stresne a zatim učenje kako da ih izbegnete, promenite ili kako da primenite tehnike opuštanja kada se dese.
- podršku prijatelja, porodice ili drugih ljudi sa artritisom.

Kako se boriti protiv depresije

Depresija nije samo loše raspoloženje ili osećaj tuge već ozbiljno stanje koje je potrebno lečiti. Ljudi u depresiji se veći deo vremena osećaju tužno, bezvoljno i nesrećno. Teško im je da se zainteresuju za normalne, svakodnevne aktivnosti. Depresija ima ozbiljne posledice na fizičko i mentalno zdravlje.

Znaci na koje treba obratiti pažnju su:

- osećanje nekontrolisane tuge
- povlačenje od prijatelja i porodice
- gubljenje interesa i uživanja u većini uobičajenih aktivnosti
- razmišljanje da niko ne razume kroz šta prolazite
- osećanje da ne možete da se borite čak ni sa svakodnevnim stvarima
- gubljenje ili dobijanje težine
- poremećaj sna
- umor i nedostatak energije
- loša koncentracija i nejasno razmišljanje

Kao i kod svake druge bolesti, što pre potražite pomoć, brže će početi lečenje vaše depresije. Ne plašite se i ne treba da vam bude neprijatno da razgovarate sa vašim lekarom ili zdravstvenim timom. Oni će moći da vas razuvere da vaša osećanja nisu neuobičajena i da depresija može da se leči bezbedno i efikasno.

Lečenje depresije će zavisi od toga koliko dugo ste depresivni i koliko je ozbiljna vaša depresija. To može da uključi:

- lekove
- savetovanje
- konsultaciju sa psihijatrom

***...što pre potražite pomoć,
brže će početi lečenje vaše depresije.***

Ukoliko ste depresivni, ono što će vam takođe mnogo pomoći je da pronađete nekoga s kim vam je prijatno da razgovarate i da izrazite svoja osećanja. To može biti član porodice, prijatelj, lekar, psiholog ili grupa za podršku. Niste sami. Potražite pomoć i podršku kad su vam potrebne.

Kontaktirajte vašu lokalnu kancelariju koja se bavi artritisom da biste saznali više o službama podrške za ljude sa artritisom ili razgovarajte sa vašim lekarom.

8

korak

Napravite pravi izbor hrane

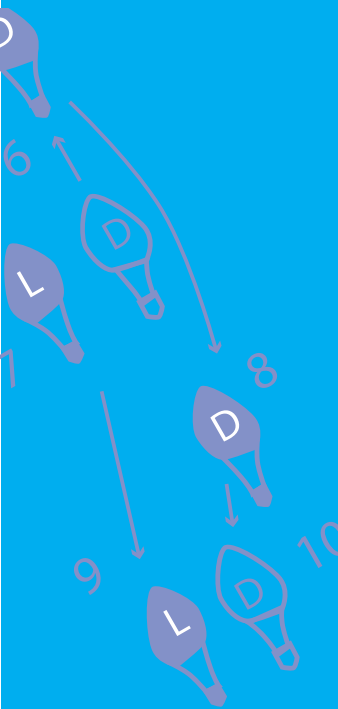
Hrana i artritis

Ima mnogo mitova o hrani i artritisu ali ni za jednu vrstu namirnica nije istraživanjem dokazano da leči artritis i postoje vrlo mali naučni dokazi da određene namirnice imaju efekta na artritis. Na primer, nije dokazano da „kisele“ namirnice kao što je paradajz mogu da izazovu artritis ili da ga pogoršaju.

Osim kod gihta, većina namirnica nema direktnog uticaja na artritis ili na bol i ukočenost koju osećate. Budite veoma oprezni sa posebnim dijetama ili dodacima ishrani za koje se tvrdi da „leče“ artritis ili kontrolišu njegove simptome.

Zdrava, uravnotežena ishrana je važna za održavanje dobrog zdravstvenog i opšteg stanja.

Ukoliko ste gojazni, zdrava ishrana će vam pomoći da smanjite težinu što će smanjiti pritisak na zglobove koji nose težinu kao što su kolena, gležnjevi, kukovi i kičma. To će pomoći da se smanji količina bola koju osećate.



Neki ljudi sa određenim oblicima artritisa mogu da izgube apetit. Ukoliko vam se to desi, probajte da jedete više manjih obroka tokom dana. To će omogućiti da dobijete hranljive sastojke koji su vam potrebni.

Za više saveta o tome kako da uravnotežite ishranu ili kako da na zdrav način izgubite na težini, razgovarajte sa dijetetičarem.

Hrana koja utiče na upalu i smanjuje upalu

Omega-3 masnoće

Iako većina namirnica nema uticaja na artritis, studije pokazuju da uzimanje hrane bogate omega-3 masnoćama kod nekih oblika artritisa može da pomogne da se smanji upala. Ove masnoće imaju i druge pozitivne strane kao što je smanjeni rizik od srčanih oboljenja i srčanog udara. Omega-3 masnoće nisu ispitane kod svih oblika artritisa. Trenutna istraživanja sugerišu da omega-3 masnoće pomažu ljudima sa inflamatornim artritismom kao što je reumatoidni artritis, ankilozni spondilitis i psorijatični artritis kao i kod lupusa (sistemski lupus eritematosus). Riblje masnoće nisu temeljno testirane kod drugih oblika artritisa kao što je osteoartritis tako da nije jasno da li imaju efekta kod ovih oboljenja.

...hrana bogata omega-3 masnoćama može da pomogne da se smanji upala kod nekih oblika artritisa.

Hrana bogata omega-3 masnoćama:

- Riba: masna riba, kao što su sardine i losos ima veću količinu omega-3 masnoća. Probajte da jedete ribu dva ili tri puta nedeljno.
- Dodaci na bazi ribljeg ulja
- Mleveno seme lana ili laneno ulje
- Orasi
- Ulje semena uljane repice

Dodaci na bazi ribljeg ulja

Dodaci na bazi ribljeg ulja dostupni su obliku kapsula i tečnosti. Različite marke kapsula razlikuju se u količini omega-3 masnoća koje sadrže tako da treba uporediti marke. Istraživanja pokazuju da je doza potrebna da se smanji upala 2,7 grama omega-3 dnevno. Ova doza obično podrazumeva ili:

- 9 do 14 standardnih kapsula ribljeg ulja od 1000 mg ili 5 do 7 kapsula koncentrata ribljeg ulja dnevno, ili
- 15 ml tečnog ribljeg ulja ili 5 do 7 ml koncentrovanog tečnog ribljeg ulja dnevno.

(U manjim dozama riblje ulje može da bude dobro za vaše srce i opšte zdravstveno stanje. Ipak, uopšteno govoreći, te doze neće staviti pod kontrolu simptome artritisa).

Možda ćete morati da uzimate riblje ulje redovno u dozama preporučenim za artritis tokom dva ili tri meseca pre no što primetite poboljšanje simptoma artritisa. Ukoliko do tada ne bude poboljšanja, ovi dodaci verovatno nisu efikasni za vaš artritis.

Važno je ne brkati riblje ulje sa ribljim jetrenim uljem (kao što je jetreno ulje bakalara ili halibuta). Riblje jetreno ulje sadrži i vitamin A. Velike količine vitamina A mogu da imaju ozbiljna neželjena dejstva, naročito tokom trudnoće. Da biste povećali unos omega-3 masnoća trebalo bi da uzimate čisto riblje ulje a ne riblje jetreno ulje.

Kao i kada je reč o drugim dodacima, trebalo bi da pitate lekara ili farmaceuta za savet pre nego što počnete da uzimate riblje ulje i da proverite da li možete da ga uzimate sa vašim lekovima.

Ishrana i giht

Izgleda da neke namirnice mogu da izazovu giht. Ove namirnice obično imaju veći nivo purina, supstance koja može da se pretvori u mokraćnu kiselinu u organizmu. Namirnice bogate purinom uključuju:

- meso – naročito crveno meso i iznutrice kao što su džigerica, bubrezi i srce
- ribu i plodove mora – naročito školjke, haringa, skuša, sardine i inćuni
- namirnice koje sadrže kvasac – kao što je pivo

Druga vrsta namirnice koja može da poveća nivo mokraćne kiseline u krvi i da dovede do napada gihta je vrsta šećera pod nazivom fruktoza. Ona se u velikim količinama nalazi u bezalkoholnim pićima koja su zaslađena kukuruznim sirupom i u voćnim sokovima.

Ima veoma malo naučnih dokaza da izbegavanje svih namirnica bogatih purinom može uspešno da smanji napade gihta. Ako iz ishrane sasvim izbacite ove namirnice možete ostati bez važnih hranjivih sastojaka i vitamina. Ako primetite da neke namirnice izazivaju napade gihta bilo bi dobro da smanjite količinu ovih namirnica u ishrani. Ipak, veruje se da ne izazivaju giht sve namirnice bogate purinom. Na primer brojno povrće (špargle, pečurke, karfiol i spanać) je bogato purinima ali je manja verovatnoća da će izazvati giht nego kada je reč o ishrani bogatoj mesom ili školjkama. Vitamin C i namirnice od obranog mleka mogu da smanje rizik od napada gihta. Treba da dobijete individualizovan savet od lekara ili dijetetičara pre no što započnete posebnu ishranu za giht.

Uravnotežite svoj život

Kada imate artritis, treba da pronađete ravnotežu između rada, aktivnosti i odmora.

Mnogi ljudi artritis smatraju zamornom bolešću naročito ako imaju bolove. Ukoliko je to i vaš slučaj, slušajte vaš organizam i pustite da vas vodi. Odmarajte se kada ste umorni i ne forsirajte sebe da radite ili se bavite fizičkom aktivnošću kada imate bolove.

Naučite kako da pronađete svoj ritam

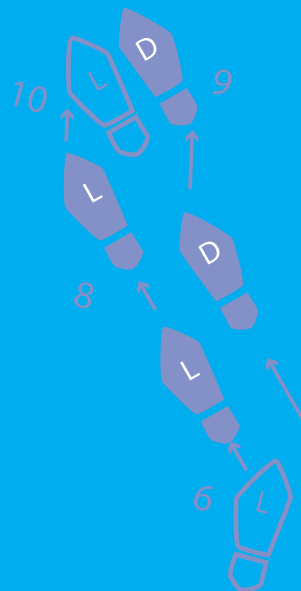
Pažljivo planirajte i organizujte vaše aktivnosti tako da maksimalno iskoristite vašu energiju. Evo nekoliko jednostavnih saveta kako da pronađete svoj ritam:

Probajte da isplanirate svoj dan tako da smenjujete periode aktivnosti sa periodima odmora.

Kada znate da treba da završite neki veći zadatak kao što je priprema obeda ili čišćenje sobe, isplanirajte ga unapred i

9

korak



podelite posao na više manjih zadataka. Onda radite na tome da završite jedan po jedan zadatak a nakon svakog napravite pauzu i odmorite se.

Probajte da odredite prioritete. Radite najteže poslove onda kad se najbolje osećate.

Iskoristite „dobre dane“ da uradite stvari koje ste možda odlagali. Upamtite da ne treba da preterate tokom tih dana jer narednih dana možete osećati umor i bol.

Uproстите zadatke. Na primer, kupite povrće i meso koje je već isečeno kako bi vam bilo lakše da kuvate. Saznajte o pomagalima koji mogu da vam učine zadatke jednostavnijim.

Ukoliko imate loš dan, promenite planove i ne forsirajte se da radite dok osećate bol.

Potražite pomoć kada vam je potrebna.

Posetite radnog terapeuta da biste saznali kako da uštedite vreme i energiju.

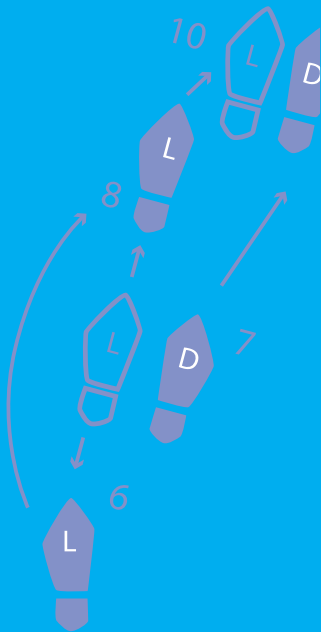
*...smenjujete periode aktivnosti
sa periodima odmora.*

Obavestite se o opremi koja može da vam olakša svakodnevne zadatke

Postoje mnoge naprave koje će vaše dnevne aktivnosti učiniti jednostavnijim i manje zamornim. Ova pomagala i oprema treba da zaštite vaše zglobove tako će smanjiti napor koji treba da uložite prilikom rada. Primeri uključuju:

- prilagođeni pribor za jelo i kuhinjski pribor kako biste lakše uzimali stvari u ruku
- naprave za otvaranje tegli ili flaša i za zatvaranje česme
- predmete koja pomaže lakšem oblačenju i tuširanju (kao što su dugački sunđeri koji dosežu do nogu i dugačke kašike za cipele).

10 korak



Pozovite vašu lokalnu kancelariju koja se bavi artritism

Možete imati artritis i dalje dobijati najviše od života. Ne morate da prestanete da radite stvari koje volite da radite.

Kontaktirajte vašu lokalnu kancelariju koja se bavi artritism gde se može dobiti više informacija o kontroli artritisa, kao na primer:

- kako da kontrolišete simptome kao što su umor i depresija
- kako da efikasno komunicirate sa vašim lekarom i zdravstvenim timom

- kako da smanjite frustraciju i stres
- kako da se borite protiv umora
- kako da dobijete više od života

Čestitamo!

Time što se naučili više o tome kako se bolje živi sa artritismom znači da ste već na putu da uspešno kontrolišete vaš artritis i da smanjite njegov uticaj na vaš život. Sad je vreme da sprovedete u delo ono što ste naučili.

Pogledajte s vremena na vreme ponovo spisak na strani 5 da biste bili sigurni da održavate kontrolu nad svojim artritismom.

Dodatne informacije

Više o tome kako da bezbedno koristite lekove

*Svi lekovi imaju
rizike i koristi*

Uvek razgovarajte sa vašim lekarom ili farmaceutom o lekovima koje uzimate i zbog čega ih uzimate tako da mogu da vam pomognu da izaberete lek koji je najefikasniji za vaše oboljenje, zdravstveno stanje i stil života.

Pre nego što uzmete bilo koju vrstu leka

Recite lekaru ukoliko imate alergije na:

- **bilo koji lek** – naročito aspirin, analgetike ili anti-inflamatorne lekove
- **bilo koje druge supstance** – kao što su hrana, konzervansi ili boje

Ukoliko ste trudni, planirate trudnoću ili dojite, razgovarajte sa svojim lekarom jer neki lekovi protiv bolova i upale nisu preporučljivi tokom tih perioda. Obavestite vašeg lekara i o bilo kojem drugom zdravstvenom stanju jer može da utiče na to koje lekove možete da uzimate i koje su najbolje doze za vas.

Uzimanje drugih lekova

Važno je da kažete svom lekaru o svim ostalim lekovima koje uzimate. To uključuje svaki lek koji kupujete bez recepta u apoteci, supermarketu ili prodavnici zdrave hrane. Neki lekovi mogu da remete terapiju što znači da ćete možda morati da uzimate drugačije količine lekova ili sasvim druge lekove.

Pročitajte brošuru u vezi informacije za potrošače o leku

Brošure **Informacije za potrošače o leku** (CMI) dostupne su za sve lekove na recept i neke lekove koje možete da kupite u apoteci bez recepta. Pitajte svog farmaceuta ili lekara za ovu brošuru kad je reč o vašem leku.

CMI pruža lako razumljive informacije o tome:

- za šta se koristi lek
- kako se koristi lek
- koja su moguća neželjena dejstva i šta činiti ukoliko do njih dođe

Pre no što započnete novi tretman ili terapiju

Nisu sve informacije koje pročitate pouzdane tako da uvek treba da razgovarate sa vašim lekarom ili zdravstvenim timom o tretmanima koje nameravate da probate. Evo nekoliko koraka kako da se zaštitite:

Tražite tačnu dijagnozu od vašeg lekara. Važno je da tačno znate koji tip artritisa imate pre no što započnete lečenje.

Razgovarajte sa lekarom o svim promenama u lečenju ili načinu života koje želite da probate. Saznajte da li tretman može da reaguje sa vašom trenutnom terapijom. Ne prekidajte trenutnu terapiju bez prethodnog razgovora sa lekarom.

Obavestite se o tretmanu. Imajte na umu da informacija koju vam daje osoba koja promoviše proizvod ne mora biti pouzdana. Razgovarajte sa vašim lekarom, farmaceutom, zdravstvenim timom ili lokalnom kancelarijom koja se bavi artritismom.

Vodite računa da su tretman ili terapija nešto što možete sebi da priuštite, naročito ako treba duže da je koristite.

Proverite kvalifikacije osobe koja je uključena u terapiju. Za većinu terapija postoje profesionalna udruženja koje možete da kontaktirate za više informacija ili za pomoć u pronalaženju akreditovanog profesionalca.

Znaci upozorenja

Obratite pažnju na sledeće znake upozorenja kada razmišljate o novom tretmanu:

Nudi se izlečenje. Trenutno nema izlečenja za većinu oblika artritisa te se čuvajte proizvoda ili tretmana koje obećavaju izlečenje.

Izlečenje, tretman ili terapija se opisuju kao tajna. Legitimni profesionalci razmenjuju znanje kako bi drugi iz njihove branše mogli da provere njihove nalaze.

Dokaz za tretman počiva jedino na svedočenju (ličnim pričama). To može biti znak da tretman nije naučno testiran.

Rečeno vam je da prekinete vašu trenutnu efikasnu terapiju ili vas obeshrabruju da se lečite kod vašeg lekara.

Tretman je skup i ne pokriva ga nijedno zdravstveno osiguranje.

Napravite izbor na osnovu objektivnih informacija i čuvajte se proizvoda i/ili terapija koje:

- tvrde da deluju kod svih tipova artritisa i/ili drugih poromećaja
- tvrde da ne postoje neželjena dejstva
- ne navode sastojke

Ukoliko još uvek niste sigurni kad je reč o tretmanu za artritis, nazovite vašu kancelariju koja se bavi artritismom ili pitajte za savet vašeg lekara ili farmaceuta.

Udruženje obolelih od reumatskih bolesti Republike Srbije

Institut za reumatologiju
ambulantna 10, četvrtkom od 11.00 do 14.30 časova
Broj telefona 061 / 222 0 600
www.ors.rs
e-mail adresa: mlapcevic@ors.rs
mkosanovic@ors.rs

Podružnica Niš

e-mail adresa: nis@ors.rs

Podružnica Novi Sad

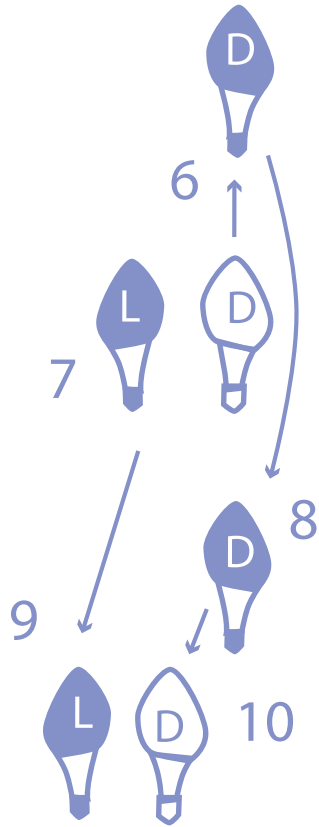
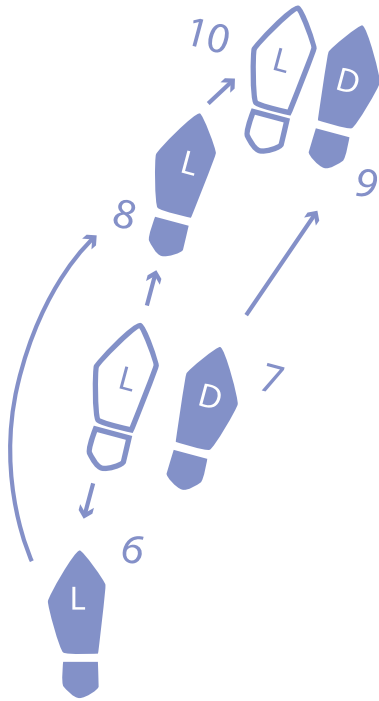
Specijalna bolnica za reumatske bolesti u Novom Sadu (Jodna banja)
ambulantna 4, petkom od 13 do 16 časova
Broj telefona: 063/7290-625
e-mail adresa: novisad@ors.rs

Podružnica Užice

e-mail adresa: uzice@ors.rs

Podružnica VMA

Vojno-medicinska akademija u Beogradu
10. sprat soba br. 25 ponedeljkom, sredom i petkom od 13 do 15 časova
Broj telefona: 063 / 243-855
e-mail adresa: mbucic@ors.rs





Udruženje obolelih od
reumatskih bolesti Srbije

www.ors.rs

e-mail: mlapcevic@ors.rs • mkosanovic@ors.rs

