

Αρθρίτιδα - μπορείτε να κάνετε κάτι για αυτή

Arthritis - you can do something about it

Ο τύπος της αρθρίτιδας που αναφερόμαστε και η οποία συνήθως επηρεάζει ηλικιωμένα άτομα ονομάζεται οστεοαρθρίτιδα. Καθώς γερνάμε (ή μερικές φορές λόγω τραυματισμού), οι κλειδώσεις του σώματος μπορεί να φθαρθούν και να πάθουν ζημιά. Αυτά δημιουργούν πόνο, ακαμψία και μερικές φορές πρήξιμο των κλειδώσεων, ιδιαίτερα στα δάχτυλα, στη σπονδυλική στήλη, στα γόνατα και στο γοφό. Όμως παρόλο που δεν υπάρχει γιαιτρεία για αυτά τα συμπτώματα, μπορείτε να κάνετε πολλά για να ανακουφίσετε τα συμπτώματα.

Πως βοηθά αυτό τον τύπο αρθρίτιδας το να είστε δραστήριος/ή;

Ο κόσμος συχνά πιστεύει ότι αν πάσχει κάποιος από αρθρίτιδα θα πρέπει να κάνει όσο γίνεται λιγότερα πράγματα. Το να είστε σωματικά δραστήριος/α και να κάνετε τακτικές ασκήσεις μπορεί:

- να κρατήσει τις κλειδώσεις εύκαμπτες και να αποτραπεί η ακαμψία (αυτό μπορεί να μειώσει τον πόνο),
- να δυναμώσει τα κόκαλα και τους μυς,
- να ελέγχθει το βάρος (τα επιπλέον κιλά θέτουν περισσότερη πίεση στις κλειδώσεις των γονάτων και αυξάνουν τον πόνο), και
- να σας κάνει να αισθάνεστε πιο χαλαρωμένος/η.

Ποιές σωματικές δραστηριότητες βοηθούν την αρθρίτιδα;

Οποιοσδήποτε δραστηριότητες σας βοηθούν να κινήστε βοηθούν την αρθρίτιδα. Η καλύτερη στιγμή να είστε δραστήριος/α είναι όταν αισθάνεστε λιγότερη ακαμψία, έχετε τον λιγότερο πόνο και όταν τα φάρμακά σας είναι αποτελεσματικότερα. Σωματικές δραστηριότητες που προτείνονται περιλαμβάνουν:

- καθημερινές δουλειές του σπιτιού όπως σκούπισμα, καθάρισμα, κρέμασμα των ρούχων και κηπουρική, όλα σας κρατούν εύκαμπτο/η.
- Να κάνετε τακτικούς περιπάτους (τουλάχιστο τρεις φορές τη βδομάδα).
- Προσπαθήστε να κολυμπάτε, ποδηλασία ή χορό.

Ρωτήστε το γιατρό σας ή το τοπικό σας ιατρικό κέντρο αν οι ακόλουθες οικονομικές δραστηριότητες διατίθενται στην περιοχή σας:

- **Τάξεις ελαφρών ασκήσεων**

Αυτές οι τάξεις (μερικές γίνονται σε δυο γλώσσες) διδάσκουν ελαφρές ασκήσεις που σας βοηθούν να παραμένετε δυνατότερος/η και πιο εύκαμπτος/η.

- **Τάι Τσι**

Οι ασκήσεις χρησιμοποιούν ελαφρές 'ρευστές' κινήσεις που βελτιώνουν τη δύναμη και την ευκαμψία.

- **Ασκήσεις νερού**

Η εξάσκηση στο νερό είναι πολύ καλή για την αρθρίτιδα. Το νερό σηκώνει το βάρος σας όποτε υπάρχει λιγότερη πίεση στις κλειδώσεις σας. Οι τάξεις ασκήσεων (υδροαερόμπικς) διατίθενται σε πισίνες πολλών περιοχών.

Η υδάτινη φυσιοθεραπεία (επίσης γνωστή σαν υδροθεραπεία) είναι ένα ειδικό πρόγραμμα εξάσκησης σε χλιαρό νερό που χρησιμοποιείται για να βοηθά πολλές καταστάσεις, περιλαμβανόμενης και της αρθρίτιδας.

Διατίθεται μέσω μερικών τμημάτων φυσιοθεραπείας και σε δημόσια νοσοκομεία δωρεάν. Επίσης ένας φυσιοθεραπευτής μπορεί να σας προτείνει άλλες βοηθητικές ασκήσεις.

Ποιά είναι η καλύτερη φαρμακευτική αγωγή για τον πόνο της οστεοαρθρίτιδας;

Ρωτήσετε το γιατρό σας να σας προτείνει την καλύτερη αγωγή.

Ποιά ειδικά φαγητά βελτιώνουν την οστεοαρθρίτιδα;

Παρόλο που δεν υπάρχει φαγητό που μπορεί να γιατρεύσει την αρθρίτιδα, η υγιεινή διατροφή είναι σημαντική. Μερικές συμβουλές από το Ίδρυμα Αρθρίτιδας της NNO (Arthritis Foundation of NSW) περιλαμβάνουν:

- Τρώτε ποικιλία υγιεινών γευμάτων.
- Τρώτε φρέσκο ψάρι συχνά. Περιέχει υγιεινό λίπος (λίπος ωμέγα-3). Αυτό μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του ερεθισμού των κλειδώσεων. Ο κέφαλος, το τρεβάλι, το φλάτχεντ, οι σαρδέλες και ο σολωμός είναι ιδιαίτερα πλούσια σε λίπος ωμέγα-3. Οι σαρδέλες κονσέρβα και ο σολωμός (προτιμότερα να είναι στην κονσέρβα σε νερό ή άλμη, όχι σε λάδι) είναι επίσης καλά.
- Χρησιμοποιείτε κρέμες αλείμματος φτιαγμένες από λάδι κανόλα ή ελαιόλαδο. Χρησιμοποιείτε αυτά τα λάδια για μαγείρεμα και για τις σαλάτες. Για άτομα που πάσχουν από αρθρίτιδα, το λάδι κανόλα ή ελαιόλαδο είναι προτιμότερα από τα λάδια ηλιοτροπίων, safflower, καλαμποκιού, φυσιτικού ή σόγιας.

Τα γιατρικά από βότανα ή άλλα μη φαρμακευτικά συστατικά βοηθούν την αρθρίτιδα;

Αυτά τα γιατρικά δε μπορούν να γιατρεύσουν την αρθρίτιδα, αλλά μερικά μπορούν να απαλύνουν τον πόνο και την ακαμψία. Σύμφωνα με το Ίδρυμα Αρθρίτιδας της NNO υπάρχουν μερικές αποδείξεις ότι τα glucosamine, chondroitin (που διατίθενται από καταστήματα υγιεινών τροφών και μερικά φαρμακεία), ψαρόλαδο σε κάψουλες και μερικά παροδοσιακά κινέζικα φάρμακα μπορούν να βοηθήσουν. Οι κάψουλες ψαρόλαδου είναι προτιμότερες από τις κάψουλες μουρουνόλαδου, καθώς οι μεγάλες δόσεις μουρουνόλαδου μπορούν να είναι επικίνδυνες. Να θυμάστε ότι, όπως με άλλα φάρμακα, τα μη φαρμακευτικά γιατρικά μπορεί να έχουν παρενέργειες ή μπορεί να επηρεάσουν άλλα φάρμακα που παίρνετε. Να λέτε πάντα στο γιατρό σας ποια γιατρικά παίρνετε και να ακολουθείτε τις οδηγίες που αναφέρονται στο κουτί.

Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με το Ίδρυμα Αρθρίτιδας της NNO στο (02) 9683 1622.

Αν δε μιλάτε καλά αγγλικά και χρειάζεστε βοήθεια από το τηλέφωνο, τηλεφωνήστε στην Υπηρεσία Μεταφραστών και Διερμηνέων (TIS) στο 131 450.

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες για την υγεία στα ελληνικά στην Πολυπολιτιστική ιστοσελίδα Πληροφοριών στο <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Οι αριθμοί τηλεφώνων είναι σωστοί την ημερομηνία έκδοσης αλλά δεν ανανεώνονται συνεχώς. Ίσως χρειαστεί να κοιτάξετε τους αριθμούς στον τηλεφωνικό κατάλογο.