

Артрит - како можете самите да си помогнете Arthritis - you can do something about it

Типот на артрит (или реума, како што е познат кај народот) за кој што зборуваме и кој што најчесто го добиваат постарите лица се вика остеоартрит. Како што старееме (или понекогаш заради повреда), зглобовите во телото може да станат истрошени и оштетени. Тоа може да создава болка, здрвеност и понекогаш оток во зглобовите, особено во прстите на рацете, рбетот, колената и колковите. Но, иако нема лек, постојат многу работи кои што вие самите можете да ги направите за да ги ублажите симптомите од артритот.

На кој начин помага физичката активност за овој тип на артрит?

Луѓето често мислат дека ако имаат артрит, треба да мируваат и да не се движат премногу. Ако ја одржувате физичката активност и ако редовно правите вежби ка се случи следново:

- * зглобовите ќе ви бидат поподвижни и поеластични и ќе спречите да дојде до здрвеност (тоа ја намалува болката),
- * ќе ги зајакнете коските и мускулите,
- * ќе помогнете во контролата на килажата (повеќе килограми создаваат поголем притисок на зглобовите на колената и ја зголемуваат болката), и
- * ќе се чувствувате порелаксирани.

Кои физички активности помагаат за артритот?

Сите активности што ве тераат да се движите помагаат за артритот. Најдобро е да се биде активен кога чувствувате најмалку здрвеност, кога најмалку ве боли и кога лековите најмногу дејствуваат. Во физички активности што се препорачуваат спаѓаат:

- * Секојдневните домашни задолженија како метење, чистење, ставање облека да се суши и градинарење. Сите овие ве тераат да бидете подвижни.
- * Редовно пешачење (најмалку три пати во неделата).
- * Пробајте пливање, возење велосипед или танцување.

Прашајте го вашиот општ лекар или локалниот општествен здравствен центар дали овие евтини активности се организираат во вашето подрачје:

- * **Часови за благи вежби.**

На овие часови (некои се и двојазични) се покажуваат едноставни вежби што ви помагаат да останете цврсти и поеластични и поподвижни.

- * **Tai Chi (Таи Чи).**

Вежби при што се користат едноставни спори движења кои што ја подобруваат цврстината и еластичноста и подвижноста.

- * **Вежби во вода.**

Вежбањето во вода е одлично за артритот. Водата ја носи тежината на телото и има помал притисок на зглобовите. Часови со вежби (акваробик) се нудат во базените во повеќето населби.

Водена физиотерапија (позната како хидротерапија) е посебно направена програма со вежби во топла вода што се користи за ублажување на многу болести вклучително и артритот. Достапна е бесплатно преку некои оддели за физикална терапија и државните болници. Физикалниот терапевт ќе ви покаже и други вежби што можат да ви помогнат.

Кои се најдобрите лекови против болки од остеоартрит?

Разговарајте со докторот за најдобриот начин на лечење.

Дали некои специјални јадења го подобруваат артритот?

Иако нема храна што може да го излечи артритот, здравата исхрана е важна. Еве неколку предлози од Фондацијата за артрит ан НЈВ:

- * Јадете разновидна здрава храна.
- * Јадете редовно свежа риба. Таа содржи здрави масти (омега-3 масти). Тоа може да помогне во намалувањето на воспалението на зглобовите. Рибите што се препорачуваат се mullet, trevally, flathead, сардини и salmon кои што се особено богати со омега-3 масти. Конзервираните сардини и лосос (salmon), се препорачуваат оние во вода или солило, не во масло) се, исто така, добри.
- * За мачкање леб употребувајте масти од канола или маслиново масло. Користете ги овие масла и за готвење и за салати. За луѓето со артрит, канола маслото или маслиновото масло се препорачуваат повеќе отколку маслото од сончоглед, isafflowerġ, пченка, кикирики или маслото од соја.

Дали лечењето со тревки и другите не медицински начини на лечење помагаат со артритот?

Овие лекови не можат да го излечат артритот, но некои можат да помогнат да ја намалат болката и здрвеноста. Според Фондацијата за артрит на НЈВ, постојат некои докази дека glucosamine, chondroitin (што може да се најде во продавниците за здрава и природна храна и во некои аптеки), капсулите со рибино масло, ѓумбир (џинџер) и некои традиционални кинески лекови може да помогнат. Се препорачува да се пијат капсулите на кои пишува ifish oilġ наместо оние на кои стои icod liver oilġ, затоа што големи дози на масло од код може да биде опасно. Не заборавете дека, како и другите лекови, природните лекови може да имаат пропратни дејства или може да влијаат на другите лекови што ги примате. Секогаш кажете му на лекарот кои природни лекови ги примате и придржувајте се на упатствата на пакувањето.

За повеќе информации јавете во Фондацијата за артрит на НЈВ (Arthritis Foundation of NSW) на (02) 9683 1622.

Ако ви треба помош да се јавите на англиски, најпрво јавете се во Службата за преведување (TIS) на 131 450.

Повеќе информации од областа на здравството на македонски јазик можете да најдете на вебсајтот на Multicultural Communication на <http://mhcs.health.nsw.gov.au>.

Телефонските броеви се точни во времето на издавање на оваа информација, но не се обновуваат ако дојде до промена. Ќе треба да ги проверите во телефонскиот именик пред да се јавите.