

Артритис - ви сами можете нешто да учините Arthritis - you can do something about it

Врста артритиса о којој говоримо и која обично погађа старије људе зове се остео-артритис. Старењем, (а понекад и услед неке повреде) зглобови у телу се троше и подлежу оштећењима. То изазива бол, кочење, а понекад и отицање зглобова, посебно оних на прстима, кичми, коленима и куковима. Иако за ово нема лека, постоје начини на које ви сами можете да ублажите симптоме болести.

Како кретање и активност могу да помогну код ове врсте артритиса?

Људи често мисле да, ако имају артритис, треба што више да мирују. Међутим, редовне физичке активности могу да учине следеће:

- да поспеше покретљивост зглобова и да спрече кочење (и тиме смање бол)
- ојачају кости и мишиће
- помогну у контроли тежине (вишак килограма повећава притисак на зглобове колена и тако појачава болове) и
- помогну да се осећате опуштенијим.

Које физичке активности помажу у случају артритиса?

Било која активност и кретање могу бити од помоћи. Најбоље време за ове активности је када сте најмање укочени, када је бол минималан и када лекови добро делују. Ево неколико предлога физичких активности које могу бити од помоћи:

- Свакодневни послови око куће, као што су чишћење, простирање веша, рад у башти, допринеће покретљивости зглобова.
- Редовне шетње (бар три пута недељно).
- Пробајте и пливање, вожњу бицикле и плес.

Распитајте се код свог лекара или у локалном здравственом центру да ли у близини има следећих група и часова у које можете да се укључите:

- **Часови за лаке вежбе.**
Ови часови (понекад са инструкцијама и на вашем језику) уче вас једноставним вежбама које помажу да постанете јачи и покретљивији.
- **Tai Chi.**
Вежбе се састоје од једноставних, лаганих покрета који поспешују снагу и покретљивост.
- **Вежбе у води.**
Ове вежбе су одличне за артритис. Вода подржава вашу тежину и тиме умањује притисак на зглобове. Многи јавни базени обезбеђују часове за вежбе у води (aquarobics).

Физиотерапија у води (позната као хидро-терапија) је посебно направљен програм вежби у топлој води, а примењује се код разних врста болести укључујући и артритис. Ова врста третмана може се добити и без додатног плаћања у неким установама за физиотерапију као и у неким државним болницама. Физиотерапеут вам може преписати и неке друге корисне вежбе.

Који су најбољи лекови за ублажавање болова насталих услед остео-артритиса?

Тражите од свог лекара да вам препоручи најбољи третман.

Која исхрана је најбоља за побољшање стања код особа које имају остео-артритис?

- Разноврсна и здрава храна је веома важна.
- Редовно једите рибу. Ова врста намирница садржи здраве -омега 3- масти. Ова врста масти помаже да се ублажи запаљење зглобова. Све врсте рибе, а посебно сардине и лосос, садрже веће количине масноће типа омега 3. И конзервиране сардине и лосос (посебно у води, не у уљу) такође су добре.
- Користите намаз од маслиновог или биљног **canola** уља. Ова уља користите такође и као зачин за салату и за кување. За људе који пате од артритиса боље је да користе маслиново и биљно уље него уље од сунцокрета, кикирикија, шафрана или соје.

Да ли хербални и други, не-хемијски лекови помажу у случају артритиса?

Ови 'алтернативни' лекови не могу да лече артритис, али могу да помогну у ублажавању болова и укочености зглобова. Удружење за борбу против артритиса - **the Arthritis Foundation of NSW** указује да неке смеше - **glucosamine i chondroitin** (које се могу добити у радњама за здраву храну као и у неким апотекама) затим капсуле са рибљим уљем, ђумбир и неке кинеске традиционалне биљне смеше такође могу да помогну. Капсуле са рибљим уљем **fish oil** су боље од капсула са уљем од цигерице бакалара **cod liver oil**, пошто велике количине уља од цигерице бакалара могу да буду штетне. Увек имајте на уму да, као и хемијски медикаменти и природни лекови могу да изазову нежељене последице, или да утичу на дејство других лекова које узимате. Увек реците свом лекару које све лекове користите и строго се придржавајте упутства на паковању.

За ближа обавештења можете се обратити удружењу за борбу против артритиса **the Arthritis Foundation of NSW** на телефон (02) 9683 1622.

Ако вам је потребна помоћ да телефонирате на енглеском, назовите преводилачку телефонску службу **Translating and Interpreting Service (TIS)** на телефон 131 450.

Више информација на српском језику можете наћи на мрежи за Мултикултурну комуникацију <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Бројеви телефона важећи су у време објављивања овог чланка, али се касније не проверавају нити исправљају. Стога треба увек да их проверите у именику.