

BENDRIEJI PATARIMAI



Nerūkykite. Sergantiems reumatoidiniu artritu arba ankiloziniu spondilitu rūkymas gali sukelti plaučių pakitimus – fibrozuojantį alveolitą.



Venkite alkoholio. Alkoholio vartojimas provokuoja podagros priepuolį.



Išlaikykite gerą nuotaiką, ignoruokite blogas naujienas, bendraukite, dalinkitės gerais patyrimais, dažniau šypsokitės ir juokitės.

DIETOLOGO PATARIMAI



Išlaikykite normalų kūno svorį, kai kūno masės indeksas (KMI) yra 20–25 kg/m². Tiek nutukimas, tiek ir dietų laikymasis, badavimas ar itin mažas svoris siejami su pavojumi sveikatai – didėja kaulų lūžių rizika.



Vartokite pakankamai kalcio (1–2 g) ir vitamino D (1000–2000 TV kasdien, ypač spalio–balandžio mėnesiais). Trūkstant jų, didėja osteoporozės ir kaulų lūžių rizika.



Valgykite įvairų maistą; patartina, kad du trečdaliai maisto būtų augalinės kilmės. Kasdien valgykite visų spalvų daržoves bei vaisius, viso grūdo produktus, riešutus, sėklas. Ne mažiau kaip du kartus per savaitę gaminkite iš ankštinių daržovių.



Įtraukite į savo racioną kuo daugiau priešūždegiminį poveikį turinčio maisto – kasdien suvartokite po 2–3 arbatinius šaukštelius alyvuogių aliejaus, du kartus per savaitę po 90–120 g riebios žuvies arba vartokite žuvų taukus, nepamirškite avokadų, uogų, riešutų, tamsiai žalios spalvos lapinių daržovių.



Valgykite daug skaidulų turinčio maisto – viso grūdo kruopas, vaisius, daržoves. Į gaminamą maistą galima papildomai dėti maltų linų sėmenų, sėlenų, balkšvojo gysločio – taip lengvai padidinsite suvalgomų skaidulų kiekį.



Nepamirškite baltymų turinčio maisto. Jų gausu liesoje mėsoje, pieno produktuose, kiaušiniuose. Puikūs augalinės kilmės baltymų šaltiniai yra pupelės, lęšiai ir kitos ankštinės daržovės, riešutai ir jų sviestas, bolivinė balanda (dar vadinama kinva), sojos produktai.



Venkite uždegimą skatinančio maisto – aliejaus, kuriame daug omega 6 riebalų rūgščių (kukurūzų, saulėgrąžų, sojų aliejus), trans-riebalų, aukštoje temperatūroje keptų ar gruzdintų, stipriai perdirbtų, rūkytų produktų, taip pat baltų, rafinuotų miltų.



Nevartokite cukraus ir fruktozės sirupo turinčio maisto, kurio perteklius gali lemti antsvorį, gliukozės kiekio kraujyje didėjimą, išprovokuoti podagros priepuolį. Jei sergate podagra, taip pat venkite alaus, raudonos mėsos ir mėsos subproduktų, silkės, menkės, saikingai (2–3 kartus per savaitę) valgykite ankštines daržoves.



Kai kurie pacientai pastebi, kad savijauta pagerėja, sumažėja skausmas ir tinimas, jei valgo vegetariškai, nenaudoja gliuteno turinčių produktų. Tačiau nusprendę pasirinkti tokią mitybą, būtina pasitarkite su gydančiu gydytoju ar dietologu. Ilgesnį laiką maitinantis vegetariškai, o ypač veganiškai, dažnai pradeda trūkti kalcio, cinko, vitaminų B12 ir D, būtinųjų riebalų rūgščių, tuomet šias medžiagas gali tekti vartoti papildomai.

Nuoširdi savirūpa – reguliarios mankštos ir poilsio pertraukėlės, taisyklinga sąnarių apkrova, visavertė mityba, svorio reguliavimas, traumų prevencija ir taisyklingas vaistų vartojimas – tai kasdienis ritualas, kuris, tapęs gyvenimo dalimi, leis Jums jaustis gerai ir žvaliai, išlaikyti sąnarių lankstumą, ilgiau išlikti savarankiškais ir džiaugtis kiekviena diena.



VšĮ Karoliniškių poliklinika

REUMATINĖS LIGOS: VIEN VAISTŲ NEUŽTENKA

KAIP ILGIAU IŠLAIKYTI SĄNARIŲ LANKSTUMĄ?



Parengė VšĮ Karoliniškių poliklinikos kineziterapeutės Lina Ivoškytė ir Inga Balčiūnienė, gyd. dietologė Edita Saukaitytė-Butvilė, gyd. endokrinologė doc. dr. Lina Zabulienė

Vilniaus m. savivaldybės finansuojama sveikatos programa „Sergančiųjų reumatinėmis ligomis negalios prevencija“

REUMATINĖS LIGOS

Yra dažnos ir vargina kas penktą žemės gyventoją, pažeisdamos sąnarius, sausgysles, kaulus, raumenis ir jungiamąjį audinį. Ligos pradžioje vaistais nuslopinus simptomus, pacientai jaučiasi gerai, savęs neriboja, dažnai primiršta, kad serga, ir nustoja mankštintis.

Tačiau ilgai nuolatine ir varginančia kasdiena tampa skausmas, sumažėja fizinis aktyvumas, o negydoma reumatinė liga sukelia įvairaus laipsnio sąnarių funkcijos sutrikimus, sumažėja savarankiškumas, blogėja psichologinė savijauta ir pasitikėjimas savo jėgomis.

MOKYMASIS

Mokymasis, kaip elgtis susirgus reumatine liga, nuo pat ligos pradžios yra pamatinė sergančiųjų savirūpos dalis. Susirgus reikėtų susipažinti su:

- ⦿ taisyklingu sąnarių apkrovimu
- ⦿ rekomenduojamu poilsio ir darbo režimu
- ⦿ tinkamu mitybos ir svorio reguliavimu
- ⦿ lydinčiomis medžiagų apykaitos ligomis
- ⦿ reguliarios mankštos ypatumais, siekiant sustiprinti raumenis ir išsaugoti sąnarių funkciją
- ⦿ galimais rizikos veiksniais ligai progresuoti
- ⦿ nuoseklaus vaistų vartojimo svarba
- ⦿ socialinės adaptacijos galimybėmis
- ⦿ kompensacinių priemonių ir įtvary pritaikymu ir naudojimu
- ⦿ traumų prevencija

REABILITACINIO GYDYMO GALIMYBĖS

Reabilitacinis gydymas – kineziterapijos ir ergoterapijos užsiėmimai, fizioterapijos procedūros – ir gyvenamosios keitimas yra neatsiejama reumatinė ligų gydymo dalis. Pritaikius tinkamą šių priemonių programą siekiama:

- ⦿ sumažinti skausmą, nuslopinti uždegimą
- ⦿ atkurti ir išsaugoti sąnarių funkciją
- ⦿ sustiprinti raumenų jėgą
- ⦿ atstatyti paciento darbingumą
- ⦿ apsaugoti nuo sisteminių ligos sukeltų pokyčių
- ⦿ valdyti ligos raidą

KASDIENĖ MANKŠTA

Gydytojo skirtų vaistų vartojimas svarbus skausmui malšinti ir ligos raidai pristabdyti. Tačiau sąnarių lankstumui ir judrumui bei raumenų jėgai išlaikyti būtina kasdienė gydomoji mankšta. Nustatyta, kad pratimai, ypač ligos pradžioje, taip pat veiksmingai malšina skausmą kaip ir vaistai, gerina nuotaiką ir psichologinę būklę.

MANKŠTINTIS REIKIA

- ⦿ sistemingai, nuosekliai, ilgai ir kantriai
- ⦿ keletą kartų per dieną
- ⦿ kartojant tuos pačius pratimus po 5–10 kartų
- ⦿ visomis darbo, savaitgalio ar atostogų dienomis – išėiginių dienų mankštai nėra

Rekomenduojama sąnarius lankstyti ir judinti didžiausia įmanoma amplitude, nesukeliant skausmo, neperkraunant sąnarių ir be prievartos. Po mankštos gali šiek tiek sustiprėti sąnarių skausmas, tačiau atsiradęs diskomfortas įprastai trunka trumpiau nei valandą; galima uždėti šaldomąjį kompresą.

Būtina prisiminti, kad esant uždegimo nulemtam artrozo paūmėjimui, trumpam (kelioms dienoms) reikėtų rinktis tausojantį režimą ir aktyviai nesimankštinti, atlikti tik tempimo pratimus sąnarių lankstumui palaikyti. Apimus skausmui ir tinimui, būtina atnaujinti mankštos pratimus.

PATYRUSIO KINEZITERAPEUTO KONSULTACIJA

labai svarbi parenkant tinkamą mankštos programą, fizinio krūvio pobūdį, jo intensyvumą.

Atminkite – fizinis darbas nėra mankšta; intensyviai padirbėjus, būtina pailsėti ir atlikti tempimo pratimus.

REKOMENDUOJAMOS KITOS VEIKLOS



Ėjimas. Gerina širdies ir kraujagyslių sistemos būklę.



Užsiėmimai vandenyje – plaukimas arba pratimai vandenyje. Sumažina krūvį sąnariams, skausmą, gerina širdies ir kraujagyslių sistemos būklę.



Važiavimas dviračiu. Gerina sąnarių būklę, stiprina raumenis, didina ištvermę, gerina širdies ir kraujagyslių sistemos būklę.



Joga, Taiči, Pilateso treniruotės. Gerina lankstumą, lavina pusiausvyrą, atpalaiduoja.



Treniruotės su elastine guma arba svareliu. Gerina raumenų jėgą.