



Artretyzm

O istnieniu artretyzmu wie każdy, a jednak poziom wiedzy na temat tej choroby jest niewielki. W Wielkiej Brytanii na artretyzm choruje około dziewięciu milionów osób – choroba dotyka ludzi w każdym wieku i jest przyczyną co piątej wizyty u lekarza.

Zdiagnozowany artretyzm rodzi liczne pytania i może być przyczyną wielu zmartwień. Większa świadomość pomaga dostosować tryb życia i opracować własne sposoby radzenia sobie z chorobą.

Czym jest artretyzm?

Artretyzm to zapalenie stawów. Istnieje ponad 200 różnych rodzajów artretyzmu, dlatego prawidłowa diagnoza jest niezbędna w celu określenia odpowiedniego leczenia.

Najczęściej spotykanymi formami są osteoartretyzm i artretyzm reumatyczny. Wśród pozostałych form wyróżniamy m.in. fibromialgię, osteomalację, polimialgię reumatyczną oraz toczeń rumieniowaty układowy (TRU). Na artretyzm mogą zachorować osoby w każdym wieku – cierpi na niego 12000 dzieci w wieku poniżej 16 roku życia.

Główne objawy artretyzmu to ból i trudności ruchowe. Mimo braku leku na artretyzm, można łagodzić skutki choroby.

Stany emocjonalne towarzyszące chorobie

Niektórzy chorzy odczuwają lęk i mają poczucie odtrącenia. Ból oraz utrudnione poruszanie spowodowane przez artretyzm mogą być trudne do zrozumienia dla innych.

Życie jest najważniejsze. Nie wolno pozwolić, aby zdominowała je choroba! Można nauczyć się rozpoznawać różne stany emocjonalne wywoływane przez chorobę. Normalne jest odczuwanie zniechęcenia, strachu lub gniewu, ale nie należy przy tym zapominać o czerpaniu radości z życia.

„Irytuje mnie to, że ludzie nie rozumieją, jak bardzo nieprzewidywalna jest moja choroba”

Leki

Większość chorych na artretyzm zażywa stale lub cyklicznie leki łagodzące objawy choroby. To, jak często i jakie leki zażywają, zależy od rodzaju artretyzmu oraz jego zaawansowania.

Chorzy na osteoartretyzm najprawdopodobniej zasięgną porady internisty. Osoby z bardziej skomplikowanymi schorzeniami, np. artretyzmem reumatycznym, powinny udać się do lekarza specjalisty – reumatologa. Współpraca między lekarzem a pacjentem jest bardzo ważna, ponieważ pozwala opracować skuteczny plan leczenia.

Ćwiczenia fizyczne

Wielu chorych na artretyzm uważa, że ćwiczenia fizyczne są dla nich szkodliwe. Jest to błędne przekonanie.

Brak ruchu zwiększa sztywność stawów, jest więc wskazane, aby regularnie nimi poruszać. Należy przy tym pamiętać, że ważny jest rodzaj wykonywanych ćwiczeń – porady można zasięgnąć u fizjoterapeuty, który opracuje indywidualny zestaw ćwiczeń do wykonywania w domu. Można także zapisać się na gimnastykę lub uprawiać mniej obciążające dyscypliny, np. pływanie.

Ćwiczenia pomagają kontrolować wagę i kształtują mięśnie, co może złagodzić bolesne objawy artretyzmu.

Zdrowa dieta

Utrzymywanie zdrowej wagi jest niezwykle ważne dla osób chorych na artretyzm. Nadwaga może powodować większy nacisk na stawy, wzmagając ich bolesność. Z kolei niedowaga powoduje ogólne osłabienie organizmu.

Zdrowa dieta to podstawowy warunek prawidłowego funkcjonowania organizmu. Ludzkie ciało potrzebuje przeróżnych składników odżywczych, dlatego niezbędne jest urozmaicenie diety.

Nie ma wystarczających dowodów na to, że różne produkty żywnościowe wpływają na różne rodzaje artretyzmu.

Każdy chory wymaga indywidualnej, bogatej w składniki odżywcze diety.

Sposoby radzenia sobie z bólem

Dla około osiemdziesięciu procent osób chorych na artretyzm najczęstszym objawem choroby jest ból. Dlatego tak ważne jest, aby umieć sobie z nim radzić.

Oprócz leków, ćwiczeń fizycznych oraz utrzymania prawidłowej wagi, można sięgnąć po metody alternatywne. Oto kilka pomysłów:

- terapie wspomagające leczenie, np. masaż grecki
- programy terapii samodzielnej, np. kurs organizowany przez Arthritis Care
- techniki relaksacyjne
- rozmowa o chorobie, dzielenie się własnymi doświadczeniami z innymi
- łagodzenie bólu stawów za pomocą ciepła lub zimna

„Istnieje wiele sposobów radzenia sobie z bólem. Warto je wszystkie wypróbować i wybrać te najbardziej skuteczne.”

Kolejne kroki

Poszerzając swoją wiedzę na temat artretyzmu, można nauczyć się kontrolować chorobę. Na stronie internetowej organizacji Arthritis Care oraz w broszurach dostępne są informacje dotyczące wielu tematów, takich jak dieta, ćwiczenia, radzenie sobie z emocjami, osiąganie niezależności, relacje z innymi ludźmi, zabiegi chirurgiczne, a także leki i terapie wspomagające. Informacje te dostępne są w języku angielskim także na płytach audio CD.

Istnieje również internetowe forum dyskusyjne umożliwiające nawiązanie kontaktu z innymi osobami chorymi na artretyzm. Osoby, które dołączyły do jednego z oddziałów naszej organizacji mają okazję poznać innych chorych mieszkających w pobliżu – ludzi, z którymi mogą się spotkać lub porozmawiać przez telefon.

Operatorzy infolinii Arthritis Care udzielą Państwu dalszych wyczerpujących informacji.

Darmowa infolinia: 0808 800 4050 (od poniedziałku do piątku, w godzinach od 10:00 do 16:00)

Od 1 maja 2007 r. możliwa jest rozmowa z operatorami naszej darmowej infolinii w kilku językach za pośrednictwem tłumacza.

www.arthritiscare.org.uk

Nr w rejestrze organizacji charytatywnych: 206563
Arthritis Care, 18 Stephenson Way, Londyn NW1 2HD