

Артрит – вы можете с ним бороться **Arthritis – you can do something about it**

Мы имеем в виду артрит, который обычно поражает пожилых, – остеоартрит. По мере старения человека (или вследствие травмы) суставы могут изнашиваться или разрушаться. Это приводит к болям, тугоподвижности и иногда отекаю – в особенности позвоночника, тазобедренных и коленных суставов, а также суставов пальцев. Вылечить это нельзя, но зато можно много сделать, чтобы облегчить это состояние.

Как активный образ жизни помогает при артрите?

Многие считают, что при артрите нужно как можно меньше двигаться. Физическая активность и регулярные упражнения

- способствуют подвижности суставов и предотвращают тугоподвижность (это снимает боль);
- укрепляют кости и мышцы;
- помогают регулировать вес (дополнительный вес – это дополнительная нагрузка на коленные суставы и усиление болей); и
- помогают расслабиться.

Какая именно физическая деятельность помогает при артрите?

Любая деятельность, при которой вы двигаетесь, помогает при артрите. Наилучшее время для этого – это когда вы чувствуете себя наиболее подвижными, когда боли не такие сильные и принимаемые вами лекарства хорошо действуют. Это может быть такая деятельность, как

- ежедневная работа по дому – подметание, уборка, развешивание белья, работа в саду; все это способствует подвижности;
- регулярные прогулки (не меньше трех раз в неделю);
- попробуйте плавать, кататься на велосипеде или танцевать.

Узнайте у своего врача или в местном центре общественного здоровья, проводятся ли в вашем районе следующие (недорогие) занятия:

- **классы легких упражнений**
эти классы (некоторые – на двух языках) учат простым упражнениям, которые помогут стать сильнее и подвижнее;
- **тай-чи**
упражнения включают в себя плавные движения, которые укрепляют организм и способствуют подвижности;
- **водные упражнения**
при артрите очень хороши упражнения в воде. В воде вы весите меньше, так что меньше и нагрузка на суставы. Классы упражнений (акваробики) имеются при бассейнах во многих районах.

Аквафизioterapia (известная также как гидротерапия) – это специально разработанная программа упражнений в теплой воде, помогающих при многих

заболеваниях, включая и артрит. Эти бесплатные классы проводятся при некоторых физиотерапевтических отделениях и государственных больницах. Физиотерапевт может посоветовать и другие полезные упражнения.

Какие лекарства помогают лучше всего при остеоартритных болях?

Попросите своего врача, чтобы он назначил вам наилучшее лечение.

Какая пища помогает при остеоартрите?

Никакая пища не вылечит артрит, но есть здоровую пищу очень важно. Организация Arthritis Foundation of NSW советует следующее:

- ешьте разнообразную здоровую пищу;
- регулярно ешьте свежую рыбу. В ней содержится полезный жир (омега-3). Это замедляет воспалительный процесс в суставах. В кефали, ставриде, плоскоголове, сардинах и лососе содержится особенно много жира омега-3. Также полезны консервированные сардины и лосось (желательно не в масле, а в ключевой воде или рассоле);
- пользуйтесь маргаринами из канолы или оливкового масла. Пользуйтесь этими маслами при приготовлении пищи и заправке салатов. Для больных артритом желательно употребление канолы или оливкового масла, а не подсолнечного, сафлорового, кукурузного, арахисового или соевого.

Помогают ли при артрите травы и другие средства альтернативной медицины?

Эти средства не могут вылечить артрит, но некоторые помогают снимать боль и тугоподвижность. По данным организации Arthritis Foundation of NSW, имеются свидетельства того, что помогают глюкозамин, хондроитин (который можно приобрести в магазинах здоровой пищи и некоторых аптеках), капсулы рыбьего жира, имбирь и некоторые препараты традиционной китайской медицины. Капсулы рыбьего жира лучше, чем капсулы жира из печени трески, так как большие дозы жира из печени трески могут быть опасны. Помните, что, как и другие лекарства, эти средства могут привести к побочным явлениям и сказаться на действенности других принимаемых вами лекарств. Всегда сообщайте своему врачу, какие средства вы принимаете, и следуйте инструкциям на упаковке

За дополнительной информацией обращайтесь в Arthritis Foundation of NSW по телефону (02) 9683 1622.

Если у вас трудности с английским языком и для того, чтобы позвонить, вам нужна помощь, обращайтесь в Службу устного и письменного перевода (TIS) по телефону 131 450.

Дополнительную информацию на русском языке можно найти в веб-сайте Multicultural Communication по адресу <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Телефонные номера правильны на момент публикации. Вам может потребоваться проверить эти номера по телефонному справочнику.