

Οι κορυφαίες συμβουλές της Caroline για τη διαχείριση της πάθησής της

ADVANTAGE
HERS

Η πρωταθλήτρια του τένις Caroline Wozniacki διαγνώστηκε με ρευματοειδή αρθρίτιδα το 2018. Εδώ μοιράζεται τις κορυφαίες συμβουλές της για τη διαχείριση των χρόνιων φλεγμονωδών νόσων*, όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα, η αξονική σπονδυλαρθρίτιδα, η ψωριασική αρθρίτιδα και η ψωρίαση.

Είναι σημαντικό να αναλάβετε ενεργό ρόλο στη νόσο σας σε όλα τα στάδια της ζωής σας. Ακολουθούν μόνο μερικοί από τους τομείς τους οποίους πρέπει να εκμεταλλευτείτε...

Συνεχίστε να μιλάτε με τον γιατρό σας

Η ανοιχτή και ειλικρινής επικοινωνία με έναν γιατρό είναι ζωτικής σημασίας για μια ομαλή ζωή με χρόνιες φλεγμονώδεις νόσους, όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα. Μου αρέσει να κάνω τακτικές συζητήσεις με τον γιατρό μου για να παρακολουθώ τα ερεθίσματα, τα συμπτώματά μου, το πρόγραμμα θεραπείας και τη γενική καθημερινή μου υγεία. Με αυτές τις συζητήσεις μπορείτε να αποκτήσετε τον έλεγχο.



Βάλτε πρώτα τον ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ!

Θυμηθείτε να βάζετε τον εαυτό σας πάνω από όλα και να διαχειρίζεστε μόνοι σας την κατάστασή σας όσο μπορείτε. Μαθαίνοντας όσο περισσότερα μπορείτε για την πάθησή σας, μπορείτε να αποκτήσετε το πλεονέκτημα σε ό,τι αφορά το σώμα σας. Αισθάνεστε ότι θέλετε να κάψετε στον καναπέ με τις πιτζάμες σας; Κάντε το. Νιώθετε ότι θέλετε παρέα; Καλέστε τους φίλους σας. Να θυμάστε, εσείς έχετε τη νόσο, εσείς θέτετε και τους κανόνες.

Κρατήστε θετικούς ανθρώπους γύρω σας

Ο μπαμπάς μου (και προπονητής μου), ο σύζυγός μου, η οικογένεια, η ομάδα και οι φίλοι μου είναι μια τεράστια υποστήριξη για μένα. Είτε στη δουλειά, είτε στο σπίτι, είτε στο πανεπιστήμιο, πρέπει να έχετε γύρω σας έναν καλό κύκλο ανθρώπων για υποστήριξη.

Να τρώτε καλά για να αισθάνεστε καλά

Υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που δεν γνωρίζουν ότι παθήσεις όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο εμφάνισης άλλων σοβαρών παθήσεων, όπως ο διαβήτης και οι καρδιακές παθήσεις.^{1,2,3,4,5}

Για να ελαχιστοποιήσετε τον κίνδυνο εμφάνισης αυτών των άλλων παθήσεων, καλό είναι να ακολουθείτε μια ισορροπημένη διατροφή γεμάτη βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά, για να διατηρείτε την αρτηριακή σας πίεση υπό έλεγχο και υγιή επίπεδα χοληστερόλης. Τα πάντα όμως με μέτρο, το αγαπημένο μου φαγητό θα είναι πάντα το κινέζικο και μου αρέσει να τρώω γλυκά όταν προτιμούμαι!



Να ακολουθείτε έναν δραστήριο τρόπο ζωής

Ξέρω, ξέρω, φυσικά και πάνω από όλα είναι η ευεξία, αλλά δεν θα μπορούσα να γράψω λίστα συμβουλών χωρίς να συστήνω τη γυμναστική! Η άσκηση όχι μόνο σας κάνει να αισθάνεστε καλά, αλλά και βοηθάει πολύ την υγεία σας. Η άσκηση χαμηλής έντασης, όπως μια βόλτα ή σύντομο σε διάρκεια κούμπι μπορεί να ωφελήσει πραγματικά τις αρθρώσεις σας. Μπορείτε να δοκιμάσετε και την άσκηση με έναν φίλο! Μερικοί από τους καλύτερους φίλους μου είναι τενίστες και με βοηθά να έχω λίγο φιλικό ανταγωνισμό.

Να έχετε υπομονή με τους άλλους

Συχνά, οι παθήσεις μας είναι άρατες στους άλλους. Οι τρίτοι δεν βλέπουν την κόπωση ή τον πόνο μας. Να θυμάστε να είστε υπομονετικοί με τους ανθρώπους που δεν καταλαβαίνουν τι περνάτε. Η τελική μου συμβουλή είναι να γράψετε μια σημείωση στο τηλέφωνό σας που να εξηγεί την πάθησή σας, στην οποία να ανατρέχετε όταν συναντάτε νέα άτομα ή σε νέες καταστάσεις.

Βιβλιογραφικές αναφορές:

1. Armstrong EJ, et al. Psoriasis and major adverse cardiovascular events: a systematic review and meta-analysis of observational studies. J Am Heart Assoc. 2013;2(2):e000062.
2. Rosenbaum JT, et al. Insight into the Quality of Life of Patients with Ankylosing Spondylitis: Real-World Data from a US-Based Life Impact Survey. Rheumatol Ther. 2019;6(3):353-367.
3. Coates LC, et al. Group for Research and Assessment of Psoriasis and Psoriatic Arthritis 2015 Treatment Recommendations for Psoriatic Arthritis. Arthritis Rheumatol. 2016;68(5):1060-71.
4. Crowson CS, Liao KP, Davis JM, et al. Rheumatoid Arthritis and Cardiovascular Disease. Am Heart J. 2013;166(4): 622-628.
5. van der Horst-Bruinsma IE, Nurmohamed MT, Landewé RB. Comorbidities in patients with spondyloarthritis. Rheum Dis Clin North Am. 2012;38(3):523-538.
6. Pahwa R, Jialal I. Chronic Inflammation. StatPearls Publishing. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK493173/>. Accessed April 2020.

*Σχετικά με χρόνιες φλεγμονώδεις νόσους, όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα, η αξονική σπονδυλαρθρίτιδα, η ψωριασική αρθρίτιδα και η ψωρίαση
Χρόνια φλεγμονή είναι κάθε μακροχρόνια φλεγμονή - δηλαδή κατάσταση που το ανοσοποιητικό σύστημα αναγνωρίζει και απομακρύνει επιβλαβή ερεθίσματα - που διαρκεί από αρκετούς μήνες έως χρόνια.⁶ Η φράση «χρόνια φλεγμονώδης νόσος» είναι μια ευρεία και εξελισσόμενη περιγραφή για παθήσεις που σχετίζονται με χρόνια φλεγμονή. Η UCB εστιάζει συγκεκριμένα στη ρευματοειδή αρθρίτιδα, την αξονική σπονδυλαρθρίτιδα, την ψωριασική αρθρίτιδα και την ψωρίαση, καθώς αυτοί είναι οι τομείς όπου η UCB προσαθεί να κάνει διαφορά στη ζωή των ασθενών.

Για περισσότερες
πληροφορίες,
επισκεφθείτε:
AdvantageHers.com

#AdvantageHers

GL-N-DA-PSO-2000016

© UCB, Inc., 2020. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Inspired by patients.
Driven by science.