

Najważniejsze wskazówki Caroline dotyczące radzenia sobie z chorobą

ADVANTAGE
HERS 

W 2018 roku u Caroline Wozniacki, mistrzyni tenisa, rozpoznano reumatoidalne zapalenie stawów. Caroline dzieli się najważniejszymi wskazówkami dotyczącymi leczenia przewlekłych chorób zapalnych*, takich jak: reumatoidalne zapalenie stawów, osiowe zapalenie stawów kręgosłupa, łuszczycowe zapalenie stawów oraz łuszczycyca.

Ważne jest, aby odgrywać aktywną rolę w kontrolowaniu swojej choroby, na wszystkich etapach życia. Poniżej wymieniamy tylko kilka obszarów, na których warto się skupić...

Porozmawiaj ze specjalistą

W przypadku przewlekłych chorób zapalnych, takich jak reumatoidalne zapalenie stawów, otwarta i szczerza komunikacja z lekarzem ma kluczowe znaczenie dla zapewnienia dobrego samopoczucia pacjenta. Lubię odbywać regularne rozmowy z moim specjalistą na temat czynników wyzwalających chorobę, objawów, planu leczenia i mojego ogólnego stanu zdrowia. Dzięki takim rozmowom aktywnie przejmujesz kontrolę.



Stawiaj siebie na pierwszym miejscu!

Pamiętaj, aby stawiać siebie a pierwszym miejscu i brać odpowiedzialność za własne leczenie. Zdobywając jak największą ilość informacji na temat swojego schorzenia, uczysz się, jak dbać o swoje zdrowie. Czujesz, że chcesz spędzić dzień na kanapie w piżamie? Zrób to. Masz ochotę spotkać się ze znajomymi? Zadzwoń do nich. Pamiętaj, że to Twoje schorzenie i Twoje zasady.

Bibliografia:

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.

Otaczaj się właściwymi osobami

Mój tata (a jednocześnie trener!), mój mąż, rodzina, zespół i przyjaciele są dla mnie ogromnym wsparciem. Otaczaj się dobrymi ludźmi, którzy są gotowi, by Cię wspierać – w domu, w pracy i w szkole.

Odżywiaj się prawidłowo, aby czuć się dobrze

Niewiele osób wie, że schorzenie takie jak reumatoidalne zapalenie stawów, może zwiększyć ryzyko wystąpienia innych poważnych chorób, takich jak cukrzyca i choroby serca.^{1,2,3,4,5}

Aby zminimalizować ryzyko wystąpienia tych chorób, należy stosować zbilansowaną dietę, dostarczającą witaminy i odpowiednie składniki odżywcze, co pozwoli utrzymać ciśnienie krwi i stężenie cholesterolu na prawidłowym poziomie. Zawsze jednak należy zachować umiar. Ja osobiście mam słabość do chińszczyzny na wynos, a gdy trenuję, namiętnie podjadam słodczyce.



Prowadź aktywny styl życia.

Oczywiście polecam fitness – nie mogłabym bez tego stworzyć listy wskazówek. Ćwiczenia fizyczne nie tylko sprawiają, że czujesz się wspaniale, ale także mają bardzo pozytywny wpływ na stan Twojego zdrowia. Ćwiczenia o niskiej intensywności, takie jak spacer lub pływanie, mogą bardzo poprawić stan Twoich stawów. Możesz też spróbować ćwiczyć z partnerem lub przyjaciółmi. Niektórzy z moich najlepszych przyjaciół też grają w tenisa – odrobina przyjacielskiej rywalizacji nigdy nie zaszkodzi.

Bądź cierpliwa dla innych

Często nasze choroby są niewidoczne dla innych. Ludzie nie dostrzegają zmęczenia ani bólu. Pamiętaj, aby zachować cierpliwość w obecności osób, które nie rozumieją, przez co przechodzisz. Jako ostatnią wskazówkę polecam wpisanie w Twoim telefonie notatki, w której wyjaśniasz Twoje schorzenie i z której możesz skorzystać, gdy poznajesz nowe osoby lub jesteś w nowym otoczeniu.

Więcej informacji można znaleźć na stronie: [AdvantageHers.com](https://www.advantagehers.com)

*Informacje na temat przewlekłych chorób zapalnych, takich jak: reumatoidalne zapalenie stawów, osiowe zapalenie stawów kręgosłupa, łuszczycowe zapalenie stawów oraz łuszczycyca. Przewlekły stan zapalny to długotrwały stan – utrzymujący się od kilku miesięcy do kilku lat, w którym układ odpornościowy rozpoznaje i usuwa szkodliwe czynniki.⁶ Przewlekła choroba zapalna oznacza szeroki i stale ewoluujący zespół schorzeń związanych z przewlekłym stanem zapalnym. UCB koncentruje się w szczególności na reumatoidalnym zapaleniu stawów, osiowym zapaleniu stawów kręgosłupa, łuszczycowym zapaleniu stawów i łuszczycy, dążąc do poprawy jakości życia pacjentów zmagających się z tymi schorzeniami.