

Най-добрите съвети на Каролин за контролиране на състоянието ѝ

ADVANTAGE
HERS

Шампионката по тенис Каролин Возняцки е диагностицирана с ревматоиден артрит през 2018 г. Тук тя споделя най-добрите си съвети за овладяване на хронични възпалителни заболявания*, като ревматоиден артрит, аксиален спондилоартрит, псориаиатичен артрит и псориазис.

Важно е да приемете активна роля към болестта Ви през всички етапи от живота. Ето само няколко аспекта, от които трябва да се възползвате...



Продължавайте да говорите с Вашия специалист

Откритото и честно общуване с лекар е от решаващо значение за добия качества с хронични възпалителни заболявания, като ревматоиден артрит. Обичам да водя редовни разговори с моя специалист, за да следим моите отключващи фактори, симптоми, план за лечение и общото здраве всеки ден. Говорейки, Виe активно поемате контрола.



Поставете СЕБЕ СИ на първо място!

Не забравяйте да поставяте себе си на първо място и да се самоконтролирате, колкото можете. Научавайки колкото е възможно повече за Вашето състояние, може да спечелите ранно надмощие, когато става въпрос за собственото Ви тяло. Искате ли Ви се да останете на дивана по пижамата? Направете го. Искате ли Ви се да сте около приятелите; обадете им се. Запомнете, това е Вашето състояние, така че нека бъде по Вашите правила.

Използвана литература:

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.

*За хронични възпалителни заболявания, като ревматоиден артрит, аксиален спондилоартрит, псориаиатичен артрит и псориазис

Хроничното възпаление е дългосрочно възпаление – когато имунната система разпознава и премахва вредни стимули – продължаващо на места от няколко месеца до години.⁶ Хроничното възпалително заболяване е обширно и развиващо се описание за състояния, свързани с хронично възпаление. UCSB се съсредоточава по-конкретно върху ревматоиден артрит, аксиален спондилоартрит, псориаиатичен артрит и псориазис, тъй като това са болестните състояния, за които UCSB се опитва да внесе подобрение в живота на пациентите.



Обкръжете се с добри хора

Моят баща (и треньор!), съпругът ми, семейството ми, екипът и приятелите са огромна подкрепа за мен. Независимо дали на работа, у дома или в учебното заведение, обграждайте се с добри хора около Вас, които да ви поддържат.



Яжте добре, за да се чувствате добре

Малко хора знаят, че състояние като ревматоиден артрит може да увеличи риска от други сериозни заболявания, като диабет и сърдечни заболявания.^{1,2,3,4,5}

За да сведете до минимум риска от развитие на тези и други състояния, спазвайте балансирана диета, пълна с витамини и полезни хранителни вещества, за да запазите кръвното си налягане под контрол и да поддържате здравословни нива на холестерола. Проявявайте умереност във всичко. Моят любимата храна винаги ще бъдат китайските ястия за вкъщи, както и дъвначите бонбони докато тренирам.



Водете активен начин на живот

Знам, знам, разбира се, препоръчвам фитнес, но не бих могла да напиша списък със съвети без него! Упражненията не само ви карат да се чувствате добре, но също така допринасят толкова много за Вашето здраве. Упражненията с леко въздействие, като разходка или плуване, наистина може да са от полза за Вашите стави. Защо не опитате да се упражнявате с приятел? Някои от най-добрите ми приятели са тенисисти и това ми помага да имам малко приятелска конкуренция.



Бъдете търпеливи с другите

Често състоянията ни са невидими за другите. Хората не виждат умората или болката. Не забравяйте да бъдете търпеливи с хора, които не разбират какво преживявате. Моят последен съвет е да напишете бележка на телефона си, която обяснява Вашето състояние, за да я използвате за справка, когато се запознавате нови хора или в нови житейски ситуации.

За повече информация посетете:
AdvantageHers.com