

Sfaturile de top ale Carolinei pentru gestionarea bolii sale

**ADVANTAGE
HERS**

Campioana la tenis Caroline Wozniacki a fost diagnosticată cu artrită reumatoidă în 2018. Aici își împărtășește sfaturile de top pentru gestionarea bolilor inflamatorii cronice*, cum ar fi artrita reumatoidă, spondiloartrita axială, artrita psoriazică și psoriazisul.

Este important să vă asumați un rol activ în boala dumneavoastră, pe parcursul tuturor etapelor vieții. Acestea sunt doar câteva domenii în care trebuie să obțineți avantajul...



Discutați permanent cu specialistul dumneavoastră

Comunicarea deschisă și sinceră cu un medic este esențială pentru o viață bună în condițiile unei boli inflamatorii cronice, cum ar fi artrita reumatoidă. Îmi place să am cu regularitate conversații cu specialistul meu, pentru a ține evidența factorilor declanșatori, simptomelor, planului de tratament și a stării zilnice de sănătate. Prin comunicare, preluați controlul în mod activ.



Puneți-vă pe DUMNEAVOASTRĂ pe primul loc!

Rețineți să puneți propria persoană pe primul loc și autogestionați-vă pe cât posibil. Aflând cât mai multe despre boala dumneavoastră, vă puteți oferi un avantaj precoce atunci când vine vorba de propriul corp. Aveți chef să stați pe canapea în pijamale? Faceți-o. Aveți chef să stați în preajma prietenilor? Sunați-i. Rețineți, este boala dumneavoastră, deci se aplică regulile dumneavoastră.



Înconjurați-vă de oameni buni

Tatăl meu (și antrenorul meu!), soțul, familia, echipa și prietenii reprezintă un sprijin enorm pentru mine. La serviciu, acasă sau la facultate, păstrați-vă un cerc bun de persoane în apropiere, pentru susținere.



Măncați bine pentru a vă simți bine

Nu multe persoane știu că o boală ca artrita reumatoidă crește riscul pentru alte boli grave, cum ar fi diabetul și bolile cardiace.^{1,2,3,4,5}

Pentru a reduce la minimum riscul de dezvoltare a acestor boli, mențineți o dietă echilibrată, plină cu vitamine și nutrienți buni, pentru a vă păstra tensiunea arterială sub control și pentru a menține niveluri sănătoase ale colesterolului. Totuși, totul trebuie făcut cu moderație; mâncarea la preferată este mâncarea chinezească la pachet și iubesc să ronțai dulciuri când mă antrenez!



Mentineți un stil de viață activ

Știu, știu, bineînțeles că recomand exercițiile fizice, dar nu aș putea scrie o listă cu sfaturi fără acestea! Exercițiile fizice nu doar că vă fac să vă simțiți mai bine, dar contribuie enorm și la sănătatea dumneavoastră. Exercițiile fizice cu impact scăzut, cum ar fi o plimbare sau înotul, pot fi foarte benefice pentru articulații. De ce nu încercați să faceți exerciții fizice împreună cu un prieten? Unele dintre prietenii mele sunt cele mai bune sunt jucătoare de tenis, iar o competiție amicală este binevenită.



Aveți răbdare cu ceilalți

Deseori, afecțiunile noastre sunt invizibile altor persoane. Oamenii nu văd oboseala sau durerea. Rețineți să aveți răbdare cu persoanele care nu înțeleg prin ce treceți. Ultimul meu sfat este să scrieți o notă pe telefon care să explice afecțiunea dumneavoastră, pe care să o oferiți ca referință atunci când cunoașteți persoane noi sau în situații noi.

Bibliografie:

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.

*Despre bolile inflamatorii cronice, cum ar fi artrita reumatoidă, spondiloartrita axială, artrita psoriazică și psoriazisul

Inflamația cronică este o inflamație pe termen lung – în care sistemul imunitar recunoaște și îndepărtează stimulii dăunători – care durează undeva între câteva luni și ani de zile.⁶ Boala inflamatorie cronică reprezintă o descriere cu acoperire largă și evolutivă pentru afecțiunile asociate cu inflamația cronică. UCB se axează în special pe artrita reumatoidă, spondiloartrita axială, artrita psoriazică și psoriazis, deoarece acestea sunt bolile în care UCB încearcă să facă o diferență în viețile pacienților.