

Najlepšie rady od Caroline ako zvládať svoje ochorenie

ADVANTAGE
HERS 

Tenisovej šampiónke Caroline Wozniackej bola v roku 2018 diagnostikovaná reumatoidná artritída. Tu sa dozviete jej najlepšie rady, ako zvládať chronické zápalové ochorenia*, akými sú reumatoidná artritída, axiálna spondylartritída, psoriatická artritída a psoriáza.

Je dôležité pristupovať k ochoreniu aktívne počas všetkých fáz života. Existuje niekoľko oblastí, ktoré by pre Vás mali byť prínosom...

Hovorte so svojim špecialistom

Pre život s chronickými zápalovými ochoreniami, akou je reumatoidná artritída, je otvorená a úprimná komunikácia s lekárom zásadná. Som rada, že s mojím špecialistom máme pravidelné rozhovory, ktoré mi pomáhajú sledovať spúšťače, príznaky, plán liečby a celkový zdravotný stav každý deň. Tým, že o tom budete hovoriť, aktívne preberiete nad svojím životom kontrolu.



Myslite na SEBA!

Nezabúdajte myslieť na seba a sami si čo najviac riadte život. Keď sa o svojom ochorení dozviete čo najviac, získate tým automatickú výhodu. Máte pocit, že by ste najradšej zostali na sedačke v pyžame? Urobte to. Máte pocit, že chcete byť s priateľmi? Zavolajte im. Pamätajte, že je to Vaše ochorenie, takže platia Vaše pravidlá.

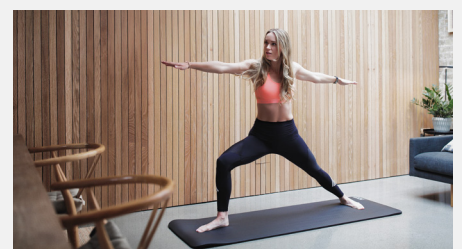
Obklopujte sa dobrými ľuďmi

Môj otec (a tréner!), manžel, rodina, tím a priatelia sú pre mňa veľkou oporou. Či už ide o prácu, domov alebo univerzitu, obklopujte sa dobrými ľuďmi, ktorí Vás podporia.

Dobre sa stravujte, aby ste sa dobre cítili

Iba málo ľudí vie, že kvôli ochoreniu, akým je reumatoidná artritída, sa môže zvyšovať riziko iných závažných ochorení, ako napríklad cukrovka a ochorenia srdca.^{1,2,3,4,5}

Aby ste minimalizovali riziko vzniku týchto ďalších ochorení, jedzte vyváženú stravu bohatú na vitamíny a živiny, aby ste mali pod kontrolou krvný tlak a udržali si správnu hladinu cholesterolu. Ale všetko s mierou. Moje obľúbené jedlo bude vždy "Čína" so sebou a pri tréningu si rada doprajem sladkosti!



Vedzte aktívny životný štýl

Áno, viem, samozrejme, že odporúčam fitness, ale nemôžem ho v mojom zozname dobrých rád vynechať! Vďaka cvičeniu sa budete dobre cítiť, a taktiež urobíte veľa pre svoje zdravie. Cvičenie bez silných nárazov, ako napríklad chôdza alebo plávanie, môže Vaším kĺbom naozaj prospieť. Prečo si nezacvičiť s kamarátkami? Niektorí z mojich najlepších priateľov sú tenisoví hráči a je fajn mať v živote zasa trochu súťaživosti.

Budte k ostatným trpezliví

Naše ochorenia nebývajú často pre ostatných viditeľné. Ľudia nevidia únavu, ani bolesť. Nezabudnite mať trpezlivosť s ľuďmi, ktorí nerozumejú tomu, čím si prechádzate. Moja posledná rada je: napíšte si do telefónu poznámku, ktorá vysvetľuje Vaše ochorenie a na ktorú sa môžete spoľahnúť v prípadoch, kedy sa stretnete s novými ľuďmi.

Literatúra:

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.

*O chronických zápalových ochoreniach, ako napríklad reumatoidná artritída, axiálna spondylartritída, psoriatická artritída a psoriáza

Chronický zápal je dlhodobý zápal – stav, kedy imunitný systém rozpoznáva a odstraňuje škodlivé stimuly – pretrvávajúce v ktorejkoľvek časti tela niekoľko mesiacov až celé roky.⁶ Chronické zápalové ochorenie je široký a vyvíjajúci sa opis ochorení súvisiacich s chronickým zápalom. Spoločnosť UCB sa zameriava hlavne na reumatoidnú artritídu, axiálnu spondylartritídu, psoriatickú artritídu a psoriázu, pretože ide o oblasť ochorení, pri ktorých sa UCB snaží zlepšiť kvalitu života pacientov.

Viac informácií
nájdete na stránkach:
AdvantageHers.com

#AdvantageHers

GL-N-DA-PSO-2000016

© UCB, Inc., 2020. Všetky práva vyhradené.

 Inspired by patients.
Driven by science.