



Zdrowy tryb życia w chorobach reumatycznych czyli co?

„Zdrowie to nie tylko brak choroby lub niedomagań, ale i dobre samopoczucie oraz taki stopień przystosowania biologicznego, psychicznego i społecznego, jaki jest osiągalny dla danej jednostki w najkorzystniejszych warunkach” – taką definicję zdrowia opracował prof. Marcin Kacprzaka (1888-1968), wieloletni rektor Akademii Medycznej w Warszawie, współpracownik Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) i prezes Polskiego Towarzystwa Higienicznego.

Podobnie zdrowie definiuje WHO: „Zdrowie to nie tylko całkowity brak choroby, czy kalectwa, ale także stan pełnego, fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia).”

Zdrowie składa się z 5 aspektów. Są to aspekty:

- 1) fizyczny: ćwiczenia, wyżywienie, samoopieka medyczna, kontrola stosowania używek
- 2) emocjonalny: radzenie sobie ze stresem, unikanie kryzysów
- 3) społeczny: społeczność, rodzina, przyjaciele
- 4) intelektualny: wykształcenie, osiągnięcia, rozwój kariery
- 5) duchowy: miłość, nadzieja, wiara

Według Marca Lalonde'a, który określił tzw. „poła zdrowia” zdrowie w 50% zależy od stylu życia, w 20% od czynników biologicznych, w 20% od środowiska, w którym żyjemy i w 10% od jakości i dostępności opieki zdrowotnej.

Jak prowadzić zdrowy styl życia? Prowadzenie zdrowego trybu życia można zamknąć w 6 podstawowych zasadach:

1. Dbaj o odpowiednią dietę
2. Bądź aktywny fizycznie
3. Zrezygnuj z używek
4. Znajdź czas na odpoczynek
5. Opanuj stres
6. Wykonuj badania profilaktyczne

Dieta

W 2016 roku Instytut Żywności i Żywienia opracował nową piramidę żywienia, w której znalazło się 10 zasad zdrowego żywienia:

1. Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny)
2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę tego, co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: $\frac{3}{4}$ - warzywa, $\frac{1}{4}$ - owoce.
3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie spożywaj co najmniej 2 szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i – częściowo – serem.
5. Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg.). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
7. Unikaj spożycia cukru i słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).
8. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.
9. Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.
10. Nie spożywaj alkoholu.

W przypadku chorób przewlekłych stosowanie powyższych zasad powinno być uzgodnione i zmodyfikowane z lekarzem.

Każdy natomiast powinien stosować się do 2 podstawowych zasad w czasie robienia zakupów:

1. Kupuj jak najwięcej żywności nieprzetworzonej
2. Czytaj etykiety – czym mniej składników tym lepiej

Aby uniknąć podstawowych błędów żywieniowych tj.:

- 1) niejedzenie, czyli wydłużenie przerwy między posiłkami z zalecanych 3 do 5 i więcej godzin,
- 2) sięganie po przekąski lub kupowanie posiłku w barze szybkiej obsługi,

należy każdego wieczoru zaplanować skład oraz pory wszystkich swoich posiłków na następny dzień.

Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna jest koniecznym składnikiem zdrowego trybu życia. Należy ruszać się mimo bólu, aby uniknąć zaniku mięśni i utraty zakresu ruchu w stawach. Podejmując decyzję o nowej aktywności fizycznej, należy skonsultować ją z lekarzem lub rehabilitantem.

Można skorzystać ze organizowanych form aktywności fizycznej w obiektach sportowych i rekreacyjnych, takich jak np.: aqua aerobik, pilates, zajęcia ogólnorozwojowe, Tai Chi, pływanie, muzykoterapia i ćwiczenia przy muzyce, taniec. W grupach zorganizowanych należy poinformować prowadzącego zajęcia o swoich ograniczeniach zdrowotnych.

Warto również korzystać z ruchu na świeżym powietrzu: spacer, nordic walking, ścieżki zdrowia i siłownie pod chmurką, ruch na działce.

Nieodzownym elementem aktywności ruchowej powinna być codzienna zaplanowana aktywność w domu przy wykorzystaniu sprzętu rehabilitacyjnego, takiego jak np. rower stacjonarny, piłka do ćwiczeń, taśma lateksowa do ćwiczeń, masażery do stóp i rąk.

Największą trudność sprawia utrzymanie motywacji do aktywności fizycznej. Pomocne może być opracowanie własnego programu ćwiczeń:

Data.....
Cel główny
Cel pośredni
Planowana data osiągnięcia celu głównego
Planowana data osiągnięcia celu pośredniego
Rodzaj aktywności fizycznej
Ile razy w tygodniu.....
Ile czasu jednorazowo.....
Aktywność zastępcza
Realność wykonania planu: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Aby zwiększyć skuteczność realizacji planu, należy zacząć od aktywności, którą się lubi i ustawić czas aktywności w sposób realny do wykonania. Warto ustanowić dla siebie małą nagrodę za wykonanie zadania zgodnie z planem.

Użytki

Warto wiedzieć, że palenie papierosów zaostrza przebieg zapalnych chorób reumatycznych.

W przypadku stałego przyjmowania leków z powodu choroby przewlekłej istnieje niebezpieczeństwo łączenia alkoholu z tymi lekami.

Niebezpieczne jest również przyjmowanie nadmiaru leków i suplementów diety, zwłaszcza tych nie zalecanych przez lekarza. Takim niebezpieczeństwem są leki dostępne bez recepty. W przypadku leczenia się u różnych lekarzy, każdorazowo należy poinformować lekarza o lekach już przyjmowanych, aby zminimalizować niebezpieczeństwo reakcji zachodzących pomiędzy lekami.

Lampka wina zwłaszcza czerwonego może mieć korzystny wpływ na dolegliwości chorobowe w zapalnych chorobach reumatycznych.

Odpoczynek

Nie ma zdrowego trybu życia bez odpowiedniego odpoczynku. Bardzo ważne znaczenie dla zdrowia ma wysypianie się.

Równie ważne jest dysponowanie swoim wolnym czasem – powinien być on przeznaczony na odpoczynek i zajęcia poprawiające samopoczucie, a nie na dodatkowe obowiązki domowe i rodzinne.

Mając ograniczone możliwości z powodu choroby należy wykorzystywać dostępną pomoc techniczną, która ułatwia wykonanie różnych czynności (np. zmywarka do naczyń) oraz skorzystać z pomocy innych, konkretnie określając jej zakres.

Konieczne jest przynajmniej raz w roku oderwanie się na parę dni od codzienności i wyjazd na autentyczny wypoczynek.

Unikanie stresu

W przypadku choroby przewlekłej i postępującej ważna jest praca nad poczuciem własnej wartości. Akceptacja samego siebie, danie sobie prawa do błędów to tylko niektóre warunki pozwalające na ograniczenie poczucia „gorszości”.

Zarówno rozpamiętywanie przeszłości i zamartwianie się tym, co przyniesie przyszłość wywołują zbędny stres. Najważniejsze jest uświadomienie sobie, że przeszłość już była i jej się nie zmieni, a na przyszłość mamy wpływ ograniczony.

Niezbędne jest też realne podejście do swoich możliwości i ocena ich z perspektywy tego, co jeszcze możemy zrobić, a nie tego, co jest niemożliwe z powodu choroby i upływu czasu.

Sposobem na zmniejszenie stresu jest korzystanie z pomocy innych w sprawach codziennych, a w przypadku problemów psychicznych z pomocy specjalisty (psychoterapeuty, psychiatry).

Warto zaznaczyć, że stres bywa korzystny (eustres) i dodaje sił do działania, ale po przekroczeniu określonego progu staje się stresem szkodliwym (dystres) prowadzącym do wyczerpania.

Małą odporność na czynniki stresujące (stresory) i brak umiejętności radzenia sobie ze stresem mogą powodować zaostrzenie dolegliwości chorobowych lub przyczynić się do rozwoju kolejnej choroby.

Badania profilaktyczne

Ważnym elementem zdrowego trybu życia są okresowe badania kontrolne. Badania te pozwalają na reakcję lekarza w możliwie szybkim czasie od wystąpienia nieprawidłowości. W przypadku chorych reumatycznych badania kontrolne są wykonywane przed każdą wizytą u reumatologa. Natomiast powinno się dodatkowo wykonywać m. in. kontrolę wzroku, u kobiet: cytologię i mammografię.

Remisja lub niska aktywność choroby nie zwalnia od wizyt kontrolnych u reumatologa – mogą być one rzadsze.

Niezależnie od badań i wizyt kontrolnych niezbędna jest samokontrola zdrowia. Każde odchylenia od normy np. nieuzasadniona utrata masy ciała, zbyt duże zmęczenie powinny stać się powodem wizyty u lekarza.

Prawidłowa masa ciała

Elementem łączącym wszystkie zasady zdrowego trybu życia jest utrzymanie prawidłowej masy ciała. Regularna kontrola masy ciała pozwala na stosunkowo szybką reakcję w przypadku utraty wagi czy jej zwiększeniu.

Najmniej skomplikowanym wskaźnikiem jest wskaźnik masy ciała (z ang. BMI), który oblicza się, dzieląc wagę w kilogramach przez kwadrat wzrostu w metrach. Prawidłowe wartości to 18,5 – 25. Zagrożające życiu są wskaźniki poniżej 16 (wygłodzenie) oraz równe i powyżej 40 (otyłość skrajna czyli III stopień otyłości).

Aby uzyskać optymalne efekty wprowadzanych zmian w trybie życia, należy zmiany te wprowadzać małymi krokami.

Materiał przygotowany przez Zakład Gerontologii i Zdrowia Publicznego Narodowego Instytutu Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji na podstawie prezentacji mgr Jolanty Grygielskiej specjalistki ds. promocji zdrowia w Zakładzie Gerontologii i Zdrowia Publicznego Narodowego Instytutu Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji, wygłoszonego w ramach cyklu „Czwartkowych Spotkań z Reumatologią”