



Chorujesz na RZS?

Oto **10** rzeczy,
na które masz
bezpośredni wpływ



1. Adherencja

czyli czy i jak stosujesz się do zaleceń lekarza. Przerwywając samowolnie leczenie lub przyjmując leki nieregularnie albo w złych dawkach, możesz stracić szansę na uzyskanie długotrwałej remisji.

2. Regularne wizyty u lekarza

Jeśli nie masz BARDZO ważnego powodu, nie odkładaj wizyty u lekarza.

3. Zgłaszaj lekarzowi wszystkie niepokojące objawy,

nawet te, które nie dotyczą bezpośrednio stawów (np. częste zapalenia spojówek, zmiany na skórze, kłopoty żołądkowo-jelitowe).

4. Wszystkie leki przyjmuj tylko pod kontrolą lekarza

Nawet niewinnie wyglądające suplementy diety, które możesz kupić w sklepie, mogą wchodzić w interakcje z leczeniem, które przepisał lekarz. Dlatego zawsze informuj swojego lekarza o wszystkich lekach i suplementach dostępnych bez recepty, które chcesz zastosować.

5. Ćwiczenia

Jeśli nie jesteś w trakcie rehabilitacji, możesz wykonywać ćwiczenia samodzielnie w domu, np. proste ćwiczenia nadgarstków.

6. Dieta

Jest ważnym elementem w procesie terapeutycznym. Racjonalny i dobrze zbilansowany jadłospis pozwala złagodzić objawy choroby i utrzymać prawidłową masę ciała lub zredukować jej nadmiar. Zbędne kilogramy dodatkowo obciążają stawy i mogą przyczynić się do rozwoju dodatkowych chorób, jak np. nadciśnienie tętnicze czy cukrzyca.

7. Styl życia

Zrezygnuj z używek, przede wszystkim z palenia papierosów i alkoholu.

8. Stres

Unikaj przewlekłego stresu, pamiętaj o odpoczynku, odpowiedniej ilości snu, pamiętaj o przyjaciółach, a w razie potrzeby skontaktuj się z psychologiem.

9. Nie wahaj się szukać wsparcia psychicznego

RZS to choroba, która często wiąże się z bólem i ograniczeniem sprawności, co może wywoływać frustrację, poczucie bycia obciążeniem dla innych, a nawet może doprowadzić do depresji. Dlatego nie wahaj się i szukaj wsparcia u bliskich lub w poradniach specjalistycznych.

10. Źródła informacji

Unikaj niesprawdzonych opinii domorosłych specjalistów od RZS. Nie ufaj wszystkiemu, co znajdziesz w internecie, także na forach z wypowiedziami pacjentów. Korzystaj tylko z aktualnych i wiarygodnych źródeł, a wątpliwości przedyskutuj ze swoim lekarzem.