



<https://printo.it/pediatric-rheumatology/BG/intro>

ЮВЕНИЛЕН ИДИОПАТИЧЕН АРТРИТ

Версия на 2016

4. НАЧИН НА ЖИВОТ

4.1. Може ли диетата да повлияе курса на заболяването?

Няма доказателства, че диетата може да повлияе болестта. Най-общо, детето трябва да съблюдава балансирана, нормална диета за неговата / нейната възраст. Преяждането трябва да се избягва при пациенти, приемащи кортикостероиди, тъй като тези лекарства повишават апетита и за това храната с много калории и сол трябва да се избягва по време на лечението с кортикостероиди, дори ако детето приема малка доза.

4.2. Може ли климатът да повлияе курса на заболяването?

Няма доказателства, че климатът повлиява проявите на заболяването. Сутрешната скованост, обаче, може да продължи по-дълго при студено време.

4.3. С какво могат упражненията и физиотерапията да помогнат?

Целта на упражненията и физиотерапията е да даде възможност на детето да участва оптимално във всички ежедневни дейности на живота и да изпълни всички желани социални роли. Освен това, упражненията и физиотерапията могат да се използват за насърчаване на активен здравословен начин на живот. За да могат да се постигнат тези цели, необходима предпоставка са здрави стави и мускули. Упражненията и физиотерапията могат да се използват за постигане на по-добра мобилност на ставите, ставна

стабилност, мускулна гъвкавост, мускулна сила, координация и издръжливост. Тези аспекти на здравето на опорно-двигателния апарат позволяват на детето успешно и безопасно да се включи в училищните и извънкласни дейности, като игри и спорт. Програмите за кинезитерапия и домашни тренировки могат да помогнат за постигане на необходимото ниво на здравина и фитнес.

4.4. Позволен ли е спортът?

Спортуването е основна част от ежедневието на здравото дете. Една от целите на терапията на ЮИА е да позволи на децата да водят нормален живот, доколкото е възможно, и да не се смятат за различни от техните връстници. По тази причина общата препоръка е да се позволи на пациентите да участват в спортни дейности и да бъдат убедени да спрат, ако получат болки в ставите, като се съветват учителите по спорт да ги пазят от спортни травми, особено подрастващите. Въпреки че механичният стрес не е полезен за възпалената става, се приема, че малките увреждания, които могат да възникнат, са много по-малък проблем от психологичната травма от невъзможността детето да играе с приятели поради болестта. Този избор е част от едно глобално становище, което има за цел да насърчи детето да бъде самостоятелно и способно да се справи само с ограниченията, наложени от болестта.

Освен тези съображения, е по-добре да се предпочитат спортове, при които механичното напрежение на ставите липсва или е минимално, като например плуване или каране на велосипед.

4.5. Може ли редовно да ходи на училище?

Много е важно детето да посещава редовно училище. Ограничената подвижност може да бъде проблем за посещаване на училище; тя причинява трудности при ходене, болка или скованост, лесна уморяемост. Поради това е важно в някои случаи училищният екип и връстниците да осъзнаят ограниченията на детето, да се осигурят съоръжения за мобилност, ергономични мебели и средства за писане на ръка или печатен текст.

Физическото възпитание и участието в спортове се насърчават в съответствие с ограниченията на подвижността, дължащи се на

заболяването. Важно е училищният екип да има разбиране и да е наясно с курса на ЮИА и да знае, че могат да настъпят непредсказуеми рецидиви. Може да са наложи домашно обучение. Важно е също да се обяснят на учителите евентуалните нужди на детето: подходящи чинове, редовни движения по време на учебните часове, за да се избегне ставна скованост и възможни трудности при писането. Пациентите трябва да участват, когато е възможно, в часовете по гимнастика. В този случай следва да се вземат предвид същите съображения, разгледани по-горе по отношение на спорта.

Училището за детето е това, което е работата за възрастния: място, където той / тя се учи как да стане самостоятелен човек, който е продуктивен и независим. Родителите и учителите трябва да правят всичко възможно, за да насърчават болните деца да участват в училищните дейности по нормален начин, за да имат не само академичен успех, но също така и добра способност за комуникация с връстници и възрастни, за да бъдат приети и оценени от приятели.

4.6. Разрешени ли са ваксинации?

Ако детето се лекува с имunosупресивна терапия (кортикостероиди, метотрексат, биологични агенти), ваксинирането с живи атенюирани микроорганизми (като анти-рубеола, анти-морбили, антипаротит, анти-полиомиелит Sabin и VCG) трябва да бъде отложено или избягвано поради потенциалния риск от инфектиране, в резултат на намалена имунна защита. В идеалния случай тези ваксинации трябва да се направят преди започване на терапията с кортикостероиди, метотрексат или биологични агенти. Ваксини, които не съдържат живи микроорганизми, а само инфекциозни протеини могат да се прилагат (антитетанус, анти-дифтерия, анти-полиомиелит Salk, анти-хепатит В, анти-коклюш, пневмокок, хемофилус, менингококи). Единственият риск е неуспех от ваксинацията поради състоянието на имunosупресията, по такъв начин ваксината осигурява по-малко защита. Препоръчва се, обаче, схемата на ваксините при малки деца да се спазва, дори и при по-малка защита.

4.7. Ще има ли детето нормален живот като възрастен?

Това е една от основните цели на терапията и може да се постигне в повечето случаи. Терапията на ЮИА наистина се е подобрила драстично и с новите лекарства ще бъде още по-добра в бъдеще. Комбинираното използване на фармакологично лечение и рехабилитация сега може да предотврати увреждането на ставите при повечето пациенти.

Следва да се обърне особено внимание на психологическото въздействие на болестта върху детето и неговото семейство. Хронично заболяване като ЮИА е трудно предизвикателство за цялото семейство и, разбира се, колкото е по-сериозно заболяването, толкова по-трудно е справянето с него. Ще бъде трудно за детето да се справи успешно с болестта, ако родителите не го правят. Родителите имат силна привързаност към детето си и за да предотвратят възможните проблеми на детето, те могат да станат свръхпротективни.

Позитивното мислене на родителите, които подкрепят и насърчават детето да бъде възможно най-независимо от болестта, е изключително ценно, за да помогне на детето да преодолее трудностите свързани с болестта, да контактува успешно с връстниците си и да се развива като независима, добре балансирана личност.

Когато е необходимо на семейството трябва да бъде предложено психологическо подпомагане от екипа по детска ревматология. Семейни асоциации или благотворителни организации може също да помогнат на семействата да се справят с болестта.