



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

Jaunatvinis idiopatinis artritas

Versija 2016

4. KASDIENIS GYVENIMAS

4.1. Ar mityba turi įtakos ligos eigai?

Neįrodyta, kad maistas gali turėti įtakos ligos eigai. Vaikui rekomenduojama normali subalansuota mityba pagal jo amžių. Pacientai, vartojantys steroidus, net mažomis dozėmis, turėtų vengti kaloringo ir sūraus maisto, nes dėl tokio gydymo jų apetitas paprastai būna labai padidėjęs, todėl gresia persivalgyimas.

4.2. Ar klimatas turi įtakos ligos eigai?

Neįrodyta, kad klimatas galėtų paveikti ligos eigą. Tačiau rytinis sąnarių sustingimas gali tęstis ilgiau, jeigu orai šalti.

4.3. Kuo naudinga mankšta ir fiziniai pratimai?

Mankštos ir fizinių pratimų tikslas – leisti vaikui dalyvauti visose kasdienio gyvenimo veiklose ir gyventi visavertį socialinį gyvenimą. Be to, mankšta ir kineziterapija skatina aktyvų ir sveiką gyvenimo būdą. Pratimai ir fizinė terapija užtikrina geresnį sąnarių stabilumą, raumenų lankstumą, raumenų jėgą, koordinaciją ir išvermę. Vaikas, turėdamas stipresnį raumenyną ir stabilesnius sąnarius, galės sėkmingai įsijungti į aktyvią veiklą mokykloje ir fizinius užsiėmimus po pamokų.

4.4. Ar galima sportuoti?

Sportas svarbus kiekvieno sveiko vaiko kasdieniame gyvenime. Vienas iš pagrindinių JIA gydymo tikslų yra leisti vaikui gyventi normalų

gyvenimą, neišsiskirti iš bendraamžių. Dėl to pacientams leidžiama sportuoti, jeigu jie to nori ir tą gali. Sąnarių būklei pablogėjus, rekomenduojama kurį laiką nesportuoti. Uždegimo apimtiems sąnariams mechaninė apkrova nepageidautina – leidžiamas tik menkas fizinis krūvis. Tačiau manoma, kad galimos tokio krūvio pasekmės sukels daug mažesnę stresą organizmui nei psichologinė žala, jeigu uždrausime vaikui žaisti su draugais, nes jis serga. Toks sprendimas yra dalis bendro požiūrio: vaiką reikėtų padrašinti, palaikyti psichologiškai, kad jis siektų būti nepriklausomas ir sugebėtų įveikti su liga susijusius judėjimo laisvės apribojimus.

Rekomenduojama rinktis tas sporto šakas, kuriose nėra smarkiai apkraunami sąnariai, pavyzdžiui, plaukimą, važinėjimą dviračiu.

4.5. Ar vaikas gali reguliariai lankyti mokyklą?

Labai svarbu, kad vaikas reguliariai lankytų mokyklą. Sergančiam vaikui sunku vaikščioti ir judėti, jis greitai nuvargsta, juntamas skausmas ar sąnarių sustingimas. Tai pagrindinės priežastys, dėl kurių gali būti sunku lankyti mokyklą. Svarbu paaiškinti mokytojams ir bendraamžiams, kad sergantis vaikas gali turėti sunkumų, todėl reikalingas atitinkamas stalas, rašymo priemonės. Netikėtai pablogėjus gali būti svarstoma apie mokymasi namuose. Vaikui rekomenduojama dalyvauti kūno kultūros pamokose, tačiau fizinis krūvis ribojamas pagal esamą ligos aktyvumą. Labai svarbu pasirinkti atitinkamą sporto šaką. Be to, siekiant išvengti sąnarių sustingimo, vaikui turi būti suteikta galimybė reguliariai pasivaikščioti pertraukų metu. Galimi ir rašybos sunkumai.

Mokykla vaikams – kaip darbas suaugusiems: tai vieta, kurioje jie mokosi būti savarankiškomis, produktyviomis ir nepriklausomomis asmenybėmis. Tėvai ir mokytojai turi daryti viską, kad sergantis vaikas dalyvautų mokyklos renginiuose ir siektų mokslo laimėjimų. Jis turi išmokti lengvai bendrauti su bendraamžiais ir suaugusiais, kad draugai jį suprastų ir vertintų.

4.6. Ar galima skiepytis?

Jeigu pacientui taikoma imunosupresinė terapija (gliukokortikoidai, metotreksatas, biologinė terapija), skiepyti gyva vakcina negalima. Tokių pacientų imunitetas sumažėjęs. Galima infekcijos rizika, nes

gyvoje vakcinoje yra prislopinti mikroorganizmai. Geriausia būtų šiomis vakcinomispaskiepyti prieš pradedant gydymą gliukokortikoidais, metotreksatu ar biologiniais preparatais. Gyvoms vakcinoms priklauso Sabino per burną skiepijama poliomieliito vakcina, raudonukės, tymų, parotito, vėjaraupių ir BCŽ vakcinos. Vakcinomis, kurių sudėtyje nėra gyvų mikroorganizmų, bet tik jų baltymai, skiepyti galima. Tai vakcinos nuo stabligės, difterijos, hepatito B, kokliušo, pneumokoko, meningokoko, injekcijomis skiepijama poliomieliito Salko vakcina. Išlieka teorinė rizika, kad vakcinacija gali nepavykti dėl imunosupresinės būklės.

4.7. Ar vaikas gyvens normalų suaugusiojo gyvenimą?

Tai vienas iš pagrindinių gydymo tikslų, ir dauguma atvejų jį galima pasiekti. JIA gydymas per paskutinį dešimtmetį itin pagerėjo. Manoma, kad netolimoje ateityje bus prieinami keli nauji efektyvūs vaistai. Derinant farmakologinį ir reabilitacinį gydymą, šiuo metu pavyksta apsaugoti nuo pažeidimų daugumos pacientų sąnarius.

Pagrindinis dėmesys turi būti skiriamas psichologiniam ligos poveikiui, siekiant įvertinti, ką išgyvena pats vaikas ir jo šeima. Lėtinė liga yra sunkus išbandymas visai šeimai. Kuo liga sunkesnė, tuo sudėtingiau su ja susidoroti. Vaikui bus labai sunku įveikti ligą, jeigu nepadės tėvai. Tėvai turi rūpintis savo sergančio vaiko vystymusi, kad apsaugotų jį nuo galimų problemų.

Vaikas gali tapti lengvai pažeidžiamas. Teigiamas tėvų požiūris, nuolatinis drąsinimas, skatinimas būti savarankiškam leis vaikui nugalėti sunkumus, susijusius su liga, ir formuotis kaip savarankiškai darniai asmenybei.

Psichosocialinę pagalbą prireikus teikia pediatrų reumatologų komanda. Šeimų, kuriose vaikai serga JIA, patirtis taip pat galėtų būti naudinga. Lietuvoje veikia Reumatinėmis ligomis sergančių vaikų labdaros ir paramos fondas „Sąnariukai“.