ARTHRITIS
INFORMATION SHEET

Справување со болки

Dealing with pain (Macedonian)

Животот со болки може да биде едно од најтешките нешта кога се има артритис. Овој информативен лист е наменет за луѓето со артритис за да се информираат за циклусот на болки и за постапките кои би можеле да помогнат во справувањето со болките.

Што ги предизвикува болките?

Болките од артритис може да бидат предизвикани од:

- воспаление – процесот кој предизвикува жештина и отечување на вашите зглобови
- оштетување на зглобовите
- затегнатост на мускулите - од обидите зглобовите да се заштитат од болни движења

Циклус на болки

Болките, стресот, измореноста и депресијата делуваат едни на други. На пример, утврдено е дека луѓето кои се во депресија или вознемирени се почувствителни на болка. Тоа може да направи болката да ја чувствувате посилна, што може да доведе до постојан циклус на измореност и депресија.



© 2007, Stanford University. Препечатено со дозвола на Stanford Patient Education Research Center.
http://patienteducation.stanford.edu

Добра вест е дека циклусот на болки може да биде прекинат со користење на некои од подолу опишаните стратегии.

Што може да направам за да се справам со моите болки?

Болките може да ограничат некои работи што ги правите, но не треба да управуваат со вашиот живот. Вашиот разум има важна улога во тоа како ја чувствувате болката. Може да помогне ако болката ја сфатите како сигнал за преземање позитивна акција, наместо да бидете исплашени или загрижени. Исто така може да научите начини како да се справите со вашите болки.

Она што му помага на едно лице може да не му помага на друго, па затоа можеби ќе треба да пробате различни постапки додека не ја најдете онаа што најмногу ви помага. Еве некои работи што може да ги пробате:

- **Лековите земајте ги разумно.** Голем број различни видови лекови може да помогнат за контролирање на болките од артритис. Вашиот доктор или аптекар може да ви помогнат да дознаете кои лекови ви одговараат и како е најдобро да ги употребувате.
- **Вежбање.** Истражувањата покажале дека редовно соодветно вежбање може да помогне да се намали болката. Исто така, вежбањето ги раздвижува вашите зглобови, ги зајакнува мускулите за да ги крепат зглобови, го намалува стресот и подобрува спиењето. Физиотерапевт или вашиот доктор може да ви помогнат да најдете програма што ви одговара. За повеќе информации видете го информативниот лист „Здрава исхрана и физички активности". За да најдете физиотерапевт разговарајте со вашиот доктор, видете ја интернет страницата на Австралиското здружение за физиотерапија на www.physiotherapy.asn.au или побарајте под 'Physiotherapist' во Yellow Pages.
- **Користење на топлина и студено.** Корисноста на топлината и студеното при артритис се уште не е докажана со истражувања. Меѓутоа, тие третмани смируваат и се безбедни кога внимателно се применуваат. Топлината ги опушта мускулите и го стимулира крвотокот. Може да пробате капење во топла вода или на болното место да држите топол облог (heat pack) или термофор (hot water bottle) 15 минути. Студеното го отрпнува болното место и го намалува отокот. Примената на третман со студено, како што е држењето студен облог (ice pack) на болното место 15 минути, може да биде корисна ако зглобот е отечен и жежок на допир. Третманот со топлина или студено може да го повторите во текот на денот. Пред да го повторите проверете дали температурата на кожата се вратила на нормална, за да спречите оштетување на ткивото. Прашајте го вашиот доктор или физиотерапевт дали третманот со топлина или студено е најкорисен за вас.

Ваша локална канцеларија за артритис:
1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Arthritis AUSTRALIA
Australian Rheumatology Association

Arthritis AUSTRALIA

- **Грижете се за зглобовите и штедете ја силата.** Водењето сметка за вашите зглобови може да ги намали болката, стресот и измореноста. Тоа опфаќа едноставни навики како што се одбегнување на активности кои предизвикуваат болка, барање помош кога ви е потребна и користење специјални помагала и направи кои олеснуваат активности. Информации за помагала и направи може да добиете во центри за независно живеење. Во тие центри е изложен широк избор на алат и опрема. Совети, вклучително информации каде да купите опрема, може да добиете лично или по телефон. Центри за независно живеење има во сите главни градови на држави и територии. За да го најдете најблискиот центар и добиете повеќе информации видете на интернет страницата www.ilcaustralia.org или јавете се на 1300 885 886.
- **Масажа.** Ограничен број научни истражувања покажуваат дека масажата ги намалува болките од артритис. Меѓутоа, за многу луѓе со артритис тоа е корисен начин за опуштање и намалување на затегнатост на мускулите. Проверете дали масерот има искуство во работа со луѓе кои имаат артритис. Квалификуван терапевт може да најдете ако се јавите на Australian Association of Massage Therapists на www.aamt.com.au или на 1300 138 872, или на Institute of Registered Myotherapists of Australia на www.myotherapy.org.au или на (03) 9418 3913.
- **Акупунктура.** Акупунктурата е прастара кинеска постапка на ставање мали тенки игли во кожата на специфични точки на телото, за да се блокираат сигналите на болка. Постојат спротиставени резултати од испитувањата за акупунктурата при артритис. Меѓутоа, некои луѓе ја сметаат за корисна заедно со други докажани третмани, на пример со лекови. Австралиското здружение за акупунктура и кинеска медицина може да ви помогне да најдете акредитиран акупунктурист на www.acupuncture.org.au или на 1300 725 334.
- **Електрична стимулација на нерви низ кожата (TENS)** TENS машината (мал апарат на батерии) испраќа многу слаби електрични сигнали за да се блокираат пораките на болка од болното место до мозокот. TENS може да биде многу корисна при подолгорочни болки, но не е ефикасна кај сите луѓе. Пред да купите TENS машина, треба да отидете кај физиотерапевт за да ја испробате и научите како правилно да ја користите.
- **Ментални техники**
  - **Релаксација:** Техниките за релаксација, како што се длабоко дишење и визуелизација (ментални слики), може да ви помогнат да го намалите стресот и затегнатоста на мускулите. Овие постапки треба да се вежбаат и може да треба да испробате неколку методи пред да го најдете тој што ви помага. Во вашата локална канцеларија за артритис или библиотека има многу компакт дискови и книги од кои може да научите техники за релаксација.
  - **Одвраќање на вниманието:** Насочување на вашето внимание кон нешто друго наместо на вашата болка исто така може да ви помогне да се справите со болката. Тоа може да вклучува вежбање, читање, слушање музика или други начини на одвраќање на вашите мисли од болката.

Јавете се на вашата локална канцеларија за артритис за податоци за курсови на кои може да ги научите тие техники. Може да биде корисно да отидете кај психолог за да научите други ментални техники за справување со болки. За да најдете психолог јавете се на Австралиското психолошко друштво на 1800 333 497 или посетете ја интернет страницата www.psychology.org.au

ЗА ПОВЕЌЕ ИНФОРМАТИВНИ ЛИСТОВИ ЗА АРТРИТИС ЈАВЕТЕ СЕ НА ЛОКАЛНАТА КАНЦЕЛАРИЈА ЗА АРТРИТИС.

Можеби нема лек за вашите болки, но може да научите како да се справувате со нив. Пробајте разни техники за да најдете која најмногу ви помага.

© Copyright Arthritis Australia во февруари 2014. Ревидирани мај 2015. **Извор:** Комплетна листа на материјали користени за составување на овој информативен лист е на располагање во вашата локална канцеларија за артритис. The Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia и Royal Australian College of General Practitioners дадоа придонес во подготвувањето на овој информативен лист. Министерството за здравје на Австралиската влада финансиски го поддржа овој проект.

Оградување од одговорност: Arthritis Australia го објави овој информативен лист само за информативни цели и тој не треба да се користи наместо медицински совет.