

## **Ювенильный идиопатический артрит.**

### **Как победить болезнь ?**

Бакулина И.В.- врач-ревматолог

#### *Что такое ЮИА ?*

ЮИА - ювенильный идиопатический артрит - это термин , используемый для описания группы детских заболеваний, характеризующихся воспалением суставов (артритом ), начавшемся до 16 лет. Это наиболее частая форма артрита у детей.

ЮИА - у каждого ребенка протекает по — разному. Тяжесть заболевания может варьировать от легкого кратковременного состояния скованности и припухлости до более тяжелого заболевания, которое может вызвать серьезные повреждения тканей и суставов.

ЮИА характеризуется постоянной болью и припухлостью суставов.

#### Моменты, за которыми нужно следить, включают :

- припухлость суставов
- боль и скованность в суставах, особенно после сна
- снижение активности

Важно, чтобы родители и ребёнок изучали ЮИА вместе. Обладая необходимыми знаниями и при надлежащей помощи дети могут справиться с теми трудностями, которые создаёт ЮИА.

Основываясь на состоянии ребёнка, врач — специалист разработает соответствующий план лечения.

### **Как помочь больному ребёнку. Советы родителям.**

Когда ребёнку ставится диагноз ЮИА, руководство старших особенно важно. Если родители беспокоятся о том, как ребёнок будет реагировать на новые трудности психофизиологической адаптации к ЮИА, то это нормально. Чем больше они будут знать, тем более эффективным будет лечение.

Родителям, у которых растёт ребёнок с ЮИА, следует принимать во внимание многие вещи. Лечащий врач ребёнка, а так же медицинский персонал могут ответить на все вопросы.

Советы для родителей:

- Правильное питание. Важно, чтобы ребёнок питался правильно и полноценно независимо от того, какое лечение он получает. Особенности питания лучше согласовать с врачом.
- Упражнения. Следует поощрять желание ребёнка участвовать в уроках физкультуры и школьных спортивных занятиях по мере его возможностей. Прогулки, езда на велосипеде, плавание, являются правильными видами физической активности для детей с различными формами артрита.
- Реабилитационные методики. Помогают разрабатывать поражённые суставы и сохранять хороший объём движений в них. За помощью родители могут обратиться к специалисту ЛФК (лечебной физкультуре).
- Скованность в суставах. Это частое явление после пробуждения.
- Лекарственные препараты. Следует контролировать приём всех препаратов, следить, чтобы они принимались в определённое время и правильной дозе. Следует так же иметь при себе список препаратов во время любой консультации с врачом.
- Обычный распорядок и привычки. Их необходимо придерживаться, насколько это возможно, чтобы свести негативные физические и эмоциональные эффекты, обусловленные ЮИА, к минимуму.
- Отдых. Следует обеспечивать ребёнку достаточно времени для отдыха, чтобы избежать переутомления.
- Школа. Следует подчёркивать важность посещения школы, даже если ребёнок испытывает утреннюю скованность или боль.

- Партнёрство с лечащим врачом. Следует обсуждать все вопросы с лечащим врачом ребёнка и другим медицинским персоналом.
- Занятия. Если ребёнок чувствует себя недостаточно хорошо, можно подобрать более спокойные занятия, такие как рисование, раскрашивание, которые ребёнку будет легче выполнять, и это одновременно даст ему возможность выразить свои чувства.
- Друзья. Родители могут помочь ребёнку проводить время с друзьями, даже если он чувствует себя недостаточно хорошо. Например, можно пригласить друзей ребёнка в гости для просмотра мультфильмов. Поддержание общения с друзьями покажет ребёнку, что болезнь не мешает ему быть социально активным.

### **Что нужно делать пациенту или его родителям?**

- Консультация со своим врачом по-поводу любых вопросов или опасений, связанных с терапией.
- Делать анализ крови так часто, как это нужно.
- Информировать своего врача о любых получаемых безрецептурных препаратах и видах дополнительной терапии.
- Сообщать врачу о любых побочных эффектах получаемой терапии.
- Если успехов в лечении не наблюдается, следует обсудить с лечащим врачом другие варианты лечения.

### **Какие диетические ограничения следует соблюдать при ЮИА?**

Некоторым пациентам с ЮИА может быть полезна диета с повышенным содержанием следующих продуктов:

Фрукты

Овощи

изделия из дроблёного зерна (овсянка)

Бобовые

Орехи

Рыба

Оливковое масло

В приведённой выше таблице перечислены некоторые продукты, употребление которых поможет сохранить нормальный вес. Это важно, поскольку ожирение у пациентов с ЮИА связано с усиленным прогрессированием болезни.

### **Дополнительная терапия.**

Необходимо проконсультироваться с врачом о том, какие из нижеперечисленных видов дополнительной терапии подходят именно вам:

- Акупунктура
- массаж, выполняемый дипломированным массажистом
- Упражнения
- Техники расслабления, самовнушения, фокусирование и управляемые психические образы или визуализация для старших детей
- Физиотерапия
- Кремы и гели
- Витаминные и минеральные добавки (всегда следует проверять с врачом или фармацевтом возможность межлекарственных взаимодействий)
- Не все виды дополнительной терапии подходят или эффективны у всех. Они так же не заменяют медикаментозную терапию ЮИА.

### **Жизнь с ЮИА.**

- Чтобы справиться с проблемами, связанными с ЮИА, может быть полезно внести изменения в образ жизни ребенка.

- Ревматолог или медсестра могут предложить осуществить ряд шагов для ухода за телом, в числе которых входят :
  - соблюдение диеты и выполнение физической нагрузки,
  - защита суставов
  - использование вспомогательных средств
  - освоение техники релаксации.

**ЮИА - не приговор !**

**Плодотворное взаимодействие врача и родителей пациента является залогом эффективного и безопасного лечения!**