



ISSN 2029-6215

# artritas

LIETUVOS  
ARTRITO  
ASOCIACIJA

2016 m. kovas  
Nr.33(34)

Žurnalas pradėtas leisti nuo 2004 m. neįgaliųjų socialinės integracijos programos ir rėmėjų lėšomis



9772029621009

*Jau saulė pakelui,  
Gamta bunda noriai,  
Ir tu žmogui suktusk,  
Atgimki mielasai oriai...*

M.J.

M.J.

*Reumatinio pobūdžio negalavimų patiria kas šeštas Lietuvos gyventojas. Sunkiomis reumatinėmis ligomis serga apie ketvirtį milijono Lietuvos gyventojų.*



## KVIEČIAME

sergančius reumatinėmis sąnarių ligomis, jūsų artimuosius, visus, kurie pasiryžę aktyviai priešintis šiai negaliai, burtis į bendrijas. Su mumis patirsite, kad esate ne vieniši, sužinosite, kaip gyventi neprarandant vilties.

Skambinkite ir rašykite šiuo adresu:

**LIETUVOS ARTRITO  
ASOCIACIJA**  
Prezidentė  
**Ona Stefanija  
Telyčėnienė.**  
Santariškių g. 5-217  
LT-08457 Vilnius,  
Mob. tel. 8 675 280 89  
el. paštas:  
artritas.laa@gmail.com  
www.arthritis.lt

# KILNU NURAMINTI SKAUSMĄ

HIPOKRATAS

Nė vienas žmogus, sergantis artritu, neišvengia skausmo. Skausmas kartais būna labai stiprus, ilgalaikis, todėl gali atrodyti neįveikiamas, gali sukelti nerimą ir depresiją. Nėra abejonių, kad skausmas apsunkina ligos simptomus, tačiau supratęs skausmo priežastis, svarbą, jį stipriai kontroliuoti. Skausmui numalšinti yra daugybė priemonių, tačiau dažniausiai griebiamasi tik skausmą malšinančių vaistų. Bėda ta, kad vaistai ne visiems ir ne visada padeda, jau nekalbant apie jų sukeltą nepageidaujamą poveikį. Todėl siūlome pasirinkti bei naudoti ir kitas skausmą malšinančias priemones.

## SKAUSMAS. KAS TAI?

Skausmas – tai signalas iš stimuliuojamų nervų galūnėlių (arba skausmo receptorių), kad kažkas atsitiko kūnui. Šis signalas arba impulsas nervais, kaip telefono laidais, perduodamas į nugaros, o paskui į galvos smegenis, kuriose ir yra atpažįstamas skausmas. Uždegimas ar audinių pažeidimas sužadina skausmo receptorius.

Skausmas pirmiausia yra apsauginis signalas. Pvz., netyčia palietus karštą laidynę, iš rankos siunčiamas signalas į smegenis apie susidariusį pavojų – pažeidžiami rankos audiniai. Smegenys greitai siunčia „atsakymą“ – tuoj pat atitraukti ranką. Tokiu būdu skausmas organizmą apsaugo nuo dar didesnio pažeidimo.

Suprasti skausmą padeda ir „skausmo vartų“ teorija. Manoma, kad nugaros smegenyse yra mechanizmas, kuris gali sutrukdyti skausmo signalams patekti į galvos smegenis, kur jie būtų atpažinti kaip skausmas. Įdomu tai, kad organiz-

mas gali siųsti signalus, kurie konkuruoja vienas su kitu: vienas signalas siunčia žinią apie skausmą, o kitas gali „uždaryti vartus“ ir apsaugoti nuo pirmojo signalo perdavimo. Pvz., susimušus alkūnę ir instinktyviai pradėjus trinti pažeistą vietą, trynimo signalas greičiau patenka į nugaros smegenis, „uždaro skausmo vartus“ ir skausmo signalas nebegali patekti į galvos smegenis. Todėl skausmas beveik nejaučiamas.

Galvos smegenyse irgi yra „mechanizmai“, kurie numalšina ūmų skausmą, todėl esant reikalui, jos gali siųsti signalus ir „uždaryti skausmo vartus“. Pvz., futbolininkas muša įvartį sužeista koja ir tuo metu beveik nejaučia skausmo. Ši situacija aiškinama tuo, kad organizmas gamina į morfiną panašias medžiagas, endorfinus ir enkefalinus, kurie, esant tam tikroms situacijoms, „uždaro skausmo vartus“.

„Skausmo vartai“ itin jautrūs emocinės būsenos pokyčiams. Nerimas, nuovargis, depresija, susitelkimas ties savo skausmu ir monotonija stiprina skausmo pojūtį, o teigiamos emocijos, malonūs įspūdžiai, atsipalaidavimas ir poilsis neleidžia prasiveržti skausmo signalui į galvos smegenis.

Nors lėtinis skausmas tiek moksliniu aiškinimu, tiek ir emociniu poveikiu skiriasi nuo trumpalaikio ir ūmaus skausmo, tačiau ir jį susilpninti bei įveikti gali pats organizmas. Labai svarbu suprasti, kad kiekvienas žmogus jaučia skausmą savaip, todėl kiekvienam žmogui padeda skirtingos skausmą malšinančios priemonės. Kas padeda vienam, nebūtinai padės kitam.

## ŠIUOLAIKINĖ SKAUSMO SAMPRATA

Pastaraisiais dešimtmečiais supratimas apie skausmą iš esmės keitėsi. Kadaise buvo manoma, kad skausmo intensyvumas priklauso nuo audinių pažeidimo laipsnio, tad jei audiniai nepažeisti, tai negali būti ir skausmo. Tokiais atvejais skausmu besiskundžiantys pacientai neretai buvo įtariami apsimetinėjimu. Dabar žinoma, kad skausmas yra daug sudėtingesnis reiškinys ir, norint jį numalšinti, reikia atsižvelgti ne tik į jo fizines priežastis, bet ir suprasti žmogaus elgesį. Taip pat reikia įsigilinti į skausmą lydinčius jausmus bei mintis, įvertinti šeimos bei darbo aplinkos įtaką, žinoti apie problemos trukmę ir ankstesnio medicininio gydymo patirtį.

Skausmo stiprumas labai priklauso nuo situacijos, kurioje jis jaučiamas. Galima net sąmoningai ar nesąmoningai jo nepaisyti, kaip vaikai, įsitraukę į sniego gniūžčių mūšį, nepastebi, kad ledas degina rankas, ir tik sugrįžę namo pajunta, kokie sušalę pirštai. Antrojo Pasaulinio karo metais amerikiečių gydytojas Beecheris pastebėjo ir aprašė, kad sužeisti kariai prieš operaciją mažiau skundėsi ir reikalavo mažiau skausmą malšinančių vaistų negu civiliai gyventojai. Gydytojas suprato, kad šios dvi pacientų grupės skyrėsi ne fizine būkle, o skausmui priskiriama prasme. Kareiviams sužeidimas – tai išgelbėta gyvybė mūšio lauke, galimybė sugrįžti namo. Tuo tarpu civiliams – grėsmė įprastiniam gyvenimo ritmui, finansinei ir šeimos gerovei.

Užsiėmęs ir visiškai pasinėręs į įdomią veiklą žmogus taip pat gali pamiršti savo skausmą, todėl kiekvienam reikėtų atkreipti dėmesį į tai, kuri veikla, aplinka mažina skausmą, o kuri – stiprina.

## SKAUSMO SPĄSTAI

**Kiekvienas yra nelaimingas tiek, kiek tiki toks esąs.**

*Seneka "Laiškai Liucilijui"*

Bet kokie žmogaus gyvenime sukrėtimai – sunki liga ar lėtinis skausmas – gali sukelti nerimą, depresiją, pyktį ar net bejėgiškumą. Pajutus stiprų skausmą, daugumos žmonių nuotaika prastėja, dingsta apetitas, norisi verkėti. Tuomet ne tik skausmas, bet ir visa kita atrodo blogiau, negu yra ištikrųjų. Negatyvūs jausmai tik sustiprina skausmą. Be to, artritas dažnai sukelia nuovargį, kuris irgi trukdo įveikti skausmą. Įsisukę į užburimą ratą, nuolat patirsite stresą. Psichologinį stresą didina ir mintys apie artėjančią senatvę, tapimą našta sau ir artimiesiems.

Bet nepamirškite, kad nuotaika paklūsta protui! Dar Epiktetas yra pasakęs, kad žmogus kenčia ne dėl įvykių, o dėl požiūrio į juos. Jei, pavyzdžiui, pabudę ryte pajuntate skausmą sąnariuose ir galvojate: "Oi, kas dabar bus! Aš nebegalėsiu atsikelti iš lovos...", tai imate jaudintis, kad neįgyvendinsite dienos planų ar įsipareigojimų, neteksite darbo ir pan. Šis vidinis monologas tuoj pat sukelia nemalonius jausmus ir išgyvenimus. Jūsų kūnas įsitempia, o dėl padidėjusios raumenų įtampos skausmas dar labiau sustiprėja, tuo tarpu galvoje sukasi vis tos pačios pragaištingos mintys.

Sąveika tarp skausmo, raumenų įtampos bei streso, emocijų ir nuovargio yra abipusė, tad kartais būna sunku aptikti tikrąją blogos savijautos priežastį. Tačiau reikia nepamiršti, kad skausmą galima kontroliuoti, paveikiant bet kurią uždaro rato grandį.

## ĮVEIKITE SKAUSMĄ PATYS

**Kiekvienas pacientas turi gydytoją savo viduje.**

*Albertas Schweitzeris*

Sveikatos pagerėjimas priklauso nuo to, kaip kontroliuojate įvairius savo gyvenimo aspektus, kaip žingsnis po žingsnio keičiate nusistovėjusį dienos režimą. Tai pirmasis išsivadavimo iš skausmo etapas. Nesvarbu, ką ir kokia eilės tvarka darysite. Svarbu, kad jūs nusprendėte, jog laikas keistis. Per daug laiko praleidote kęsdami skausmą, o gyvenimas per trumpas, kad tirpdytumėt jį "kalėjime".

## FIZINIAI PRATIMAI

Daugeliui sergančiųjų artritu, ypač kai vargina lėtinis raumenų ir/ar sąnarių skausmas, fiziniai pratimai atrodo neįmanomi. Nepriklausomai nuo to, koku artritu sergama, dėl skausmo ir nejudrumo ilgainiui sumažėja raumenų jėga, sąnarių lankstumas, ištvėrmė, fizinis aktyvumas ir pajėgumas. Tyrimai parodė, kad žmonės, kurie serga osteoartritu ir vengia fizinio aktyvumo, greičiau patiria negalią negu tie, kurie būna aktyvūs. Be to, reikia paminėti, kad visose artrito gydymo metodikoje fiziniai pratimai laikomi auksiniu gydymo standartu.

### Kuo naudingi fiziniai pratimai?

- Palaiko stiprius raumenis ir lanksčius sąnarius.
- Didina ištvėrmę ir treniruoja širdies – kraujagyslių sistemą, gerina jos veiklą.

- Palaiko tvirtus kaulus.
- Pagerina reakciją, dėl to sumažėja griuvimo tikimybė. Pratimų metu pagerėja deguonies patekimas į galvos smegenis.
- Ilgainiui sumažina arterinį kraujospūdį ir širdies susitraukimų dažnį.
- Padeda sumažinti cukrinio diabeto riziką.
- Mažina įtampą ir padeda išlikti budriems.
- Padidina pasitikėjimą savimi.

Prieš pradėdami bet kokius fizinius pratimus, pasitarkite su gydytoju, ar galite palapsniui pradėti mankštintis. Paklauskite, ar yra kokie nors apribojimai pradėti pratimus, aktyvią veiklą, ir pasitarkite, kokio tipo pratimai jums bus efektyviausi.

Pradėdami laikykitės trijų taisyklių:

1. Naudokite šilumos arba ledo aplikacijas. Uždėkite šiltas, drėgnas aplikacijas (pvz., pūslę su šiltu vandeniu) ant skaudančių sąnarių ir/ar raumenų 15 min. prieš mankštinimąsi. Kai kurie žmonės deda ledą, įvyniotą į audeklą, ant skaudančių ir sutinusių sąnarių 10-15 min. Svarbiausia yra nustatyti – šiluma ar šaltis – efektyviau mažina skausmą, ir tai naudoti prieš ir po fizinių pratimų.

2. Mankštindamiesi darykite dažnas poilsio pertraukėles. Sirgdami artritu, po pasivaikščiojimo galite jausti diskomfortą. Jis dažniausiai sumažėja po šilumos arba ledo aplikacijų, šiltos vonios ir poilsio. Jei skausmas užsitęsia ilgiau negu paprastai, 24 val. venkite intensyvesnės veiklos, fizinių pratimų. Prieš vėl pradėdami mankštintis, būtinai dėkite šilumos aplikacijas ant skaudančių sąnarių ir raumenų. Atlikę keletą pratimų, vėl pakartokite procedūrą.

3. Sustokite, jei sustiprėjo skausmas. Jei pajutote stiprų skausmą pratimų metu, jų nedarykite, kol pasitarsite su gydytoju arba kineziterapeutu. Jei pajutote tik diskomfortą, bet galite toliau tęsti pratimus, krūvį didinkite labai pamažu. Jei po pratimų jaučiate skausmą ilgiau negu 20 min., greičiausiai mankštintotės per daug intensyviai. Kartais, kai sąnariai būna labai sutinę ir skaudantys, kai kurie pratimai gali būti neefektyvūs.

Pasitarkite su gydytoju prieš pradėdami bet kokią pratimų programą. Tarp pratimų visada darykite poilsio pertraukėles. Kad pasiektumėte kuo greitesnį efektą, kasdieninę pratimų programą turi sudaryti įvairūs pratimai:

- Raumenų tempimo pratimai mažiausiai 10 min. kasdien.
- Plaukimas, ėjimas, važiavimas dviračiu arba kiti aerobiniai pratimai, pradedant nuo 1 min. ir palaipsniui il-

ginant laiką iki 30 min. 5 kartus per savaitę.

- Raumenis stiprinantys pratimai. Pradedant nuo 1 min. ir ilginant iki 10-15 min. 3 kartus per savaitę.
- Sodo, namų ruošos darbai arba panaši veikla – kasdien.

Ne tik fiziniai pratimai, tokie kaip važiavimas dviračiu arba raumenų tempimo pratimai, bet ir daugelis kasdieninių darbų prilygsta pratimams. Tai gali būti lapų grėbimas, darbas sode, mezgimas arba siuvimas, grojimas pianinu ir pan.

Vidutinio aktyvumo veiklai prilygsta:

- Šokiai.
- Sodo darbai.
- Vejos pjovimas.
- Lapų grėbimas.
- Aktyvus žaidimas su vaikais.
- Bėgimas.
- Lipimas laiptais.
- Šuns vedžiojimas.
- Mašinos plovimas.
- Langų ir grindų plovimas.
- Savarankiškas važiavimas invalido vežimėliu.

Reguliarumas yra pagrindinis dalykas, norint pajusti optimalią pratimų naudą. Tai reiškia, kad turite mankštintis ir „geromis“, ir „blogomis“ dienomis. Kuo greičiau pratimai ir fizinė veikla taps jūsų gyvenimo dalimi, tuo greičiau pasieksite rezultatų. Kad juos lengviau būtų pasiekti:

1. Išsikelkite tikslus. Turite išsikelti individualius tikslus, tada galėsite įvertinti savo pažangą. Įsitinkite, kad tikslai yra realūs – pasirinktą pratimų programą galite realiai įvykdyti. Nėkelkite per didelių tikslų iš karto, nes gali tekti visiškai nutraukti pratimus.

2. Pasirinkite mėgstamus pratimus ir fizinę veiklą. Kad reguliariai mankštintumėtės, fiziniai pratimai ir veikla turi teikti malonumą.

3. Paskirkite mankštai konkretų laiką. Kai tik pasirinkote pratimų laiką, jo griežtai ir laikykitės. Stenkitės, kad niekas tuo metu jūsų netrukdytų. Jeigu sportuojate lauke, turėkite pratimų programą užsiėmimams viduje, jei būtų blogas oras.

4. Pildykite pratimų sąsiuvinį. Daugeliui ligonių padeda pratimų sąsiuvinis, kuriame užrašomi tikslai ir kasdieniniai pasiekimai.

5. Mankštinkitės grupėje. Jei vienas neprisiruošia-

te mankštintis, apsvarstykite galimybę mankštintis su draugais arba grupėje.

### Aštuoni žingsniai pradedant fizinius pratimus

1. Pasitarkite su gydytoju, kad gautumėte jo pritarimą pradėti kasdienę mankštą. Vartokite paskirtus vaistus.

2. Prieš pratimus išsimaudykite šiltame duše arba dėkite šilumos aplikacijas – sumažės sąnarių sustingimas ir raumenų skausmas.

3. Apšilkite vaikščiodami arba lengvai bėgdami vietoje, tuo pat metu judindami rankas. Palaipsniui didinkite intensyvumą, kol pradės greičiau plakti širdis ir viduje pajusite šilumą.

4. Jei tik pradėsite mankštintis ir nebuvo kurį laiką išėję iš namų, pradėkite nuo lengvų, atsargių raumenų tempimo ir sąnarių lankstymo pratimų. Iš pradžių pratimus pakartokite tik po kelis kartus, o raumenims stiprėjant, palaipsniui didinkite pakartojimų skaičių, kol kiekvieną pratimą atliksite po 10-15 kartų.

5. Kai jau pasiekėte pažangą, pradėkite aerobinius pratimus (ėjimą, važiavimą dviračiu ir pan.). Pradžioje juos galite daryti 3-5 min. Tęskite kol nejaučiate diskomforto. Sustokite, kai pajuntate nuovargį arba skausmą.

6. Kai galite be didesnio vargo atlikti raumenų tempimo ir aerobinius pratimus, pradėkite raumenis stiprinančius pratimus. Iš pradžių naudokite lengvus svorius (0,5-1 kg). Svorius didinkite pagal savo galimybes. Net kelios tokių pratimų minutės stiprina raumenis. Pratimų laiką palaipsniui ilginkite.

7. Po pratimų atsipalaiduokite, atlikdami lėtus, lengvus tempimus.

8. Dėkite šilumos arba ledo aplikacijas ant skaudančių raumenų ir sąnarių iš karto po pratimų.

Tęsdami pratimus, tapsite stipresni ir sumažinsite skausmą, didės ir jūsų kasdieninės veiklos galimybės.

## SĄNARIŲ TAUSOJIMAS

Pakeitus kai kuriuos įpročius, „patobulinus“ naudojamas priemonės bei įrankius, pakeitus kai kurias namų aplinkos detales, galima efektyviai apsaugoti sąnarius nuo tolimesnių pažeidimų, traumų ir kartu sumažinti skausmą. Pateikiame keletą patarimų, kurie padės tausoti sąnarius.

### Saugokite klubų sąnarius

- Stenkitės išlaikyti judrius klubų sąnarius.

- Eidami laikykite lazdelę sveikojoje arba mažiau pažeistoje pusėje. Pasirinkite tinkamo ilgio lazdelę (alkūnė turi būti truputį sulenkta) su patogia rankena.

- Kasdien miegokite arba gulėkite ant pilvo po 30 min. ir ilgiau – lengviau išvengsite klubų deformacijų.
- Stenkitės rečiau lipti laiptais.

### Saugokite kelių sąnarius

- Kai einate ar stovite, kelius truputį sulenkite – sumažės krūvis, tenkantis kelių sąnariams.

- Jei reikia stovėti ilgesnį laiką, užkelkite vieną koją ant paaukštinto (nedidelio suolelio).

- Kai gulite ant nugaros, po keliais nedėkite pagalvėlių, nes bus sunkiau juos ištiesti. Ilgainiui net gali susidaryti kelių kontraktūros. Jei miegate ant šono, galite laikyti tarp kelių pagalvėlę. Prieš keldamiesi iš lovos, keletą kartų įtempkite kelius.

- Apvyniokite kelius šiltu audiniu arba vilnone „kojine“: bus šilčiau ir keliai bus stabilesni.

- Stenkitės rečiau lipti laiptais.

Avalynė. Avint netinkamą avalynę, greičiau susidaro nuospaudos ir žaizdos pėdose, taip pat padidėja ir griuvimo rizika. Per maža arba per siaura avalynė gali sustiprinti pėdų skausmą. Sergant artritu, kai skauda čiurnas ir pėdas, tinkamai parinkta avalynė gali apsaugoti ir palengvintiėjimą. Kad sumažėtų kelių skausmas, reikėtų avėti tvirtus plokščiapadžius batus. Tyrimai rodo, kad dauguma moterų avi per mažus batus. Dėl to stipriai spaudžiamos pėdos ir čiurnos, padidėja jų pažeidimo rizika. Kai avima tinkama avalynė, kūno svoris pasiskirsto tolygiai, sumažėja papildomos svorio jėgos kelių ir klubų srityje, sumažėja ir skausmas.

### Saugokite rankų sąnarius

- Stenkitės, kad dirbant darbus vienodas krūvis tektų visiems į veiklą įtrauktiems sąnariams.

- Naudokite pagalbines priemones (pvz., laikiklį knygai, specialų stiklainių, butelių atidarytuvą, įrankius daržovėms lupti ir pan.).

- Prie užtrauktukų pritvirtinkite žiedelius, sąvaržėles, kad būtų lengviau juos užsegti.

- Peilių ir kitų įrankių rankenas apvyniokite lipnia juosta arba pritvirtinkite putplastį – lengviau suimsite, mažiau reikės pirštų jėgos.

- Daugiau naudokite plastmasinių indų.

- Vonioje ir virtuvėje naudokite vandens maišytu-

vus su svertais – nereikės atsukinėti vandens čiaupų.

- Naudokite rašiklius ir pieštukus pastorintais arba storais kotais.
- Dantų pastą iš tūbelės spauskite delnu, pasidėję ją ant spintelės, o ne suėmę pirštais.
- Moterims rekomenduojamos liemenėlės, užsegamos priekyje.
- Rinkitės drabužius be sagų arba susegamus lipdukais – nereikės vargti užsisagstant sagas.

## RELAKSACIJA

Relaksacija – tai ramybės, atsipalaidavimo būseną, kurią žmogus patiria, kai po psichinio ar fizinio krūvio nelieka įtampos. Relaksacija yra geras būdas skausmui įveikti. Kai skauda, raumenys įsitempia. Per didelis stresas savo ruožtu gali palaikyti ar skatinti uždegimą. Sugebėjimas atsipalaiduoti pašalina šiuos nemalonius poveikius ir suteikia ramybės bei pasitikėjimo savo jėgomis.

Relaksacija padeda kontroliuoti skausmą trimis būdais: pirmiausia ji sumažina įtampą skaudančioje vietoje ir taip sumažina skausmo intensyvumą. Antra, palaipsniui atpalaiduoja kūno raumenis, atitraukia nuo minčių, kurios skausmą tik stiprina. Neįmanoma tuo pačiu metu būti fiziškai atsipalaidavusiam, o emociškai įsitempusiam. Trečia, relaksacija gali būti naudinga nukreipiant dėmesį nuo skausmo. Greičiausiai buvote kada nors susižaloję pirštą ir to nepastebėjote. Skausmo nejutote, kol neatkreipėte dėmesio į sužeistą vietą. Taip yra todėl, kad psichika tuo pačiu metu gali susitelkti tik ties vienu dalyku. Jeigu galite sukaupti dėmesį į relaksacijos pratimą arba malonų regimąjį vaizdinį, tai skausmas pasitraukia į antrą planą.

Relaksacijos reikia mokytis. Relaksacija – tai daugiau, negu patogiai sėdėti, skaityti knygą ar žiūrėti televizorių. Tai ne paprasta, o koncentruota atsipalaidavimo forma, greitas ir gilus poilsis. Kaip ir bet kuriam kitam naujam įgūdžiui, taip ir čia reikalingos pratybos. Išmokstama nuraminti ir kontroliuoti savo kūną ir psichiką, o tai gali būti nelengva, ypač kai skauda. Kadangi nėra vienintelio teisingo atsipalaidavimo būdo, todėl galite išbandyti kelias metodikas ir išsirinkti labiausiai tinkančią.

### Patarimai pradedantiesiems:

- Pirmiausia susiraskite ramią vietą ir pasirinkite tinkamą laiką. Reikia turėti nors 10 minučių sau be televi-

zorius, radijo ar kitų žmonių keliamo triukšmo. Galite panaudoti ramią muziką kitiems triukšmams slopinti.

- Atsisėskite ar atsigulkite patogioje pozijoje, kad galva būtų atremta.

- Relaksacijos pagrindas yra taisyklingas gilus kvėpavimas. Skausmą jaučiantys ar susirūpinę, įsitempę žmonės kvėpuoja paviršutiniškai. Gilus kvėpavimas – tai vienas iš lengviausių būdų atpalaiduoti kūno įtampą. Tačiau įtampą gali sumažinti tik teisingas diafragminis kvėpavimas, kurio metu gaunama daugiau deguonies. Giliai įkvėpkite. Pajuskite, kaip su kiekvienu lėtu giliu įkvėpimu pakyla pilvas. Dar geriau būtų uždėti kairiąją ranką sau ant krūtinės, o dešiniąją – ant pilvo. Jei kvėpavimas gilus, kilnojasi dešinė ranka, jei paviršutiniškas – kairė. Puikiausia būtų, jei kvėpuojant abi rankos pakiltų ir nusileistų vienu metu. Įpraskite daryti šį pratimą reguliariai.

- Toliau giliai ir lėtai kvėpuokite, sutelkdami dėmesį vien į savo kvėpavimą.

- Su kiekvienu iškvėpimu mintyse išstarkite žodį “ramybė”, “poilsis” ar “palaima”.

Nesirūpinkite, jei nepasisėkė iš pirmo karto pasiekti gilų relaksacijos lygį. Į galvą gali ateiti visokių minčių. Nesistenkite jų nuvyti, tiesiog galvokite apie kvėpavimą. Įgudus taisyklingai kvėpuoti, atsipalaiduoti bus lengviau.

Relaksacijos pratimus darykite kelis kartus per dieną. Jeigu pakaks kantrybės, ilgainiui pajusite, kad atsipalaidavusius raumenis ne taip skauda, o malonus viso kūno atsipalaidavimas padeda užmigti.

Dabar galite atlikti nesudėtingą ir veiksmingą skausmui malšinti pratimą, kurio metu dėmesys nukreipiamas į įvairias kūno vietas. Atliekant šį pratimą, nereikės daryti staigių judesių arba įtempti didelių raumenų grupių.

Patogiai įsitaisykite. Galite gulti ant nugaros arba sėdėti ant kėdės, kur patogų atremti galvą ir pasidėti rankas. Nesukryžiuokite rankų ir kojų, užsimerkite, porą kartų giliai ir lėtai įkvėpkite. Pirmiausia atpalaiduokite kojų, paskui liemens, rankų ir galvos raumenis. Įkvėpdami leiskite dėmesiui nukrypti į pėdas, pastebėkite jose net mažiausią įtampą. Iškvėpdami leiskite dėmesiui plaukti šalin. Dabar įkvėpkite ir susitelkite ties kojų pirštais. Bet kokią jaučiamą įtampą pašalinkite iškvėpdami. Įkvėpdami sutelkite dėmesį į kulnus. Pajuskite, kaip įtampa kulnuose dingsta iškvėpiant. Įkvėpdami susitelkite ties pilvo sritimi. Iškvėpkite ir pajuskite, kaip įtampa mažėja. Dabar įkvėpkite ir pastebėkite bet kokią įtampą skrandyje arba apatinėje nugaros dalyje. Iškvėpkite įtampą.

Gerai ... Mintimis judėkite link savo krūtinės ir viršutinės nugaros dalies. Įkvėpkite ir pajuskite ten esančią įtampą, iškvėpkite ir pajuskite, kaip įtampa išnyksta... Da-

bar susitelkite ties rankomis... Įkvėpdami pajuskite jose įtampą, iškvėpkite, kad įtampa ir sunkumas apleistų pirštus... Dabar įkvėpdami stebėkite dilbius. Lėtai iškvėpkite – tegu dilbiai atsipalaiduoja... Puiku... Dabar pereikite prie viršutinės rankų dalies. Įkvėpdami pajuskite įtampą, o iškvėpdami – atsipalaidavimą... Dabar susitelkite ties pečiais. Įkvėpdami leiskite jiems nusileisti, iškvėpimo metu atpalaiduokite. Dabar kaklas... Įkvėpkite ir pajuskite jame bet kokią įtampą. Iškvėpkite ir leiskite savo kaklui ilsėtis... Galite truputį pajudinti galvą. Lėtai praverkite burną ir įkvėpkite, po to iškvėpkite... Pajusdami įtampą veido raumenyse įkvėpkite. Iškvėpkite ir leiskite veidui atsipalaiduoti. Dabar įkvėpkite ir pastebėkite bet kokią įtampą aplink akis ir kaktą... Iškvėpkite ir leiskite visoms raukšlėlėms išsilyginti... Toliau lėtai ir giliai kvėpuokite... Ką bejaustumėte: ar dar likusią įtampą, ar skausmą, leiskite tam išnykti kvėpavimo metu... Pajuskite, kaip kiekvieną kartą įkvėpdami, vis labiau ir labiau atsipalaiduojate, kūnas atrodo sunkus ir šiltas, labiau ir labiau atsipalaidavęs... Tai būseną, į kurią galite sugrįžti bet kuriuo metu, kai panorėsite sumažinti skausmą arba nukreipti nuo jo dėmesį. Labai padeda praktika. Jei-gu šį pratimą atliksite kasdien, išmoksite atsipalaiduoti greičiau, lengviau ir giliau. O dabar pagalvokite apie galimybę atmerkti akis ir sugrįžti į kambarį, kuriame esate. Kai būsite pasiruošę, lėtai atmerkite akis.

### Pasitelkite prisiminimus ir vaizduotę

Jei-gu jaučiate skausmą ilgesnį laiką, gali atrodyti, kad niekuomet nieko malonaus nenutiko. Bet juk taip nėra! Greičiausiai 90 proc. dalykų jūsų gyvenime buvo sėkmingi, tačiau skausmas, nelaimė, visa tai užgožė. Gyvenimo bėgyje susidūrėte su daugybe problemų ir jas išsprendėte ir todėl daug ko išmokote. Taip pat patyrėte ir daug malonių išgyvenimų. Nuostabiausia tai, kad su jais susiję atsiminimai vis dar su jumis (jų niekas iš jūsų negali atimti!), tačiau dėl dabartinių sunkumų jie yra nustumti giliai į vidų. Relaksacijos metu įmanoma užmegzti ryšį su šiais pozityviais gyvenimo aspektais, detaliam atgaminant visus su jais susijusius įvykius ir gerus jausmus. Tai panašu į fotoalbumo sklaidymą, kur kiekviena nuotrauka gali žadinti vaizduotę, sukeldama visą srautą atsiminimų, kuriuos manėte seniai išblėsus. Panirę į gilią relaksaciją, galite pasijusti visiškai taip pat, kaip ir tuomet, kai kas nors atsitiko pirmą kartą. Šių gerų jausmų sugrįžimas ne tik palankiai veikia nuotaiką, padeda jaustis geriau, bet tuo pat metu vykstančių fiziologinių pakitimų dėka, organizmas yra skatinamas dirbti efektyviau, tad

pagerėja kraujo apytaka, pasigamina daugiau endorfinų.

Vienas iš būdų ramybės būsenai sukurti ir pasiekti gilių relaksacijos lygį – tai mintimis persikelti į pamėgtas ar išsvajotas vietas, pasijusti saugiai, ramiai, atgaivinti malonius jautimus. Tai panašu į meditaciją ir gali tapti relaksacijos pratimo dalimi.

*Patogiai atsisėskite, užsimerkite, giliai ir ramiai kvėpuokite. Leiskite kilti bet kokioms fantazijoms ir vaizdiniams, ieškokite tų, kurie sukelia malonius jautimus ir atsipalaidavimą: gėrėkitės gražiais vaizdais, išgirskite malonius garsus, užuoskite švelnius kvapus, pajuskite prisilietimus. Įsivaizduokite save veikiančią tai, ką labiausiai mėgstate: skaitantį, plaukiojantį ežere, vaikštinėjantį jūros pakrante, bendraujantį su maloniais žmonėmis, valgantį mėgstamą vaisių. Pamėginkite atkurti visas gražias akimirkos detales: spalvas, garsus, kvapus ir savo jausmus. Visą paveikslą įsivaizduokite kuo ryškiau, kuo detaliau, stenkitės panirti į tuos vaizdinius ir atsipalaiduoti...*

### Skausmo simboliai

Kitas vaizduotės panaudojimo būdas – suteikti skaudančioms vietoms kokio nors simbolio pavidalą.

*Patogiai įsitaisë, užsimerkę ir giliai kvėpuodami, suteikite savo skausmui kokį nors konkretų uždarytą pavidalą. Įsivaizduokit jį kaip sugniaužtą kumštį, virvės mazgą, užrakintą spyngį, suspaustas žnyplės. Dabar įsivaizduokite, kaip tas uždaras pavidalas keičiasi, atsiveria, atsingniaužia, atsirakina. Pamatykite tai kuo ryškiau, iki galo.*

Sukurkite vaizduotėje ne tik skausmo, bet ir jį gydantį simbolį.

*Galvos skausmas galėtų būti kaspinas, juosiantis jūsų galvą, danties skausmas - verdančio vandens pripildytas pulsuojančias balionas. Išsirinkite simbolį, kuris jums labiausiai patinka ir įsivaizduokite jį kuo tikresnį. Išgirskite ugnies spragsėjimą, vėjo švilpimą, jauskite karštį, spaudimą... Kai skausmo simbolis taps labia realus, pasirinkite kitą simbolį, kuriuo paveiksite pirmąjį. Leiskite gydančiajam simboliui pašalinti skausmo simbolį. Pavyzdžiui, žirkelėmis galite nukirpti užrištą kaspiną ir pan. Padarykite savo antrąjį simbolį tokį pat realų ir netgi stipresnį už pirmąjį skausmo simbolį. Galvokite apie detales, apie tai, kaip skausmas palaipsniui atlėgsta, nyksta, nutolsta ir dingsta iš jūsų kūno.*

Praktikuodami šį regimosios vaizduotės metodą, eksperimentuokite su skirtingais simboliais. Nesijauskite per daug ribojami to, kas galima ar kas atitinka tikrovę. Jei-gu stebuklingas simbolis veikia geriau nei tikroviškas, tai naudokite stebuklingąjį. Prisiminkite, kad skausmo

patyrimas yra unikalus, todėl tik jūs pats galite geriausiai kontroliuoti savo skausmą. Vaizduotė yra labia galiną ir, panaudota tinkamai, gali veiksmingai skatinti kūną pasveikti ir palengvinti skausmą. Galima išmokti pajungti vaizduotę savo labai ir dauguma žmonių šį įgūdį įgauna labia greitai. Patartina, kad bent pirmą kartą kas nors jums skaitytų relaksacijos pratimų tekstą arba pats būtumėt gerai jį įsiskaitęs.

Relaksacijos pratimų gali išmokyti ir psichologas ar psichoterapeutas. Patogu naudotis ir garso įrašais – dabar daug kur galima įsigyti relaksacinės muzikos kompaktinių diskų ar kasečių. Jose skamba gamtos garsai: bangų šniokštimas, upelio čiurlenimas, paukščių čiulbėjimas, styginiais ar klavišiniai instrumentais atliekama rami muzika. Kai kurie žmonės mėgsta relaksacijos metu užsidegti žvakių, smilkalų. Pabandykite ir turėsite dar vieną priemonę kovai su skausmu, kuri pravers sunkiu momentu, ypač bemiege naktį. Be to, raminančioje aplinkoje galite kitaip pažvelgti į problemą, atrasti naujų, anksčiau nepastebėtų jos sprendimo būdų.

Kartais nedrąsu prasitarti šeimai ar darbdaviams, kad jums reikia laiko relaksacijai. Tačiau jei relaksacija padeda, visiems nuo to bus tik geriau. Bet kuriuo atveju pabandyti verta, nes daugeliui žmonių ji tapo labai naudinga įgūdžiu. Relaksacija – ne tik fizinis, bet ir psichinis atsipalaidavimas, atgaiva sielai. Gerai būtų, jei kasdien galėtumėte skirti visiškai atsipalaidavimui 5, 10 ar 20 minučių.

## DIETA

Kol kas nėra tikslių mokslinių duomenų, kad vartojant kurį nors maisto produktą būtų galima išgydyti artritą, tačiau yra nemažai maisto produktų, kuriuos vartojant galima sumažinti skausmą, tik tam reikia kantrybės ir laiko. Be to, labai svarbu išlaikyti normalų kūno svorį. Kai kuriems žmonėms, ypač sergantiems astoartritu, antsvorio sumažinimas yra vienas iš pagrindinių dalykų, mažinančių skausmą.

### Valgykite natūralų maistą

Maistas yra vienas svarbiausių natūralių vitaminų, mineralų, antioksidantų ir skaidulinių medžiagų šaltinis. Vartoti sintetinius vitaminus – ne visiškai tas pats, kas gauti vitaminus iš maisto produktų, nes pastaruosiuose gali būti iki šiol dar nežinomų medžiagų, kurios svarbios sveikatai. Be to svarbu valgyti natūralų maistą, o ne pusfabrikačius. Jeigu vis dėlto reikia vartoti sinte-

tinus vitaminus ar mikroelementus, įsitikinkite, ar jie geros kokybės.

Iki šiol nežinoma, kiek stipriai dietos pakeitimas gali veikti lėtinio artrito simptomus. Nepaisant to, ir toliau atliekami nauji tyrimai, ieškant maisto produktų gydomosios vertės. Galbūt kai kurie maisto produktai nėra stebuklas, kurio tikimasi, tačiau iš mokslinių tyrimų aišku, kad jie stiprina imuninę sistemą ir mažina uždegimą.

### Arbata

Žaliojoje arbatoje yra polifenolių, kurie slopina uždegimą. Atlikus tyrimą taip pat nustatyta, kad vyrų ir moterų, ne mažiau kaip 10 metų gėrusių arbatą, kaulų mineralų tankis maždaug 5 proc. buvo didesnis negu negėrusių arbatos, nepriklausomai nuo geriamos arbatos rūšies. Reikia paminėti, kad žolelių arbata nėra „tikra“ arbata. Dėl arbatoje esančių medžiagų (fluoridų, fitoestrogenų, flavanoidų, antioksidantų) ji yra:

- Antioksidantas (apsaugo organizmą nuo kenksmingų medžiagų poveikio).
- Turi priešbakterinį ir priešvirusinį veikimą.
- Mažina uždegimą.
- Atitolina senatvę.

### Vynuogės

Resveratrolis – tai medžiaga, esanti vynuogių žievėje, riešutuose, vyne ir kt. Ji blokuoja uždegimines ląsteles, tokiu būdu slopindama uždegimą.

### Daržovės

Gauta daug įrodymų, kad maistas, kuriame gausu daržovių, mažina uždegimą. Vegetariška dieta (vartojant ir žuvį) turi tokį poveikį, nes gyvulinės kilmės maisto produktuose yra arachidono riebalų rūgšties, kuri organizme verčiama į uždegime dalyvaujančias medžiagas.

### Brokoliai

Brokoliuose yra gliutinationo, kuris yra stiprus antioksidantas ir detoksikatorius. Kai kurie nauji tyrimai rodo, kad žmonės, kurių organizme nustatytas mažas šio antioksidanto kiekis, dažniau serga artritu. Gliutinationo taip pat yra šparaguose, kopūstuose, saulėgrąžose, bulvėse, pomidoruose, avokaduose, vynuogėse, apelsinuose, persikuose, arbūzuose.



### Žuvis

Omega – 3 riebalų rūgštys, kurių yra žuvyje, mažina uždegimą. Tyrėjai mano, kad omega – 3 riebalų rūgštys gali blokuoti uždegimines medžiagas, susijusias su autoimuninėmis ligomis, tokiomis kaip reumatoidinis artritas ir sisteminė raudonoji vilkligė. Kai kuriais tyrimais nustatyta, kad pavartojus žuvies taukus 12 savaičių, sumažėjo sąnarių sustingimas ir skausmas. Omega – 3 riebalų rūgščių gausu lašišoje, silkėje, erškete, tune, skumbrėje, sardinėje.

### Ananasai

Ananasuose esantis fermentas bromelinas mažina uždegimą. Tyrimai rodo, kad jis gali sumažinti uždegimą sergantiems osteoartritu ir reumatoidiniu artritu.

### Soja

Sojų pupelėse esantys izoflavinai savo struktūra yra artimi žmogaus estrogenams. Jie gali sumažinti menopauzės sukeltus simptomus ir padėti išvengti osteoporozės.

## GYDYMAS VAISTAŽOLĖMIS

Nors ir neatlikta tokių išsamių, kaip vaistų, vaistažolių tyrimų, tačiau tai dar nereiškia, kad gydymas vaistažolėmis neveiksmingas. Vaistažolės, kaip ir vaistai, gali sukelti nepageidaujamus poveikius, todėl jas reikia vartoti atsargiai ir apdairiai. Be to, reikia nepamiršti, kad kai kurie maisto papildai ir vaistažolės gali mažinti vartojamų vaistų efektyvumą bei paūminti artritą, todėl prieš pradėdami vartoti vaistažoles būtina pasitarkite su gydytoju.

### Vaistažolės, mažinančios skausmą

**Pjūkliškoji bosvelija** (*Boswellia serrata*). Slopina uždegime dalyvaujančias medžiagas – mediatorius – ir pagerina sąnarių aprūpinimą krauju. Vartojama tinktūra, lapų arbata, kapsulės.

**Šliaužiantysis inkasuotis** (*Harpagophytum procumbens*). Jo veikimas panašus į nesteroidinių vaistų nuo uždegimo (NVNU) veikimą. Dažnai vartojamas artrito sukeltam ir nugaros skausmui gydyti. Vartojamas tabletėmis, nes arbata labai karti.

**Nakviša** (*Oenothera biennis*). Vartojama uždegimui mažinti ir rekomenduojama esant artritui, nes turi ga-

ma – linolinės rūgštys, kuri padeda mažinti uždegimą. Vartojama kapsulės.

**Imbieras** (*Zingiber officinale*). Mažina uždegimą ir osteoartrito sukeltus simptomus. Vartojama tinktūra, lapų ir stiebų arbata, kapsulės.

**Miramedis** (*Commiphora myrrha*). Turi spazmus mažinančių savybių. Vartojamas esant artritui, skausmui malšinti. Esant ūmiam uždegimui, gal būti vartojamas kartu su česnaku. Vartojamos kapsulės trumpą laiką (1 – 2 sav.).

**Dilgėlė** (*Urtica urens*). Joje yra daug tinimų ir skausmą mažinančių medžiagų. Ją vartojant, sumažėja daugelio uždegimą skatinančių fermentų veikla. Tyrimai parodė, kad ant sergančiojo artritu rankų uždėti dilgėlės lapai stipriai sumažino skausmą. Manoma, kad dilginimo poveikis yra panašus į akupunktūros poveikį. Vartojama tinktūra, lapų ir stiebų arbata, kapsulės. Per gausiai vartojant gali būti sudirgintas skrandis, prasidėti vidurių užkietėjimas, odos deginimas. Negalima vartoti esant alergijai žiedadulkėms.

**Ilgoji ciberžolė** (*Curcuma longa*). Turi skausmą malšinančių savybių. Vartojama kaip prieskonis, sumaišytas su šiltu pienu arba arbata. Gali būti vartojamas ir kapsulėmis.

**Baltojo gluosnio žievė** (*Salix alba*). Turi skausmą malšinančių savybių, efektyviai jį sumažina. Jei yra alergija aspirinui arba kitiems NVNU, nevartoti. Jo taip pat negalima vartoti kartu su NVNU.

### Įtrynimai

Kai kurių augalų poveikis geresnis, kai jie įtrinami į skaudančią vietą. Kartais gali atsirasti odos paraudimas ir sudirginimas.

**Kalninė arnika** (*Arnica montana*). Tepalas su arnikos tinktūra malšina skausmą ir uždegimą. Alergiškiems žmonėms gali sukelti odos bėrimus. Vartoti tik išoriškai, nes gali padidinti arterinį kraujospūdį ir pažeisti širdies raumenį.

**Ankštinė paprika** (*Capsicum frutescens*). Tepalas efektyviai sumažina raumenų spazmus ir skausmą. Kapsaicinas, paprikoje esanti aktyvioji medžiaga, malšina skausmą, sukeldama deginantį pojūtį kelis pirmuosius kartus.

## PACIENTŲ SAVITARPIO PAGALBA

Vis daugiau žmonių pamato, kad gyventi tampa lengviau, pasidalinus savo patirtimi, išgyvenimais su kitais

ir įsitraukus į savo krašte veikiančių artrito bendrijų veiklą. Lietuvoje pirmoji sergančiųjų sąnarių ligomis bendrija susikūrė 1987 m. Vilniuje, o dabar tokios bendrijos jau yra daugelyje miestų ir rajonų: Panevėžyje, Kaune, Klaipėdoje, Tauragėje, Biržuose, Alytuje, Rokiškyje ir Šiauliuose. Bendrijas vienija Lietuvos artrito asociacija, atstovaujanti visos šalies sąnarių ligomis sergančių interesus. Ji rengia medicinines ir socialines reabilitacijos projektus, kurių tikslas – padėti sergantiems artritu gyventi su liga, kovoti su skausmu.

Bendrijų pirmininkai patys gerai žino, ką reiškia sirgti sąnarių liga, todėl bendrijų renginiai padeda gilinti žinias ir formuoti sveiko gyvenimo įgūdžius. Renginiuose kalbama ne tik apie ligas. Juose yra ir daug juoko bei šurmulio, organizuojamos vasaros stovyklos, vakaronės ir pan. Smagu ir saugu būti suprastam ir išklausytam, gauti dvasinę pagalbą, kurios dar labai trūksta poliklinikoje ir ligoninėse. Tai geriausia parama žmonėms, diena iš dienos besigalynėjantiems su skausmu.

### *Artrito savivaldos programa*

Geresnis supratimas apie skausmą ir įgūdžiai jį įveikti yra sudėtinė artrito savivaldos kurso dalis. Ši Stanfordo universiteto (JAV) programa jau pritaikyta daugelyje pasaulio šalių. Tyrimai rodo, kad po šių kursų žmonės jaučia daug silpnesnį skausmą.

Užsiėmimus savo bendruomenėje veda žmonės, kurie patys serga sąnarių ligomis ir deda daug pastangų, rūpindamiesi sveikata ir neleisdami ligai kontroliuoti jų gyvenimo. Niekas užsiėmimų metu nenurodinėja ką daryti, bet dalyviai gauna gausybę naujų idėjų, kurios ir padeda kovoti su liga. Šios pacientų mokymo programos autorė Kate Lorig (beje, 1993 m. viešėjusi Vilniuje, taip pat ir Artrito bendrijoje) siekia, kad tokį nepageidaujimų poveikių neturintį „vaistą“ palankiau priimtų medicinos darbuotojai ir jis užimtų deramą vietą medicinoje.

Tyrimais nustatyta, kad po 6 savaičių kurso žmonės lengviau susigyvena su artritu, rečiau lankosi pas gydytojus, juos mažiau vargina skausmas bei depresija. Šie JAV bei Jungtinėje Karalystėje gauti rezultatai pritaikomi skirtingiems artritams. Po kurso daugelį dalyvių apima mažai patirtas jausmas: „aš galiu?!“ Juk iš pradžių daugelis jaučiasi bejėgiai prieš skausmą ir naujas požiūris, naujos galimybės tiesiog apstulbina.

Svarbi programos dalis – savo sunkumų aptarimas su panašioje padėtyje esančiais žmonėmis. Čia taikomas veiksmų planas (žodinis pasižadėjimas sau ir grupei), kuris padrąsina žmones daryti dalykus, kurių šiaip jie nesityžtų

daryti. Susitikus kartą per savaitę sudaromi asmeniniai planai ir kito užsiėmimo pradžioje aptariama, kaip kam sekėsi.

Kursai trunka 6 savaites. Vieną kartą per savaitę po 2,5 val. Kiekvieno užsiėmimo metu skaitoma trumputė paskaita, po to aptariama, vyksta pratybos, skiriamos namų užduotys. Aptariamoms visoms artritą sergančioms žmonėms dominančios temos, pradedant gilesniu supratimu apie ligą ir skausmą, mankštą, dietą, relaksaciją ir baigiant tuo, kaip sergantiesiems geriau pasinaudoti teikiama pagalba: bendravimo su gydytojais aspektai, šiuolaikinio medikamentinio bei chirurginio gydymo principai. Kurse daug dėmesio skiriama paciento pasitikėjimo savimi ugdymui ir asmenybės augimui.

## SKAUSMO KLINIKOS

Naujas dalykas medicinoje - skausmo medicinos atsiradimas. Tai ne tik moksliniai skausmo tyrimai, klinikinis naujų medikamentų bei įrangos pritaikymas skausmui gydyti, bet ir pokyčiai visuomenėje. Lėtinis skausmas pripažįstamas kaip savarankiška liga. Ligoniams vis garsiau kalbama apie teisę į skausmo malšinimą. 2004 m. spalio 11-oji d. Ženevoje paskelbta Pasaulinė kovos su skausmu diena. Šių renginių devizas – „Skausmo malšinimas turi būti pripažintas visuotine žmogaus teise!“. O spalio 12 – oji, kaip žinoma, jau kelerius metus minima kaip Pasaulinė artrito diena. Šiuo metu organizuojami renginiai, kuriais atkreipiamas visuomenės ir politikų dėmesys į sergančiųjų artritu problemas.

Mūsų šalyje prieš šešerius metus įvairių medicinos sričių gydytojai ir kiti specialistai, susirūpinę skausmo malšinimo problema, susibūrė į Lietuvos skausmo draugiją, kuri aktyviai veikia kurdama skausmo gydymo standartus ir keldama gydytojų, slaugytojų, dirbančių su skausmą kenčiančiais ligoniais, kvalifikaciją. Ligoniams ir jų artimiesiems pasakojama, kaip šiuolaikinėmis priemonėmis galima numalšinti arba sumažinti skausmą, kuris anksčiau buvo neįveikiamas, rūpinamasi skausmo malšinimo tarnybų kūrimu.

Nors reumatologijos klinikoje gydytojai nuolat susiduria su skausmo malšinimu, tik nedaugelis yra pasiruošę spręsti sudėtingas skausmo problemas. Kai kurios ligoninės jau turi skausmo klinikas. Jeigu vargina stiprus skausmas, galite pasikalbėti su savo gydytoju apie nukrypimą į skausmo kliniką. Gal tai nepadarys stebuklo, bet gali suteikti geresnį skausmo valdymo įgūdžių. Vieniems sergantiems sąnarių ligomis skausmo klinikos padeda, kitiems – ne. Bet galite rinktis ir spręsti.

Skausmo centruose teikiama ambulatorinė ir/arba stacionarinė pagalba. Atsižvelgiant į kompleksinę skausmo prigimtį, teikiamos specialistų komandos paslaugos. Kol kas daugumoje skausmo tarnybų dirba gydytojai ir slaugytojai, tačiau artėja laikas, kai sunku bus įsivaizduoti pilnavertę pagalbą be kitų specialistų – psichologo, kineziterapeuto, ergoterapeuto, socialinio darbuotojo – konsultacijų.

## KELETAS PATARIMŲ

Sergant artritu ir kenčiant nuolatinius skausmus, visas gyvenimas gali imti suktis apie skausmą ir ligą. Sąnarių liga gali apriboti galimybes, bet neturėtų užvaldyti gyvenimo. Jei galvosite optimistiškai, stengsitės pasinaudoti aprašytais patarimais, palaikysite savitarpio pasitikėjimu pagrįstus ryšius su gydytoju, tikrai įveiksite skausmą ir rasite būdų, kaip tapti sveikesniam.

- ♦ Pasitikrinkite, ar jau metėte iššūkį artritui, ar stengiatės pats kurti savo gyvenimą darydamas dalykus, kurie teiktų džiaugsmą ir pilnatvę:
  - ♦ Pripažinkite ir priimkite tai, kas nutiko jums ir kitiems.
  - ♦ Nesistenkite užgniaužti liūdesio ir sielvarto – tai dar labiau pakenks sveikatai.
  - ♦ Susikurkite paramos tinklą iš specialistų ir žmonių, turinčių panašią negalią.
  - ♦ Kitoks – nereiškia nei geresnis, nei blogesnis. Tiesiog savitas.

- ♦ Pripažinkite praradimus, bet nepsinerkite į juos.
- ♦ Palaikykite ryšius su šeima ir draugais. Pats kreipkitės į juos pagalbos.
  - ♦ Išsaugokite humoro jausmą – nepriimkite visko pernelyg rimtai, ypač savęs.
  - ♦ Domėkitės kitais ir gyvenimu.
  - ♦ Džiaukitės paprastais malonumais: saulėlydžiu, paukščiais, vaikais.
  - ♦ Žinokite kada sustoti, nusileisti.
  - ♦ Įvertinkite tai, ką galite padaryti, o ne tai, ko negalite.
    - ♦ Jei negalite atlikti darbo kaip esate įpratęs, vis vien padarykite, tik kitu būdu.
    - ♦ Puoselėkite save: nuolatos mokykitės, skaitykite. Vertinkite šią dieną.
    - ♦ Būkite kantrus ir atkaklus.
    - ♦ Liaukitės siekęs tobulumo, būkite lankstus.
    - ♦ Lankykitės pas kitus. Neizoliuokite savęs!
    - ♦ Naudokitės galimybėmis: žmonių su negalia organizacijomis, reabilitacijos centrais ir stovyklomis, dienos centrais.
    - ♦ Išsaugokite savo įvaizdį – aš vis dar moteris/ vyras, aš vis dar žmogus.
    - ♦ Kūrybiškai priimkite iššūkius, atskleiskite savo talentus ir išradingumą, galvėdamiesi su skausmu ir negalia.

Parengė redakcinė kolegija

## Gana ir mažo vilties spindulėlio

Nuolatinis artrito palydovas – skausmas. Prireikia nemažai laiko, kol išmoksti gyventi su liga. Bendravimas su likimo draugais padeda geriau suprasti ligos prigimtį ir rasti būdus, kaip su ja susitaisyti. Ypatingą vietą gyvenime užima klubas: būdami kartu, jaučiamės gerai. Draugystė tarp žmonių ypač svarbus „vaistas“. Sakoma, kad tie, kurie turi draugų, gerokai rečiau, negu vienišiai, peršąla, rečiau serga sloga ir net gripu. Visiems žinomas posakis – „draugą nelaimėje pažinsi“. Tai gerai supranta ir Alytaus „Artrito“ nariai. Draugai nepalieka nelaimėje. Jie padeda konkrečiais darbais ar tiesiog buvimu šalia, supratimu, emociju palaikymu. Galbūt tinkamu patarimu. Laimė irgi vienija. Laimė - tai klubo narių, draugų, bičiulių susitikimai. Jie ne tik mūsų likimo, o ieškojimų,

pastangų ir brandos rezultatas.

Šių metų sausio 27 dieną vyko susitikimas su Alytaus neįgaliųjų užimtumo dienos centro vadove Jūrate Kamičaitiene. Ją pakvietėme norėdami daugiau sužinoti apie neįgaliųjų gyvenimą mieste. Vadovė pažymėjo, kad neįgaliųjų organizacijų tikslas, integruoti neįgaliuosius į visuomenę, teikiant bendrąsias ir specialiąsias socialines paslaugas, užtikrinant saugią ir sveiką aplinką, žmogaus orumą atitinkančią pagalbą. Jei nori ką nors pakeisti gyvenime, kalbėjo ji, reikia žinoti, kokia kryptimi judėti, kokių galimybių ieškoti, ką padaryti, su kokiais žmonėmis bendrauti, kad gautume žinių, įgytume patyrimo. Narius sudomino vadovės pasisakymas, jai buvo užduota daug klausimų. Klubo narė Marytė Masteikienė domėjosi, ar susirgus reikia rasti naujų veiklų ir naujų žmonių bendravimui, ar pasiduoti ligos reikalavimams? Janinos Kumetienės manymu, klubo nariai - tai tie, su kuriais gali kalbėtis apie viską: džiaugsmus ir rūpesčius, ir tai, kas "ant širdies guli". Romutę Udrakienę, Janę Rin-

kevičienę, Aldoną Butkauskienę domino projektų neįgaliesiems įgyvendinimo gerinimo pokyčiai ir reikalavimai. Kitą savaitę laukiame susitikimo su traumatologu ortopedu Valdu Dumbliausku.

O tiems, kurie susirgo, tapo neįgalūs, paseno, jiems reikia, kad kažkas suprastų – mažo vilties spindulėlio.

## Pavasario sutiktuvės – Užgavėnės



Patarlė sako: „Gera kaimynystė – pusė darbo“. Bendrose patalpose įsikūrusios Aukštaitijos regiono Panevėžio asociacija „Artritas“ ir Panevėžio neįgalųjų draugija. Jų vadovėms, direktorei Danutei Žagūnienei ir neįgalųjų draugijos pirmininkei Stasei Arbutavičienei, kaip ir kasmet, abejonių nekilo – Užgavėnės švės kartu. Prie jų prisidėjo Panevėžio miesto senolių choras, vadovaujamas Violetos Žadeikienės. Šventė prasidėjo taip, kad žiema greičiau išbėgtų ir pavasaris drąsiau ateitų.

Šventei vedovavusi Zita Berdešienė, lydima kaukėtu persirengėlių, tarsi išleido pasiganyti tūnančią slaptą energiją. Čia pat sukiojosi Lašininis su Kanapiniu, lyg plaštakės plasnojo čigonės bei kiti personažai. Vadovė priminė senovės liaudies papročius, dalyviai minė mįsles bei žarstė patarles. Suskambėjus Zitos Jonaitienės rankose gitarai, pasigirdus akordeono garsams, dalyviai susibūrė į ratelį. Visi linksmi pritarė jungtiniam artrito dainų

Svarbu patikėti, jog ne tik danguje, bet ir žemėje būna stebukly. Ir tas stebuklas slypi mumyse pačiuose, mūsų siekiuose.

**ROMUTĖ UDRAKIENĖ**

ansamblui, vadovaujamam Zitos Berdešienės, bei skambiam senolių chorui. Fotografė Dalia Hokušienė nespėjo suktis – tiek daug įsimintinų kadru.

Renginiuose visada laukiama Panevėžio miesto soc. paramos skyriaus vyriausioji specialistė neįgalųjų reikalams Violeta Petraitienė. Ji nesirenka aplinkybių – visada greta, kai trūksta paramos, gero žodžio.

Kokios Užgavėnės be blynų! Danutė Visockienė vos spėja dalinti kvėpiančius blynus – tiek daug buvo norinčiųjų paskanauti. Jai talkino Genuotė Narbutienė, Izolda Nedzviegienė ir kitos. Visi ragavo direktorės Danutės Žagūnieneš namie keptų blynų su saldžiomis uogienėmis, gaivinosi žolelių arbatėlėmis.

Šventę vainikavo Užgavėnių simbolio Gavėno sudeginimas ir bendra nuotrauka.

**MARIJA BARAUSKIENĖ**

## Pelėsiai prilygsta nuodams

Kai kurie maisto produktai ilgai laikomi supelija, bet reta šeimininkė skuba juos išmesti. Pašalinusi pelėsį, sumaitina produktą savo šeimai nę neįtardama, koks jis gali būti žalingas sveikatai.

Daugeliui žmonių pelėsiai atrodo visiškai „nekalti“, juolab, kad juos pašalinus produktas gali atrodyti pakankamai kokybiškas. Be to, visi yra girdėję, kad iš pelėsių gaminamas labai efektyvus vaistas – penicilinas.

Tačiau iš tikrųjų nesvarbu ar pelėsis tik išmargina produktą baltomis dėmelėmis, ar padengia šlykščiu

tamsžaliu sluoksniu, ar „suželia“ jo paviršiuje švelniu pūkeliu, jie visada paverčia jį netinkamu maistu, o neretai ir nuodingu.

Net ir tarp žmonių gerbiamų penicilino rūšies pelėsių yra tokių, kurie gamina mikotoksinus, žalojančius žmogaus organizmo ląsteles. Jie kaupiasi organizme pamažu ardydami kepenis, o vėliau ir kitus vidaus organus. Iš viso žinoma daugiau nei 200 pelėsių grybelių, išskiriančių toksinus. Pavojingiausiai laikomi supeliję pieno produktai, dešros ir riešutai.

Ne visi pelėšiai į žmogaus organizmą patenka pro burną. Kai kurie skverbiasi pro nosį. Jeigu bute nuolatos drėgna, jo kambarių kampai pajuoduoja, pažaliuoja arba paraudonuoja. Juose įsiveisia pelėšiai, galintys sukelti alerginę slogą ar net bronchinę astmą.

Norint panašių negalavimų išvengti, reikia dažnai vėdinti patalpas, o pastebėjus pirmąsias pelėsių „saleles“, nedelsiant jas apdoroti antigrybelinėmis priemonėmis, kurių galima nusipirkti kiekvienoje ūkinių prekių parduotuvėje.

Dauguma pelėsių yra stiprūs alergenai, „mėgstantys“ grūdines kultūras. Alergiškiems žmonėms būtų nesunku išvengti šių pelėsių, jeigu jie veistų tik sandėliuose

ir svirnuose, kuriuose laikomi grūdai. Bet pastebėta, kad tokių pelėsių grybelių kartais randama ir supakuotuose miltuose, perkamuose parduotuvėje. Negana to, jų gali būti ant medvilninių audinių. Žodžiu, šie klastūnai tyko įsijautrinusį žmogų net jo paties namuose. Dar viena pelėsių sukeliama liga – kandidozė. Ji pažeidžia vidaus organų gleivines. Jeigu Candida rūšies grybeliai prasiskverbia į plaučius, sukelia lėtinį bronchitą ir pneumoniją, o jei patenka į kraują, sukelia pavojų gyvybei.

Tačiau ne visi pelėšiai žalingi sveikatai. Yra net labai naudingų. Pavyzdžiui, tie, kurie naudojami sūrių arba vyno gamyboje. Be pelėsių būtų neįmanoma pagaminti ir kai kurių vynų. Netgi vienos garsios japonų degtinės gamybai naudojami pelėsių, labai „mėgstančių“ ryžius, žirnius, sojos pupeles, arachisus, fermentai. O Japonijos, Kinijos, Filipinų kulinariai įsigudrino iš pelėsių gaminti skaniausius padažus.

Tačiau ta nedidelė grupelė „gerųjų“ pelėsių, tinkamų maisto ir vaistų gamybai, negali reabilituoti visų savo gentainių, kasdien pasaulyje paverčiančių nuodais milijardus tonų maisto produktų ir pašarų.

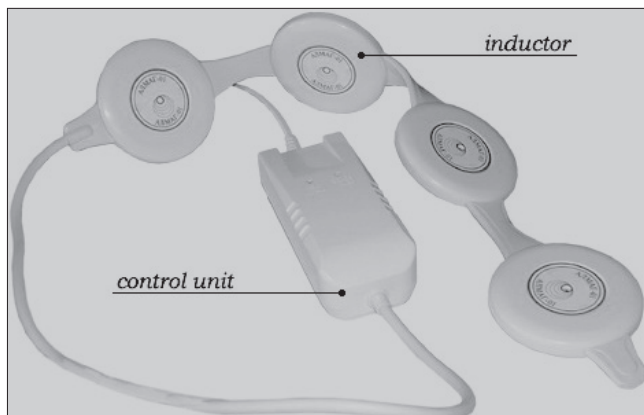
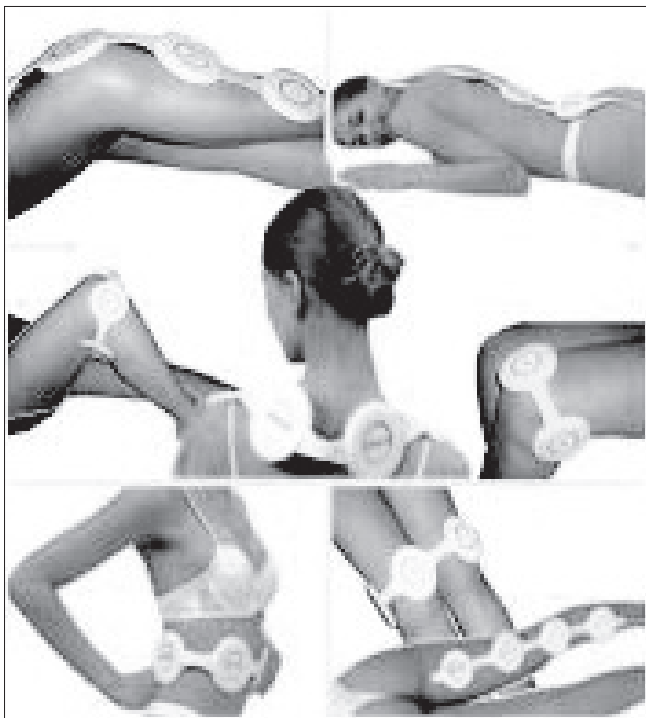
## Artritas, artrozė. Ką daryti, kai skauda sąnarius?



Dažniausiai artritai ir artrozės neatsiranda netikėtai. Pačioje pradžioje jie net nesukelia nepatogumų. Žmogus pradeda jausti lengvą diskomfortą, surakina judesius, nestipriai skauda, sąnariai pradeda „girgždėti“. Mažai kas kreipia į tai dėmesį, tačiau liga progresuoja, vis labiau ir labiau ardo sąnarius!

Būtina prisiminti, kad kuo anksčiau pradedamas gydymas, tuo geriau. Esant degeneracinėms atramos – judėjimo aparato ligoms (artritams, artrozėms) fizioterapija – pagrindinis gydymas, kuris taikomas pirmiausia. Gydymo kursai – nuo 18-os dienų iki mėnesio, toliau daromos pertraukos ir procedūros vėl kartojamos. Pradinių stadijų artrozė (0, I, I-II laipsnio) galima visiškai išgydyti fizioterapija. Vėlesnių stadijų (II-III laipsnio) – gydymas fizioterapija leidžia „užkonservuoti“ procesą ir išvengti visiško sąnario suirimo. Tiesa, gydymas turi būti pastovus, sisteminis ir iki gyvenimo galo (3-4 gydymo kursai per metus), tačiau tikrai verta stengtis – jūs išsaugosite savo sąnarį, ir jis galės tarnauti. Ir net esant III-IV laipsnio artrozei fizioterapija gali padėti nuškausminti prieš operaciją, greičiau atstatyti sąnarį po operacijos ir išsaugoti antrą sąnarį, nes poriniai sąnariai, tokie kaip kelio bei klubo, visada būna pažeidžiami abu – vienas paskui kitą arba kartu.

Sergant artroze, labai svarbu suprasti, kad šios ligos užleisti negalima. Negalima laukti, kol sąnario irimas „įsivažiuoja“ ir prasideda stiprus skausmas. Negaiškite



laiko banddami simptomines priemones – gelius, tepalus, liaudiškus metodus, visa tai tik laikini būdai, nestabdantys pagrindinio proceso. Neleiskite ligoniui versti vartoti nuskausminamuosius, nesteroidinius preparatus, leisti injekcijas į sąnarį – visa tai skatina sąnario irimą. Pradėkite nuo fizioterapijos, kuri atstato kraujotaką bei kenčiančio sąnario maitinimą. Lygiagrečiai reikėtų pradėti antro porinio sąnario profilaktiką.

Kokį fizioterapijos gydymą taikyti? Jeigu yra galimybė pasirinkti, geriau žinoma taikyti kompleksinį poveikį visais įmanomais fizikiniais faktoriais. Mėnesį praleisti sanatorijoje, kurioje gydo atramos-judėjimo aparato ligas, tai be abejonės pats geriausias variantas, kurį galima įsivaizduoti. Jeigu tokios galimybės nėra, reikėtų gydytis taikant tuos metodus, kurie yra pasiekiami, kuriuos turite. Viena iš tokių priemonių yra magnetinio lauko terapija.

Magnetinio lauko terapija – fizikinis gydymas magnetiniu lauku. Magnetinis laukas puikiai susidoroja su visomis fizikiniais faktoriams keliamomis užduotimis: gerai atstato kraujotaką sąnario srityje, aktyvuoja vietinę medžiagų apykaitą, stimuliuoja maitinamųjų medžiagų judėjimą link sąnario, skatina uždegimą sukeliančių medžiagų pašalinimą. Magnetinis laukas – vienas iš pačių saugiausių ir turi mažiau kontraindikacijų negu kiti fizioterapijos gydymo metodai.

Gydant artrozę, magnetinio lauko terapija atliekama kiekvieną dieną, procedūros trukmė 15-20 mi-

nučių pažeisto sąnario vietoje. Gydymo kursas 18-20 dienų. Po mėnesio gydymo kursą būtina pakartoti (pertraukos metu galima taikyti profilaktinį gydymą antram poriniam sąnariui). Palaikomieji bei profilaktikos kursai kartojami 2 kartus per metus esant pradinėms artrozių stadijoms ir 4 kartus (o galima ir dažniau) esant II-III ir III artrozių stadijoms.

Mylėkite savo sąnarius ir jie būtinai atsakys tuo pačiu!

### PROTINGAS SKAUSMO GYDymo SPRENDIMAS

Esant sąnario skausmams siūlome magnetoterapijos gydymo metodą fizioterapijos aparatu ALMAG-01. Kodėl būtent ALMAG? Nes šis aparatas veikia bėgančiu impulsiniu magnetiniu lauku – pačiu efektyviausiu būdu iš visų šiuo metu taikomų medicinoje gydymų magnetiniu lauku. Prie magnetinio lauko nepriprantama, gydymo efektas pastebimas labai greitai. Taip pat ALMAG labai patogus sąnarių ligoms gydyti – reikia tik pridėti jį prie sąnario ir laukti gydomojo poveikio. ALMAG-01 nereikalauja ypatingų žinių, jis tiesiog jungiamas į lizdą ir dedamas ant sąnario. Po 20 minučių ALMAG-01 automatiškai išsijungia, todėl perdozavimas neįmanomas. Naudodami prietaisą neprivalote stebėti laiko. Gydymas paprastas, patogus ir malonus! Gydymą galite patogu laiku patogioje vietoje. ALMAG parduodamas su atitinkamomis naudojimo instrukcijomis, klinikose išbandytais metodikomis artrozei, koksartrozei, periartrozei, artritui, podagrai, osteochondrozei gydyti. Esant chroniškai ligos būklei galite stabilizuoti savijautą ir neapleisti ligos, judėti be skausmo ir džiaugtis gyvenimu.

Tegul jūsų sąnariai tarnauja jums ilgai.

IĮ Saulirina, Švitrigailos 11A-340, Vilnius,  
www.saulirina.lt el. p.: info@saulirina.lt  
tel. 862062297, 862062287

# LITIZIN KOLAGENAS

30 tablečių

KOLAGENAS II SU ERŠKĖTUOGIŲ EKSTRAKTU,  
HIALURONO RŪGŠTIMI, VITAMINU C IR VARIU



**Kolagenas** yra jungiamojo audinio baltymas, sudarantis didžiąją dalį kremzlės audinio. Hidrolizuotas II tipo kolagenas sąnarių kremzlėse sukuria itin plonų skaidulų tinklą, galintį atlaikyti fizines apkrovas, kremzlę veikiančias įvairiomis kryptimis. II tipo kolagenas sudaro apie 72 proc. sauso kremzlių svorio.

**Hialurono rūgštis** gausu sąnario skystyje. Ji pritraukia vandenį, todėl terpė tampa drebučių konsistencijos. Sąnarinis skystis fizinio krūvio metu slopina sąnariui tenkančią jėgą ir sutepa kremzles bei mažina trintį.

**Vitaminas C** padeda palaikyti normalų kolageno, kuris reikalingas normaliai kremzlių ir kaulų funkcijai, susidarymą, taip pat padeda apsugoti ląsteles nuo oksidacinės pažeidimo, padeda atstatyti re-

Lentelė

Sudedamosios dalys:	1 tab.
<b>Hidrolizuotas kolagenas, kuriame yra:</b>	<b>500 mg</b>
II tipo kolageno	275 mg
Chondroitino sulfato	60 mg
Hialurono rūgštis	5 mg
Laukinių erškėtuogių ( <i>Rosa canina L.</i> ) ekstraktas, atitinkantis 1120 mg erškėtuogių vaisių be sėklų	140 mg
Vitaminas C	12 mg (15%*)
Varis	150 µg (15%*)

\*RMV – referencinės maistinės vertės

dukuoto pavidalo vitaminą E.

**Erškėtuogių ekstraktas** padeda išlaikyti sveikus ir lanksčius sąnarius.

**Varis** padeda palaikyti normalią jungiamojo audinio būklę.

## KAS YRA LITIZIN KOLAGENAS?

LITIZIN yra naujos kartos produktai sveikiems ir lankstiems sąnariams, kuriuos sveikatos specialistai plačiai rekomenduoja visame pasaulyje.

Naujausi moksliniai pasiekimai leido sukurti naują produktą, kurio sudėtyje yra optimalų efektą sąnariams lemiantys hidrolizuotas II tipo kolagenas, hialurono rūgštis, varis, vitaminas C ir erškėtuogių ekstraktas su rozenoidų kompleksu. Kartu šios medžiagos teigiamai veikia sąnarius, tačiau optimalus efektas neįmanomas vartojant kiekvieną jų atskirai. Rozenoidų yra tik LITIZIN sudėtyje.

**Sudedamosios dalys (žr. lentelę).**

## Kuo ypatingos LITIZIN erškėtuogės:

LITIZIN sudėtyje naudojamos erškėtuogės renkamos tik keliuose regionuose Čilėje, kur uogos bręsta lėtai ir natūraliai, jos nėra tręšiamos ar purškiamos.

Dirbtinėmis sąlygomis Europoje auginamos uogos neturi to paties poveikio, kaip natūraliai Čilėje augančios laukinės erškėtuogės.

Naujų, patobulintų LITIZIN produktų gamyboje naudojamos tik rankomis išrūšiuotos ir kruopščiai atrinktos geriausios kokybės uogos.

## Kaip vartoti Litozin kolageną?

1 tabletė per dieną valgio metu.

Laikyti vaikams nepasiekiamoje vietoje, kambario temperatūroje. Svarbu laikytis sveiko gyvenimo būdo ir subalansuotos mitybos principų.

Maisto papildas.

# Fibromialgija – lėtinis skausmas ir nuovargis

**Fibromialgija – vis dažniau pripažįstama liga. 1990 metais ji buvo apibūdinta dviem skiriamaisiais požymiais:**

- **Skausmas įvairiose kūno vietose, trunkantis mažiausiai tris mėnesius.**
- **Lokalus skausmas vienuolikoje iš aštuoniolikos kūno vietų.**

## POŽYMIAI

Fibromialgijos sindromas (FMS) yra labai dažna būklė, dėl kurios kenčia maždaug 5 milijonai vien tik JAV gyventojų. Į reumatologą dėl jos kreipiasi kas šeštas žmogus. Pacientais dažniau būna moterys, tačiau serga vaikai bei vyrai. Vidutinis amžius yra 55 metai. Žmonės, sergantys fibromialgija, gali skųstis miego sutrikimu, stipriu nuovargiu, rytiniu sustingimu, dirglių žarnų sindromu, nerimu ir net prasta atmintimi.

Skaudūs taškai yra tam tikrose kūno vietose, kurias truputį skauda ir sveikiems žmonėms. Daugelis skaitytojų ant savo kūno sugebės rasti minėtus taškus. Stipriai spaudžiant šias vietas, skauda visiems, bet sergantiems fibromialgija, net nestipriai spaudžiant, skausmas būna labai stiprus. Pvz., linijos viduryje, išvestoje tarp peties ir kaklo, galite apčiuopti trapecinio raumens viršutinį kraštą. Šio raumens viduryje yra skaudus taškas. Kitas taškas yra „tenisininko alkūnė“ – dilbyje maždaug 2,5 cm žemiau išorinio alkūnės gumburėlio, laikant pasuktą delną į viršų. Šį skaudų tašką galima čiuopti kaip stygą. Skaudūs taškai yra ties antro šonkaulio ir šonkaulio kremzlės jungtimi abiejose krūtinkaulio pusėse ir maždaug 2,5 – 5 cm žemiau raktikaulio. Ketvirtas taškas yra kelio vidinėje pusėje ties riebalų sankaupa. Kiti yra peties viršūnėje ir ties kaukolės pamatu. Žmogui, sergančiam fibromialgija, skauda daugelį šių taškų, taip pat gali būti ir bendras skausmas.

Pusė ir daugiau sergančių fibromialgija jaučia lėtinį nuovargį. Nuovargis gali būti stiprus ir trukdyti veiklai. Nuovargį gali sukelti skausmas, miego sutrikimai ir stresas. Miego sutrikimai yra dažnas, bet ne visada pasireiškiantis fibromialgijos požymis. Šiuo atveju nustatomas smegenų veiklos lėtų bangų

pertrūkis. Daugeliui pacientų šios miego fazės metu geriausiai pailsi raumenys. Pacientai sako, kad atsibudę ryte jaučiasi taip, lyg visai nebūtų miegoje.

Nors fibromialgijos priežastys nežinomos, tyrinėtojai pateikia kelias ligos priežasčių teorijas. Ligos metu būna padidėjęs skausmo peptido (P medžiagos) kiekis smegenų skystyje (likvore). Gali būti, kad tai yra naujas „termostatas“, pakeičiantis skausmo slenksčio jautrumą fibromialgija sergantiems pacientams. Trombocituose nustatoma mažiau serotonino negu įprastai. Fibromialgija gali būti susijusi su raumenų metabolizmo pokyčiais, pvz., susilpnėjusia kraujotaka, kuri sukelia nuovargį ir raumenų jėgos silpnėjimą. Kiti mano, kad silpniesiems žmonėms ligą gali sukelti infekcija, pvz., virusai. Dažnai nurodomas ir stresas.

## PROGNOZĖ (KAS NUTIKS ATEITYJE)

Medicinos požiūriu fibromialgijos prognozė daugeliui žmonių yra gera. Nebūna negalios, bet diskomfortas gali tęstis daug metų arba net visą likusį gyvenimą.

Skausmo stiprumas gali kisti mėnesių ar metų bėgyje, bet dažniausiai visai neišnyksta. JAV daugelis fibromialgija sergančių pacientų dirba. Maždaug 30 proc. dirba nepilną darbo dieną arba nedirba fiziškai sunkaus darbo. Maždaug 15 proc. turi negalią ir gauna socialinę pašalpą.

Fibromialgijai būdingi simptomai gali pasireikšti ir sergant kitomis ligomis, pvz., reumatoidiniu artritu, sisteminė raudonąja vilklige arba Sjogren'o sindromu, kurios gali sutrikdyti miegą. Antrinės fibromialgijos nereikėtų painioti su kitų ligų paūmėjimais, kadangi jų gydymas skiriasi.

## GYDYMAS

Gydymu nebūna visiškai patenkinti nei pacientai, nei gydytojai. Dažnai pacientų artimieji irgi nusivilia. Pagrindinė nepasitenkinimo priežastis – sunku sumažinti simptomus.

Gydytojai nepatenkinti dėl daugelio priežasčių. Nėra objektyvių požymių, kuriuos būtų galima nustatyti. Visi patikimi tyrimai nepakitę. Įprastiniai vaistai (nesteroidiniai ir skausmą malšinantys) ne-



efektyvūs. Pacientai dažnai būna pikti ir reikalauja daug dėmesio. Kai gydytojai pasiūlo gydymą, pacientai, net neišbandę pasiūlyto gydymo, su juo nesutinka manydami, kad jis neveiksmingas. Gydytojai gali nepatikėti, kad žmogus serga fibromialgija ir teigti, kad visa tai išsigalvota.

Pacientai, sergantys fibromialgija, būna dar labiau nepatenkinti negu gydytojai. Jiems skauda. Kyla pavojus darbui, šeimai ir gyvenimo malonumams. Negelbsti vieni po kitų vartojami vaistai. Atrodo, kad fiziniai pratimai sukelia paūmėjimą. Gydytojai to nesupranta ir neklauso. Pacientai mano, kad jie nelaikomi rimtais ligoniais. Gydytojai mano, kad visa tai išsigalvota, o pacientai labai nori, kad problema būtų sprendžiama.

Fibromialgija yra tikra liga. Simptomai yra tikri, lėtiniai ir keliantys nepasitenkinimą. Jie neišsigalvoti. Lėtinis skausmas veikia ir protą, o nepasitenkinimas ir pyktis negelbsti. Reikia gydytojo, kuris išklaustų rūpintųsi ir bendrautų. Gydytojui reikia paciento, kuris atkakliai vykdytų savivaldos programą. Nėra stebuklų – yra pagalba.

Patį svarbiausią gydymo dalį – fizinius pratimus, kurių krūvis didinamas lėtai, kol pasiekiamas pilnas aerobinis širdies kraujagyslių treniravimas ir fizinis nuovargis. Pradėkite iš lėto. Jeigu beveik visai nejudėjote, net viena ar dvi minutės per valandą duos rezultatų. Kai pacientas gali vaikščioti ir plaukioti, jodinėti, važiuoti dviračiu, kartais simptomai palaipsniui sumažėja net per kelis mėnesius. Judresnių ir sunkesnių fizinių pratimų, pvz., bėgimo, teniso arba krepšinio, reikėtų vengti. Svarbūs yra tempimo pratimai. Pradėjus naujus pratimus, dažnai sustiprėja skausmas. Tyrimai parodė, kad aerobiniai pratimai pagerina raumenų ištvermę ir sumažina raumenų skausmą. Jie gali pagerinti miegą.

Laipsniškas raumenų atpalaidavimas arba kokia nors kita pripažinta relaksacijos programa taip pat gali būti efektyvi. Šiluma ir masažas duoda trumpalaikį efektą. Efektyvios yra ir skausmo valdymo programos. Didžiausias efektas gaunamas taikant psichologines priemones su kognityvine elgesio terapija.

Tyrimais nustatyti efektyviausiai veikiantys vaistai yra vartojami valandą prieš miegą. Tai amitriptilinas, alprazolamas (Xanax). Jie turi antidepresinį poveikį, tačiau šiuo atveju skiriami ne depresijai

gydyti, o siekiant pagerinti miego kokybę ir atpalaiduoti raumenis. Vaistai pagerina kietąjį (4 stadiją) miegą. Įprastos tabletės miegui būna neefektyvios. Dažnai vartojami ir nesteroidiniai vaistai nuo uždegimo (NVNU), pvz., ibuprofenas arba naproksenas, jų efektyvumas įvairus. Vis dažniau ryte skiriamas Prozak, o vakare amitriptilinas. Vaistų šalutiniai poveikiai yra dažni, bet jų galima išvengti, vartojant mažesnes dozes ir keičiant vartojimo laiką. Kai kurie specialistai rekomenduoja vartoti vitaminus B<sub>1</sub> ir B<sub>6</sub>. Vartojant magnio ir obuolių rūgšties derinį pastebėtas pagerėjimas.

## Giesmė pūgoje

Žiemos dienos prieblanda slankioja paskui mane iš kambario į kambarį. Tai šį, tai tą veidma, vis žvilgčioju į kiemą pro langus: akys pavargsta ankštoje erdvėje. Už langų



akims daugiau erdvės – gretimų namų sienos šiek tiek atitolusios nuo mano namo. Matau, kaip zylutės, žvirbliukai atskrenda į lesyklėlę, kurią prikaliau prie lango rėmo. Varnos, balandžiai kažko ieško ant tako. Mano katinėlis žiūri į juos, prigludęs ant palangės ir kalena dantimis: „Khek-khek“.

Į medį šalia namo nutūpė šarka. Ji kažkur netoli gyvena, nes dažnokai išgirstu jos čerškėjimą. „Čiok-čiok-čiak! Vėjas atskrieja. Atskrieja vėjas! Sniegą neša, neša...“ – nerimsta ilgauodegė. Ir tikrai, medžių šakos tai palinksta, tarsi nusilenkia kažkam, tai vėl išsitiesusios siūbuoja, sukasi šokyje.

Sieninis laikrodis tris kartus suskambino kurantais. Kambaryje vėl stoji krištolinė tyla. Ir staiga tą trapią tylą nuspalvino už lango pasigirdusi paukščio giesmė! Prieinu prie lango. Vėjas sniegą nešioja, pūga kyla. Ant medžio šakos, palinkusios prie pat lango, sukiojasi juodasis strazdas. Pritupia, ištiesia kaklą ir „fijut-čit-čit-fijur-čit...“ Pasipurto, pasisukioja ir vėl savaip gieda. Tai štai kokia netikėta žiemos vėjo dovana. Pūgos dovana – strazdo giesmė. Tarsi ir šviesiau pasidarė kambarį ir mano širdy...

**IRENA DRUSKYTĖ-ŽURUMSKIENĖ**  
Lietuvos nepriklausomų rašytojų sąjungos narė

## Baltos snaigės

Skamba vėjo daina  
Sklando snaigė balta  
Aš tai snaigei ranka pamoju  
Nepaliki manęs  
Man čia liūdna vienai  
Ištuštėję namai  
Ir nušalę žiedai  
Kartu imk ir mane  
Nešk į saukę aukštai  
Mane saulė apgobs  
Gelsvo šilko skara  
Aš į saulę? Oi ne  
Sako snaigė liūdnei  
Ištirpins juk mane  
Jos karšti spinduliai...

## Neūb auk po langu

Labai prašau  
neūb auk taip piktai  
po mano langu  
ir į duris  
gruoblėtais pirštais  
nebarbenk  
man liūdesio pilka migla  
uždangstė langus  
ruduo pailgino  
tamsias naktis  
o aš taip pasiilgau  
šilumos, šviesių  
saulutės spindulių  
gėlėm išaustos  
pievų juostos  
ir žalio kilimo  
upelio pakrašty  
aš laukiu saulės  
rytmečio glamonių  
ir vyturio į dangų  
trykštančios giesmės  
labai prašau  
neūb auk taip piktai  
po mano langu...

## Svajonių vainikas

Neša paukštė svajonių  
vainiką  
Išdabintą žemčiūgais rasos  
Sūkuriai jį vis kelia į viršų  
Kur nuskris, kur sustos  
Ir iš kurgi tas vėjas pakilo

Kur jam noris nulėkt  
Drasko, purto saulėtą  
svajonę  
O, manoji lemtie, man padėk  
Aš nenoriu į žemę nukristi  
Kasdienybėj paskęst  
Linksta žemėn berželio  
viršūnė  
Atsitiesk ir vainiką pagauk  
Paukšte mano, svajonių  
nešėja  
Prie berželio liemens prisi-  
glausk...

ELENA MARIJA  
BAČIULIENĖ  
KŽSA bendrijos narė

## Meilė

Sausio tryliktoji. Amžiams  
įrašyta  
Šventas Laisvės siekis  
Lietuvos vaikų.  
Tamsą nugalėjęs aušo  
Naujas Rytas,  
Apraudojęs kančią nekal-  
tų aukų.

Sausio tryliktoji. Tik daina  
prieš tanką,  
Tik drąsa ir ryžtas. Meilė ir  
viltis.  
Kai lemtis sulaikė  
laiminusių ranką,  
Maldoje paskendo kruvina  
naktis.

Sausio tryliktoji. Amžiams  
įrašyta  
Ši data į skaudžią  
atmintį tautos.  
Naktį palydėję,  
sveikiname rytą,  
Tiktai Meilė žemėj  
žygdarbius kartos.

## Kol gyvas tavo žodis

O, Lietuva, Tu mums davei  
Gimtos padangės mėlį,

Žalumą tėviškės laukų,  
žilvitį paupy.  
Skaudžios vergijos pėdsakus  
Ir liūdesio šešėlį  
Šviesios vilties vaivorykėte  
apjuosusi supi.

Tavajam glėbyje lyg snaigės  
Tirpsta mūsų dienos,  
Nakties žvaigždžių  
spindėjimas toks mielas ir  
skalsus.

Lininio rankšluosčio vėsa  
Ant seklytėlės sienos,  
Ramybe vakarų tylių  
palaimini visus.

O, Lietuva, Tu mums davei  
Gražiausią kalbą žemėj,  
Išsaugotą tėvų ir bočių  
priespaudos laikais.  
Skambi lietuviška šneka  
Su meile žodžiui gema –  
Senove dvelkia, karžygiais ir  
knygnešių takais.

Palikim savo ainiams ją,  
Tegu jiems kelią rodys  
Lietuviška tėvų kalba,  
skambėjimas dainų.  
O, Lietuva, gyva esi,  
Kol gyvas Tavo žodis –  
Tauta be dvasios savasties,  
kaip medis be šaknų.

## Lietuviškas žodis

Tu many, o lietuviškas žodi,  
Kasdienybėj, dainoj,  
maldoje,  
Grožio paslaptį svaigią  
parodei,  
Gera man erdvėje tavoje.

Nuo tada, kai išmokau  
kalbėti,  
Pakerėjai spalvų margumu,  
Niekada nepalioviau žavėtis  
Tuo skambėjimu ir sodrumu.

O, lietuviškas žodi, lydėjęs  
Mano tautą varguos,  
tremtyse,  
Nepražūk žemės viešlelių

vėjuos,  
Neužkimk namuose  
gimtuose...

## Gražiausia Tu

Lietuvą, Tau mūsų meilės  
Nemunėliai atviri,  
Mūsų darbas, dainos, eilės,  
Erškėtėlis patvory.

Mūsų viltys ir troškimai  
Su Tavim ir Tavyje,  
Mūsų pėdsakai, likimai  
Buityje ir būtyje.

Daug stebuklų po žydryne,  
Miestų kupolai, kalnai,  
Bet gražiausia Tu, Tėvyne,  
Kuri mus užauginai.

DANUTĖ TUMONYTĖ–  
MAŽEIKIENĖ  
Rokiškis

\* \* \*

## ŠMAIKŠČIOS MINTYS

Paprastai paskutinis juokiasi tas,  
kuriam priešakyje stinga vieno  
danties.

B. Spinoza

Jokia problema nėra tiek rimta,  
kad negalėtum nuo jos pabėgti.

Č. Šulcas

Pinigai ne visada atneša laimę.  
Žmonės su 10 milijonų dolerių  
nėra laimingesni už žmones su  
9 milijonais dolerių.

H. Brown

Bankas – tai vieta, kur tau pa-  
skolina lietsargi esant geram  
orui, ir pareikalauja jį gražinti,  
kai prasideda lietus.

R. Frostas

TV yra prietaisas, leidžiantis  
žmonėms, kurie neturi ką veiktį,  
stebėti tuos, kurie negali nieko  
nuveikti.

Freda Alenas

## Gero apetito!

### 1. Karališkos salotos šventiniam stalui

#### Ingredientai:

4–5 kiaušiniai, 2-3 saldžiarūgščiai obuoliai, 150 g majonezo, ¼ stiklinės išlukštentų graikinių riešutų, 50-75 g fermentinio sūrio, vienas vidutinio dydžio svogūnas arba gabalėlis poro.

#### Paruošimas:

Salotas geriausiai paruošti apvalioje formoje. Kiaušinius išvirkite kietai, susmulkinkite, obuolius nulupkite, svogūną arba porą supjaustykite apvaliais griežinėliais, graikinius riešutus susmulkinkite. Formos dugną išklorkite svogūnų arba porų griežinėliais, ant jų sluoksniais sudėkite smulkintus kiaušinius, ant kiaušinių burokine tarka tarkuokite obuolius, užpilkite majonezu ir pabarstykite smulkintais graikiniais riešutais. Po to salotų viršų apibarstykite bulvine tarka sutarkuotu fermentiniu sūriu ir papuoškite žalumynais. Salotų nemaišykite, pjaustykite kaip sluoksniuotą tortą (iki formos dugno).

### 2. Bulvių plokštainis kitaip ( 4 porcijos )

#### Ingredientai:

Penkios bulvės, viena (nedidelė) cukinija, 200 g varškės, 2 kiaušiniai, 0,5 puodelio pieno, 2 skiltelės česnako, druskos, pipirų, prieskonių pagal skonį.

#### Gaminimas:

Bulves sutarkuokite bulvių tarka, jei reikia nusunkite atsiradusį skystį ir užpilkite karštu pienu, išmaišykite.

Bulvių tarka sutarkuokite nuluptą cukiniją (sėklas išimkite), nusunkite skystį ir tarkius įmaišykite į nupliktas tarkuotas bulves.

Įmaišykite varškę, smulkintą česnaką ir suberkite prieskonius.

Įmuškite kiaušinius ir viską gerai išmaišykite.

Masę supilkite į kepimo indą ir kepkite iki 200 laipsnių įkaitintoje orkaitėje apie valandą laiko.

**SKANAUS !**

## TURINYS

### GYVENIMAS IR ARTRITAS

- Kilnu yra nuraminti skausmą ..... 2
- Gana ir mažo vilties spindulėlio ..... 11
- Pavasario sutiktuvės – Užgavėnės ..... 12

### NAUDINGA ŽINOTI

- Pelėšiai prilygsta nuodams ..... 12

### TEGUL SĄNARIAI TARNAUJA ILGAI

- Artritas, artrozė. Ką daryti, kai skauda sąnarius ..... 13
- Litozin kolagenas ..... 15
- Fibromialgija – lėtinis skausmas ir nuovargis ..... 16

### LAISVALAIKIUI

- Giesmė pūgoje ..... 17

### KŪRYBOS PUSLAPIS

- Eilėraščiai ..... 18

### LAISVALAIKIUI

- Gero apetito! ..... 19

## LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJOS KLUBŲ IR BENDRIJŲ ADRESAI

### LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJA

Santariškių g.5-217, LT-08457 Vilnius  
El. p.: artritas.laa@gmail.com; www.arthritis.lt  
Prezidentė Ona Stefanija Telyčėnienė  
Mob. 8 675 28089

Medicinos vadovė – viceprezidentė  
prof. dr. Jolanta Dadonienė  
Tel. d.(8 5) 2501737  
Prezidentės padėjėjas - Euler/Pare vykdomojo  
komiteto narys Kristijonas Mazūras  
Mob. 8 686 78787  
El. p.: kristijonas@eln.lt  
Aldona Liutkuvienė, mob. 8 698 12658

### „ARTRITO“ BENDRIJA

Viršuliškių g. 79-3, LT-05118 Vilnius  
El. p.: Vilniaus.artrito.bendrija@gmail.com  
El. p. aldona.rutkauskienė@gmail.com  
Pirmininkė Aldona Rutkauskienė  
Tel. (8-5) 2 413 360, mob.8 601 42489  
Medicinos vadovė Zita Juškienė  
Mob. 8 611 53191

### KAUNO ŽMONIŲ, SERGANČIŲ ARTRITU, BENDRIJA

Pietų g. 31-28, LT-51311 Kaunas  
El.p. elvyra888@gmail.com  
Pirmininkė Aldona Palionienė  
Tel. (8 37) 335194, mob. 8 622 83649  
Medicinos vadovė Loretą Adomaitienė  
mob. 8 614 31330

### AUKŠTAITIJO REGIONO ASOCIACIJA „ARTRITAS“

Nevėžio g. 38, LT-35107 Panevėžys  
El. p.: a.r.a. artritas@gmail.com  
Direktorė Danutė Elžbieta Žagūnienė  
Tel. (8 45) 461481, mob. 8 648 86810  
Medicinos vadovė Violeta Smilgienė  
Mob. 8 684 06281

### KLAIPĖDOS m. BENDRIJA „ARTRITAS“

LT-93197 Klaipėda  
Laiškams – Naikupės g. 8-1  
Pirmininkė Sigita Kurmelienė  
Mob. 8 683 21294  
El. p.: sigitarubeziute@gmail.com

Medicinos vadovė Ilona Šniuolienė  
Tel. (8 46) 396535

### TAURAGĖS SERGANČIŲ SANARIŲ LIGOMIS BENDRIJA „ŽINGSNIS“

Gedimino g. 8-66, LT-72241 Tauragė  
Pirmininkė Irena Butkienė  
Tel. (8 446) 51568, mob. 8 671 48125  
Bendrijos tel. 8 618 16670  
El. p.: zose1955@gmail.com  
Medicinos vadovas Donatas Petrošius  
mob. 8 614 57830

### BIRŽŲ „ARTRITO“ KLUBAS

Vilniaus g. 77A-21, LT-41150 Biržai  
El. p.: zvlascenko@gmail.com  
Pirmininkė Zita Vlaščenko, mob.8 686 72425  
Medicinos vadovė Edita Braždžiuvienė  
Tel. (8 450) 34234, mob. 8 687 57696

### ALYTAUS KLUBAS „ARTRITAS“

Jaunimo 3, LT-45306 Alytus  
Pirmininkė Janė Rinkevičienė  
Mob.8 650 36868  
El. p.: udrakiene.romute@gmail.com  
Medicinos vadovė Virginija Lietuvininkienė  
Tel.(8 315)24965

### ROKIŠKIO RAJONO KLUBAS „ARTRITAS“

Taikos g. 9-52, LT-42001 Rokiškis  
Pirmininkė Albina Bražiūnienė  
Tel. mob. 8 606 76259  
El. p. rokiskisartritas@gmail.com  
Medicinos vadovas Rimantas Kazlauskas  
Tel. (8 458) 55112, (8 458) 55093

### ŠIAULIŲ ARTRITO DRAUGIJA „ARTIS“

Gytarių 16-14, LT-76288 Šiauliai  
Pirmininkė Irena Gaidamavičienė  
Mob. 8 699 01451  
El. p.: azuolas123@gmail.com  
Medicinos vadovė Rasa Kaušienė  
Mob. 8 610 69795



Redakcija: Ona Stefanija Telyčėnienė, Marija Barauskienė, prof. dr. Jolanta Dadonienė, dr. Rūta Sargautytė, Aldona Palionienė, Zita Vlaščenko, Ramutė Udrakiene, Irena Gaidamavičienė  
Redakcijos adresas: Lietuvos artrito asociacija, Santariškių g. 5-217, LT- 084557 Vilnius, mob. 8 675 28089, www.arthritis.lt, el. p. artritas.laa@gmail.com  
Ofsetinė spauda, tiražas 1000 egz. ISSN 2029-6215. Spausdino UAB "VIP Spauda", Panerių g. 34, Vilnius, tel. (8 5) 233 00 32, el. p. nijole@vipspauda.lt  
Redaguoja ir maketuoja Asociacija žurnalas "Sveikatos mokslai".