



Malé rady do velkého života

Lupus je chronický /dlouhodobý/ a nevypočitatelný

Vždy ale můžete **aktivně kontrolovat svým výběrem**, co budete v životě s nemocí lupus dělat a je velmi překvapivé, že můžete potom vnímat velký rozdíl v tom, jak jinak se můžete cítit a jaký máte náhled na nemoc. **Pokud zapojíte tu složku být aktivní.**

Zde je několik malých pomocných rad k zamyšlení:

Dopřejte si dostatek **odpočinku přes den a spánku v noci** – protože ve spánku se tělo „opravuje“ a regeneruje. Obojí dodržujte nejen v době flaru /aktivace/, ale i v době remise /uklidnění nemoci/.

Cvičte pro zvýšení kloubní pohyblivosti, zlepší se i svalové napětí, ale také kvalita kostí – protože **jen při pohybu dochází k zabudování vápníku do kostních struktur – tvoří se tím silné kosti**. Cvičení ale také podporuje celkový pocit, že je vám lépe. Zkuste cvičení provozovat i během flaru i v remisi, samozřejmě s ohledem na to, co můžete vykonávat. Nepřemáhejte se.

Užívejte sun-block krémy (nebo ochranné krémy s faktorem, pamatujte i na maku-up) každý den a to i ve dnech, kdy je pod mrakem. Vyhněte se slunci úplně mezi 10. hodinou dopolední a 4. hodinou odpolední. Když vyrážka se přece jen objeví a přetrvává, poraďte se co nejdříve s lékařem, jak ji poléčit.



Nacházejte aktivně cesty, jak **minimalizovat vaše stresy** v životě, protože stres lupus zhoršuje:

- Některé hezké tipy ke snížení stresů můžete nalézt na tomto odkazu:
http://www.elle.cz/clanek/5/2732/bez_stresu.html

- Další jsou:


Využívejte všechny možné komunikační kanály, **jak najít „spřízněné duše“** a dozvědět se, jak jiní hledají cesty k soužití se svou nemocí: podpůrné skupiny, poradny, rozhovory s přáteli i lékaři a podobně – mohou být totiž velmi nápomocné.

Kdyby vaše teplota překročila **37,5 st. Celsia**, raději zavolejte lékaři a informujte jej, co se vám děje.

Chodte na pravidelná vyšetření, která obvykle obsahují vyšetření krve a moči.

Pokládejte otázky. Když je člověk plný pochybností, necítí se dobře a nemůže se plně uzdravovat. Pokud máte pochyby, **jakékoli**, raději zavolejte svému lékaři, než abyste něco zanedbali. Informujte jej o nežádoucích účincích léků nebo možných příznacích znovu-vzplanutí lupusu velmi rychle, pomůže to lékaři vědět o vás a tím pádem může zareagovat a pozměnit terapii, bude-li to třeba.



Jezte dobře vyváženou, na vitamíny a minerály bohatou  , ale **spíše lehčí stravu.**

Článek o stravě při RA najdete tady:

<http://www.revmaticke-nemoci.cz/novinky-artritida/jidelnicek-u-revmatoidni-artridy-121>



Jídlu se také věnuje samostatný příspěvek v menu Lupus – in 2, je od jedné z vás, Petry. Díky jí.:o) Jukněte se na něj, je zajímavý.

Zdroj:

<http://www.lupusresearchinstitute.org/lupus/lifestyle>

www.elle.cz