

OG`RIQQA QARSHI KURASHISHNING

6 usuli

Arthritis foundation mutaxassislari tomonidan ishlab chiqilgan

OG`RIQNI TO`XTATAMIZ

Og`riqdan halos bo`lish uchun ushbu ma`lumotlardan foydalaning

Artrit bilan yashayotganingizda, og`riq ko`pincha kutilmaganda paydo bo`ladi. Ammo siz og`riqlarsiz, baxtli hayot kechirish uchun kerakli kuchga egasiz. Artrit kasalligingizga oid ma`lumotlarni yozib borish orqali og`riqni to`xtatish yoki uni oldini olish uchun choralar ko`rishingiz mumkin. Og`riqni qo`zg`atuvchi narsani aniqlash, uni oldini olish uchun birinchi qadamlardan biri hisoblanadi. Og`riq haqidagi ma`lumotlaringizni to`plang va uni shifokoringizga ko`rsating ana shunda birgalikda uni qo`zg`atuvchi omillarni aniqlay olasiz.

O`zingizga mos keluvchisini topguningizga qadar, og`riqni bartaraf etish terapiyasidagi sinov hamda xato yondashuvlarni ko`rib chiqing. Zarur holatlarda foydalanish uchun bir nechta davolash usullariga ega bo`lish maqsadida turli xil variantlarni sinab ko`ring.

MUNDARIJA

1. Kirish
2. Og`riqqa qanday omillar ta`sir qilishini bilib oling
3. Shifokoringizga ayting
4. Jismoniy faol bo`ling
5. Tinch uxlang
6. Kamroq stressga tushing

Og`riqqa qanday omillar ta`sir qilishini bilib oling

“Artrit jamg`armasi”(Arthrits foundation) tomonidan o`tkazilgan so`rovnomada respondentlarning 92 foizi og`riq ularning kundalik faoliyatiga halal berishini ta`kidlashgan.

1. JOYLASHUV, JIDDIYLIK va SIFAT. Ular og`riq manbaasini va uni qay tarzda davolash mumkinligini aniqlashda yordam beradi. Masalan, yelkadagi sirqiragan og`riq mushaklarning kuchlanishini yoki artritni ko`rsatishi mumkin; Barmoqlarning qarsillashi asab kasalliklaridan dalolat berishi mumkin.

2. EMOTSIONAL MUNOSABAT. Ijobiy kayfiyatda yuradigan va og`riqni o`ziga singdirishdan ko`ra uni qabul qiladigan odamlar kamroq kasallikka chalinadilar. Buni fojeaga aylantiradiganlar (Fatalitik nuqtai nazardan) ko`proq kasallanadilar va funksional qobilyatlarini kamayishi yuzaga kelgani kuzatilgan.

3. STRESS. Stress ko`proq revmatoid artrit (RA) yoki uni yanda rivojlanishiga olib keladi. Bundan tashqari, stressga tushgan odamlar og`riqni kamaytiradigan jismoniy mashqlar kabi sog`lom odatlardan voz kechishadi. Keyin stress tashvish va mushaklarning kuchlanishini yuzaga keltiradi.

4. SOG`LOM HAYOT ODATLARI. Sog`lom ovqatlanish, jismonan faol bo`lish va yetarli darajada tinch uxlash umumiy salomatlik va og`riqni kamaytirish uchun juda muhim ahamiyat kasb etadi. Harakat qilish, ayniqsa, bo`g`imlarida og`riq mavjud bo`lgan odamlar uchun juda muhimdir va yaxshi uxlamaslik esa uyqu og`riqlarni yanda kuchayishiga olib keladi.

5. CHEKISH. Dalillar shuni ko`rsatadiki , chekish surunkali kasalliklarni yomonlashtiradi va ularni davolashda ishlatiladigan dori-darmonlarga xalaqit berishi mumkin. Tadqiqotlarga qaraganda , sigaret chekadigan bemorlar chekmaydiganlarga qaraganda og`riqni kuchliroq his qilishadi. Chekish shuningdek, RA, osteoartrit (OA) va psoriatik artrit (PsA) kasalliklarini yanda kuchaytirib yuboradi.

6. Kasallikni yengib o`tish mexanizmlari. Kuchli, ijtimoiy faol odamlar og`riqni osonlik bilan yengib o`tishadi, yolg`iz insonlar esa ko`proq og`riqni his qilishlari aniqlangan.