



Artroos.ee

- ✓ *Mis on osteoartroos?*
- ✓ *Mida selle haiguse korral ette võtta?*
 - *Praktilised soovitused*
 - *Liikumisharjutuste videod*
- ✓ *Patsiendi lugu*
- ✓ *Küsimustele vastab arst*

AZEE CNS 11.10-15

AstraZeneca 

Ära lase liigesevalul end peatada

Osteoartroos on sageli esinev liigesehaigus, mis põhjustab valu ja liikumistakistust, seda nimetatakse ka liigeste kulumise haiguseks ehk liigesekulumuseks. See on kõige sagedamini esinev liigese probleem, mille all kannatab kuni 20% täiskasvanud elanikkonnast. Seega on Eestis ligi 200 000 osteoartroosihaiget.

Osteoartroosi pole võimalik välja ravida. Elu jooksul liigeste kõhrosad kuluvad, neid tagasi kasvata da ei saa. Tänapäevane ravitaktika keskendub liigesevalu ja -jäikuse leevendamisele, et säilitada elukvaliteeti ning võimet igapäevategevustega hakkama saada.

Ravi võib olla efektiivne, kuid haigusega toime tulekuks on ka palju muid võimalusi. Väga oluline on tervislik ja liikuv eluviis.

Valust põlvedes-puusades ja teistes liigestes peaks rääkima oma perearstiga. Ta oskab kindlasti nõu anda, määrata ravi ja vajadusel suunata spetsialisti juurde. Mõnikord võib osteoartroosi ravis vaja minna meeskonnatööd, kuhu kuulsid reumatoloog, neurokirurg,

ortopeed, taastusarst, füsioterapeut ja valuraviarst.

Kerget või keskmise raskusega artroosi võib ravida mittesteroidsete põletikuvastaste ainetega ehk valuvaigistitega, mis vähendavad valu ja jäikustunnet liigestes. Sagedamini kasutatavad valuvaigistid on ibuprofeen, diklofenak ja naprokseen. Ägedas faasis on põletikuravi väga tähtis ning see peaks olema piisavalt pikk, et saavutada püsiv vaevustevaba periood.

Kui valuvaigisteid võtta pike-malt, on soovitatav konsulteerida arstiga, uurides võimalusi mao ja peensoole kaitsmiseks nende ravimite kõrvaltoimete eest.

Osteoartroosi ravijuhend soovib kasutada valuvaigisteid alati koos prootonpumba inhibiitoritega, mis kaitsevad magu.

Valuvaigistite tarvitajatel on soovitatav vältida alkoholi, mitte suitsetada või vähemalt vähendada suitsetamist.

Allikas: "Osteoartroosi ravijuhend Eestis" ja www.artroos.ee

2011
TARTU NÄITUSED
1991

QUALITY OF LIFE

KESKKONNAMESSE
ELUKVALITEET 2011

25.-27.november Tartu Näitused messikeskuses

R 11-18 L 10-18 P 10-16

TUTVU MESSIL Maheloomade näitus • Mahe- ja talutoidu müük • Alternatiivsed energiaallikad • Energiasääst

{ ROHELINE ELAMINE & ROHELINE MAJANDUS }

OSALE SEMINARIDEL! SEMINARIDE AJAKAVA:

REEDE 25. NOVEMBER

- 14.00 Mahe- ja tavatoidu kvaliteedi erinevused- Diana Matt
- 15.00 Poola Ökotoidu Tootjate Liidu presentatsioon
- 16.00 Korterimajade renoveerimise vajadustest ja võimalustest- Kalle Virkus

LAUPÄEV 26. NOVEMBER

- 11.00 Tööstus - elukeskkonna väärindaja- Oove Allmaa
- 12.00 Energia elukvaliteedi tagamisel- akadeemik Anto Raukas
- 14.00 Põhuehitus - kas Põhjamaadele kohane ehitustehnoloogia?- Sven Aluste
- 15.00 Päikesepaneelide paigaldamine ja ühendamine võrguga- Urmas Urva
Päikesepaneelide ja väikese tuulegeneraatori tootlikus- Tarmo Kadakas

PÜHAPÄEV 27. NOVEMBER

- 12.00 Energiaühistud, kui ainuke töötav pensionisammas- Marek Stranberg
- 13.30 Vanade savihoonete taastamine- Knut Klais

täpsem info: 742 1662 | ere@tartunaitused.ee | www.tartunaitused.ee/elukvaliteet

TARTU NÄITUSED