



РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ УЗЕЛКОВОМ ПОЛИАРТЕРИИТЕ

Узелковый полиартериит — системное воспалительное заболевание, поражающее мелкие и средние артерии, что приводит к их стенозу, тромбозам и аневризмам. Лечение включает медикаментозную терапию, коррекцию образа жизни, ЛФК и диету.

Режим

В периоды обострения следует ограничить двигательный режим ребенка, соблюдать постельный или полупостельный режим. Исключить психоэмоциональные нагрузки, пребывание на солнце, которые могут спровоцировать ухудшение состояния.

В стадии ремиссии разрешены умеренные физические нагрузки под контролем врача. Рекомендуется сохранять прямую осанку при ходьбе и сидении, спать на жёстком матрасе и тонкой подушке.

Диета

Диета направлена на поддержание общего состояния здоровья, контроль веса и снижение риска осложнений.

Общие принципы питания:

Сбалансированное питание с обеспечением организма необходимыми питательными веществами.

Контроль веса для снижения нагрузки на сердечно-сосудистую систему.

Ограничение соли при артериальной гипертензии, которая часто сопутствует заболеванию.

Увеличение потребления овощей и фруктов для обеспечения организма витаминами, минералами и клетчаткой.

При синдроме Кушинга рекомендуется ограничение потребления углеводов и жиров с акцентом на белковую диету.

Для профилактики остеопороза, который может развиваться на фоне глюкокортикостероидной терапии, важно включать в рацион продукты, богатые кальцием и витамином D.

Ограничить или исключить:

Жирные бульоны, копчёности, маринады, сладости, газированные напитки.

Продукты, способствующие образованию солей мочевой кислоты (например, сардины, селёдку).

Рекомендуется:

Нежирное мясо и рыба, приготовленные на пару или запечённые.

Каши на воде (гречка, рис, пшено).

Кисломолочные продукты.

Ягоды и фрукты, богатые антиоксидантами.

Дополнительные рекомендации.





Избегать переохлаждения и резких изменений климата.
Своевременно лечить сопутствующие заболевания (например, инфекции).
Регулярно проходить профилактические осмотры и сдавать анализы для контроля состояния.
При необходимости принимать витамины и минералы для устранения дефицитных состояний.

Важно: все изменения в режиме питания и физической активности должны согласовываться с лечащим врачом. Самолечение может привести к ухудшению состояния.

Если у вас есть конкретные вопросы по лечению или нужны дополнительные рекомендации, обратитесь к ревматологу.

Лечебная физкультура (ЛФК)

ЛФК проводится с учётом индивидуальных возможностей пациента и стадии заболевания. Программа разрабатывается врачом ЛФК.

Основные рекомендации:

В период обострения занятия ограничивают.

В стадии ремиссии возможны ежедневные лёгкие упражнения, пешие прогулки на свежем воздухе.

Исключаются чрезмерные нагрузки, которые могут спровоцировать обострение.

Примеры упражнений (выполняются в медленном или среднем темпе, с контролем пульса):

1. Исходное положение (ИП) — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сделать наклон вперёд — выдох, вернуться в ИП — вдох. Повторить 4–6 раз.

2. ИП — сидя. Выполнять встряхивание ногами с расслаблением мышц. Повторить 5–7 раз.

Перед началом занятий необходимо проконсультироваться с врачом, так как при некоторых осложнениях (например, аневризмах сосудов) физические нагрузки могут быть противопоказаны.

Медицинский центр «Азбука Здоровья»

г.Белгород, ул.Щорса, д.37А
г.Белгород, ул.Н.Островского, д.2

телефон: +7 (4722) 20-50-28
WhatsApp: 910-741-97-33

