

Стр. 1 - PAGE

Диетична храна за специални медицински цели

Информация за пациента

Движи се повече

Стр.2 - PAGE

Съдържание

- 4. Движи се повече
- 6. Ставата – същностно важна за активен живот
- 7. Кога ставите не са в добро състояние
- 8. Остеоартрит – не е въпрос само на възраст
- 9. Общи или свързани със заболяването рискови фактори
- 11. Спортът – приятел или враг
- 12. Как хранителните съставки достигат до ставата
- 13. Ценни хранителни вещества – важни съставки за здрави стави, техните характеристики и свойства
- 18. Ортомол® Артро плюс – движи се повече
- 20. Полезни съвети и малки хитринки в ежедневието
- 25. Няколко думи за финал
- 27. Допълнителна информация и помощ по отношение на остеоартрита може да бъде намерена тук

Стр. 4 - PAGE

Движи се повече

Дали сте един от многото, които страдат от болки в ставите или дори остеоартрит? Ако е това е така, то вие познавате симптомите прекалено добре: понякога болката е жестока, друг път не толкова. Най-лошото е, че не може да предвидите кога ще се появи.

Едно предубеждение, което упорито отказва да си отиде е, че остеоартритът е просто един от симптомите на възрастта, който трябва да бъде приет с примирение – въпреки, че знаем доста повече за заболяването и сме запознати с начините за ефективно справяне с него.

Остеоартритът (износване на ставите) е най-често срещаното ставно заболяване по целия свят. То обикновено засяга колената и тазобедрените стави, но често засяга и горните крайници, като пръстите на ръката, лакътя или рамото.

Само в Германия от остеоартрит или свързани с него проблеми страдат между 5 и 15 милиона души. Но независимо от статистиката, никой не може да отрече факта, че този проблем оказва силно въздействие върху качеството на живота. Ние сме благодарни, че съвременната медицина е открила много начини за справянето с този проблем.

Ако имате желание да се заемете лично с проблема остеоартрит, можете да постигнете големи успехи.

Стр. 5 - PAGE

Ние сме тук за да ви помогнем. Тази брошура съдържа важни полезни съвети и интересна основна информация за ставите. Само една забележка преди да започнете да я четете – за да поддържате ставите си здрави имате нужда от правилното съчетаване на движение (упражнения), почивка и хранене.

Население на Германия (екстраполация)

←35 милиона души с радиологично доказан остеоартрит

←от които между 5 и 15 милиона са с демонстрирани
симптоми

Източник

За да можем по-добре да разберем остеоартрита като заболяване и ограничените възможности за неговото лекуване трябва да разгледаме от близо зоните, в които той действа.

Сигурни сме, че определено сте запознати с функцията на ставите, но знаете ли каква е тяхната структура и от какво имат нужда, за да се справят с ежедневните натоварвания? Ще обясним тези процеси в следващите страници.

Стр. 6 - PAGE

Ставата – съществено важна за активен живот

Ставата е подвижната връзка между две кости. За да е сигурно, че двете събрани повърхности няма да се трият една в друга, когато се движат, те са покрити с гладък защитен слой хрущял. Този ставен хрущял е дебел само между 1 и 5 милиметра, в зависимост от типа става.

Защитният слой хрущял е здраво свързан с костта на ставата и благодарение на свойството си да абсорбира вода функционира по подобие на еластичен амортизатор или амортизьор. Той поема налягането и го разпределя равномерно върху костта на ставата.

Трябва да се отбележи обаче, че възможен дисбаланс между тежестта и възможността за поемането ѝ, води до износване на хрущялната тъкан. Именно този процес лежи в основата на остеоартрита. Тъй като хрущялът не може да бъде възпроизведен от организма то изключително важно е остеоартрита да бъде възпрян в един ранен етап чрез правилен хранителен режим.

Едно лечение, основаващо се на приеманата храна, може да бъде дори още по успешно. Последните проучвания показват, че ако редовно се

приемат добавки, болката може да бъде намалена, а подвижността повишена.

Стр. 7 - PAGE

Кога ставите са в лошо здравословно състояние

Може би вашите проблеми са започнали по следния начин – забелязали сте лека болка в някое от вашите колена, когато се раздвижите след като сте били известно време в покой. Отначало сте си мислели, че няма причина за безпокойство. Но след това започвате да усещате, че ставата ви боли и след по сериозно натоварване. Също така откривате, че ходенето ви пеша е затруднено, а тичането изключително болезнено. Значи нещо трябва да бъде направено – първата стъпка е посещение на лекар.

Стр. 8 - PAGE

Остеоартритът – не просто проблем на възрастта

Днес вече знаем, че остеоартритът засяга не само хора в напреднала възраст. Въпреки, че много от засегнатите са на възраст над 60 години, и все по-млади страдат от преждевременно износване на ставите. Около 50% от хората над 35 години забелязват някакви симптоми на износване или увреждане – в повечето случаи става дума за коленната става.

Причините за това са свързани първо с начина на живот и на второ място с физическите особености.

Стр. 9 - PAGE

Общи или свързани със заболяването рискови фактори

- Наднорменото тегло оказва ненужно напрежение върху ставите. Всеки един килограм, от който се освободите означава по-малко напрежение за вашите стави (ако обичате погледнете нашите полезни съвети на страница 14, свързани с храненето).
- Недостатъчното движение е особено вредно за вашите стави. Движението е съществено важно за хрущялите, когато получават достатъчно хранителни вещества. Правете редовно разходки или

опитайте с някакъв спорт, който натоварва по-малко ставите, като например бързо ходене, каране на колело или плуване.

- Ако работата ви включва дейност, която оказва изключително едностранно натоварване върху ставата, е жизнено важно да използвате всеки възможен случай за успокояване на напрежението. Ако работата ви изисква физически усилия, би трябвало да полагате грижи за вашите стави, като внимавате колко и как ги товарите (повече информация можете да намерите в Асоциацията на застрахователите за отговорност на работодателите)
- Обувките без токове са по-добри за вашите колена. Тези с високи токове ги натоварват допълнително.

Травми и неправилни позиции, които се отразяват върху естествената функция на ставата, като например неправилни позиции на крака, вродена дисплазия на тазобедрената става, прекъснати колена или криви крака, крака с различна дължина.

- Нарушен метаболизъм, като например подагра
- Болести на съединителните тъкани
- Ревматични болести на ставите
- Ако имате плоско стъпало или крака с различна дължина е благоразумно да носите стелки, за да противодействате на едностранното натоварване на ставата.

Стр. 10 - PAGE

Ежедневните движения и упражнения заздравяват вашите мускули и сухожилия, както и гарантират доброто усвояване от вашите стави на хранителните вещества.

Стр. 11 - PAGE

Спортът - приятел или враг?

Не се притеснявайте! Ако са ви поставили диагноза остеоартрит, това съвсем не означава, че сте приключили със спорта. Просто не трябва да прекалявате с него.

Доказано е обаче, че бегачите на дълги разстояния, тенисистите и футболистите са по-склонни да страдат от остеоартрит на коляното – причините са травми и повишеното натоварване. От друга страна, умереното спортуване, което натоварва по-умерено ставите, като например карането на колело, фитнес или ходенето пеша допринасят повече вашите стави да бъдат в добро здравословно състояние. Не трябва да се забравя, че хранителните вещества могат да достигнат вашите стави само след достатъчно движение и упражнения.

Стр. 12 - PAGE

Как хранителните съставки достигат ставите?

Хрущялът на ставата трябва винаги да получава идеалното количество хранителни съставки, за да може да се справи с интензивните ежедневни натоварвания. Тъй като хрущяла не е свързан с кръвоносната система, то той се захранва от ставната течност (синовиална течност), която е разположена във вътрешно-ставното пространство между двете ставни повърхности. В този процес хрущяла, когато е под напрежение, бива притискан като гъба и течността, която поема се освобождава заедно с метаболитната шлака. В същото време има приток на нова синовиална течност, която е по-богата на хранителни вещества. Една редовна промяна между оказване и намаляване на напрежението и осигуряването на достатъчно количество хранителни вещества, които активно поддържат хрущяла, са следователно съществено важни за неговото здравословно състояние. Без упражнения, хрущялът просто би „гладувал“.

Стр. 13 - PAGE

Ценни хранителни вещества за ставата

Важни съставки за здрави стави и техните характеристики и свойства

Компоненти на хрущяла

Следните четири групи съставки са показали благоприятно въздействие върху симптомите на остеоартрита и метаболизма на хрущяла. Те са тясно свързани една с друга в метаболизма на хрущяла и могат да го подсилят при приемането на един правилен хранителен подход.

Глюкозамин сулфат

Хондроитин сулфат

Хиалуронова киселина

Колаген хидролизат

Глюкозамин сулфат и хондроитин сулфат са важни съставни елементи в тъканта на хрущяла, които освен другите неща, определят специалните характеристики на хрущяла под напрежение. В допълнение, те са антиоксидантни съставки, защото улавят свободните радикали и имат принос за намаляване на оксидативния стрес в ставата.

Както при всички съединителни тъкани, колагенът в хрущяла също играе важна роля като структурен протеин. Той осигурява поддържащата съставка на хрущяла. Колагенът се произвежда от тялото. Процесът изисква протеиновите компоненти глицин и пролин. Едно голямо количество от тези протеинови компоненти се съдържа в колаген хидролизата.

Стр.14 - PAGE

Хиалуроновата киселина се съдържа в тялото и е компонент, който има централна роля в различни тъкани в него, благодарение на способността му да свързва големи количества вода. Хиалуроновата киселина е особено важна за всички ставни хрущяли, защото съхранява еластичността на тялото и поддържа амортизационните им характеристики.

Като „междуклетъчна спойка на тялото“ хиалуроновата киселина помага да се формира подкрепящата субстанция на хрущяла и заедно с колагенните фибри стимулира неговия метаболизъм. Собственото производство на тялото на хиалуронова киселина може да бъде нарушено по много причини. Липсата на хиалуронова киселина намалява

вискозитета на ставната течност и по този начин увеличава степента на износване на хрущялната тъкан.

Стр.15 - PAGE

Същностни компоненти на хрущяла

Хиалуронова киселина

с глюкозамин

Колагенови фибри

Хондроитин

Сулфат

Протеоглюкан

Вода

Извънклетъчна матрица на хрущяла

Стр.16 - PAGE

Омега-3 мастни киселини

Тези полиненаситени мастни киселини могат да имат успокояващ ефект върху възпалителния процес в ставата. Омега-3 мастните киселини се намират най-вече във всички тлъсти морски риби, в ореховото масло, лененото масло и ядките.

Антиоксиданти

В резултат на общия метаболизъм в тялото постоянно се развиват „свободни радикали“, които биват неутрализирани от известен брой хранителни вещества, които действат като антиоксиданти.

Хранителните вещества, които са особено ефективни включват витамините А, Е и С, фитонутриенти като бета-каротен, цитрусови биофлаваноиди както и микроелементи като селен, цинк и мед. По време на възпалителния процес броя на свободните радикали в ставата се увеличава и това води до увреждане на хрущялната тъкан. Поради тази причина има повишена нужда от антиоксиданти, за да се стимулира естествения и здравословен баланс в ставата.

Хрущялен и костен метаболизъм

За да се даде възможност костния метаболизъм да бъде подкрепен или да се посрещне повишената нужда от хранителни вещества поради остеоартрита е препоръчително да се подсигури достатъчно количество костни компоненти. Калцийт е особено важен тук, защото той е основен елемент в костната тъкан. Витамин Д3, Витамин В6 и Витамин С са също полезни за костния метаболизъм. Процесът на понижаване на ацетилцистеин произвежда сулфат - съдържащ сяра компонент, който служи за взаимовръзка на хрущялните съставки.

Стр. 17 - PAGE

Един добре балансиран хранителен режим би трябвало да бъде приоритет, за да се осигури на цялата става адекватно количество хранителни вещества, които активно поддържат хрущяла и костите. В много случай обаче, е почти невъзможно да се достави достатъчно количество от тези „микронутриенти“ само чрез храната, тъй като са необходими по-големи количества, поради съществуващия ставен проблем. Достатъчно количество от всички тези съставки помага да се възстанови биологичния баланс в ставата.

Микронутриентите са естествени субстанции, които са важни за вашето здраве. Те включват витамини, минерали, микроелементи, фитонутриенти, както и есенциални мастни киселини и протеинови компоненти.

Стр. 18 - PAGE

Ортомол® Артро плюс – активно движение

Ортомол® Артро плюс е концепция за лечение чрез храната на пациенти с остеоартритни промени в ставите. В активния ставен комплекс се съдържат следните хранителни характеристики и свойства:

Основни хрущялни компоненти

- Глюкозамин сулфат
- Хондроитин сулфат
- Хиалуронова киселина
- Колаген хидролизат

Стимулиране на хрущялния и костен метаболизъм

- N ацетилстеин,
калций,
витамины D3, K1, B6, C

Антивъзпалителни

- Омега 3 мастни киселини
- Антиоксиданти

Стр. 19 - PAGE

Ортомол® Артро плюс съдържа специална комбинация хрущялни компоненти и микронутриенти, които активно подпомагат ставите. Техните ефекти се допълват един друг по подходящ начин. За да се възстанови биологичния баланс в ставата са необходими са множество микронутриенти за подобряване на основните хрущялни компоненти. Микронутриентите стимулират хрущялния и костен метаболизъм и притежават противовъзпалителни характеристики.

Приемането всекидневно на Ортомол® Артро плюс може да помогне за възстановяване на активното спортуване: Ортомол® Артро плюс може да допринесе за намаляване на болката, увеличаване на подвижността и да подобри качеството на живот.

Поговорете с вашия доктор или фармацевт за подкрепата на настоящата ви остеоартритна терапия, чрез включването в хранителния Ви режим на Ортомол® Артро плюс.

Стр. 20 - PAGE

Полезни съвети и похвати в ежедневиия живот

Сваляне на килограми – прости начини да отслабнете бързо

- Изгаряйте повече калории като правите упражнения редовно. Като допълнение към гимнастическите упражнения описани в следващите страници би трябвало да правите и кратки разходки, вместо да използвате колата, да замените асансьора с изкачване на стълбите пеша.
- Избирайте ниско-маслени храни, особено когато става дума за меса и млечни продукти. Консумирайте млечни продукти всеки ден и яжте риба един два пъти седмично.
- Опитайте се да си изградите добре балансиран и разнообразен хранителен режим. Яжте много пресни плодове и зеленчуци, пълнозърнести продукти и картофи. За разлика от продуктите, които са приготвени от бяло брашно, в пълнозърнестите хляб и спагети, в необработения ориз има много здравословни хранителни вещества. Те също така поддържат по-дълго чувството на ситост.
- Много често чувствате глад, когато всъщност сте жадни. Пийте минимум два литра течности ежедневно – вода или под формата на плодови сокове смесени с вода или билкови чайове.
- Когато почувствате нужда да похапнете нещо вземете една ябълка, а не вафла или бисквита.
- Алкохолът е калорийна бомба. Така, че по-добре се ограничете до чаша вино или бира.

Стр. 21 - PAGE

Гимнастика – лесни упражнения за стави под напрежение

Ежедневните упражнения заздравяват вашите мускули и сухожилия. Едновременно с това те гарантират, че вашите стави са добре снабдени с хранителни вещества. Предлагаме ви следните гимнастически упражнения, които са полезни при остеоартит в коленната или тазобедрена става.

Упражнение 1. За коленната става

Седнете на един стол с възможно най-изправен гръб. Хванете се с две ръце за седалката и поставете краката си на пода под прав ъгъл.

Сега изпъвайте краката си последователно, един след друг като изправяте коленната става. Палецът ви трябва да сочи нагоре. Задръжте в това положение за 10 секунди. Повторете това упражнение по пет пъти за всеки крак.

Стр. 22 - PAGE

Упражнение 2 – За тазобедрените стави

Легнете на една страна, като отпуснете глава на протегната върху пода ръка. Другата ръка, която трябва да ви служи за опора, поставете пред гръдния кош. Изпънете пръстите на горния крак, изпънете коляно, повдигнете крака нагоре и задръжте така 10 секунди. Повторете това упражнение по 10 пъти за всеки крак.

Упражнение 3- За мобилизиране

Легнете по гръб. Единият крак, леко сгънат, трябва да бъде подпрян на пода. Другия крак го движете, все едно, че карате колело, докато го изпънете напълно. Повторете упражнението, като 10 пъти движението е напред и 10 пъти назад (за всеки крак).

Упражнение 4 – За разтягане на дългия гръбначен мускул

Застанете на четири крака и огънете гърба си доколкото е възможно, нагоре по посока на тавана. Тежестта не трябва да пада на петите. Ще почувствате как гърба ви се разтяга.

Упражнение 5 – За тазобедрените стави

Легнете на една страна, като с горната ръка се подпирате, а горния крак е леко сгънат. Повдигнете долния крак на около 20 см. от земята и отпуснете, но без да я допира.

Стр. 24 - PAGE

Упражнение 6: Подколенни мускулни сухожилия

Легнете по гръб и поставете ръцете си под коляното. Издърпайте бедрото към корема и след това разтегнете коляното, докато почувствате разтягане и на подколенното мускулно сухожилие. Не вдигайте нагоре долната част на крака. Кракът на пода трябва да бъде плътно прилепен към него.

Стр. 25 - PAGE

Няколко финални думи

Скъпи читателю,

Надяваме се тази брошура да ви е дала един интересен и лесен за възприемане поглед върху остеоартрита. Надяваме се, че вашият живот ще стане още по-активен – с помощта на полезните съвети в тази брошура и може би също така с Ортомол®Артро Плюс.

Желаем ви най-крепко здраве.

Винаги ваш – екипът на Ортомол®Артро Плюс

Стр. 26 - PAGE

Ортомол®Артро плюс

Ортомол®Артро плюс е диетична храна със специално медицинско предназначение за въздействие върху остеоартритните промени в ставите.

- Глюкозамин сулфат
- Ходроитин сулфат
- Хиалуронова киселина
- Колаген хидролизат

- N-ацетилцистеин, калций, витамини D₃, K₁, B₆, C
- Омега-3 мастни киселини
- Антиоксиданти
- В добре балансирана комбинация с други важни микрохранителни вещества

Прах Капсули

Стр. 27 - PAGE

Авторските права принадлежат на Ортомол. Всички права, особено тези свързани с преводите на чужди езици, са запазени. Никаква част от тази брошура не може да бъде разпространявана под каквато и да е форма – чрез фотокопиране, микрофилмиране или какъвто и да е друг способ, препращана по електронен път или машинно превеждана (особено чрез техники за обработване на база данни) без писменото разрешение на автора.

Стр. 28 - PAGE

Вашето здраве за нас е ценност!