

Dopunske terapije

Complementary therapies (Croatian)

Ovaj informativni list je napisan da pruži uopćene informacije o dopunskim terapijama za artritis. Informativni list pruža sažetak aktualnih dokaza o dopunskim terapijama za artritis, kao i prijedloge za bezbjednu uporabu tih terapija.

Što su dopunske terapije?

'Dopunske terapije' su svi tretmani ili terapije koje ne spadaju u konvencionalne tretmane neke bolesti (kao što su lijekovi ili kirurški zahvati). Dopunske terapije se koriste uz konvencionalne tretmane i također su poznate pod nazivom 'tradicionalne' ili 'alternativne' terapije. Primjeri dopunskih terapija uključuju akupunkturu, masažu, aromaterapiju, vitamine, minerale i biljne preparate.

Da li su dopunske terapije učinkovite?

Glavna zamjerka dopunskim terapijama je to što često nema znanstvenih dokaza za njihovu učinkovitost. U mnogim slučajevima vršena su samo ograničena ili nikakva istraživanja. U nekim drugim slučajevima, vršena su samo istraživanja sumnjive kvalitete, tako da rezultati možda nisu točni ili su pretjerani. To ne znači da ne trebate probati i dopunske terapije. Trebate samo paziti da razumjete da li je njihova učinkovitost potkrijepljena dokazima kako vas ne bi dovodili u zabludu ili vam pružali lažne nade. Aktualni dokazi o dopunskim terapijama za artritis sažeti su u tablici na sljedećoj stranici.

Da li su dopunske terapije bezbjedne?

Kako mnoge od tih terapija nisu detaljno testirane, ne zna se da li su bezbjedne ili ne. Poznato je da dopunske terapije treba koristiti s istom pažnjom i obzirom kao i druge lijekove. Mnoge dopunske terapije mogu uzrokovati nuspojave, a neke djeluju na i smetaju druge lijekove. To može prouzročiti ozbiljne zdravstvene probleme ili smanjiti učinkovitost drugih lijekova (na primjer, lijekova na recept). Prije nego što počnete koristiti dopunske terapije, razgovarajte s liječnikom, ljekarnikom ili kvalificiranim terapeutom za dopunske terapije.

Prije nego što počnete koristiti dopunske terapije

Evo nekoliko mjera kojima ćete se zaštititi:

- Od liječnika saznajte točnu dijagnozu. Prije nego što počnete bilo kakav tretman, važno je znati koju vrstu artritisa točno imate.

- Razgovarajte s liječnikom o tretmanu. Saznajte da li će taj tretman utjecati na tretmane koji se već provode. Nemojte prestati s tretmanima koje već primete ako ne razgovarate prvo s liječnikom o tome.
- Pribavite informacije o tretmanu. Imajte na umu da informacije koje dobijete od osobe koja reklamira proizvod ili terapiju mogu biti nepouzdana. Razgovarajte s liječnikom, ljekarnikom ili lokalnim Uredom za artritis.
- Pazite da možete sebi priuštiti tretman ili terapiju, osobito ako ih trebate koristiti dulje vrijeme.
- Provjerite kvalifikacije terapeuta. Internet stranice nekih profesionalnih udruga od kojih ćete dobiti više informacija ili pomoć za pronalaženje akreditiranog terapeuta su dolje navedene.

Znaci upozorenja

Obratite pozornost na sljedeće znakove kada razmišljate o novom tretmanu:

- Nudi vam se ozdravljenje. Za sada nema lijeka za većinu vrsta artritisa, tako da se morate paziti proizvoda ili tretmana koji obećavaju ozdravljenje.
- Lijek, tretman ili terapija se opisuju kao tajna. Legitimni terapeuti dijele svoje znanje kako bi njihove kolege mogle ispitati njihove pronalaskе.
- Dokaz učinkovitosti tretmana temelji se na svjedočenjima (osobne priče). To može biti znak da tretman nije znanstveno testiran.
- Kažu vam da prekinete sadašnje učinkovite tretmane ili vas odgovaraju od primanja tretmana od liječnika.
- Tretman je skup i troškove ne snosi ni jedan fond za zdravstveno osiguranje.

Broj telefona lokalnog Ureda za artritis
(Arthritis Office): **1800 011 041** ili posjetite
www.arthritisaustralia.com.au

Suradujte s timom zdravstvenih djelatnika

Može vas zabrinuti to što vaš liječnik ili drugi članovi zdravstvenog tima ne odobravaju dopunske terapije. Međutim, vrlo je važno da zdravstveni tim bude u toku, iako možda ne odobrava dopunsku terapiju. Zdravstveni tim, osobito vaš liječnik i ljekarnik vam ne mogu dati stručni

savjet ako ne znaju što sve koristite. To uključuje vitamine, biljne preparate i druge terapije.

ZA VIŠE INFORMATIVNIH LISTOVA O ARTRITISU
OBRATITE SE LOKALNOM UREDU ZA ARTRITIS.

	Osteoartrza (OA)	Reumatoidni artritis (RA)
Jaki dokazi		<ul style="list-style-type: none"> Riblje ulje
Umjerena količina dokaza*	<ul style="list-style-type: none"> Akupunktura (koljeno OA) Đumbir Zeleno-usnate dagnje Indijsko tamjanovo drvo (<i>Boswellia serrata</i>) Fitodolor Ekstrakt kore bora Šipak S-adenozil metionin (SAME) 	<ul style="list-style-type: none"> Gama linolenska kiselina (nalazi se u ulju noćurka (<i>oenothera biennis</i>), ulju od sjemenki boražine/boreča (<i>borago officinalis</i>) i u ulju od sjemenki crnog ribiza)
Ograničena količina dokaza#	<ul style="list-style-type: none"> Akupunktura (kuk OA) Nesaponifiovani avokado i sojina zrna (ASU) Kineski biljni flasteri koji sadrže FNZG ili SJG Hondroitin Vražja kandža/harpagofit Riblje ulje Glukozamin sulfat Krilovo ulje SJG SKI 306X Kurkuma (žuti korijen) Vitamini A, C, E Vitamini B kompleksa Ekstrakt kore vrbe 	<ul style="list-style-type: none"> Akupunktura Krilovo ulje Fitodolor

* Obavljene su i višestruke studije koje su dale obećavajuće rezultate, ali još uvijek postoje dvojbe o učinkovitosti

Pozitivni rezultati jedne studije, ali postoje ozbiljne dvojbe o učinkovitosti

(Pažnja, postoje i mnogi drugi tretmani, međutim za njih se nije dokazalo da su bezbjedni i/ili učinkoviti.

Također ne postoje pouzdani dokazi da su dopunske terapije učinkovite za bilo koju vrstu artritisa.)

Svi tretmani, pa i 'prirodni', mogu imati nuspojave.

Uvijek obavijestite zdravstveni tim o svim tretmanima koje primete.

© Autorsko pravo Arthritis Australia u veljači 2014. Recenziju svibnja 2015. Izvor: Potpuni popis bibliografije korišćene za kompilaciju ovog informativnog lista možete dobiti od lokalnog Ureda za artritis. Australaska mreža liječnika opće prakse (Australian General Practice Network), Australaska udruga fizioterapeuta (Australian Physiotherapy Association), Australaska udruga bolničara za liječničke ordinacije (Australian Practice Nurses Association), Farmaceutska udruga Australije (Pharmaceutical Society of Australia) i Kraljevski australski koledž liječnika opće prakse (Royal Australian College of General Practitioners) su doprinijeli izradi ovog informativnog lista. Ovaj projekat je financirala Vlada Australije, Ministarstvo zdravstva (Department of Health).

Lokalni Ured za artritis pruža informacije, obrazovanje i potporu oboljelima od artritisa.

Telefonska služba za pomoć (Helpline) 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Ne snosimo odgovornost: Ovaj informativni list je izdao Arthritis Australija samo u informativne svrhe, te on ne zamjenjuje savjet liječnika.