

## Συμπληρωματικές Θεραπείες

### Complementary therapies (Greek)

Αυτό το φυλλάδιο έχει γραφτεί για να παράσχει γενικές πληροφορίες σχετικά με τις συμπληρωματικές θεραπείες (complementary therapies) σε άτομα με αρθρίτιδα. Παρέχει μια περίληψη των πρόσφατων στοιχείων σχετικά με συμπληρωματικές θεραπείες για την αρθρίτιδα, καθώς και συμβουλές για την ασφαλή χρήση αυτών των θεραπειών.

#### Τι είναι οι συμπληρωματικές θεραπείες;

«Συμπληρωματικές θεραπείες» είναι οποιεσδήποτε θεραπευτικές αγωγές ή θεραπείες που δεν αποτελούν μέρος της συμβατικής θεραπευτικής αγωγής (όπως με φάρμακα ή χειρουργική επέμβαση) για μια ασθένεια. Οι συμπληρωματικές θεραπείες λαμβάνονται παράλληλα με τις συμβατικές θεραπείες και είναι γνωστές και ως «παραδοσιακές» ή «εναλλακτικές» θεραπείες. Παραδείγματα των συμπληρωματικών θεραπειών περιλαμβάνουν το βελονισμό, μασάζ, αρωματοθεραπεία, συμπληρώματα βιταμινών και μετάλλων και φάρμακα από βότανα.

#### Είναι αποτελεσματικές οι συμπληρωματικές θεραπείες;

Η κύρια κριτική που γίνεται ενάντια στις συμπληρωματικές θεραπείες είναι ότι συχνά υπάρχουν ελάχιστες επιστημονικές αποδείξεις για την αποτελεσματικότητά τους. Σε πολλές περιπτώσεις, έχουν γίνει λιγότερες ή και καθόλου έρευνες. Σε άλλες περιπτώσεις, μόνο κακής ποιότητας μελέτες έχουν γίνει και επομένως τα αποτελέσματα μπορεί να είναι ανακριβή ή μεγαλοποιημένα. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν θα πρέπει να δοκιμάσετε συμπληρωματικές θεραπείες. Πριν δοκιμάσετε συμπληρωματική θεραπεία, βεβαιωθείτε ότι καταλαβαίνετε αν έχουν αποδειχθεί σαφώς τα οφέλη έτσι ώστε να μην παραπλανηθείτε και να μη σας δοθούν ψεύτικες ελπίδες. Πρόσφατα αξιόπιστα αποδεικτικά στοιχεία από μελέτες σχετικά με τις συμπληρωματικές θεραπείες για την αρθρίτιδα συνοψίζονται στον πίνακα στην επόμενη σελίδα.

#### Είναι ασφαλείς οι συμπληρωματικές θεραπείες;

Επειδή πολλές από τις συμπληρωματικές θεραπείες δεν έχουν ελεγχθεί διεξοδικά, δεν είναι γνωστό αν είναι ή δεν είναι ασφαλείς. Είναι γνωστό ότι τα συμπληρωματικά φάρμακα πρέπει να τα μεταχειρίζεστε με την ίδια προσοχή και σεβασμό όπως και άλλα φάρμακα. Πολλά συμπληρωματικά φάρμακα μπορεί να προκαλούν παρενέργειες και να αλληλεπιδρούν με άλλα φάρμακα. Αυτό μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα υγείας ή να καταστήσει άλλα φάρμακα (π.χ. συνταγογραφούμενα φάρμακα) λιγότερο αποτελεσματικά. Μιλήστε στο γιατρό ή φαρμακοποιό σας ή αναγνωρισμένο ειδικό συμπληρωματικών θεραπειών πριν μεταχειριστείτε προϊόντα συμπληρωματικής θεραπείας.

#### Πριν αρχίσετε να χρησιμοποιείτε μια συμπληρωματική θεραπεία

Αναφέρονται παρακάτω κάποια μέτρα για να προστατεύσετε τον εαυτό σας:

- Ζητήστε από το γιατρό σας επακριβή διάγνωση. Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ακριβώς τι είδους αρθρίτιδα έχετε πριν αρχίσετε οποιαδήποτε θεραπεία.
- Συζητήστε με το γιατρό σας σχετικά με τη θεραπεία. Μάθετε αν η θεραπεία είναι πιθανόν να αλληλεπιδρά με τις θεραπευτικές αγωγές που κάνετε τώρα. Μη σταματήσετε οποιεσδήποτε θεραπευτικές αγωγές που ήδη κάνετε χωρίς να το συζητήσετε πρώτα με το γιατρό σας.
- Λάβετε πληροφορίες σχετικά με τη θεραπεία. Να θυμάστε ότι οι πληροφορίες που σας παρέχονται από το πρόσωπο που προωθεί το προϊόν ή τη θεραπεία μπορεί να μην είναι αξιόπιστες. Μιλήστε με το γιατρό σας, φαρμακοποιό ή το τοπικό σας Γραφείο Αρθρίτιδας.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε την οικονομική δυνατότητα για τη θεραπεία, ιδίως αν χρειάζεται να συνεχίσετε να τη χρησιμοποιείτε.
- Ελέγξτε τα προσόντα των επαγγελματιών που συμμετέχουν. Αναφέρονται παρακάτω οι ιστοτόποι ορισμένων επαγγελματιών συνδέσμων για περισσότερες πληροφορίες ή για να σας βοηθήσουν να βρείτε κάποιο διαπιστευμένο επαγγελματία.

#### Προειδοποιητικά σημάδια

Να έχετε το νου σας για τα παρακάτω προειδοποιητικά σημάδια όταν σκέφτεστε για μια νέα θεραπεία:

- Προσφέρει γιατρεία. Προς το παρόν δεν υπάρχει γιατρεία για τις περισσότερες μορφές αρθρίτιδας, επομένως να είστε επιφυλακτικοί απέναντι σε προϊόντα ή θεραπείες που υπόσχονται γιατρεία.
- Η γιατρεία, η θεραπευτική αγωγή ή θεραπεία περιγράφεται ως μυστικό. Οι γνήσιοι επαγγελματίες μοιράζονται τις γνώσεις τους για να μπορούν οι συνάδελφοί τους να επανεξετάσουν τα ευρήματά τους.
- Η απόδειξη για τη θεραπεία βασίζεται μόνο σε μαρτυρίες (προσωπικές ιστορίες). Αυτό μπορεί να είναι ένδειξη ότι η θεραπεία δεν έχει ελεγχθεί επιστημονικά.
- Σας λένε να εγκαταλείψετε τις αποτελεσματικές θεραπείες που κάνετε τώρα ή σας αποθαρρύνουν να ζητήσετε θεραπευτική αγωγή από το γιατρό σας.

- Η θεραπεία είναι ακριβή και δεν καλύπτεται από κανένα ταμείο υγείας.

## Συνεργασία με την ομάδα υγειονομικής σας περίθαλψης

Μπορεί να αισθάνεστε ανησυχία ότι ο γιατρός σας ή άλλα μέλη της ομάδας υγειονομικής σας περίθαλψης θα αποδοκιμάσουν τις

συμπληρωματικές θεραπείες. Ωστόσο, είναι πολύ σημαντικό να ενημερώνετε την ομάδα υγειονομικής σας περίθαλψης, έστω και αν δεν τις εγκρίνουν. Η ομάδα υγειονομικής σας περίθαλψης και ιδίως ο γιατρός και ο φαρμακοποιός σας δεν μπορούν να σας δώσουν τις καλύτερες δυνατές επαγγελματικές συμβουλές αν δεν ξέρουν σχετικά με όλες τις θεραπείες που κάνετε. Αυτό περιλαμβάνει συμπληρώματα βιταμινών, φάρμακα από βότανα και άλλες θεραπείες.

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΕ ΤΟ ΤΟΠΙΚΟ ΣΑΣ ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΑ ΦΥΛΛΑΔΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ.

	Οστεοαρθρίτιδα (OA)	Ρευματοειδής αρθρίτιδα (RA)
Ισχυρά αποδεικτικά στοιχεία		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ιχθυέλαιο</li> </ul>
Μέτριας ποιότητας αποδεικτικά στοιχεία*	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Βελονισμός (OA γόνατος)</li> <li>• Τζίντζερ</li> <li>• Πρασινόχειλο μύδι</li> <li>• Ινδικό λιβάνι</li> <li>• Phytodolor®</li> <li>• Εκχυλίσματα φλοιού πεύκου</li> <li>• Καρπός αγριοτριανταφυλλιάς</li> <li>• S-αδενοσυλμεθειονίνη (SAME)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• γ - λινολενικό οξύ (GLA) (περιέχεται σε λάδι νυχτολούλουδου, σε λάδι βοράγο/ασπρολούλουδου και λάδι του σπόρου της μαύρης σταφίδας)</li> </ul>
Περιορισμένα αποδεικτικά στοιχεία#	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Βελονισμός για OA γοφού</li> <li>• Ασαπνοποίητα αβοκάντο-σόγιας (ASU)</li> <li>• Κινεζικά δερματικά επιθέματα που περιέχουν FNZG ή SJG</li> <li>• Χονδροϊτίνη</li> <li>• Αρπαγόφυτο</li> <li>• Ιχθυέλαιο</li> <li>• Θεϊκή γλυκοσαμίνη</li> <li>• Λάδι Κριλ (είδος γαρίδας)</li> <li>• SJG</li> <li>• SKI 306X</li> <li>• Ινδικό κύπειρο</li> <li>• Βιταμίνες A, C, E</li> <li>• Βιταμίνη Β Πολύπλοκη</li> <li>• Εκχυλίσματα φλοιού ιτιάς</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Βελονισμός</li> <li>• Λάδι Κριλ (είδος γαρίδας)</li> <li>• Phytodolor®</li> </ul>

\* Ενθαρρυντικά αποτελέσματα από πολλαπλές μελέτες αλλά υπάρχουν ακόμα κάποιες αμφιβολίες για την αποτελεσματικότητά τους.

# Θετικό αποτέλεσμα από μια μόνο μελέτη αλλά υπάρχουν σημαντικές αμφιβολίες για την αποτελεσματικότητά του.

(Σημείωση: υπάρχουν πολλές άλλες διαθέσιμες θεραπείες, ωστόσο αυτές δεν έχουν αποδειχθεί ότι είναι ασφαλείς ή / και αποτελεσματικές). Δεν υπάρχουν επίσης αξιόπιστα στοιχεία ότι οι συμπληρωματικές θεραπείες είναι αποτελεσματικές για οποιοδήποτε άλλες μορφές αρθρίτιδας).

**Όλες οι θεραπείες, ακόμη και οι «φυσικές», μπορεί να έχουν παρενέργειες. Πάντα να ενημερώνετε την ομάδα υγειονομικής σας περίθαλψης για τυχόν θεραπείες που κάνετε.**

© Πνευματικά δικαιώματα Arthritis Australia 2007. Κριτική Μάιος 2015. **Πηγή:** Ο πλήρης κατάλογος της βιβλιογραφίας που χρησιμοποιήθηκε για την κατάρτιση αυτού του φυλλαδίου διατίθεται από το τοπικό σας Γραφείο Αρθρίτιδας. Οι οργανισμοί: The Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia και Royal Australian College of General Practitioners συνέβαλαν στην κατάρτιση του παρόντος πληροφοριακού φυλλαδίου. Το Υπουργείο Υγείας της Αυστραλιανής Κυβέρνησης παρέχει χρηματοδότηση για την υποστήριξη αυτού του έργου.

Το τοπικό σας Γραφείο Αρθρίτιδας διαθέτει πληροφορίες, εκπαίδευση και υποστήριξη για ανθρώπους που έχουν αρθρίτιδα.

**Γραμμή Βοήθειας 1800 011 041 [www.arthritisaustralia.com.au](http://www.arthritisaustralia.com.au)**

Αποποίηση ευθύνης: Αυτό το φυλλάδιο εκδόθηκε από το Σύνδεσμο Αρθρίτιδας Αυστραλίας για πληροφοριακούς σκοπούς μόνο και δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείται αντί ιατρικών συμβουλών.