

## Комплементарни терапии

### Complementary therapies (Macedonian)

Целта на овој информативен лист е да даде општи информации за комплементарните терапии за луѓето со артритис. Во него е даден кус преглед на сегашните докази за комплементарните терапии за артритис, како и совети за безбедно користење на тие терапии.

#### Што се комплементарни терапии?

„Комплементарна терапија“ е секое лекување или терапија која не е дел од конвенционалното лекување (како што се лекови или операција) на некоја болест. Комплементарните терапии се применуваат заедно со конвенционални лекувања и исто така се познати како „традиционални“ или „алтернативни“ терапии. Во комплементарни терапии спаѓаат акупунктура, масажа, ароматерапија, витамини, минерали и хербална медицина.

#### Дали помагаат комплементарните терапии?

Комплементарните терапии главно се критикуваат дека често има малку научни докази дека се ефикасни. Во многу случаи имало малку или воопшто немало истражување. Во други случаи биле извршени само некавалитетни проучувања, па резултатите може да се неточни или претерани. Тоа не значи дека не треба да пробате комплементарни терапии. Само треба да бидете сигурни дека разбирате дали полезноста е со сигурност докажана, за да не бидете доведени во заблуда или да имате лажни надежи. Сегашните веродостојни докази за комплементарните терапии за артритис се накусо наведени во табелата на следната страница.

#### Дали комплементарните терапии се безбедни?

Бидејќи голем број од тие терапии не се темелно испитани, не е познато дали се безбедни или не. Познато е дека комплементарните лекови треба да бидат третирани со истото внимание и почитување како и другите лекови. Голем број комплементарни лекови може да предизвикаат контраиндикации (side effects), а некои меѓусебно делуваат и негативно влијаат на други лекови. Тоа може да предизвика сериозни здравствени проблеми или да ја намали ефикасноста на другите лекови (на пример, лековите препишани на рецепт). Пред да користите која и да е комплементарна терапија, разговарајте со вашиот доктор, аптекар или квалификувано професионално лице за комплементарна терапија.

#### Пред да почнете со комплементарна терапија

Еве неколку совети како да се заштитите:

- Вашиот доктор нека ви даде точна дијагноза. Пред да почнете со кој и да е третман, важно е точно да се знае кој вид артритис имате.
- Разговарајте со вашиот доктор за третманот. Распрашајте се дали комплементарната терапија може да има влијание на вашите сегашни третмани. Не прекинувајте ни еден медицински третман што го имате сега без за тоа најнапред да разговарате со вашиот доктор.
- Побарајте информации за терапијата. Имајте на ум дека информациите дадени од лице што го промовира производот или терапијата може да не се веродостојни. Разговарајте со вашиот доктор, аптекар или во локалната канцеларија за артритис.
- Проверете дали можете да си го дозволите третманот или терапијата, особено ако треба да продолжите да ги користите.
- Проверете ги квалификациите на лицата вклучени во терапијата. За повеќе информации или за да ви се помогне да најдете акредитирано професионално лице, во продолжение се наведени интернет страниците на некои професионални здруженија.

#### Знаци на предупредување

Внимавајте на следните знаци на предупредување при разгледување на можноста за ново лекување:

- Се нуди излекување. За сега нема лек за мнозинството видови артритис, па бидете претпазливи во однос на производи или третмани со кои се ветува излекување.
- Излекувањето, третманот или терапијата се опишани како тајни. Легитимните професионални лица меѓусебно ги разменуваат искуствата, така што нивните колеги може да имаат увид во нивните наоди.
- Доказите за третманот се засновани само на сведоштва (лични искази). Ова може да биде знак дека третманот не бил научно проверен.
- Кажано ви е да го прекинете вашето сегашно лекување што дава резултати или да не ве лекува вашиот доктор.

- Лекувањето е скапо и не го покрива ниеден здравствен фонд.

## Работа со вашиот здравствен тим

Може да ве загрижува тоа што вашиот доктор или други членови на вашиот здравствен тим нема да се согласат со комплементарна терапија. Меѓутоа, многу е важно вашиот здравствен тим да биде информиран, дури и

ако не се согласува. Вашиот здравствен тим, особено вашиот доктор и аптекар, не можат да ви дадат најдобар професионален совет ако не знаат за сите третмани што ги користите. Во тоа се вклучени витамински додатоци, хербални лекови и други терапии.

ЗА ПОВЕЌЕ ИНФОРМАТИВНИ ЛИСТОВИ ЗА АРТРИТИС ЈАВЕТЕ СЕ НА ЛОКАЛНАТА КАНЦЕЛАРИЈА ЗА АРТРИТИС.

	Остеоартритис (OA)	Ревматоиден артритис (RA)
<b>Силни докази</b>		• Рибино масло
<b>Осредни докази*</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Акупунктура (OA на колено)</li> <li>• Ѓумбир (Ginger)</li> <li>• Green-lipped mussel</li> <li>• Indian frankincense (Boswellia serrata)</li> <li>• Фитодолор</li> <li>• Екстракти од борова кора</li> <li>• Шипинка</li> <li>• С-аденозил метионин (SAMe)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Гама линолна киселина (ја има во масло од семето на вечерница, лисичинка и рибизла)</li> </ul>
<b>Ограничени докази#</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Акупунктура (OA на колк)</li> <li>• Avocado-soybean unsaponifiables (ASU)</li> <li>• Кинески тревни облоги кои содржат FNZG или SJG</li> <li>• Хондроитин</li> <li>• Ѓаволска канџа</li> <li>• Рибино масло</li> <li>• Глукозамин сулфат</li> <li>• Крилово масло</li> <li>• SJG</li> <li>• SKI 306X</li> <li>• Куркума</li> <li>• Витамини А, С, Е</li> <li>• Витамин В комплекс</li> <li>• Екстракт од кора на врба</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Акупунктура</li> <li>• Крилово масло</li> <li>• Фитодолор</li> </ul>

\* Ветувачки резултати од многубројни проучувања, но се уште извесни сомневања во однос на ефикасноста

# Позитивен резултат од едно проучување, но постојат значителни сомневања дали дава резултати

*(Имајте предвид, на располагање се многу други третмани, меѓутоа тие не се покажале безбедни и/или ефикасни. Исто така нема веродостојни докази дека комплементарни терапии се ефикасни за кои и да се други видови артритис.)*

**Сите третмани, дури и „природните“, може да имаат контраиндикации. Секогаш информирајте го вашиот здравствен тим за сите третмани што ги имате.**

© Copyright Arthritis Australia во февруари 2014. Ревидирани мај 2015. **Извор:** Комплетна листа на материјали користени за составување на овој информативен лист е на располагање во вашата локална канцеларија за артритис. The Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia and Royal Australian College of General Practitioners дадоа придонес во подготвувањето на овој информативен лист. Министерството за здравје на Австралиската влада финансиски го поддржа овој проект.

**Вашата локална канцеларија за артритис нуди информации, подучување и поддршка за луѓе со артритис.**  
**Helpline: 1800 011 041 [www.arthritisaustralia.com.au](http://www.arthritisaustralia.com.au)**

**Оградување од одговорност:** Arthritis Australia го објави овој информативен лист само за информативни цели и тој не треба да се користи наместо медицински совет.