

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 συμπληρωματικών θεραπειών περιλαμβάνουν το βελονισμό, μασάζ, αρωματοθεραπεία, βιταμίνες, μέταλλα - ιχνοστοιχεία 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. Θα πρέπει απλώς να βεβαιωθείτε ότι καταλαβαίνετε αν έχουν αποδειχθεί σαφώς τα οφέλη έτσι ώστε να μην παραπλανηθείτε και να μη σας δοθούν ψεύτικες ελπίδες. Συνοψίζονται παρακάτω τα πρόσφατα αξιόπιστα στοιχεία σχετικά με τις συμπληρωματικές θεραπείες για την αρθρίτιδα.

Είναι ασφαλείς οι συμπληρωματικές θεραπείες;

Δεδομένου ότι πολλές από αυτές τις θεραπείες δεν έχουν ελεγχθεί διεξοδικά, δεν είναι γνωστό αν είναι ασφαλείς ή ανασφαλείς. Είναι γνωστό ότι πρέπει να μεταχειρίζεστε τα συμπληρωματικά φάρμακα με την ίδια προσοχή και φροντίδα όπως και άλλα φάρμακα. Πολλά συμπληρωματικά φάρμακα μπορεί να προκαλούν παρενέργειες και μερικά αλληλεπιδρούν και παρεμποδίζουν άλλα φάρμακα. Αυτό μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα υγείας ή να καταστήσει άλλα φάρμακα (για παράδειγμα, συνταγογραφούμενα φάρμακα) λιγότερο αποτελεσματικά. Πριν χρησιμοποιήσετε οποιαδήποτε συμπληρωματική θεραπεία, μιλήστε στο γιατρό σας, στο φαρμακοποιό ή σε έναν εγκεκριμένο επαγγελματία συμπληρωματικής θεραπείας.

	Οστεοαρθρίτιδα (ΟΑ)	Ρευματοειδής αρθρίτιδα	Οσφυαλγία
ΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΟΦΕΛΟΥΣ	Βελονισμός για ΟΑ γόνατος	Γ-λινολεϊκό οξύ	Αρπαγόφυτο*
	Θεική γλυκοσαμίνη		Καγιέν*
	Ασαπυνοποιητα αβοκάντο-σόγιας (ASU)		Φλοιός ιτιάς*
	Καψαϊκίνη		Βελονισμός για μακροπρόθεσμη οσφυαλγία
	Πρασινόχειλο μύδι		(*Έγινε δοκιμασία μόνο για 6 εβδομάδες, άγνωστες οι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις)
ΑΣΑΦΕΙΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΟΦΕΛΟΥΣ**	Βελονισμός για ΟΑ γοφού	Πρασινόχειλο μύδι	Βελονισμός για βραχυπρόθεσμη οσφυαλγία
	Χονδροϊτίνη	Βελονισμός	
	Δέντρο «tīri»		
	Πράσινο τσάι		
ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΟΤΙ ΔΕΝ ΩΦΕΛΕΙ**	Σελήνιο	Σελήνιο	
	Βιταμίνη Α, C, E	Βιταμίνη Α, C, E	

** Αυτό δεν σημαίνει ότι αυτές οι θεραπείες δεν θα σας βοηθήσουν· σημαίνει ότι είναι απαραίτητη περαιτέρω έρευνα

Πριν αρχίσετε να χρησιμοποιείτε μια συμπληρωματική θεραπεία

Αναφέρονται παρακάτω κάποια μέτρα για να προστατεύσετε τον εαυτό σας:

- Ζητήστε από το γιατρό σας μια επακριβή διάγνωση. Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ακριβώς τι είδους αρθρίτιδα έχετε πριν ξεκινήσετε 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 οποιοδήποτε θεραπευτικές αγωγές που ήδη κάνετε χωρίς να 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. Συζητήστε με το γιατρό σας, το φαρμακοποιό ή το τοπικό 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 πλήρη θεραπεία (ίαση). Προς το παρόν δεν υπάρχει πλήρης θεραπεία για τις περισσότερες μορφές αρθρίτιδας, επομένως να είστε επιφυλακτικοί απέναντι σε προϊόντα ή θεραπείες που υπόσχονται πλήρη θεραπεία.

- Η πλήρης θεραπεία, 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.

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. Αναθεωρήθηκε τον Φεβρουάριο 2010. 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. Η Αυστραλιανή Κυβέρνηση παρέχει χρηματοδότηση για την υποστήριξη αυτού του έργου.

Το τοπικό σας Γραφείο Αρθρίτιδας διαθέτει πληροφορίες, εκπαίδευση και υποστήριξη για ανθρώπους που έχουν αρθρίτιδα
Freecall (Δωρεάν κλήση) 1800 011 041 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.