



<https://www.printo.it/pediatric-rheumatology/AM/intro>

## Շոնլայն- Հենոիսի պուլպուրա

Տարբերակ 2016

### 3. Առօրյա կյանքը

#### **3.1 Ինչպե՞ս կարող է հիվանդությունը ազդել երեխայի և նրա ընտանիքի առօրյա կյանքի վրա և ինչպիսի՞ պարբերական գնումներ են անհրաժեշտ:**

Երեխաների մեծ մասի մոտ հիվանդությունը ինքնուրույն լավանում է և երկարատև խնդիրներ չի առաջացնում: Հիվանդների մի փոքր մասի մոտ, ովքեր ունեն կայուն և ծանր երիկամային ախտահարում, հնարավոր է պրոգրեսիվվող ընթացք, երիկամային անբավարարության հնարավոր առաջացմամբ: Ընդհանուր առմամբ, երեխան և նրա ընտանիքը կարող է վարել նորմալ կյանք: Մեզի քննությունը անհրաժեշտ է իրականացնել մի քանի անգամ հիվանդության ընթացքում և ՇՀՊ-ի լավացումից 6 ամիս անց: Դա անհրաժեշտ է երիկամների պոտենցիալ ախտահարումը հայտնաբերելու համար, քանի որ որոշ դեպքերում երիկամների ախտահարումը կարող է առաջանալ հիվանդության սկզբից շաբաթներ կամ նույնիսկ ամիսներ անց:

#### **3.2 Ի՞նչ կասեք դպրոցի մասին:**

Հիվանդության սուր փուլի դեպքում, ֆիզիկական ակտիվությունը սովորաբար սահմանափակվում է, և կարող է անկողնային ռեժիմի կարիք լինի: Ապաքինվելուց հետո, երեխաները կարող են նորից գնալ դպրոց, ունենալ նորմալ կյանք և մասնակցել նույն ֆիզիկական ակտիվություններին, ինչ որ իրենց առողջ հասակակիցները: Դպրոցը երեխաների համար համարժեք է, ինչ որ աշխատանքը մեծահասակների համար: Այն մի վայր է, որտեղ նրանք սովորում են դառնալ անկախ և արդյունավետ անձ:

---

### **3.3 Ի՞նչ կասեք սպորտի մասին:**

Երեխան կարող է մասնակցել բոլոր ֆիզիկական ակտիվություններին, որոնք իրեն զորու են: Հետևաբար, ընդհանուր խորհուրդն է թույլ տալ հիվանդին մասնակցել սպորտային գործողություններին և վստահ լինել, որ նրանք կդադարեցնեն հողի ցավի դեպքում, իսկ ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը պարտավոր է կանխել սպորտային վնասումները, հատկապես դեռահասների մոտ: Չնայած մեխանիկական լարվածությունը ցանկալի չէ բորբոքված հողի համար, անհրաժեշտ է հասկանալ, որ փոքր վնասվածքը, որը հնարավոր է ստանա երեխան, ավելի նվազ չարիք է, քան հոգեբանական տրավման, կապված հիվանդության պատճառով ընկերների հետ սպորտով զբաղվելու հնարավորությունից զրկվելու հետ:

### **3.4 Ի՞նչ կասեք սննդակարգի մասին:**

Չկան ապացույցներ, որ սննդակարգը կարող է ազդել հիվանդության վրա: Ընդհանուր առմամբ, երեխան պետք է ստանա իր տարիքին համապատասխան նորմալ, բալանսավորված սնունդ: Երեխայի աճի համար խորհուրդ է տրվում բավարար քանակի սպիտակուց, կալցիում և վիտամիններ պարունակող առողջ, լավ բալանսավորված սնունդ: Կորտիկոստերոիդների պատճառով հիվանդը կարող է շատ ուտել, քանի որ այս դեղերը բարձրացնում են ախորժակը: