

Как поддерживать себя при обострении

Обострения волчанки могут случаться неожиданно.

Помимо приёма лекарств и чёткого следования своему плану лечения, есть дополнительные способы справиться с обострением.

Вот шаги, которые вы можете предпринять, чтобы помочь себе вернуться в состояние ремиссии, облегчить симптомы:



Есть больше фруктов, овощей и цельнозерновых продуктов вместе с полезными источниками белка. Они обеспечат организм питательными веществами и помогут быстрее восстановиться.



Отдыхать — отложить несрочные дела, взять пару выходных на работе, отказаться задач, на которые сейчас нет сил, и не винить себя за отсутствие ресурсов. Разрешите себе замедлиться — это поможет быстрее справиться с обострением.



Избегать солнца. Сильное воздействие ультрафиолета может спровоцировать обострение и ухудшить существующие симптомы.



Медитировать. Медитация может принести чувство спокойствия и помочь вам справиться со стрессом, вызванным обострением. Также было доказано, что она снижает интенсивность боли.



Обращаться за поддержкой к психологу или психотерапевту. При волчанке часто наблюдаются депрессия и тревога. Психотерапия может помочь в лечении заболевания.

Чтобы определить свои триггеры, важно отслеживать их. Вы можете вести дневник наблюдений и поделиться им с вашим лечащим врачом, чтобы он мог получить чёткое представление о том, как вы себя чувствуете между приемами.

Если у вас частые обострения, лечащий врач сможет рассмотреть назначение других лекарств, которые будут более эффективны.

Более подробно об обострении и его профилактике можно прочитать [на health.com в статье «Управление и профилактика обострений волчанки» \(англ.\)](#)