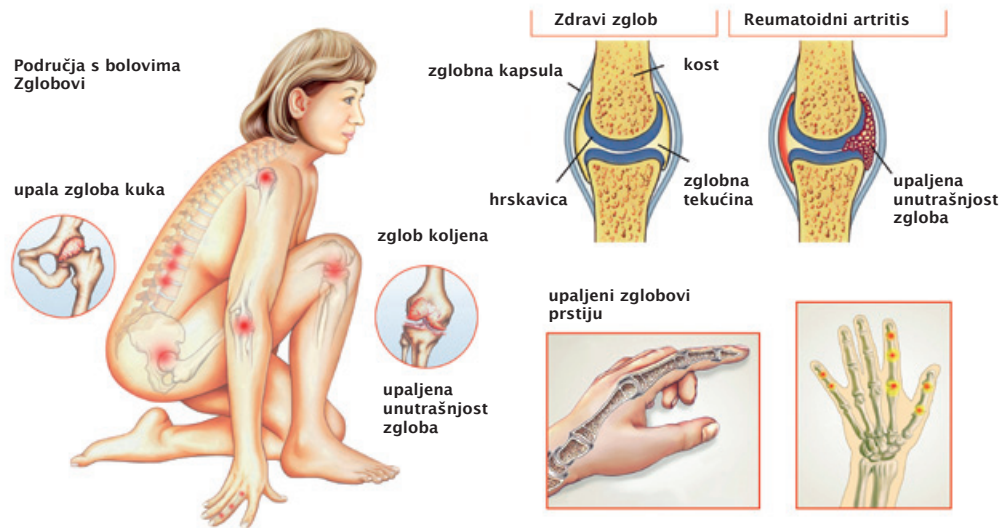




Reumatoidni artritis – „Napad u vlastitom tijelu“



Rematoidni artritis – „Napad u vlastitom tijelu“

Reumatoidni artritis (RA) naziva se još kronični poliartritis (CP) i oblik je upalnih reumatskih bolesti. Reuma je zaista ozbiljna bolest koja se ne pojavljuje samo u starijoj životnoj dobi.

Tipični pacijent koji boluje od RA star je oko 40 godina i ženskog je roda. Žene obolijevaju tri puta češće od reumatoidnog artritisa nego muškarci. U Austriji oko 70.000 do 80.000 ljudi pati od ove reumatske bolesti. Važno je u dovoljnoj mjeri poznavati RA, kako bi se ponovo stekla, odnosno održala kvaliteta života.

U tome bi Vam trebala pomoći ova brošura.

Što je reumatoidni artritis?

RA je upalna bolest vezivnog tkiva koja se često javlja na mahove i postaje primjetljiva kroz bolove, oticanje, ukočenost i gubitak funkcionalnosti zglobova. Posebnost bolesti je zr-

calna istovjetnost; to znači da ako je zahvaćeno jedno koljeno ili šaka, onda je zahvaćeno i drugo koljeno, odnosno druga šaka.

Obrambeni sustav tijela (imunološki sustav) igra odlučujuću ulogu u nastanku reumatoidnog sustava. Pri tome je imunološki sustav prejak, a ne preslab, i stoga napada vlastito tijelo (autoimuna bolest), u ovom slučaju zglobno tkivo. Moglo bi se reći da se unutrašnjost zgloba napada i razara. Ako se stalna upala unutrašnjosti zgloba ne može zaustaviti lijekovima, onda se ista počinje širiti i time uništava kost i hrskavicu zgloba.

Čimbenici kao što su duševna opterećenja (npr. stres), uvjeti okoline (npr. nikotin) ili hormonalne komponente mogu dodatno oslabiti Vaš imunološki sustav.

Po čemu mogu primijetiti da imam RA?

Reumatoidni artritis ima od čovjeka do čovjeka vrlo različiti tijek.

Gore navedene tegobe mogu se kod svakoga manifestirati na drukčiji način, pojaviti se u drugim dijelovima tijela i trajati godinama.

Ako se pogrešno usmjereni imunološki sustav ne zakoči, razaranje zglobova će napredovati nezaustavljivo. Sve

Značajke reumatoidnog artritisa:

- mogući vjesnici: pomanjkanje apetita, opadanje tjelesne težine, jako znojenje, povišena tjelesna temperatura, iscrpljenost
- topli, natečeni zglobovi, osjetljivi na bol; više od 6 tjedana
- simetrično javljanje tegoba
- upale zglobova, često na zglobovima šake i prstiju, kasnije i na većim zglobovima
- bolovi i ukočenost koji se javljaju prije svega ujutro ili nakon dužeg odmora i traju duže od 30 minuta

intenzivnije razaranje zglobova može dovesti do **ukočenosti zglobova**, **deformacije zglobova** te čak i do radne nesposobnosti.

Kako je „reuma“ bolest vezivnog tkiva, a ono se praktički pojavljuje skoro svuda u tijelu, upala može s vremenom zahvatiti i unutarnje organe kao što su srce, jetra, bubrezi i pluća.

Bolujem li od reumatoidnog artritisa?

Kako bi se to moglo ustanoviti, morate dobro surađivati sa svojim obiteljskim

liječnikom i reumatologom. Reumatolog je liječnik koji se specijalizirao za bolesti zglobova, kostiju i mišića.

Dijagnoza „reumatoidni artritis“ je vrlo komplicirana dijagnoza, s obzirom da se ova bolest kod svakoga manifestira na drukčiji način.

Vrlo je važno točno utvrđivanje podataka o povijesti bolesti. Pri tome od velike pomoći mogu biti sljedeća tri pitanja:

- **KADA** - u koje doba dana, pri kakvom vremenu se javljaju bolovi?
- **GDJE** - u kojim zglobovima se javljaju bolovi?
- **KAKO** - se bolest manifestira? Je

li zglob topao? Je li zglob ujutro ukočen?

U slučaju postojanja sumnje na RA ordinirajući liječnik će zatražiti krvne pretrage i rendgenski pregled. Nalazi, nažalost, često nisu dovoljni za jednoznačno dijagnosticiranje reumatoidnog artritisa. Idući korak je magnetska rezonancija (MR) kontrastnim sredstvom i/ili pregled zglobova ultrazvukom visoke rezolucije.

Reumatolog će na osnovu prikupljenih informacija izraditi nalaz i odrediti optimalnu terapiju za Vas.

Liječenje

Baš na samom početku bolesti zglobovi se najviše razaraju. Stoga je naročito bitno da se sa terapijom počne što je moguće ranije.

Ozdravljenja kod reumatoidnog artritisa, nažalost, još uvijek nema. Međutim, s lijekovima koji su na raspolaganju, može se učiniti mnogo toga.

Terapija se prilagođava vrlo individualno pacijentu, pri čemu su ciljevi terapije uvijek isti:

- ublažavanje bolova
- zaustavljanje upale
- usporavanje ili zaustavljanje oštećenja zglobova
- očuvanje pokretljivosti

Osim medikamentozne terapije na raspolaganju su još i druge terapijske mogućnosti. Operacije, gimnastika za bolesnike, ergoterapija i fizikalna terapija mogu poboljšati kvalitetu života. Za dobro i učinkovito liječenje RA

odlučujuća je suradnja između pacijenta i liječnika.

Lijekovi

Prije ili kasnije morat ćete početi uzimati lijekove za sprječavanje upala i ublažavanje bolova. Isto tako kako je tijekom bolesti reumatoidnog artritisa od čovjeka do čovjeka vrlo različit, tako i lijekovi kod svakoga djeluju drukčije. Najvažniji lijekovi su:

• Nesteroidalni antireumatici (NSAR)

Kod ove grupe lijekova radi se o preparatima koji ublažavaju bolove i sprječavaju upale i ne sadrže kortizon (u stručnom žargonu: bez steroida). Djeluju vrlo brzo (nakon 30 do 60 minuta), međutim njihovo djelovanje traje samo nekoliko sati. To znači da morate uzimate tablete u redovitim razmacima, kako biste trajno ublažili tegobe.

U najvažnije NSAR lijekovi spadaju Diclofenac, Celecoxib, Etoricoxib, Naproxen, Ibuprofen, Indometacin, Piroxicam, mefenaminska kiselina.

• Analgetici (čista sredstva protiv bolova)

Ovi lijekovi ne suzbijaju uzrok bolova već samo osjećaj boli. U ovu grupu spadaju Paracetamol i Metamizol.



• Kortizonski preparati

sprječavaju upale.

• Bazni lijekovi (antireumatici sporog djelovanja)

Bazni lijekovi koriste se s ciljem da se postigne trajno ublažavanje simptoma bolesti pa time i poboljšanje samog oboljenja. Vi ste u situaciji da intervenirate u proces bolesti tako da se zaustave ili barem smanje trajna oštećenja, npr. na hrskavici zgloba ili kosti.

Djelovanje ovih lijekova počinje tek



logici ostvaruju, može se još dodatno pojačati davanjem baznih lijekova.

Kretanje

Često i redovito kretanje kod reume je važna mjera protiv bolova i ukočenosti zglobova. Fizičko kretanje povećava snagu mišića i daje veću pokretljivost. Moguće vrste sportova za reumatičare su vožnja biciklom, plivanje, nordijsko hodanje, hodanje i gimnastika. Savjetujte se sa svojim liječnikom!

nakon nekoliko tjedana ili mjeseci, ali onda dugo traje.

Najčešće nuspojave su promjena krvne slike, poremećaj funkcije bubrega i jetre, umor i glavobolje. Vaš će liječnik vršiti redovite kontrole (prije svega krvne pretrage), kako bi dovoljno rano prepoznao nuspojave i mogao na njih reagirati.

• Biologici

To su sintetički proizvedene bjelančevine koje ciljano isključuju određene supstancije koje potiču upalu. Velika prednost biologika je njihovo vrlo brzo djelovanje te njihovo djelovanje uglavnom kod pacijenata koji nisu reagirali ni na koju drugu terapiju.

Učinak sprječavanja upala koji bio-

Zdrava prehrana

Uravnotežena prehrana s naglašeno biljnom hranom i mnogo ribe djeluje pozitivno na tegobe mnogih pacijenata koji pate od reume. Dakle, mnogo voća, povrća i proizvoda od žitarica (integralne namirnice), umjereno mliječne proizvode, ribu i meso te malo masti i šećera. Ne trebate posebnu dijetu, već samo punovrijednu hranu. Molimo Vas da pazite na svoju tjelesnu težinu, jer se oboljelim zglobovima ne može priuštiti dodatna težina.

Očuvanje pokretljivosti

Osim terapije lijekovima isto je tako dobro koristiti i druge terapije (npr. ergoterapiju, gimnastiku za bolesnike) kao dodatnu potporu.

Iste bi Vam trebale pomoći da imate manje bolova, da sačuvate pokretljivost zglobova što je više moguće i da spriječite deformaciju zglobova. Naročito je važno da unatoč reumatoidnog artritisa ostanete što je moguće više samostalni i da spoznate gdje su Vaše vlastite granice.

Potreban Vam je uravnotežen odnos između odmora i kretanja, pri čemu morate slušati samo svoje tijelo.

Ako je upala zglobova trenutno vrlo

jaka i bolest vrlo aktivna, onda imate takozvani napadaj, potrebno Vam je više odmora. Ako Vam je dobro, onda vrijedi: „Tko odmara, taj hrđa.“ Cilj je održati mišiće zdravima i zglobove pokretljivima.

Svaki pacijent koji pati od reume ima vrlo individualne potrebe. Stoga razgovarajte sa svojim liječnikom ili terapeutom, što možete učiniti, kako biste sačuvali svoju pokretljivost, aktivnost, samostalnost i kvalitetu života.



ZA DALJNJE INFORMACIJE I SAVJETE KONTAKTIRAJTE:

Österreichische Rheumaliga

www.rheumaliga.at

Tel.: 0699/15 54 16 79

E-Mail: info@rheumaliga.at

IMPRESSUM

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: MedMedia Verlag und Mediaservice GmbH, Seidengasse 9/Top 1.1, 1070 Wien. Tel.: 01/407 31 11-0, Redaktion: Mag. Birgit Schmidle-Loss. Layout und DTP: creativedirector.cc lachmair gmbh, 2120 Wolkersdorf. Illustration (Seite 2): Henning Riediger, Hamburg. Lektorat: Mag. Andrea Crevato, 2823 Pitten. Fotos: iStockphoto.com, fotolia.com, shutterstock.com