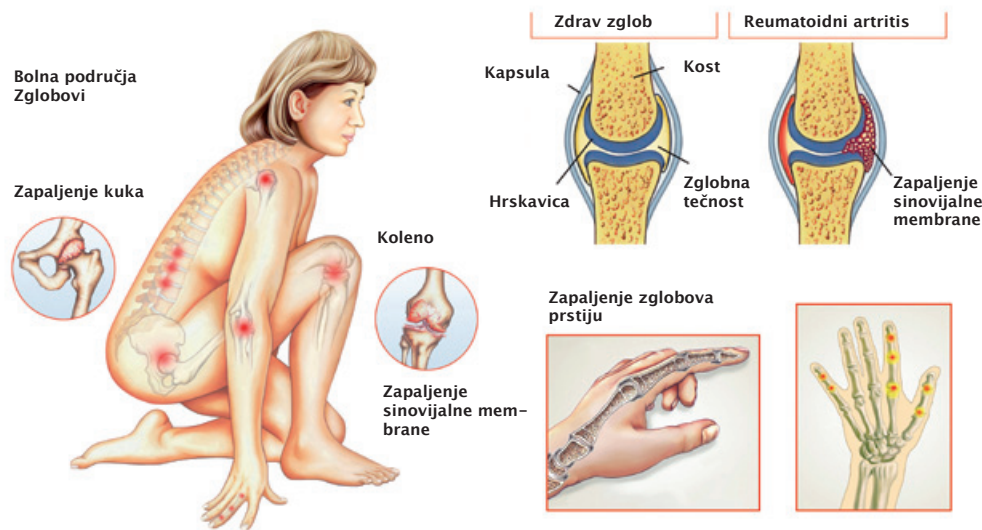




Reumatoidni artritis – „Napad u sopstvenom telu“



Reumatoidni artritis - „Napad u sopstvenom telu“

Reumatoidni artritis (RA) naziva se još i hronični poliartritis (CP) i predstavlja jedan vid upalno-reumatskog oboljenja. Reuma je zaista ozbiljna bolest, koja se ne javlja samo u poznim godinama.

„Tipičan“ pacijent koji boluje od reumatoidnog artritisa ima oko 40 godina i žena je. Žene obolevaju tri puta više od reumatoidnog artritisa od muškaraca. Oko 70.000-80.000 ljudi u Austriji boluje od ovog reumatskog oboljenja. Važno je znati dovoljno o reumatoidnom artritisu, kako bi se ponovo stekao odn. sačuvao kvalitet života.

Ova brošura treba da vam pomogne u tome.

Šta je reumatoidni artritis?

Reumatoidni artritis je upalno oboljenje vezivnog tkiva, koje se javlja u šubovima i koje karakterišu **bolovi, otok, ukočenost i gubitak funkcije zglobova**. Osobnost se ogleda u

simetričnosti pojave bolesti. To znači da, ako je zahvaćeno jedno koleno ili ruka, onda je zahvaćeno i drugo koleno odn. ruka.

Odbrambeni sistem tela (imuni sistem) igra odlučujuću ulogu kod nastanka reumatoidnog artritisa. Pri tome je **imuni sistem previše jak** – a ne previše slab – i zbog toga napada sopstveno telo (autoimuno oboljenje), u ovom slučaju tkivo zgloba. Sinovijalna membrana biva takoreći napadnuta i uništena. Ako permanentna upala sinovijalne membrane ne može da se smiri, onda ona počinje da atrofira i time razara kost i hrskavicu zgloba. Faktori kao što su duševno opterećenje (npr. stres), uslovi u okruženju (npr. nikotin) ili hormonske komponente mogu dodatno da oslabe imuni sistem.

Kako da prepoznam da imam reumatoidni artritis?

Reumatoidni artritis manifestuje se različito od čoveka do čoveka. Gore navedene tegobe mogu da se manifestuju različito kod svake osobe, mogu da se pojave na različitim delovima tela i da traju godinama. Ako se pogrešno vođeni imuni sistem ne zaustavi, dolazi neuzastavljivo do razaranja zglobova. Pojačano razaranje zglobova može da dovede do

Obeležja reumatoidnog artritisa:

- mogući **simptomi**:
gubitak apetita, gubitak na težini, pojačano znojenje, povišena telesna temperatura, rastrojenost
- bolno osetljivi, topli, natečeni zglobovi; stanje traje duže od šest nedelja
- simetrična pojava tegoba
- upala zglobova, često na zglobovima ruku i prstiju, kasnije i na većim zglobovima
- bolovi i ukočenost koji nastaju, pre svega, ujutru ili posle dužeg mirovanja i traju duže od 30 minuta

ukočenosti, deformacije zglobova, sve do radne nesposobnosti.

Pošto je „reuma“, oboljenje vezivnog tkiva i javlja se praktično svuda u telu, zapaljenje vremenom može da zahvati i unutrašnje organe, kao što su srce, jetra, bubrezi i pluća

Da li imam reumatoidni artritis?

Da biste to saznali, morate aktivno da saradujete sa svojim porodičnim lekarom i reumatologom. Reumatolog je le-

kar koji je specijalizovan za oboljenja zglobova, kostiju i mišića.

Postavljanje dijagnoze „reumatoidni artritis“ veoma je teško, jer se ovo oboljenje manifestuje kod svake osobe drugačije.

Važno je precizno istražiti istoriju bolesti. Pri tome pomažu tri pitanja:

- **KADA** – u koje doba dana, pri kakvom vremenu se javljaju bolovi?
- **GDE** – u kojim zglobovima se javljaju bolovi?
- **KAKO** – se oboljenje manifestuje? Da li se zglob greje? Da li je zglob ukočen ujutro?

U slučaju sumnje na reumatoidni artritis, ordinirajući lekar mora da vas uputi na pregled krvi i RTG snimanje.

Nažalost, ovi nalazi često još nisu dovoljni da bi se nedvosmisleno utvrdilo postojanje reumatoidnog artritisa. Naredni korak je MR (magnetna rezonanca) sa kontrastnim sredstvom i/ili ultrazvuk zglobova visoke rezolucije.

Reumatolog će na osnovu sakupljenih informacija da sačini nalaz i nađe optimalnu terapiju za vas.

Lečenje

Upravo na početku oboljenja dolazi do najvećeg razaranja zglobova. Zato je posebno važno da se što pre počne sa terapijom.

Nažalost, reumatoidni artritis još uvek je neizlečiv. Ali mnogo može da se učini lekovima koji stoje na raspolaganju.

Terapija se usklađuje individualno, prema pacijentu, pri čemu su ciljevi lečenja uvek isti:

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

Pored lečenja lekovima, koriste se i druge terapijske mogućnosti. Operacije, vežbe, ergoterapija i fizikalna terapija mogu da poboljšaju kvalitet života. Za efikasno lečenje reumatoidnog artritisa odlučujuća je saradnja

pacijenta i lekara.

Lekovi

Sasvim sigurno nećete biti pošteđeni uzimanja lekova za zaustavljanje upale i ublažavanje bolova, na duže ili kraće vreme. Kao što je tok bolesti različit od čoveka do čoveka, tako i lekovi drugačije deluju kod svakog čoveka.

Najvažniji lekovi su:

- **Nesteroidni antireumatici (NSAR)**
Kod ove grupe lekova radi se o preparatima za ublažavanje bolova i zaustavljanje upale, koji ne sadrže kortizon (stručni termin: bez steroida). Oni počinju da deluju vrlo brzo (posle 30-60 minuta), ali njihovo delovanje traje samo nekoliko sati. To znači da tablete mora da uzimate u redovnim intervalima, kako biste trajno ublažili bolove.
U najvažnije NSAR spadaju: diclofenac, celoxib, etoricoxib, naproxen, ibuprofen, indometacin, piroxicam, mefenaminska kiselina.
- **Analgetici (čista sredstva protiv bolova)**
Ovi lekovi ne suzbijaju uzrok bola, nego samo osećaj bola. U tu grupu spadaju paracetamol i metamizol.
- **Kortizonski preparati**
Zaustavljaju upalu



• Bazni lekovi (antireumatici sa dugotrajnim delovanjem)

Bazni lekovi koriste se s ciljem da se postigne trajno ublažavanje simptoma bolesti, a time i poboljšanje oboljenja. Oni su u stanju da na proces bolesti deluju tako da se zaustave trajna oštećenja, npr. hrskavice zgloba ili kosti, ili barem umanje.



terapije. Efekat zaustavljanja upale može da se poveća dodavanjem nekog baznog leka.

Kretanje

Često, redovno kretanje je važna mera kod reume protiv bolova i ukočenosti zglobova. Fizička aktivnost povećava snagu mišića i donosi više pokretljivosti. Mogući sportovi za reumatičare su vožnja bicikla, plivanje, nordijsko trčanje, hodanje u prirodi i vežbe. Posavetujte se sa vašim lekarom!

Zdrava ishrana

Uravnotežena ishrana, sa pretežno biljnom hranom i mnogo ribe deluje pozitivno na tegobe mnogih pacijenata koji boluju od reume. Dakle, mnogo voća, povrća i žitarica (integralne namirnice), umeren unos mlečnih proizvoda, ribe i mesa, mali unos masti i šećera. Ne treba vam posebna dijeta, samo kvalitetna ishrana. I molimo vas da obratite pažnju na vašu telesnu težinu, obolelim zglobovima ne prija dodatno opterećenje.

Sačuvati pokretljivost

Pored terapije lekovima, efikasno je dodatno uvesti i druge vrste terapije (npr. ergoterapiju, vežbe). Ove vrste terapije treba da vam pomo-

gnu da imate manje bolova, da što više sačuvate pokretljivost zglobova i sprečite deformisanje zglobova. Posebno je važno da, i pored reumatoidnog artritisa, ostanete samostalni i da prepoznate gde su vaše granice.

Potreban vam je uravnotežen odnos između mirovanja i kretanja, pri čemu mora da slušate samo svoje telo.

Ako je upala zglobova u nekom trenutku veoma jaka, a bolest vrlo aktivna – ima-

te tzv. šub – potrebno vam je više mirovanja. Ako ste dobro, onda važi pravilo: „Ko se izležava, taj zarđa“. Jer cilj je da se mišići održe zdravim, a zglobovi pokretljivim.

Svaki pacijent koji boluje od reume ima vrlo posebne potrebe. Zato razgovarajte sa svojim lekarom ili terapeutom šta da uradite da sačuvate svoju pokretljivost, aktivnost, samostalnost i kvalitet života.



Delovanje ovih lekova počinje tek posle više nedelja ili meseci, ali zato njihovo delovanje traje dugo.

Najčešće nuspojave su promene krvne slike, poremećaj u funkciji bubrega i jetre, umor i glavobolja. Vaš lekar obavljajući redovne kontrole (pre svega analizama krvi), kako bi na vreme mogao da uoči nuspojave i reaguje na njih.

• Biologici

To su belančevine proizvedene genskom tehnikom, koje ciljano isključuju određene supstance koje podstiču upalu. Velika prednost biologika jeste njihovo brzo delovanje i njihovo delovanje, uglavnom, kod pacijenata koji ne reaguju na druge

USTANOVA ZA KONTAKT

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