

Ρευματοειδής αρθρίτιδα

Τι είναι

Η ρευματοειδής αρθρίτιδα είναι πάθηση που προκαλεί φλεγμονή (οίδημα, ερυθρότητα) στις αρθρώσεις με κύρια χαρακτηριστικά πόνο, δυσκαμψία και οίδημα. Συχνότερα προσβάλλονται τα χέρια, οι καρποί, τα πόδια και τα γόνατα. Λιγότερο συχνά προσβάλλονται άλλες περιοχές του σώματος όπως πνεύμονες, καρδιά, αιμοφόρα αγγεία, δέρμα και νεύρα. Η ρευματοειδής αρθρίτιδα μπορεί να επηρεάσει τις καθημερινές δραστηριότητες του ατόμου, π.χ. η αρθρίτιδα των χεριών μπορεί να επηρεάσει το γράψιμο, το άνοιγμα βάζων, το ντύσιμο και την μεταφορά αντικειμένων. Όταν η αρθρίτιδα αφορά τους γοφούς, τα γόνατα ή τα πόδια δυσκολεύει το άτομο στο περπάτημα και στην ικανότητά του για κάμψη και στάση.

Η ρευματοειδής αρθρίτιδα προσβάλλει 1% έως 5% των ενηλίκων παγκοσμίως. Προσβάλλει δύο έως τρεις φορές συχνότερα τις γυναίκες σε σύγκριση με τους άνδρες. Είναι συχνότερη κατά τη διάρκεια της αναπαραγωγικής ηλικίας της γυναίκας. Δεν υπάρχει ίαση για την ρευματοειδή αρθρίτιδα, αλλά με τη θεραπεία οι ασθενείς μπορούν να ζήσουν μια καλή ζωή.

Τι την προκαλεί

Η ρευματοειδής αρθρίτιδα είναι αυτοάνοση πάθηση. Ο όρος "αυτοάνοση" σημαίνει ότι το ίδιο το ανοσιακό σύστημα (αυτό που πολεμάει τις λοιμώξεις) του σώματος, επιτίθεται κατά υγιών κυττάρων. Ορισμένοι κληρονομικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες μπορεί να αυξήσουν την πιθανότητα να εμφανίσει κάποιος ρευματοειδή αρθρίτιδα αλλά το ακριβές αίτιο δεν είναι γνωστό. Η ρευματοειδής αρθρίτιδα δεν είναι μεταδοτική.

Συμπτώματα

Τα συνηθέστερα συμπτώματα είναι πόνος στις αρθρώσεις και δυσκαμψία που είναι πιο έκδηλη το πρωί με την έγερση και όταν το άτομο κάθεται για μεγάλο χρονικό διάστημα. Η δυσκαμψία βελτιώνεται με την κίνηση. Τα συμπτώματα έρχονται και φεύγουν και μπορεί να είναι ήπια έως σοβαρά. Άλλα συμπτώματα είναι κάψιμο ή κνησμός στα μάτια, κόπωση, έλκη στα πόδια, μείωση της όρεξης, νωθρότητα, δύσπνοια, δερματικά οζίδια, αδυναμία και πυρετός. Οι αρθρώσεις μπορεί να είναι ερυθρές, διογκωμένες, ευαίσθητες, παραμορφωμένες και ζεστές.

Διάγνωση

Ο ιατρός θα πάρει το ιστορικό σας, θα εξετάσει τις αρθρώσεις και θα ζητήσει γενικές και ειδικές εξετάσεις και ακτινογραφίες. Σε ορισμένες περιπτώσεις εξετάζεται και το υγρό που έχει σχηματιστεί σε μια άρθρωση.

Αντιμετώπιση

Ο καλύτερος τρόπος για την αντιμετώπιση της ρευματοειδούς αρθρίτιδας είναι ο συνδυασμός φαρμάκων, διαφόρων θεραπειών, άσκησης, εκπαίδευσης και έλεγχος των δραστηριοτήτων για να προληφθεί η κόπωση. Τα αντιφλεγμονώδη φάρμακα μειώνουν τον πόνο και το οίδημα. Τα φάρμακα που τροποποιούν τη νόσο μπορεί να επιβραδύνουν την εξέλιξη της αρθρίτιδας και πρέπει να χορηγηθούν εξ αρχής.

Είναι σημαντικό να ενημερωθεί ο ασθενής για την πάθησή του. Η άσκηση είναι σημαντική για την κινητικότητα των αρθρώσεων και την ενδυνάμωση των μυών. Ο συνδυασμός δραστηριότητας και ανάπαυσης βοηθά στην αντιμετώπιση της κόπωσης. Η φυσιοθεραπεία και ειδικές ασκήσεις μπορεί να βοηθήσουν στα συμπτώματα. Το ίδιο και οι ζεστές κάλτσες, οι λάμπες θερμότητας, οι θερμοφόρες και οι θεραπείες υδρομασάζ. Οι νάρθηκες μπορεί να προστατεύσουν τις αρθρώσεις. Ορισμένες φορές απαιτείται χειρουργική αποκατάσταση της άρθρωσης.

Τα ΠΡΕΠΕΙ και τα ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ

- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να ενημερώσετε τον ιατρό σας για άλλα προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζετε.
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να παίρνετε τα φάρμακά σας σύμφωνα με τις οδηγίες του ιατρού σας.
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να ενημερώσετε τον ιατρό σας εάν είστε έγκυος ή σχεδιάζετε να κάνετε παιδί.
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να χάσετε βάρος εάν είστε υπέρβαρος.
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να μιλήσετε με κάποιον εάν δεν μπορείτε να διαχειριστείτε το άγχος σας.
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να ασκείσθε.
- ✓ **ΠΡΕΠΕΙ** να καλέσετε τον ιατρό σας εάν εμφανίσετε παρενέργειες από τα φάρμακα σας ή εάν οι θεραπείες δεν αντιμετωπίζουν τον πόνο, το οίδημα ή την κόπωση.
- ✓ **ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ** να διακόπτετε τη λήψη των φαρμάκων και μην τροποποιείτε τη δοσολογία επειδή αισθάνεστε καλύτερα, χωρίς τη σύμφωνη γνώμη του ιατρού σας.
- ✓ **ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ** να αφήσετε να σας απογοητεύσει το πρόβλημα της υγείας σας.
- ✓ **ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ** να πίνετε αλκοόλ σε υπερβολικές ποσότητες κατά τη διάρκεια της θεραπείας σας.