

Reumatoidalne Zapalenie Stawów

Wywiad z dr Jolantą Janik, specjalistką reumatologiem w City Clinic

Kogo dotyczy RZS, czy wiek odgrywa rolę w zachorowalności? Czy jest grupa wiekowa kiedy RZS przydarza się najczęściej? Czy możemy mieć skłonności do RZS? Czy praca lub tryb życia mogą powodować/katalizować RZS?

RZS dotyczy 1% populacji. Zapadalność u kobiet to 2-4 przypadki na 10000 na rok. U mężczyzn odpowiednio 1-2 przypadki na 10 000 na rok. Po 60 roku życia często zachorować dla kobiet i mężczyzn się zrównuje.

Na chorobę zapadają osoby predysponowane genetycznie-czystsze występowanie choroby u osób spokrewnionych. Sama predyspozycja nie oznacza, że dana osoba będzie chorować. Muszą zaistnieć czynniki sprzyjające. Jednakże ryzyko wystąpienia choroby u takich osób jest 2-5 razy większe.

Jak wygląda leczenie? Ile trwa?

Leczenie RZS

Bardzo ważne jest, aby choroba została wczesnie zdefiniowana i wczesnie włączone zostało leczenie. Podstawowe leki to tzw leki modyfikujące przebieg choroby. Nie są to leki działające przyczynowo, bo takich nie znamy. Preparaty te spowalniają/hamują proces zapalny-zmniejszają objawy choroby. Należą do nich metotrexat, leflunomid, salazopiryna, chlorchina, kiedyś sole złota. Pierwszym zalecanym lekiem jest Methotrexat. Szybkie włączenie leku daje szansę choremu na zahamowanie postępu choroby, ograniczenie deformacji stawów.

W razie braku skuteczności powyższych leków sięga się po leki biologiczne. Dostępność do tych leków jest ograniczona, ze względu na ich cenę.

W pierwszych tygodniach leczenia, ze względu na nasilenie objawów bólowych i ogólnoustrojowych, konieczne jest włączenie leczenia sterydami, które dają szybki poprawę stanu pacjenta. Sterydy, po ustąpieniu ostrych objawów choroby powinny się odstawić.

W przebiegu choroby często sięga się po NLPZ-niesterydowe leki przeciwzapalne, leki przeciwbólowe zmniejszające objawy choroby. Leki te nie hamują postępu choroby. Stosuje się je jako leki wspomagające w walce z bólem, sztywnością.

Trzeba pamiętać, że zarówno sama choroba, jak i leki stosowane w jej leczeniu mogą dawać liczne powikłania i objawy uboczne. Może pojawić się osteoporoza, niedokrwistość, zawał, zapalenie

Łuzówki/owrzodzenie skóry. Powyższe stany wymagają często interdyscyplinarnej opieki lekarskiej. W miarę trwania choroby pojawiają się deformacje stawowe, które czasami wymagają leczenia operacyjnego, noszenia ortezy, czy w końcu posługiwanie się kulami ortopedycznymi, wózkiem inwalidzkim, balkonikiem.

Pacjent reumatologiczny wymaga systematycznej rehabilitacji, w miarę możliwości, codziennego ćwiczenia.

Pacjent z RZS często wymaga wsparcia psychiatry. W miarę trwania choroby pacjenci, ze względu na postać choroby, często tracą możliwość wykonywania pracy zawodowej.

Czy możemy jakoś się ustrzec przed RZS, stosować jakąś profilaktykę?

Bardzo ważną jest w przebiegu choroby dieta. Zaleca się stosowanie diety śródziemnomorskiej, bogatej w produkty zmniejszające objawy choroby. Ryby zawierające kwasy omega 3 zmniejszają proces zapalny. Owoce i warzywa bogate są w przeciwutleniacze wywołujące wolne rodniki, będące przyczyną choroby. Ostrożnie powinno się stosować rośliny psiankowate zaostrzające przebieg RZS. Zaleca się stosowanie orzechów, pestek z dyni, selenianu, oleju z oliwek. Wskazane jest ograniczenie ilości spożywanego mięsa.

Produkty bogate w wapń i kolagen zmniejszają ryzyko wystąpienia osteoporozy, dobrze wpływają na stawy.

Czy RZS jest w pełni wyleczalna choroba? Czy zdarzają się nawroty?

Całkowite wyleczenie-sytuacja kiedy odstawiamy leki- występuje się rzadko. Raczej mówi się o remisji choroby. W tym stanie pacjent wymaga niewielkich dawek leków, albo na krótko próbuje się je odstawić.

Prowadzenie higienicznego trybu życia z odpowiednią dietą, aktywnością ruchową, unikaniem stresów zmniejsza szansę na zachorowanie. Nie ma gwarancji, że nie rozwinie się RZS pomimo spełnienia powyższych warunków. Czasami wystarcza ostra infekcja wirusowa, aby rozpocząć się choroba. Na pewno osoby z obciążeniem genetycznym mają na nią większą szansę.

Dziękuję za rozmowę
Kinga Biernacka

Zamieszczone teksty stanowią własność intelektualną autorów, tym samym nie mogą być wykorzystywane w całości lub w części bez zgody autorów.

