

Psorijatični artritis - uzroci, simptomi i liječenje



Psorijatični artritis je kronična upalna **reumatska bolest** povezana sa [psorijazom](#). Psorijazu karakteriziraju simptomi kao što su **crvene mrlje na koži**, koje se nerijetko ljušte, dok psorijatični artritis uključuje i simptome kao što su bol, ukočenost i **natečenost zglobova** te promjene u vidu zadebljanja i rupica na noktima.

Većina ljudi najprije razvije **psorijazu** te im se tek nakon toga dijagnosticira psorijatični artritis. **Natečenost zglobova** ponekad se može pojaviti i prije pojave **kožnih promjena**. Bolovi u zglobovima se mogu javiti u bilo kojem dijelu tijela, uključujući prste i kralježnicu, te mogu varirati od blagih pa sve do nepodnošljivih i jakih. Kronično mogu nastati **teške deformacije** pogođenih zglobova.

Kada govorimo o **psorijatičnom artritisu** bitno je spomenuti kako se radi o bolesti koja ima **faze remisije**. Za psorijatični artritis nema lijeka. Liječenje je usmjereno prema **ublažavanju** i **kontroli** simptoma kako bi se spriječilo daljnje oštećenje zglobova. Ako se ne liječi, psorijatični artritis može onesposobiti oboljelog.

Ova bolest se može pojaviti u **bilo kojoj životnoj dobi**. Najčešće se pojavljuje između **20. i 40. godine života**. Podjednako se pojavljuje kod oba spola. Simptomi i jačina bolesti variraju od bolesnika do bolesnika.



Uzroci psorijatičnog artritisa

Točan uzrok psorijatičnog artritisa **još uvijek nije sasvim poznat**, no mnogi smatraju kako on nastaje **padom imuniteta**, odnosno bolešću **imunološkog sustava**. Imunološki sistem iz nepoznatog razloga počinje napadati zdrave stanice i tkiva. Abnormalan odgovor organizma počinje se manifestirati kroz bolove u zglobovima ali i pretjeranu proizvodnju kožnih stanica.

Bolesti imunološkog sustava su u ovom slučaju uglavnom **nasljedne**, pa tako mnogi tvrde kako je psorijatični artritis genetski nasljedan, dok okolišni čimbenici kao što su fizičke **traume** ili **infekcije** igraju podjednaku ulogu u nastajanju.

Simptomi psorijatičnog artritisa

Simptomi psorijatičnog artritisa uključuju kombinaciju simptoma [psorijaze](#) i [artritisa](#), koji se uglavnom javljaju zasebno. Kod psorijatičnog artritisa se uglavnom prvo javljaju **kožne promjene**, a nakon toga artritis, kojeg karakterizira **upala zglobova**. Simptomi obično variraju ovisno o fazi bolesti. Ako je bolest u **remisiji**, simptomi obično nisu izražajni i ne izazivaju veće probleme. Međutim, mogući su periodi **pogoršanja** kada je simptome vrlo teško kontrolirati.

Psorijatični artritis može utjecati na jednu ali i na obje strane tijela. Iako je vodeći simptom **upala zglobova**, s njom se javljaju i simptomi **natečenosti** i **ukočenosti** zglobova, što karakterizira reumatske bolesti, kao i psorijatični artritis. **Ostali simptomi** mogu uključivati:

- bolove u kralježnici
- otečene prste na rukama i nogama (kobasičasto oticanje prstiju)
- bolove u nogama
- bolove u zglobovima ruku i nogu
- zglobove koji mogu biti otečeni i topli na dodir
- psorijatične promjene na koži i noktima

Navedeni simptomi mogu se **pojavljivati** i **nestajati**.



Dijagnoza psorijatičnog artritisa

Psorijatični artritis se u većini slučajeva dijagnosticira prekasno. Sumnju obično postavlja liječnik kada mu se pacijenti žale na **bolove u zglobovima** te [križobolju](#) koja je praćena jutarnjom ukočenošću zglobova i kralježnice. Liječnik pretpostavlja da je riječ o **psorijatičnom artritisu** kada osoba uz sve navedene simptome ima i **psorijazu**.

Kako bi se bolest dijagnosticirala, Vi kao pacijent trebate **zapamtiti** što više simptoma te ih što bolje **opisati** (vrijeme nastanka simptoma, trajanje, ponavljanje, moguće okidače) kako bi liječnik što bolje mogao postaviti **dijagnozu**.

Liječnik će vam najprije **pregledati zglobove** i procijeniti bolnost zglobova. Od osnovnih laboratorijskih pretraga liječnik će vjerojatno zahtijevati određivanje brzine **sedimentacije eritrocita** te određivanje koncentracije proteina koji se zove **CRP**. Kompletna krvna slika neizbježan je dio dijagnostičkog pregleda, a bit će potrebna i pretraga **mokraće**.

Nakon pretraga koje će vaš liječnik zahtijevati, dobit ćete uputnicu za **reumatologa** koji će možda zahtijevati ponovljene i proširene krvne pretrage ali i neke **slikovne pretrage** (rendgenske snimke zglobova).



Psorijatični artritis - vježbe

Najbolji način da ublažite simptome psorijatičnog artritisa je da se **više krećete**. Vježbe, kao što su **hodanje, joga, tai chi** ili **plivanje**, mogu pomoći u ublažavanju bolova u zglobovima.

Radite vježbe koje jačaju mišiće koji **podržavaju vaše zglobove**. Posavjetujte se s liječnikom ili **fizioterapeutom** oko **plana i programa vježbanja** koji će vam najbolje odgovarati. Joga i tai chi su odlični za ne koji pate od psorijatičnog artritisa jer mogu ublažiti simptome, a neće stavljati dodatan pritisak na zglobove.

[Reumatoidni artritis - simptomi, liječenje i prehrana!](#)

Kvalitetna masaža će vam također pomoći u **opuštanju mišića** te ublažavanju

neugodnih simptoma psorijatičnog artritisa. **Akupunktura** i **akupresura** su također djelotvorne u ublažavanju bolova prouzrokovanih psorijatičnim artritismom. Prije bilo kojeg od ovih tretmana, trebali biste terapeutu reći da bolujete od psorijatičnog artritisa.

Kako biste se opustili te kako biste smanjili intenzitet bolova preporučujemo vam da pogledate nekoliko **videa** koje smo postavili. Savjetujemo vam da se konzultirate sa svojim **liječnikom** odnosno stručnjakom kako biste izbjegli **neželjene posljedice**. Ako vam bilo koja vježba izaziva **bol**, prestanite je izvoditi.

Artritis koljena - vježbe

https://www.youtube.com/watch?v=_RN3AVn2ovM&t=185s

Artritis ruku - vježbe

<https://www.youtube.com/watch?v=tRnqF-AFFdw>

Artritis ramena - vježbe

<https://www.youtube.com/watch?v=ShVVBSZJeBc>

Liječenje psorijatičnog artritisa

Liječenje psorijatičnog artritisa uključuje primjenu raznih **lijekova** i **injekcija**, ali i lokalnu terapiju, koju propisuje **dermatolog**. Osnovni cilj primjene lijekova je uklanjanje bolova, smirivanje upalnog procesa i zaustavljanje progresivnog razaranja zglobova i promjena na drugim organima.

Iako liječenje često uključuje obaveznu **primjenu lijekova**, liječnik će vam svakako preporučiti:

- **održavanje zdrave tjelesne težine**, kako bi se smanjio pritisak na zglobove
- redovito izvođenje **manje stresnih fizičkih vježbi** i istezanja
- primjenu **toplih obloga** na bolne zglobove

Kombinacijom metoksalena oralno i izlaganja **ultraljubičastom svjetlu** može se utjecati na **smanjenje kožnih promjena** te upalu zglobova. **Mirovanje** se često preporučuje kod psorijatičnog artritisa, no ne u potpunosti. Preporučujemo vam da u svoju svakodnevicu svakako uključite manje stresne fizičke vježbe kao što su bicikliranje, hodanje i plivanje.

U liječenju psorijatičnog artritisa u kojem nije zahvaćena kralježnica može se koristiti i UV svjetlosna terapija (PUVA).

Prehrana kod psorijatičnog artritisa

Vitamin D se pokazao uspješnim u **poboljšavanju stanja** kod psorijatičnog artritisa. Što se tiče **psorijatičnog artritisa**, ne postoji neka specifična **dijeta** koja može djelovati umirujuće na simptome i tegobe koje prate ovu bolest. Ne postoje niti pouzdani **prirodni lijekovi** za ovu bolest.

Konzumacija **vitamina D** može biti korisna za kožu i zglobove. Premda nema posebne dijete, u nekim literaturama se navode namirnice koje bi trebalo **izbjegavati**, te namirnice čiji bi unos trebalo pojačati:

- Izbjegavajte namirnice koje obiluju **šećerom**.
- Izbjegavajte **crveno meso** i sve druge proizvode od crvenog mesa.
- Konzumirajte **mliječne proizvode** s nižim udjelom masti.
- Konzumirajte namirnice koje sadrže **nezasićene masti**.
- Pojačajte unos prirodnih **antioksidansa** - grah, [borovnica](#), crveni grah, [brusnica](#), artičoka, [kupina](#), šljiva, malina.
- **Izbjegavajte ove namirnice**: krumpir, rajčicu, patlidžan, papriku. (nekim osobama su se simptomi smanjili nakon eliminacije ovih namirnica iz svakodnevne prehrane).
- Limun, naranča i grejp - također mogu **negativno utjecati na simptome psorijaze**.
- Posljednjih godina sve više istraživanja potvrđuje povezanost između [glutena](#) i psorijaze, stoga bi konzumaciju glutena trebalo svesti na **minimum** ili barem konzumirati u ograničenim količinama.
- Ako konzumirate **alkohol** - prestanite! Alkohol može samo dodatno pogoršati simptome psorijatičnog artritisa.
- Začini poput [papra](#), [anisa](#), [cimeta](#), paprike, senfa i vinskog octa, također nisu preporučljivi u slučaju psorijatičnog artritisa.

Namirnice koje mogu ublažiti simptome psorijatičnog artritisa su:

- jabuke, brusnice, marelice, orašasti plodovi, avokado, artičoke, mrkva, cikla, repa, celer, češnjak, radič, tikvice, brokula.
- bučine i lanene sjemenke, maslinovo i laneno ulje, proso, riža.
- morski plodovi, tuna, bakalar, sardine, haringe, losos.
- vitamin D, probiotici, beta-karoten, omega-3 masne kiseline, cink, prehrana bogata bakrom, folnom kiselinom, selenom.



Prirodno liječenje psorijatičnog artritisa

Biljni dodaci kojima možete **pokušati regulirati simptome** psorijatičnog artritisa su: [aloe vera](#) (losion, krema), [jabučni ocat](#), [zob](#) (kupka), [kapsaicin](#) (u prehrani ali i za nanošenje na bolne zglobove), [ulje čajevca](#) te [kurkuma](#). Kao što smo već u prethodnom poglavlju naveli - ne postoje **znanstveni dokazi** da će vam bilo koji od ovih prirodnih preparata ublažiti simptome psorijatičnog artritisa.

Najbolje bi bilo kada biste se **prethodno savjetovali s liječnikom** odnosno stručnjakom koji će vas uputiti kako pravilno konzumirati ove preparate. Ne postoji garancija da će vam ovi preparati pomoći, ali odmoći vam neće sigurno. Koriste se za **liječenje sličnih tegoba**, no pitanje je imaju li utjecaja na ovu.

Stres kao i kod bilo koje druge bolesti tako i kod ove - može samo **pogoršati stanje**. Nastojte utjecati na smanjenje stresa kako u vašoj radnoj, tako i privatnoj okolini.

Psorijatični artritis - prognoza i kvaliteta života

Psorijatični artritis može imati snažan učinak kako na **zdravstveno stanje** pacijenta, tako i na **psihološki status**. Za osobu koja od boluje od neke bolesti ili pati od nekog poremećaja dovoljan je izvor stresa već i sama činjenica da je bolestan.

Takvo stanje dodatno je pogoršano ako se bolest projicira na **koži** oboljelog, koja je vidljiva drugim pripadnicima društva, koji nisu dovoljno **educirani** i koji se ne mogu poistovjetiti niti razumjeti prirodu ovog ili nekog drugog oboljenja.

Osobe koje pate od **psorijatičnog artritisa** mogu biti izrazito nervozne, budući da psorijatični artritis može nagrditi izgled zglobova ali i kože, te uzrokovati peckanje, iritaciju i bolove. U liječenju je ponekad potrebno koristiti **prepravke neugodna mirisa** koji mogu oboljelog dodatno otežavati društveni život.

Većinom se život sastoji od **čestih odlazaka liječniku** i na terapije. Terapijski proces je često dugotrajan te može dodatno utjecati na obaveze, posao, školu, fakultet. Ponekad, kada su simptomi teški, odlazak na posao, fakultet ili u školu - može biti nemoguća misija.

Najveća je neugodnost od svega - **reakcija okoline**. Većina bolesnika se susrela s neugodnim pitanjima u vezi svoje bolesti, izbjegavanja drugih ljudi da sjednu kraj njih, ružnih pogleda i komentara na njihovu bolest. Bolesnici nerijetko imaju većih problema kod odlaska na bazene ili u teretanu.

Velik broj osoba koje pate od psorijatičnog artritisa imaju slab ili nemaju nikakav **seksualni život**, zahvaljujući bolesti i predrasudama koje se vežu uz nju. Ako se liječi, psorijatični artritis se može vrlo dobro kontrolirati, tijekom bolesti se može usporiti, a osoba može doživjeti očekivani životni vijek bez trajne nesposobnosti.

The [online Rubik's solver](#) program can find easily the moves to solve a scrambled cube.