

Reaktivni artritis - uzroci, simptomi i liječenje



Reaktivni artritis je bol u zglobovima i otekline izazvane **infekcijom** u **drugom dijelu vašeg tijela**- najčešće crijeva, genitalija ili urinarnog trakta. Koljena, zglobovi gležnjeva i stopala su uobičajene mete reaktivnog artritisa.

Reaktivni artritis je upala koja može utjecati i na oči, kožu te mokraćni kanal. Za većinu ljudi, znakovi i simptomi reaktivnog artritisa **dolaze i odlaze**, s vremenom nestaju u roku od **12 mjeseci**. Za razliku od većine drugih bolesti, reaktivni artritis je jednako zastupljen i kod muškaraca i kod žena.

Genetska sklonost u razvoju reaktivnog artritisa povezana je s **antigenom HLA B 27**. Reaktivni artritis je manje agresivan od [reumatoidnog artritisa](#), međutim opasnost leži u tome što može dovesti do **trajnih posljedica**. Reaktivni artritis se liječi poput većine drugih reumatskih bolesti, što podrazumijeva lijekove za **zaustavljanje i usporavanje** upalnog procesa (analgetici i fizikalna terapija).



Uzroci reaktivnog artritisa

Razlikujemo dva oblika reaktivnog artritisa. **Dizenterični** je onaj koji je uzrokovan **crijevnim infekcijama** (Shigella, [Salmonela](#)). Spolno prenosiv je onaj koji je uzrokovan [klamidijom](#).

Reaktivni artritis razvija se kao reakcija na infekciju u nekom **drugom dijelu tijela**, često u crijevima, genitalijama ili mokraćnom traktu. Uopće ne morate biti svjesni infekcije, jer takve infekcije često izazivaju samo **blage simptome** ili ih pak niti nema.

Brojne bakterije mogu uzrokovati reaktivni artritis. Najčešće su: klamidija, salmonela, šigela, kampilobakter. Reaktivni artritis **nije zarazan**. Međutim, bakterije koje ga uzrokuju mogu se prenositi spolnim putem i zagađenom hranom. No, samo neki od ljudi koji su izloženi tim bakterijama razvije reaktivni artritis.

Simptomi reaktivnog artritisa

Znakovi i simptomi reaktivnog artritisa pojavljuju se od **jednog do tri tjedna** nakon izlaganja infekciji. Simptomi mogu uključivati:

- **Bol i ukočenost u zglobovima** - koljenima, gležnjevima i stopalima; bol u petama, leđima i stražnjici.
- **Upala očne spojnice** - [konjunktivitis](#).
- **Urinarni problemi** - povećana učestalost mokrenja, nelagoda tijekom mokrenja.
- **Natečeni prsti na rukama i nogama** - mogu nalikovati na kobasice.
- [Umor](#)
- Malaksalost
- Lezije na koži i sluznicama
- [Upala šarenice](#)
- bezbolni vrijedovi u usnoj šupljini
- Promjene živčanog sustava
- Promjene na bubrezima
- Smetnje kod provođenja srčanih impulsa
- Promjene na srčanom zalisku
- [Povišena tjelesna temperatura](#)
- Pojava iscjetka iz spolnog organa
- Bolovi u truhu praćeni proljevastom stolicom
- Bolovi duž kralježnice

Reaktivni artritis u prosjeku traje oko **4 do 5 mjeseci**. **Prognoza** bolesti je **dobra** čak i kod teških oblika ovog artritisa. Ono što je manje dobro kod reaktivnog artritisa jest činjenica da se reaktivni artritis može **ponovno javiti** ili postati **kroničan**. Kronični reaktivni artritis se manifestira kroz upalu zglobova, tetiva, tetivnih ovojnica, bolovima u predjelu kralježnice te kroz ukočenost u leđima.

Bitno je napomenuti kako simptomi variraju od osobe do osobe. Kod pojedinih ljudi će se određeni simptomi javiti, kod drugih neće.

Reaktivni artritis kod djece

Reaktivni artritis se kod djece u posljednjih nekoliko godina sve češće viđa. Liječenje reaktivnog artritisa kod djece je **specifično** i zahtijeva posebnu pažnju liječnika. Glavno pravilo u liječenju je **izbjegavanje** primjene terapije koja može **štetiti**. Pravilan pristup liječenju djece s **reaktivnim artritismom** izrazito je bitan zbog dječjeg razvoja ali i zdravlja u budućnosti.

Lijekovi koje odrasli koriste u borbi protiv reaktivnog artritisa djeca ne smiju koristiti. Određeni lijekovi u primjeni kod djece mogu **uzrokovati ozbiljne nuspojave**. Dijete

od infekcije nažalost ne možete zaštititi, budući da se infekcije **prenose kapljicama**, kontaktom **zaražene površine** ili osobe.

Simptomi dječjeg reaktivnog artritisa **jednaki su simptomima** kod odraslih osoba. Većina roditelja liječničku pomoć potraži misleći kako je riječ o [gripi](#) ili **virozi**, budući da se djeca mogu **žaliti na bolove** u udovima. Ovakvo stanje nipošto ne treba ignorirati i zanemariti budući da kod djece može uzrokovati **po život opasno** stanje povezano s oštećenjem srčanog mišića.

Kod **težeg oblika reaktivnog artritisa** može doći do **poremećaja pokretljivosti** zglobova i tetiva. Uz **pravilnu medicinsku intervenciju** dijete u kasnijoj životnoj dobi ne mora razviti spondiloarthritis, niti oštećenje zglobova i kralježnice. Ako reaktivni artritis kod djece dosegne svoj **kronični oblik**, dijete može imati vrlo teške posljedice koje uključuju i **invaliditet**.

Djeca se od reaktivnog artritisa liječe **antibakterijskim lijekovima** koji imaju širok spektar djelovanja. Simptomatska terapija uglavnom uključuje primjenu **nesteroidnih lijekova**, a ako se **steroidna** terapija i koristi, onda se koristi u vrlo **kratkom razdoblju**. Patogenetski tretman također je opcija liječenja reaktivnog artritisa koja se koristi za **jačanje imunološkog sustava** kod djeteta.

U najtežim slučajevima reaktivnog artritisa, dijete se zadržava na **bolničkom liječenju**.



Reiterov sindrom

Reiterov sindrom je oblik reaktivnog artritisa koji se manifestira na području nogu, u obliku [konjunktivitisa](#) ili [uveitisa](#), promjena na koži i sluznicama. Reiterov sindrom obično započinje **naglo**, recidivi ove bolesti iznimno su česti. Recidivi se kod Reiterovog sindroma javljaju nakon otprilike **3 do 5 godina** od nastanka bolesti.

Reiterov sindrom obično pogađa populaciju koja je starija od **30 godina**. Gotovo 10 puta češće se javlja kod **muškaraca** nego kod žena. Reiterov sindrom obilježen je jednakim **uzrocima** te sličnim simptomima kao i reaktivni artritis te se liječi na jednak način.

Otprilike **10% pacijenata** razvije kronični artritis koji nažalost sličan drugim oblicima kroničnog artritisa.

Dijagnoza reaktivnog artritisa

Ne postoji nikakav **specifičan test** koji će dokazati reaktivni artritis. **Dijagnoza** se postavlja klinički. Liječnik će vas **detaljno pregledati** ovisno o simptomima koje imate, te znakovima preboljele upale mokraćnog mjehura, spolnog sustava ili crijeva.

Ako liječnik primijeti **zahvaćenost nekog zgloba**, svakako će tražiti **punkciju** tekućine iz tog zgloba kako bi se eliminirao neki drugi potencijalni uzrok upale tog zgloba. Liječnik će vjerojatno tražiti i **nespecifične krvne testove** koje se primjenjuju kod dokazivanja upalnog procesa u organizmu. Obavezno ćete morati testirati i uzorak mokraće, stolice, obris mokraćne cijevi drugo na prisustvo mikroorganizama..

U određenim situacijama zahtijeva se i snimanje zglobova u području zdjelice, kralježnice ali i perifernih zglobova koji su zahvaćeni upalom.

Liječenje reaktivnog artritisa

Cilj liječenja je kontroliranje simptoma i liječenje temeljne infekcije koja često može biti prisutna. Ako je reaktivni artritis potaknut i uzrokovan **bakterijskom** infekcijom, liječnik će propisati **antibiotik** ovisno o tome koje su bakterije prisutne.

Liječnik može propisati i **nesteroidne protuupalne lijekove**, ali i **kortikosteroide** kako bi se smanjila upala na zahvaćenom području što će vam omogućiti normalnu aktivnost.

Tjelovježba također može pomoći. **Fizioterapeut** vam može pokazati specifične vježbe za zglobove i mišiće, a cilj je **povećanje fleksibilnosti** zglobova te smanjite njihovu ukočenost. U priloženom video zapisu možete vidjeti tip vježbi koje vas očekuju kod vašeg fizioterapeuta.

https://www.youtube.com/watch?v=_RN3AVn2ovM&t=218s

https://www.youtube.com/watch?v=DrZw_G3trqU&t=12s

<https://www.youtube.com/watch?v=tRnqF-AFFdw&t=56s>

Uz pomoć ovih vježbi možete pokušati **ublažiti** nelagodu i bolove. Međutim, ove vježbe **ne moraju odgovarati** vašem trenutnom stanju. Ako prilikom izvođenja bilo koje od ovih vježbi osjetite **bol**, prestanite s vježbanjem. Prije početka vježbanja **konzultirajte se s liječnikom** odnosno stručnjakom koji će vas savjetovati ovisno o vašem stanju te vam preporučiti vježbe koje vam više odgovaraju.

Tijekom bolesti je važno provoditi medicinsku gimnastiku kako bi se **uspostavila pokretnost** ali i **povećao opseg pokreta**. Medicinska gimnastika pomoći će kod

povećanja mišićne snage, izdržljivosti te koordinacije pokreta. Vježbe se u pravilu izvode **dva puta** dnevno po **30 minuta**.

Reaktivni artritis - prehrana

U borbi protiv reaktivnog artritisa pomoći će vam **đumbir**. Đumbirova protuupalna snaga, poznata je stoljećima. **Đumbir** se može koristiti kao **svježi korijen** (možete ga žvakati), u obliku **čaja** ili kandiran. Možete ga konzumirati uz **zeleni čaj** ili neki drugi pripravak koji vam je po volji. Sam po sebi, đumbir vam na samom početku može imati **neobičan** i pomalo **ljutkast** okus, ali s vremenom biste se trebali naviknuti.

Kurkuma je još jedan začin koji je odavno poznat po svojem protuupalnom i antioksidativnom djelovanju. Kurkuma će pomoći u ublažavanju bolova kod artritisa ali i **osteoartritis**. Kurkumin učinak jednak je djelovanju ibuprofena. Kurkumu možete konzumirati u juhama, umacima, varivima, mlijeku te jelima s piletinom i povrćem.

Cimet također može biti koristan u ublažavanju kroničnih upala i artritisa.

Omega 3 masne kiseline najvažnija su komponenta u liječenju reaktivnog artritisa. Omega 3 masnim kiselinama bogate su namirnice poput: lososa, srdela, **lanenih sjemenki**, **chia sjemenki**, sjemenki konoplje te oraha.

Bolove kod artritisa smanjit će vam jedan poznati lijek iz vašeg dvorišta. Riječ je o **trešnjama**. Kako bi se učinak mogao osjetiti, dnevno je potrebno pojesti **zdjelicu trešanja**. Trešnje će pomoći i kod snižavanja **visokog krvnog tlaka** te ublažavanja bolova u mišićima. Trešnje je najbolje konzumirati **svježe**. Zamrznute gube dio svojih svojstava kao i ostatak voća i povrća.

Od povrća se u borbi protiv reaktivnog artritisa preporučuje koristiti **brokulu**, **špinat** i ostalo zeleno lisnato povrće.

Mliječne proizvode zamijenite onima od **soje**. **Brzu hranu** trebali biste izbjegavati u širokom luku jer može uzrokovati pogoršanje bolova u zglobovima.