

Reumatoidni artritis - simptomi, liječenje i prehrana



Reumatoidni artritis je kronično sistemsko oboljenje vezivnog tkiva, koje je najčešće lokalizirano na **zglobovima**, ali i na mišićima, koži, visceralnim organima i sistemima. Ova bolest zahvaća **sve zglobove**, osim kralježnice. U današnje vrijeme, najmanje jedna na 150 osoba boluje od reumatoidnog artritisa.

Reumatoidni artritis je dugotrajna bolest zglobova. postepeno dolazi do upale **sinovijalne membrane** zgloba, što dovodi do upale ostalih dijelova zgloba. Ako upala potraje kosti zgloba postupno **slabe**.

Uzroci nastanka reumatoidnog artritisa još uvijek nisu do kraja poznati, no razvoj ove bolesti povezuje se s **nekoliko čimbenika**:

- abnormalni autoimuni odgovor
- genetska predispozicija
- virusna ili bakterijska infekcija

U težim slučajevima, reumatoidni artritis može dovesti i do **invalidnosti** pacijenta, no pravovremena dijagnoza i **pravilno liječenje** mogu **umanjiti rizik** od teških posljedica.

Bolest obično zahvaća male zglobove kao što su zglobovi šaka i stopala, ali može pogoditi i zglobove koljena, gležnjeva, vrata itd. U velikom broju slučajeva bolest **nije ograničena** samo na zglobove, već može prouzrokovati **sistemnu upalu** - srčanog mišića, tkiva krvnih žila te potkožnih tkiva.



Simptomi reumatoidnog artritisa

Reumatoidni artritis se u najvećem broju slučajeva razvija **postupno**, ali i **progresivno**. Ovo oboljenje može biti provocirano određenim stresnim događajem, no najčešće se javlja bez ikakvog povoda.

Bolest samo iznimno započinje akutnim, naglim napadima, što je obično karakterizirano teškim upalama jednog ili više zglobova.

Najčešći simptomi koji prate reumatoidni artritis su:

- Malaksalost, gubitak tjelesne težine i [groznica](#).

- Jutarnja **ukočenost** koja traje najmanje pola sata, nakon čega se zglobovi opuštaju.
- Najčešće simetrična **otečenost**, toplina i bol u zglobovima – najmanje šest tjedana prije dijagnoze.
- **Deformacije zglobova**: ulnarna devijacija, subluksacije, fleksorne kontrakture...
- Upala krajnjih arterija koja uzrokuje potkožne čvoriće ili kvržice, najčešće u blizini lakta.
- **Vretenasti otoci** mekog tkiva oko oboljelih zglobova – nakupljanje tekućine, posebno u koljenima, u rjeđim slučajevima u zglobnoj vrećici iza koljena ([Bakerova cista](#)), a ponekad i na području lista noge.

Reumatoidni artritis češći je kod žena nego kod **muškaraca**, a najčešće se razvija u dobi od **30** do **60** godina. Učestalost oboljenja raste sa starenjem, pri čemu se rizik povećava u slučajevima **obiteljske anamneze**.

U teškim slučajevima dolazi do djelomičnog ili potpunog **iščašnja** otečenih i deformiranih zglobova. To može izazvati velike tegobe pri hodanju ili pokretanju ruku. Ako primijetite simptome reumatoidnog artritisa, obratite se liječniku koji će vam pregledati zglobove.

Rendgensko snimanje i specijalne **krvne pretrage** uglavnom su glavne pretrage kojima se postavlja dijagnoza. Međutim, ponekad je višemjesečno promatranje bolesnika jedini način postavljanja dijagnoze.



Liječenje reumatoidnog artritisa

Liječenje reumatskih bolesti uglavnom je **simptomatsko**, a usmjereno je na kontrolu imunološkog odgovora, smanjenje bolova i upalnog procesa, sprečavanje oštećenja kostiju i ligamenata zglobova te povećanje pokretljivosti zglobova.

Kod liječenja reumatoidnog artritisa najčešće se koriste:

- nesteroidni protuupalni lijekovi (NSAIL)
- antireumatici
- kortikosteroidi
- imunosupresivi i blokatori faktora tumorske nekroze (TNF)
- biološki lijekovi

U početku se obično primjenjuju **nesteroidni antiinflamatorni lijekovi (NSAIL)**, koji smanjivanjem upale ublažavaju bolove, no ne bi se trebali uzimati duže od **30-60 dana**, jer mogu uzrokovati razne nuspojave, najčešće u vidu probavnih smetnji i krvarenja iz probavnog trakta.

[Doznajte više o reumatoidnom artritisu u videu na linku.](#)

Ako se ovi lijekovi pokažu **nedjelotvornima**, terapija se može upotpuniti **antireumaticima**, koji su učinkovitiji i dugoročno poboljšavaju tjelesne funkcije, no obično su polaganog djelovanja.

Neki stručnjaci predlažu da pacijenti s umjerenim do teškim reumatoidnim artritisom odmah započnu **liječenje antireumaticima**, osobito u slučaju:

- Lagane progresije
- Zahvaćenosti dijelova tijela s isključenjem zglobova
- Visoke razine reumatoidnog faktora
- Genetskih markera

Za smanjenje upale i **usporavanje** oštećenja zglobova koriste se i **kortikosteroidi**, koji kratkoročno mogu poboljšati stanje, no dugoročna primjena može izazvati ozbiljne nuspojave, a uz to, ova vrsta terapije s vremenom gubi na učinkovitosti.

Uz navedene lijekove, mogu se koristiti i **imunosupresivi i blokatori faktora tumorske nekroze**, no ovi preparati mogu također uzrokovati teške nuspojave, kao što su povećana osjetljivost na infekcije i oboljenja.



Prehrana kod reumatoidnog artritisa

Redovita tjelovježba, zdrava prehrana i kontrola tjelesne težine od iznimne su važnosti kod liječenja **reumatoidnog artritisa**. Osobama s prekomjernom težinom savjetuje se **gubitak kilograma** radi olakšavanja simptoma.

Osim toga, pacijent bi morao što prije nakon dijagnoze započeti s **fizioterapijom**, s obzirom na to da rani početak terapije pomaže u duljem očuvanju funkcije i **samostalnosti** pacijenta.

Što se tiče prehrane, osobama s reumatoidnim artritismom preporučuje se:

- Hrana s **niskim udjelom zasićenih masnoća** i visokim udjelom **antioksidansa** – osobito crne bobice, [trešnje](#) i svježiji [ananas](#), koji sadrži enzim bromelain (djeluje na smanjenje upale), a od povrća kelj, špinat i paprike.
- **Hrana bogata željezom** – prokula, kelj, prokulica, cvjetača, grašak, riba...
- **Namirnice bogate sumporom**, koji je neophodan za izgradnju **hrskavice**, vezivnog tkiva i kostiju i pomaže pri apsorpciji kalcija – šparoge, jaja, [češnjak](#) i luk...
- Hrana bogata **Omega-3** masnim kiselinama (osobito [lanene sjemenke](#)).
- Namirnice bogate **jodom** i one koje potiču rad jetre te djeluju na [detoksikaciju](#) krvi.
- Hladnoprešana i nerafinirana ulja (osobito maslinovo ulje).
- **Aminokiseline** (histidin) – riža, raž i pšenica.

[Doznajte više o prirodnim lijekovima za reumatoidni artritis.](#)

Osobe koje boluju od reumatoidnog artritisa trebale bi izbjegavati:

- Hranu bogatu zasićenim masnoćama
- Mlijeko i mliječne proizvode
- Konzervanse i aditive hrani
- Rafiniranu hranu, kruh i tjesteninu
- Velike količine crvenog mesa – umjesto toga preporučuje se riba, lagano bijelo pileće i pureće meso.
- [Alkohol](#), duhan, kofein, citruse
- Sol i hranu bogatu šećerom

Oboljelima od artritisa **preporučuje** se boravak **na svježem zraku i suncu**, s obzirom na to da se tako ubrzava sinteza **vitamina D**, koji je neophodan za pravilnu funkciju i sintezu kalcija u zglobovima.



Prirodno liječenje i metode samopomoći kod reumatoidnog artritisa

- Na bolne zglobove stavljajte hladne obloge.
- Vrećicu **smrznutog graška** umotajte u ručnik i zatim stavite na bolno mjesto.
- Za odstranjivanje bolova kod reumatoidnog artritisa, možete pripremiti **kupku od gorke soli**.
- Tegobe **reumatoidnog artritisa** mogu se ublažiti **eteričnim uljem** njemačke kamilice i [lavande](#).
- Ulje [borovnice](#) i [čempresa](#) umanjit će otekline.
- **Rimska kamilica** i **kajeput** djelotvorni su u otklanjanju bolova. (Čempresovo i kajeputovo ulje ne upotrebljavajte ako ste trudni).
- Pripravite vruću kupku od dvije kapi [lavandina ulja](#). U slučaju intenzivnih bolova kupki dodajte i dvije kapi kajeputova ulja.
- **Ulje za masažu bolnog područja pripremite od:** dvije kapi borovičina ulja, crnog papra i **ulja rimske kamilice** te najmanje pet kapi **lavandina ulja** i **10 žlica** maslinova ulja ili [ulja jojobe](#). Ovu mješavinu potrebno je koristiti

svakodnevno.

- **Čajevi za reumatoidni artritis:** čaj od [celerova](#) sjemena, čaj od žabnjaka, čaj od [majčine dušice](#), čaj od [koprive](#) ili [korijandra](#) te čaj od dva ili tri korijena [maslačka](#). Upute o spravljanju ovih čajeva možete pronaći na pakiranjima.
- Dva puta na dan popijte dvije žlice [jabučnog octa](#) u čaši vruće vode začinjene **medom**.
- Vježbajte **sporije disanje**, neki pacijenti su naveli poveznicu između ubrzanog disanja i bolova u zglobovima.