21 Μαρτίου 2016

Μπορεί να αντιμετωπιστεί δίχως φάρμακα η ρευματοειδής αρθρίτιδα;

Είναι ένα ερώτημα που απασχολεί τους πάσχοντες και τις πάσχουσες με ρευματοειδή

αρθρίτιδα. Υπάρχει μη φαρμακευτική αντιμετώπιση της ασθένειας; Και εάν ναι ποια είναι αυτή και πως γίνεται; Στο επιστημονικό άρθρο που θα διαβάσετε σήμερα θα βρείτε απαντήσεις σε όλες σας τις απορίες σχετικά με τη ρευματοειδή αρθρίτιδα, αλλά και θα δείτε με ποιους τρόπους μπορούμε να την αντιμετωπίσουμε δίχως φάρμακα.

Η ρευματοειδής αρθρίτιδα ανήκει στις φλεγμονώδεις αρθρίτιδες, με χαρακτηριστικά την πολύωρη πρωινή δυσκαμψία των αρθρώσεων, το πρήξιμο και τον πόνο. Αφορά σε όλες τις ηλικίες και στα δύο φύλα, με υπεροχή στις γυναίκες. Αν η ρευματοειδής αρθρίτιδα μείνει χωρίς θεραπεία, οι επιπτώσεις για τις αρθρώσεις μπορεί να είναι σοβαρές και ο ασθενής να παρουσιάσει κινητικά προβλήματα, αδυναμία να αντεπεξέλθει στην καθημερινότητα και προβλήματα από το καρδιαγγειακό, το αναπνευστικό και άλλα. Πέρα από την έγκαιρη φαρμακευτική παρέμβαση, που είναι πολύ σημαντική, υπάρχουν και άλλοι τρόποι που μπορούμε να φροντίσουμε τις αρθρώσεις μας.

1. Διατροφή: Καλό είναι να διατηρείται ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής από άποψη θερμίδων με ολιγοθερμιδικά γεύματα με χαμηλά λιπαρά, πλούσια σε ακόρεστα και φτωχά σε κορεσμένα λίπη, ώστε να μην αυξηθεί το σωματικό βάρος των ασθενών και να μην καταπονούνται οι αρθρώσεις τους. Συνιστάται επίσης η αναγκαία ποσότητα ασβεστίου και Vit D που απαιτείται για την πρόληψη και την αποφυγή οστεοπόρωσης, η οποία μπορεί να εμφανιστεί λόγω της ρευματοειδούς αρθρίτιδας και από μερικές θεραπείες (π.χ. κορτιζόνη). Συνιστάται η αποφυγή κατανάλωσης κόκκινου κρέατος τόσο για την πρόκληση αυξημένης χοληστερίνης όσο και για τον κίνδυνο εγκεφαλικών ή εμφράγματος που αυξάνει στη ρευματοειδή αρθρίτιδα. Το διαιτολόγιο να είναι προσεγμένο από γιατρό ή διατροφολόγο χωρίς αποκλεισμούς διατροφικών ομάδων.

2. Τροποποίηση κάποιων καθημερινών συνηθειών όπως:

α) Κάπνισμα: Προτείνεται διακοπή του καπνίσματος. Το κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης και τη βαρύτητα της ρευματοειδούς αρθρίτιδας, και μειώνει την καλή απόκριση στη θεραπεία.

β) Καφές: Συνιστάται περιορισμένη λήψη καφέ. Η μεγάλη ποσότητα έχει συσχετιστεί με αυξημένη προδιάθεση για ρευματοειδή αρθρίτιδα.

3. Φυσικοθεραπεία: Επιτυγχάνεται με τη μορφή συγκεκριμένου προγράμματος ασκήσεων – κινήσεων που διαμορφώνεται σε συνεργασία με το φυσικοθεραπευτή και με τη χρήση μηχανημάτων. Διατηρείται η κινητικότητα των αρθρώσεων και

ενδυναμώνεται το μυϊκό σύστημα. Βελτιώνει τη στήριξη του ασθενούς, την ισορροπία του και προστατεύει τις αρθρώσεις από υπέρμετρη καταπόνηση.

4. Άσκηση: Πέραν της φυσιοθεραπείας, και η άσκηση σε συνδυασμό με ανάπαυση κατέχει σημαντικό ρόλο στη διαχείριση της ρευματοειδούς αρθρίτιδας. Συνιστάται πρόγραμμα εξατομικευμένο από φυσικοθεραπευτή ή γυμναστή. Η άσκηση μπορεί να γίνει στο γυμναστήριο, στο σπίτι ή σε κολυμβητήριο (αερόμπικ σε πισίνα, κολύμπι) οπότε καταπονούνται λιγότερο οι αρθρώσεις. Ο ασθενής πρέπει να γνωρίζει ότι οποιαδήποτε άσκηση του προκαλέσει πόνο, κάψιμο ή πρήξιμο, πρέπει να τη σταματήσει και να ενημερώσει το φυσιοθεραπευτή ή το γυμναστή του. Απαραίτητη προϋπόθεση τα σωστά υποδήματα, ο σωστός ρουχισμός και η προθέρμανση.

Υπάρχουν και συμπληρωματικές – εναλλακτικές θεραπείες όπως ο βελονισμός και το μασάζ. Όταν γίνονται από εξειδικευμένα άτομα, δρουν ανακουφιστικά στα συμπτώματα του πόνου από τις αρθρώσεις.

Ο ασθενής με ρευματοειδή αρθρίτιδα μπορεί να έχει καλή ποιότητα ζωής αρκεί να ακολουθήσει, πέρα από τη φαρμακευτική αγωγή που του υποδεικνύει ο γιατρός του, κανόνες που κατά κάποιον τρόπο συμβάλλουν στην καλύτερη πορεία της νόσου.

Γεώργιος Κήτας, Ρευματολόγος

Πηγή: iatropedia.gr