

Artretyzm: podstawowe informacje

Artretyzm to inna nazwa dny moczanowej – choroby cywilizacyjnej znanej od wieków. Schorzenie to najczęściej dotyka mężczyzn w wieku 40-60 lat, rzadko dotyka kobiet (występuje u nich po okresie menopauzy). O artretyzmie mówimy wówczas, gdy w organizmie odnotowuje się zbyt wysokie stężenie kwasu moczowego: jego nadmiar odkłada się w stawach w postaci kryształów wywołujących stany zapalne. Wyróżnia się dwie odmiany choroby: pierwotną i wtórną (pierwsza wiąże się ze skłonnością do zbyt wysokiego poziomu kwasu moczowego we krwi a jej przyczyny są nieznane, natomiast druga może być wywołana takimi czynnikami, jak inne choroby (np. białaczka), niewłaściwe nawyki żywieniowe (przejadanie lub głodzenie się), przyjmowanie leków, nadmierne spożycie alkoholu, otyłość i nadwaga oraz nadciśnienie. Całkowite wyleczenie tej choroby jest niemożliwe, ale istnieją skuteczne sposoby na złagodzenie jej objawów.

Przyczyny choroby

Na rozwój choroby wpływają rozmaite czynniki – wśród nich należy wymienić przede wszystkim niewłaściwe nawyki żywieniowe, używki (palenie papierosów, picie alkoholu), brak aktywności fizycznej, choroby (np. cukrzyca, nadciśnienie, nowotwór), przyjmowanie określonych leków, skłonności genetyczne, a także stres, odwodnienie, zakażenia, urazy oraz powikłania pooperacyjne i po chorobowe.

Objawy artretyzmu

Do najczęstszych objawów artretyzmu należą:

- Silne bóle stawowe (głównie w nocy i zaraz po przebudzeniu)
- Obrzęk, zaczerwienienie skóry
- Gorączka i osłabienie
- Problemy z wykonywaniem codziennych czynności (np. klękaniem i chodzeniem)
- Występowanie guzków dnawych
- Zniekształcenie stawów (u mężczyzn głównie palucha, u kobiet – dłoni)
- Nadwrażliwość na dotyk

Symptomy te występują okresowo w formie tzw. ataków i nasilają się m.in. wskutek niewłaściwej diety lub spożywania alkoholu.

Diagnostyka i leczenie artretyzmu

Choroba wymaga stałego leczenia – diagnoza artretyzmu opiera się na wykonaniu badania rentgenowskiego, analizie mazi stawowej oraz stwierdzeniu obecności kryształów moczanowych lub guzków dnawych. Nieleczona choroba daje silne objawy, które mogą utrzymywać się nawet przez okres kilku tygodni. Leczenie artretyzmu polega głównie na przyjmowaniu odpowiednich leków przeciwzapalnych i przeciwbólowych. Skutecznym sposobem na złagodzenie objawów choroby są również odpowiednia dieta i rehabilitacja

(najczęściej w formie zabiegów lub masaży). W przypadku ostrego napadu choroby ulgę przyniesie zimny okład i unieruchomienie zajętego stawu (jeśli to działanie nie przyniesie efektu warto zażyć leki przeciwzapalne).

Profilaktyka choroby

Artretyzmu nie można wyleczyć, ale odpowiednie postępowanie pomoże złagodzić objawy choroby i zapobiec występowaniu ataków. Najważniejszym czynnikiem jest zbilansowana dieta: należy zrezygnować z picia alkoholu (głównie piwa) i kawy, ograniczyć słodkie, tłuste oraz smażone potrawy i używać mało soli. Najlepiej spożywać chude mięso, owoce, warzywa i niskotłuszczowy nabiał. Dodatkowo należy dużo pić (minimum 2 l płynów dziennie) oraz prowadzić zdrowy tryb życia dbając o regularną aktywność fizyczną.

Senior
Home

