



## 12 października – Światowy Dzień Reumatyzmu

*Prawdziwy sens i cel ujawniają się tylko wtedy, gdy jesteś zajęty robieniem czegoś, co pozytywnie wpływa na życie innych ludzi*

Brian Tracy

Światowy Dzień Reumatyzmu, przypadający 12 października, obchodzony jest na świecie od 1996 roku. W tym dniu warto pamiętać o tym, że choroby o podłożu reumatoidalnym są jednym z najpoważniejszych problemów zdrowotnych na świecie.

Na choroby reumatyczne cierpi ponad 120 milionów Europejczyków, w tym około 10 milionów Polaków. Liczbę osób z chorobami zapalnymi tkanki łącznej szacuje się w naszym kraju na około 270 tysięcy. Na choroby reumatyczne zapada duża grupa osób młodych będących u szczytu swojej aktywności zawodowej. Często muszą one podporządkować życie chorobie, odłożyć na bok ambicje, co odbija się negatywnie zarówno na ich pracy, jak i zdrowiu psychicznym.

Potocznie nazywany „reumatyzm” to tak naprawdę około 200 różnych chorób, które atakują układ ruchu, w tym przeważnie stawy. Późno zdiagnozowana i źle leczona choroba może w ciągu kilku lat doprowadzić do niepełnosprawności, pozbawiając pacjentów możliwości pracy zawodowej, a nawet samodzielnego funkcjonowania. Wszystkie choroby reumatyczne charakteryzują się przewlekłym, nawracającym bólem.

### Reumatyzm - przyczyny

W związku z tak dużą różnorodnością chorób reumatycznych, istnieje również bardzo dużo czynników, które mogą prowadzić do ich rozwinięcia<sup>1</sup>.

Jednym z powodów występowania reumatyzmu są **czynniki genetyczne**. Udowodniono, że w rodzinach, w których reumatyzm już wcześniej się pojawił, prawdopodobieństwo kolejnego zachorowania jest dużo większe. Dotyczy to przede wszystkim tych typów choroby, które są związane ze starczą degeneracją tkanki łącznej.

Jedną z przyczyn reumatyzmu mogą być również **zaburzenia immunologiczne**. Sytuacja, w której układ odpornościowy organizmu atakuje własne komórki, ma miejsce między innymi przy toczeniu czy sarkoidozie. Specjaliści postulują również, że przebycie poważnej infekcji również może sprawić, że układ immunologiczny reaguje zbyt gwałtownie i niszczy tkankę łączną.

Czasami przyczyną reumatyzmu jest **choroba nowotworowa**, na przykład wspomniany wcześniej szpiczak mnogi czy chłoniaki

---

<sup>1</sup> W reumatoidalnym zapaleniu stawów udowodniono występowanie dysbiozy jelit, czyli zaburzenia struktury flory bakteryjnej jelit.

### **Do "klasycznych" chorób reumatycznych należą:**

- reumatoidalne zapalenie stawów
- zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa
- zespół Reitera
- łuszczycowe zapalenie stawów.

### **Reumatyzm – objawy**

To właśnie charakterystyczne objawy sprawiają, że tak dużą grupę dolegliwości wkłada się do jednego worka o wspólnej nazwie. Może on obejmować pojedyncze stawy - np. nadgarstek, lub wiele z nich - np. znaczną część kręgosłupa. Dolegliwości są często na tyle duże, że chorzy przy nasileniu objawów reumatyzmu nie mogą normalnie funkcjonować.

Dawniej sądzono, że objawy reumatyzmu nasilają się, gdy pada deszcz lub gwałtownie zmienia się ciśnienie, jednak żadne rzetelne badania naukowe nie potwierdzają tej tezy.

Oprócz bólu reumatycznego w zaatakowanych miejscach może pojawić się obrzęk i zaczerwienienie. Jeżeli objawy są zaawansowane, może dojść do upośledzenia funkcji stawu - ograniczenia lub całkowitego uniemożliwienia jego ruchu. Przy niektórych chorobach reumatycznych - na przykład reumatoidalnym zapaleniu stawów - dochodzi do trwałej deformacji zaatakowanych miejsc.

### **Reumatyzm dieta, czyli co jeść by zapobiec reumatyzmowi**

Znane powiedzenie mówi, że jesteśmy tym, co jemy. Jest w tym dużo prawdy zwłaszcza, jeśli chodzi o reumatyzm. Okazuje się bowiem, że wiele produktów spożywczych może nasilać jego objawy. Czego należy się wystrzegać, jeśli zauważyliśmy u siebie pierwsze objawy tej choroby oraz czego nie jeść, jeśli chcemy zmniejszyć ryzyko wystąpienia reumatyzmu?

### **Produkty, których powinniśmy unikać w diecie antyreumatycznej to:**

- tłuste mięso (np. wieprzowe)
- podroby mięsne
- niektóre przyprawy i dodatki do potraw: ocet, musztarda, pieprz, gałka muszkatołowa
- słodyczne

Zamiast powyższych produktów należy natomiast wzbogacić swoją dietę w warzywa i owoce, oliwę z oliwek oraz zdrowe ryby morskie, bogate w naturalne kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6.

Dobrym przykładem diety antyreumatycznej może być np. dieta śródziemnomorska, która w dużej mierze składa się z warzyw i owoców sezonowych, pełnoziarnistego pieczywa i makaronów.

Próżno w niej natomiast szukać mięsa, ziemniaków czy innych tłustych i wysokokalorycznych produktów, które niestety stanowią podstawę polskiej kuchni. Jeśli więc chcemy wypowiedzieć wojnę reumatyzmowi, w pierwszej kolejności zmienimy na lepsze swoje nawyki żywieniowe.

## Reumatyzm - zabiegi, które pomagają zahamować rozwój choroby i odzyskać sprawność

Nawet jeśli reumatyzm spowodował nieodwracalne zmiany w twoim organizmie, warto robić wszystko aby choroba nie postępowała i żeby wróciła dawna sprawność. Do zabiegów, które mogą przynieść ukojenie w bólu z całą pewnością należą:

- **Kinezyterapia** - to ćwiczenia czynne i bierne, które mają za zadanie polepszyć funkcjonowanie chorych stawów. Do tego typu ćwiczeń potrzebny jest fachowiec. Niektóre z ćwiczeń mogą być wykonywane samodzielnie.
- **Masaż klasyczny** - niweluje napięcie i sztywność mięśni, usprawnia miejscowe krążenie i ukrwienie tkanek. Masaż ten polega na ugniataniu, klepaniu i rozcieraniu, może być wykonywany samemu (pewne elementy) lub przez masażystę.
- **Masaż wodny** - wybrane okolice ciała polewane są dosyć silnym strumieniem wody. W tym masażu duże znaczenie odgrywa temperatura wody i jej skład chemiczny oraz siła z jaką polewamy chore miejsca.
- **Uzdrowisko** - bardzo popularny rodzaj profilaktyki. W uzdrowiskach w Polsce obecnie przebywa wielu pacjentów, korzystają oni między innymi z zabiegów borowinowych, w trakcie których ciało okładane jest torfem.
- **Termoterapia** - powoduje przekrwienie tkanek. Sposób ten ma na celu złagodzenie bólu i rozluźnienie mięśni.
- **Diatermia** - to inaczej terapia podczas której stosuje się nieszkodliwe pole elektromagnetyczne. Zabieg ten poprawia ukrwienie tkanek.

Na szczęście znaczna część przypadków bólu kości jest spowodowana złymi nawykami, takimi jak siedzący tryb życia lub zła postawa, a szczególnie długotrwała praca za biurkiem lub powtarzanie wciąż tych samych ruchów. Można temu zaradzić poprzez aktywność fizyczną, a także odpowiednią organizację pracy zakładającą krótkie przerwy na rozluźnienie mięśni. Ponadto należy unikać chłodu i przeciągów oraz nagłych zmian temperatur i klimatyzowanych pomieszczeń. Trzeba też ubierać się stosownie do warunków atmosferycznych chroniąc układ kostny przed zimmem i wilgocią.

Opracowała:  
mgr Anna Szydlik, gł. specjalista ds. bhp