

10 Απριλίου 2022

Ρευματοειδής αρθρίτιδα: Πέντε ανησυχητικά σημάδια ότι οι αρθρώσεις σας νοσούν

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Όσο συντομότερα ξεκινά η θεραπεία της ρευματοειδούς αρθρίτιδας, τόσο πιο αποτελεσματική είναι. Γι'αυτό ενημερωθείτε για τα συμπτώματα και απευθυνθείτε άμεσα σε ρευματολόγο για την καλύτερη δυνατή αντιμετώπισή τους



Η ρευματοειδής αρθρίτιδα είναι ένα αυτοάνοσο νόσημα που προκαλεί φλεγμονή στις αρθρώσεις. Είναι η δεύτερη πιο συχνή μορφή αρθρίτιδας.

Για τη διάγνωσή της δεν υπάρχει συγκεκριμένη διαγνωστική εξέταση όταν η νόσος βρίσκεται στα πρώιμα στάδια. Ο ρευματολόγος αξιολογεί τα συμπτώματα του ασθενούς, την κλινική εξέταση και όλα τα αποτελέσματα των απεικονιστικών και των αιματολογικών εξετάσεων προκειμένου να καταλήξει σε διάγνωση.

Ποια είναι τα συμπτώματα;

Τα συμπτώματα της ρευματοειδούς αρθρίτιδας περιλαμβάνουν:

Πόνο και οίδημα στις αρθρώσεις (μικρές αρθρώσεις των χεριών και των ποδιών, ή και μεγάλες αρθρώσεις όπως γόνατα, αγκώνες, ώμοι, αλλά και σπονδυλική στήλη)

Δυσκαμψία

Κόπωση, κατάθλιψη και ευερεθιστότητα

Αναιμία

Συμπτώματα γρίπης, όπως κακουχία, εξάψεις και εφιδρώσεις

Λιγότερο συνηθισμένα συμπτώματα μπορεί να είναι:

Απώλεια βάρους/ Οφθαλμική φλεγμονή/ Ρευματοειδή οζίδια/ Φλεγμονή σε άλλα μέρη του σώματος (καρδιά, πνεύμονες, δέρμα)

Τα συμπτώματα εμφανίζονται παροδικά και ακατάστατα, με αποτέλεσμα ο ασθενής να δυσκολεύεται να προγραμματίζει τη ζωή του.

Άτομα με πόνο και οίδημα στις αρθρώσεις και πρωινή δυσκαμψία που διαρκεί περισσότερο από μισή ώρα πρέπει να επισκεφτούν ρευματολόγο. Οι έρευνες δείχνουν ότι όσο συντομότερα ξεκινά η θεραπεία της ρευματοειδούς αρθρίτιδας, τόσο πιο αποτελεσματική είναι.

Ποιοι είναι οι κυριότεροι παράγοντες εμφάνισης της Ρευματοειδούς Αρθρίτιδας;

Το φύλο (οι γυναίκες κινδυνεύουν 3 φορές περισσότερο από τους άνδρες)

Το κάπνισμα

Η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας κόκκινου κρέατος

Η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας καφέ

Το στρες

Η ρευματοειδής αρθρίτιδα εμφανίζεται σπανιότερα σε άτομα που λαμβάνουν πολλή βιταμίνη C ή καταναλώνουν αλκοόλ σε μέτριες ποσότητες.

Ποια είναι η θεραπεία;

Υπάρχουν αρκετές θεραπευτικές αγωγές που επιβραδύνουν την εξέλιξη της νόσου και ελαχιστοποιούν τις βλάβες των αρθρώσεων. Όσο νωρίτερα ξεκινήσει η θεραπευτική αντιμετώπιση, τόσο πιο αποτελεσματική ενδέχεται να είναι ώστε να αποφευχθεί η καταστροφή των αρθρώσεων.

Στους περισσότερους ασθενείς με ρευματοειδή αρθρίτιδα χορηγείται φαρμακευτική αγωγή που διαφοροποιείται ανάλογα με το αν η αρθρίτιδα είναι ενεργή ή όχι. Πολύ σημαντική και απαραίτητη είναι και η τακτική άσκηση. Σε κάποιες περιπτώσεις, τέλος, μπορεί να κριθεί αναγκαία μια χειρουργική επέμβαση (όπως η απελευθέρωση νεύρου ή τένοντα ή η αντικατάσταση άρθρωσης).

Τι θα σας βοηθήσει;

Να ακολουθείτε ένα ισορροπημένο πρόγραμμα ανάπαυσης, άσκησης και διατροφής (διατηρώντας ένα υγιές βάρος)

Να προστατεύετε τις αρθρώσεις σας από περιττή καταπόνηση

Να κοιμάστε καλά το βράδυ για να περιορίσετε το αίσθημα κόπωσης

Να ενημερωθείτε καλά για την ασθένειά σας

Σημαντική είναι και η ψυχολογική κατάσταση του ασθενή η οποία επηρεάζει και τη σωματική, γι' αυτό όταν ο ασθενής νιώθει κατάθλιψη, ίσως δυσκολεύεται να

αντιμετωπίσει τα συμπτώματα της νόσου. Η ομάδα ψυχολογικής υποστήριξης του ΥΓΕΙΑ, θα βοηθήσει τον ασθενή να μάθει διαφορετικούς τρόπους αντιμετώπισης του πόνου και να κρατήσει τελικά θετική στάση απέναντι στην ασθένεια.

*Ο Γεώργιος Κήτας είναι Ρευματολόγος και Διευθυντής Ρευματολογικού Τμήματος του Νοσοκομείου ΥΓΕΙΑ

Πηγή: ygeiamou.gr