

Alfabet stanu zapalnego stawów

Stan zapalny stawów jest jednym z głównych objawów przewlekłych chorób reumatycznych, takich jak reumatoidalne zapalenie stawów (RZS), zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa (ZZSK) oraz choroba zwyrodnieniowa stawów (ChZS). Co jest przyczyną stanu zapalnego stawów? Czy jesteśmy w stanie mu zapobiec? I w końcu, jak możemy sobie z nim radzić? Wspólnie z ekspertami programu „Zdrowa ONA” przedstawiamy najważniejsze pojęcia związane ze stanem zapalnym stawów.

Autoimmunologia (autoagresja komórek) – do powstania stanu zapalnego w stawie może dojść wówczas, gdy organizm rozpoznaje własne tkanki jako obce i zaczyna z nimi walczyć. Przyczyna tego do dziś nie jest znana, ale przyjmuje się, że źródłem może być czynnik zewnętrzny – najczęściej zakażenie lub uraz mechaniczny.

Fizjoterapia – pełni ważną rolę w leczeniu następstw stanu zapalnego, a polega na wykorzystaniu reakcji organizmu na bodźce, m.in. na wykonywane ćwiczenia. **Dr Krzysztof Dudziński, fizjoterapeuta, tłumaczy** - Z badania „Zdrowa ONA” wynika, że 3 na 4 Polaków po 40. roku życia wie, że bolące stawy wymagają fizjoterapii¹. Nie są to najgorsze dane, ale warto w tym miejscu dodać, że każdy pacjent z chorobą reumatyczną wymaga indywidualnego podejścia fizjoterapeuty, który po zapoznaniu się z diagnozą reumatologa, przeprowadzeniu wywiadu i badania z chorym dostosuje plan usprawniania, w tym ćwiczenia do stanu zdrowia pacjenta.

NLPZ – czyli niesteroidowe leki przeciwzapalne; lekarze przepisują je w okresach zaostrzeń chorób reumatycznych w celu zmniejszenia bólu wynikającego z zapalenia stawów. Zwykle dodatkowo zaleca się pacjentom przyjmowanie leków osłonowych, chroniących układ pokarmowy przed wystąpieniem działań niepożądanych, takich jak krwawienia czy perforacje. Są również leki nowej generacji, które mogą być stosowane bez dodatkowej protekcji, o ile oczywiście nie ma obciążeń ze strony przewodu pokarmowego – **wyjaśnia dr Tadeusz Szwed, gastrolog**.

Objawy – do objawów stanu zapalnego stawu należą: ból, zaczerwienienie, obrzęk, ocieplenie i utrata funkcji stawu (problemy z poruszaniem) – to główne objawy, które lekarze nazywają „objawami kardynalnymi”. U chorego może wystąpić również gorączka, pogorszenie apetytu i ogólnego samopoczucia.

Uraz – jest jedną z przyczyn powstania stanu zapalnego stawu. Po np. złamaniu, skręceniu czy zwichnięciu miejscowo uwalnia się odrobina chrząstki stawowej czy też składników chrząstki stawowej. Wówczas komórki znajdujące się w błonie maziowej zaczynają je atakować, chcąc chronić staw (bo taka jest ich rola), ale w tej sytuacji jednocześnie niszczą go. Powstaje zapalenie, które teoretycznie ma charakter samoograniczający się, ponieważ powinno ustąpić po eliminacji uwolnionego z chrząstki czynnika. Niestety często przechodzi ono w fazę przewlekłą i wówczas mamy do czynienia z chorobą zwyrodnieniową stawów – **wyjaśnia prof. Witold Tłustochowicz, ekspert programu „Zdrowa ONA”**.

Zakażenie – to ono może być przyczyną tego, że organizm rozpoznaje własne tkanki jako obce i zaczyna je niszczyć, wysyłając przeciwciała i limfocyty. Naciekają one na tkankę stawu i powodują powstanie stanu zapalnego. Do zakaźnych przyczyn zapalenia stawu zalicza się boreliozę, zapalenie wątroby, odrę, świnkę, a nawet grypę.

¹ Ogólnopolskie badanie zrealizowane w ramach programu „Zdrowa ONA” zainicjowanego przez Gedeon Richter, przeprowadzone w dniach 10-16 kwietnia 2014 roku metodą internetowych zestandaryzowanych wywiadów kwestionariuszowych (CAWI) przez agencję SW Research. Dobór próby miał charakter losowy. W badaniu wzięło 600 osób powyżej 40. roku życia. Uzyskano reprezentatywność dla tej populacji.