

Tartalomjegyzék

Bevezetés..... 1

A könyvről	1
Balga feltevések	2
A könyv felépítése	2
I. rész: Az artritisek formái.....	3
II. rész: Vizsgálatok és kezelések: mit remélhetsz az orvosodtól.....	3
III. rész: Békében élni az artritisszel	3
IV. rész: Mire jó az alternatív orvoslás?	4
V. rész: Top 10.....	4
VI. rész: Függelékek	4
A könyvben használt ikonok	5
Hogyan tovább.....	5

1. rész: Az artritisek formái 7

1. fejezet: Az artritisek formái 9

Milyen hatással van az artritisz az ízületeidre?	10
Ismerkedj meg az ízületeiddel.....	10
Vessünk egy pillantást a szinoviális ízületekre.....	13
Különbőség az artritisz és az artritisszel kapcsolatos kórállapotok között.....	16
Az „igazi” artritisz	16
Az artritisz mint „főszereplő”	17
Az artritisz mint „mellékszereplő”	18
Az artritisz mint társbetegség	19
Ez valóban artritisz? Tünetek és panaszok	20
Az artritisek okai.....	21
Kezelési lehetőségek áttekintése.....	23
Fontosabb gyógyszercsoportok.....	23
A műtét előnye és hátránya.....	24
Életmódváltás.....	24
Pillantás az alternatív gyógymódokra.....	26

2. fejezet: Oszteoarthritisz: a leggyakoribb forma 27

A porc.....	27
Tünetek és panaszok oszteoarthritiszben.....	29
Mi vezethet porckopáshoz?	30
Az elsődleges oszteoarthritisz okai	31
A másodlagos oszteoarthritisz okai.....	31
A helyreállítás gondjai.....	32
Ismerd meg az oszteoarthritisz kockázati tényezőit.....	33
Ez valóban oszteoarthritisz?	34

Az oszteoarthritis kezelése.....	35
A fájdalom elnémitása gyógyszerekkel	35
Az ízületek „olajozása” testmozgással	36
Ízületvédelem helyes testtartással	36
A fájdalom kap hideget, meleget	37
Tehermentesítés testsúlycsökkentéssel.....	38
Tanuld meg, hogyan segíthetsz magadon	38
A műtét előnye és hátránya.....	38
3. fejezet: Belháború: reumatoid arthritisz.....	39
Önmaga vágja sebét: saját testünk a legfőbb ellenség.....	39
Tünetek és panaszok reumatoid arthritiszben.....	41
A reumatoid arthritisz okai	43
A reumatoid arthritisz legvalószínűbb áldozatai.....	45
A reumatoid arthritisz diagnosztizálása	45
Nyomkeresés: kórelőzmény és fizikális vizsgálat	45
Vizsgálatok.....	45
A reumatoid arthritisz kezelése	46
Nyugalomra intve.....	47
Nézzünk a tányérunkra	47
Fokozatosság a testmozgásban és a fizioterápiában.....	47
Óvd az ízületeidet	48
Meleg és hideg borogatás	48
Gyógyszeres kezelés	48
Ízületvédelem műtéttel.....	50
A szívbetegség kockázati tényezőinek befolyásolása	51
A végkifejlet meghatározása.....	51
Mit hoz a jövő?	52
Mi a különbség az oszteoarthritisz és a reumatoid arthritisz között.....	52
4. fejezet: Az arthritiszek egyéb formái	53
Köszvény: nem csak a királyok betegsége.....	53
Jellegzetes panaszok	54
A köszvény felismerése és kezelése	56
Mit tehetsz a gyógyulásodért	56
Pszudoköszvény: az álkirály.....	57
Jellegzetes panaszok	57
A pszeudoköszvény felismerése és kezelése.....	58
Fiatalkori reumatoid arthritisz	58
Jellegzetes panaszok	59
A fiatalkori reumatoid arthritisz felismerése és kezelése	60
Fertőzés okozta ízületi gyulladás	60
Jellegzetes panaszok	60
Fertőzés okozta ízületi gyulladás felismerése és kezelése	61
Gonococcus okozta arthritisz	61
Jellegzetes panaszok	61
Gonococcus okozta arthritisz felismerése és kezelése	62
Pikkelysömör és arthritisz.....	62
Jellegzetes panaszok	62
A pszoriázisos arthritisz felismerése és kezelése.....	62

Ankilotizáló spondilitisz.....	63
Jellegzetes panaszok	64
Az ankilotizáló spondilitisz felismerése és kezelése	64
5. fejezet: Artritisszel társuló egyéb betegségek	67
Az artritisz mint főszereplő.....	67
Szisztémás lupusz eritematózus: farkaskór.....	68
Diszkoid lupusz eritematózus: a kevésbé veszélyes forma	69
Szkleroderma: ha a bőr megkeményedik.....	70
Reaktív artritisz: a gyomorégéstől az artritiszig	73
Lyme-kór: amikor kiüt rajtad a céltábla	74
Artritisz mint mellékszereplő.....	76
Burzitisz: amikor megduzzad a nyákatömlő.....	76
Ín- és inüvelygyulladás: a csont és az izom közti kapocs gyulladás.....	78
Raynaud-szindróma: a dermesztő baj.....	79
Sjögren-szindróma: száraz száj és szem és talán más is.....	80
Polimialgia reumatika: sok-sok izom fájdalma	81
Paget-kór: kóros elcsontosodás	83
Artritisz mint társbetegség.....	84
Kéztői alagútszindróma: idegnyomás	84
Fibromialgia: a fellelhetetlen fájdalom	85
Polimiozitisz: sorvadó erő	86
Dermatomiozitisz: polimiozitisz plusz	87

11. rész: Vizsgálatok és kezelések: mit várhatsz az orvosodtól **89**

6. fejezet: Az orvosod és te: szövetség az artritisz ellen	91
Hozd helyzetbe magad a sikeres kezeléshez	92
Hogyan mérheted fel az orvos szaktudását?.....	93
Egy hullámhosszon a kezelésről	93
Konzultáció az orvossal	94
Beszélj az orvosod nyelven.....	94
7. fejezet: Az ízületek épségének megítélése a legmodernebb és a legegyszerűbb vizsgálatokkal	97
A vizsgálat.....	97
Régvolt betegségek: a kórelőzmény	98
Tétőtől talpig: a fizikális vizsgálat.....	98
Röntgenfelvétel és más vizsgálatok.....	101
A röntgenvizsgálat előnyei	101
Amit nem lehet látni a röntgenfelvételen.....	101
A diagnózis megerősítése biopsziával és vérvizsgálattal.....	102
Szövetmintavétel biopsziához.....	102
Vérvizsgálat	103
Egyéb vizsgálatok a diagnózishoz vezető úton.....	104
Ízületi aspiráció.....	105

Artroszkópia.....	105
Genetikai vizsgálatok.....	106
Vizeletvizsgálat	106

8. fejezet: Az Aspirintól a szteroidokig: gyógyszerek artritiszre 107

Kérdezd meg orvosodat.....	107
Az artritiszgyógyszerek öt csoportja	109
Nemszteroid gyulladáscsökkentők.....	109
Fájdalomcsillapítók.....	110
Kortikoszteroidok	111
Betegségmódosító antireumatikumok	111
Biológiai választ módosító gyógyszerek.....	112
Speciális gyógyszerek az artritiszek speciális formáira	112
acetaminofén	113
acetilszalicilsav	113
adalimumab	114
alendronsav	114
allopurinol.....	114
amoxicillin.....	114
anakinra.....	114
azatioprin	115
cefalosporinok	115
celecoxib.....	115
chloroquin	115
ciklofoszfamid	115
ciklosporin.....	116
dexametazon	116
diklofenák	116
doxiciklin	116
etanercept.....	116
etidronate	117
fentanil.....	117
flurbiprofén.....	117
ibuprofén.....	117
indometacin.....	117
infliximab	117
kalcitonin	118
ketoprofén.....	118
leflunomide	118
metilprednizolon.....	118
metotrexat	118
nabumeton.....	119
naproxén	119
paracetamol	119
penicillin.....	119
piroxikám	119
prednizolon.....	120
rizedronát	120
szulfaszalazin.....	120
tetraciklin.....	120
tolmetin.....	120

9. fejezet: Gyógyító kés: az artritisek sebészi kezelése 121

Mit kérdezz az orvosodtól a műtét előtt?	122
Műtétek az ízületeken	124
Szinovektómia: a beteg ízületi hártya eltávolítása	124
Oszteotómia: csont átvágása és újraillesztése.....	125
Artrodézis: az ízület rögzítése.....	126
Artroplasztika: ízületképzés	127
Autológ kondrocita-transzplantáció: porcátültetés	131
Felkészülés a műtetre.....	132
Légy a lehető legjobb formában	132
Szervezd meg a műtét utáni gondozásodat.....	132
Találj valakit, aki ellátja helyetted a feladataidat	133
Tisztázd az anyagi és biztosítási kérdéseket, ha vannak.....	133
Készíts felépülési tervet az orvosod segítségével	133

10. fejezet: Jajkiáltás helyett győzd le a fájdalmat..... 135

Miért fájdalmas az artritisz?	135
Különbség az akut és a krónikus fájdalom között	136
Kikerülni a fájdalom ördögi köréből.....	137
A krónikus fájdalom elviselése.....	137
A téged kezelő csapat összeállítása.....	138
Fájdalomcsillapítás nem invazív terápiákkal	139
Meleg borogatás.....	140
Hideg borogatás	141
A fájdalom elmosása hidrotérápiával.....	142
Külsőleg alkalmazható fájdalomcsillapítók	143
Mesterkedések az ízületekkel	144
Az ízületek támogatása sínekkal és rögzítőkkal	144
Mágnessel a fájdalom ellen.....	145
Bizsergetés TENS készülékkel	146
Lépj a fájdalomcsillapítás következő szintjére	147
Gyógyszeres fájdalomcsillapítás.....	147
Műtéti kezelés.....	148

III. rész: Békében élni az artritisszel 149**11. fejezet: Harc a fájdalom ellen egészséges táplálkozással és táplálékkiegészítőkkel 151**

Találd meg a gyógyító étkeket	152
Az RA kezelése mediterrán diétával	154
Omega-3 és omega-6 zsírsavak az artritises fájdalom és gyulladás leküzdésére	156
Zöld teával az artritisz ellen	158
Kerüld el a bajt fokozó ételeket	159
Óvd az ízületeidet táplálékkiegészítőkkel	160
Amit tudnod kell a táplálékkiegészítőkről	161
Harc az oxidánsokkal és a szabadgyökökkel.....	162

Osteoarthritis kezelése bórral	163
A homociszteinszint csökkentése B ₆ -vitaminnal és folsavval	164
D-vitaminnal az OA és az RA ellen	164
A porc feltöltése hidrolizált kollagénnel	165
Niacinnal a Raynaud-szindróma ellen	165
Cinkkel az RA és a pszoriázisos arthritisz ellen	166
Arthritiszes panaszok csökkentése egyéb táplálékkiegészítőkkal	166
Gyulladás csökkentése aloe verával	167
Ízületi „védőháló”: az S-adenozil-metionin	167
Gyulladás csökkentése bromelinnel	168
Fájdalom enyhítése kapszaicinnal	168
Ízületvédelem szőlőmag kivonattal	169
Lenmagolajjal a betegség ellen	169
Az osteoarthritiszes fájdalom elűzése gyömbérrel	170
Glükózamin-szulfát és kondroitin-szulfát: megoldás az osteoarthritiszre?	170
Lehetséges kapcsolat az ételek és a lupusz között	172

12. fejezet: Tornával olajd az ízületeidet..... 173

Különböző edzéstípusok hatásai	173
Az állóképesség fejlesztése	174
Izomerősítő edzés	176
Izomnyújtás (stretching)	178
Ízületi fájdalmak csökkentése testmozgással	178
A nyakizmok lazítása	178
A kéz és a csukló átmozgatása	179
Karemelés	179
Törzshajlítás oldalra	180
Csípőemelés	181
Térdhajlító izmok lazítása	182
Mini felülések	183
A csípő körüli izmok erősítése	183
Bokakörzés	184
Jógával az arthritiszes fájdalom ellen	185
A kobra	185
Macska	186
Perec	187
Térdet a mellkashoz	188
Törzscsavarás	188
Csecsemőpóz	189
Ízületkímélő gyakorlatok széken ülve	189
Ülve menetelés	190
Ülve futás	191
Ülve táncolás	191
Ülve vívás	192
A legeredményesebb edzésprogram összeállítása	192
Dolgozz ki saját edzésprogramot	194
Az edzésterv alapjai	195
Elég keményen edzel?	196
Fokozatosság!	197
Keress egy jó csoportot	197

13. fejezet: A helyes járás és más ízülevédő praktikák 199

Bízz a biomechanikában	199
Ergonómia az íróasztalnál	201
„Húzd ki magad”: a helyes testtartás	203
Figyelj a lábaidra	203
Térdhajlítás – csak egy kicsit!	204
Tartsd egyenesen a derekadat	205
Engedd le a válladat	206
Emeld fel a fejed	206
Foglaljuk össze a helyes testtartás jellemzőit	206
Ízületi terhelés csökkentése helyes járással	207
Lefekvéskor is vigyázz az ízületeidre	209
Úgy emelj, hogy ne ejtsd el	210

14. fejezet: A stressz, az agresszió és a depresszió leküzdése 213

Miért érzünk az indokoltnál gyakrabban fájdalmat?	214
A stressz felkorbácsolja a fájdalmat	214
Az A-típusú viselkedés fokozza a fájdalmat	215
A rosszkedv erősíti a fájdalmat	217
Fedezd fel a pozitív gondolkodás gyógyító erejét	220
Enyhítsd a fájdalmat bio-visszacsatolással	221
Meditációval és programozott relaxációval csendesítsd le a lelkedet	222
Vonulj stresszmentes helyre az irányított képzelet és a hipnózis segítségével	222
Figyelj a légzésre	223
A kognitív viselkedésterápia	223
Nevetve a relaxációig	223
Ne törődj semmivel	224
A depresszió és a szorongás oldása imádsággal és a spiritualitás segítségével	224

15. fejezet: Mindennapi élet artritisszel 227

Viseld gondodat	228
Együttműködés a foglalkoztató terapeutával	228
Tartalékkold az energiáidat	229
Legyen pihentető az éjszakai alvás	230
Ne mondj le a szexről	231
„Energiatakarékosság” a mindennapokban	232
Egyszerűsítsd a háztartásodat	232
Egyszerűsítsd a takarítást	233
Hasznos segédeszközök	234
Kérj segítséget másoktól	235
Mire jó a betegklub?	236
A csoport segítséget és reményt adhat	237
Hol találhatsz betegklubot, vagy önségítő csoportot?	237
Artritisz és a munkahely	237
Fájdalomcsillapítás munka közben	238
Leszázalékolás, rokkantsági ellátás	239

IV. rész: Mire jó az alternatív orvoslás? 241

16. fejezet: Tudnivalók az alternatív orvoslásról	243
A sokarcú alternatív gyógyítás	244
Az artritisz enyhítése alternatív módszerekkel	245
Hogyan keress megbízható terapeutát?	246
Engedélyek és bizonyítványok ellenőrzése	247
Hamis állítások felismerése	248
Együttműködés az orvosoddal	249
Valóban jól tesz neked az alternatív kezelés?.....	251
17. fejezet: Gyógynövények és homeopátia.....	253
Ássunk a gyógynövények gyökeréig	253
Amit az artritisz kezelésére használt gyógynövényekről tudni kell....	255
Gyulladáscsökkentők.....	257
Antireumatikumok	259
Nyugtatók és izomlazítók.....	260
Fájdalomcsillapítók.....	261
Öngyógyítás homeopátiával.....	263
A megfelelő homeopátiás szer kiválasztása a tünetek alapján ...	264
Homeopátiás szerek készítése	265
Homeopátiás szerek artritiszre.....	266
Ha további kérdéseid vannak.....	267
18. fejezet: Gyógyítás kézzel.....	269
Az energiaáramlás akadálymentesítése: Keleti manuális terápiák	269
Az akupunktúra kiszúr a fájdalommal	270
Gyógyulás gombnyomásra: akupresszúra (shiatsu)	272
Reiki: a gyógyító energia helyreállítása.....	273
Testtartásjavítás és feszültségoldás: nyugati manuális	
gyógymódok	274
Gerinckezelés kiropraktikával.....	274
A feszes izomzat lazítása masszázzsal	276
Az energia-egyensúly helyreállítása polaritásterápiával	279
Fájdalomcsillapítás és a gyógyulás elősegítése	
reflexológiával	279
Gyógyító energia átadása érintésterápiával.....	280
19. fejezet: További alternatív gyógymódok	283
Belélegezni a gyógyulást: aromaterápia	283
Nézzük hogyan működik	284
Mit nyújthat neked az aromaterápia?.....	284
A megfelelő szakember kiválasztása	284
Méhméreg terápiával a fájdalom ellen.....	285
Nézzük hogyan működik	285
Mit nyújthat neked a méhméreg terápia?	285
A megfelelő szakember kiválasztása	286
A DHEA hormon pótlása	286
Nézzük hogyan működik?	286

Mit nyújthat neked a DHEA?	286
Hol juthatunk hozzá a DHEA-hoz?	287
Gyulladáscsökkentés DMSO-val	288
Nézzük hogyan működik	288
Mit nyújthat neked a DMSO?	288
Hol juthatsz hozzá a DMSO-hoz?	289
MSM-mel a reumatoid artritisz okozta fájdalom és mozgáskorlátozottság ellen	289
Nézzük hogyan működik	289
Mit nyújthat neked az MSM?	290
Hol juthatsz hozzá az MSM-hez?	290
A hidroterápia elmossa a fájdalmat	290
A hidroterápia szerepe az artritisz kezelésében	290
Mit nyújthat neked a hidroterápia?	290
A megfelelő szakember kiválasztása	291
Mit kell tudni a proloterápiáról?	291
Nézzük hogyan működik	291
Mit nyújthat neked a proliferatív terápia?	292
A megfelelő szakember kiválasztása	292

***V. rész: Top 10*** **293**

20. fejezet: Tíz jó tanács utazáshoz **295**

Beszélg az orvosoddal	295
Nézd át a gyógyszereidet	296
A stressz elkerülhető, ha pontos úttervet készítesz	297
Étkezz egészségesen	297
Tornázz akkor is, ha szabadságon vagy	298
Alkalmazd az ízületvédő technikákat	299
Használj ízületvédő segédeszközöket	299
Bérelj „arthritiszbarát” autót	300
Repülj fifikával	300
Próbautazás	301

21. fejezet: Tíz tanács gyógyszerkiadásaid csökkentéséhez **303**

Nézd át a gyógyszereidet	303
Kérj kipróbálásra szánt ingyenes gyógyszert az orvostól	304
Érdeklődj a nyugdíjasoknak járó kedvezményekről	304
Tudd meg, hogy jogosult vagy-e közgyógyellátásra	304
Kérj törzsvásárlói kártyát a patikában	305
Válassz generikus készítményt	305
Kétszeres erősségű tabletták felezése	305
Az önkéntes egészségpénztári tagság előnyei	306
Hasonlítsd össze a gyógyszertárak árait	306
Gyógyszervásárlás az interneten	306

22. fejezet: Tíz szakember, aki segíthet az artritisz elleni küzdelemben 309

A reumatológus.....	309
A házi orvos.....	310
A gyógyszerész	311
Gyógytornász-fizioterapeuta.....	311
A foglalkoztató terapeuta	312
A dietetikus.....	312
A szociális munkás	313
A kiropraktőr.....	313
A mentálhigiénés szakember	314
A masszőr	314

23. fejezet: Tíz különös gyógymód, amelyekről talán sohasem hallottál 317

Anti-TNF kezelés reumatoid artritiszre.....	317
Rituximab a reumatoid artritisz kezelésére	319
Minimálisan invazív műtét a kéztőalagút-szindróma kezelésére	319
Etoricoxib az RA, az OA és a köszvény kezelésére.....	320
Bosentan a szkleroderma kezelésére.....	321
MMF a lupuszos vesekárosodás kezelésére.....	322
Sajátporc-átültetés és szövetépítés.....	323
Üvegkezelés a csonttörések és az RA gyógyítására	324
Tape-kezelés az oszteoartritiszes fájdalom kezelésére	324
Fejlesztések a csípőprotézisek terén: újabb anyagok és beültetési technikák.....	325

VI. rész: Függelékek 327

A) függelék: Szószedet..... 329

B) függelék: További információk..... 339

Szervezetek.....	339
Akupunktúra/Akupresszúra	339
Alternatív orvoslás	339
Aromaterápia.....	339
Artritiszek és kezelésük	339
Fájdalomkezelés	342
Gyógytorna	342
Hidroterápia	343
Hipnoterápia.....	343
Homeopátia	343
Méhméreg-terápia.....	343
Orvostársaságok- és egyesületek.....	343
Pszichológia, pszichoterápia.....	344
Reiki	344
Táplálkozási tanácsadás	344
Természetgyógyászat.....	344

C) függelék: Útmutató a testsúly csökkentéséhez és megtartásához.....	345
Ellenőrizd, hogy fogynod kellene-e	345
A testsúlycsökkentés biztonságos és egészséges módja	347
Tartós eredmény a cél.....	348
Egyél sok gyümölcsöt és zöldséget	348
Korlátozd egyes ételek fogyasztását	348
Lélektani trükkök, amelyek segíthetnek.....	348
Nem csak az számít, hogy mit eszel . . .	349
Segítő szemmérték.....	349

Tárgymutató	351
--------------------------	------------