

talában rosszul alszanak, fáradtak, ízületeik merevek és az állandó fájdalom és kimerültség miatt gyakran depressziósak. A betegség okát nem ismerjük. Fizikai vagy lelki megterhelés, kifáradás, esetleg lezajlott fertőző betegségek válthatják ki.

- ✓ **Miozitisz:** Az izmok gyulladása okozza a panaszokat. Két formáját szokták megkülönböztetni. *Polimiozitisz* az izmok fájdalommal társuló károsodása, gyengesége és a *dermatomiozitisz*, amikor a polimiozitisz bőrkiütésekkel, a bőr pigmentációjával és hegesedésével jár együtt.

Ez valóban artritisz? Tünetek és panaszok

Honnan tudhatjuk, hogy az ízületi gyulladások sokféle formája közül melyik érint bennünket, illetve a panaszainkat valóban ízületi gyulladás okozza-e? Két fontos dolgot kell megjegyezni: az artritisz bárkit, bárkikor utolérhet, és gyakran nehéz megmondani, hogy a fájdalom elég súlyos-e ahhoz, hogy kezelni kelljen. Aligha van olyan ember, akinek időnként ne fájna itt vagy ott valamelyik ízülete, amikor például túl sokat dolgozott, de mindenképpen különbséget kell tenni az átmeneti és kezelés nélkül is múló panaszok, illetve a súlyos és tartós elváltozásokhoz vezető betegségek között. Ha tudod, hogy mire kell figyelned, akkor sokat segíthetsz az egészséged megőrzésében. Az artritisek jellemző figyelmeztető tünetei többek között az alábbiak:

- ✓ **Ízületi fájdalom:** Ez nem csak az állandóan jelenlévő fájdalmat jelentheti, hanem a vissza-visszatérőt is, és nem csak a mozgás közben fellépőt, hanem a nyugalomban jelentkezőt is. Ha az ízületeid több mint két hete folyamatosan vagy rövid kihagyásokkal állandóan fájnak, akkor feltétlenül keresd fel az orvosodat.
- ✓ **Merev vagy alig mozgatható ízület:** Ha a fájdalom miatt alig tudsz kikelni az ágyból, ha gondot okoz letekerni egy befőttesüveg tetejét, ha nehéz a lépcsőzés vagy bármi, amihez elengedhetetlen az ízületek mozgása, akkor azt tekintsd figyelmeztető jelnek. Bár az ízületek nehéz vagy fájdalmas mozgása leggyakrabban az izmok betegségére utal, első jele lehet az ízületi gyulladásnak is.
- ✓ **Duzzanat:** Ha bármelyik ízületed felett kipirosodik a bőr, megduzzad, meleg lesz, lüktet vagy fájdalmat okoz az érintése is, akkor csaknem biztos, hogy az ízület gyulladt. Nem szabad várni, hogy magától elmúljon, fordulj azonnal orvoshoz.

Az artritisz némely formájában bőr-, izom-, vese-, máj-, artéria- vagy idegbiopsziára van szükség. Például az izombiopszia segíthet a polimiozitisz diagnosztizálásában, vagy a bőrbíopszia szükséges lehet a pszoriázisos artritisz, a lupusz vagy a szkleroderma diagnózisának megerősítéséhez.

Vérvizsgálat

A vérvizsgálatok segíthetnek megerősíteni az előzetes diagnózist vagy kizárni az ízületi fájdalom egyéb okait. Bizonyos, a vérben található anyagok jelezhetnek gyulladást, fertőzést, izomkárosodást, vagy az artritisz egy bizonyos típusának egyéb jeleit.

Például, a reumatoid faktor jelenléte jelzi a reumatoid artritiszt, bizonyos antitest rendellenességek jelezhetik a lupuszt, és a *Borrelia burgdorferi* antitestek jelenléte a Lyme-kórt. A laboratóriumi vizsgálatok kóros értékei azonban számos egyéb betegségre is utalhatnak, így általában ezek a vizsgálatok csupán a feltételezett diagnózis alátámasztására szolgálnak.

Az artritisz különböző formáiban végzett vérvizsgálatok közé az alábbiak tartoznak:



- ✓ **Fluoreszcens antinukleáris antitest (FANA):** A lupuszos betegek több mint 95%-ában kimutatható antinukleáris antitestek (ANA) megtámadják az egészséges sejtek magját és elfoglalják a helyüket. A világító festék, melyet a FANA tesztben használnak, láthatóvá teszi, ahogy ezek az antitestek a sejtmagokhoz kapcsolódnak. Mivel ez a vizsgálat a lehető legmagasabb szintű laboratóriumi jártasságot igényli, a garantáltan pontos eredmények érdekében esetleg meg kell ismételni. A lupuszos betegek mellett a reumatoid artritiszes betegek mintegy 40%-ában, illetve ritkán egészséges embereknél is pozitív a FANA vizsgálat eredménye.
- ✓ **Anti-DNS és anti-Sm:** Ha a FANA teszt eredménye pozitív, az eredményt DNS és Sm antitestekre folytatott vizsgálattal lehet megerősíteni. A DNS a sejt génállománya, az Sm egy, a sejtmagban található anyag. Lupuszos betegekben egyikre vagy mindkettőre található antitestek. Mivel ezek az antitestek ritkán fordulnak elő olyanokban, akik nem lupuszos betegek, ez a vizsgálat igen megbízható diagnosztikai eszköz. Ha a FANA teszt eredménye negatív, ezek a vizsgálatok szükségtelenek.
- ✓ **A vér kémiai összetétele:** A különböző kémiai anyagok elfogadottól eltérő mennyisége jelezheti az artritisz bizonyos formáit. A húgysav magas szintje például a köszvény jele lehet. A kreatinin magas szintje a veseműködés zavarát jelezheti, ami lupuszra vagy a kötőszövet más megbetegedésére utalhat.

Az artritisz különböző formáiban használható táplálékkiegészítők részletes bemutatása meghaladja könyvünk kereteit, de a legfontosabb készítmények listája megfelelő kiindulópont ahhoz, hogy kérdéseket tethess fel a kezelőorvosodnak.



Ne próbálj ki *semmilyen* új gyógyszert, táplálékkiegészítőt, vagy bármilyen gyógyhatású készítményt, amíg nem beszéltél a kezelőorvosoddal. A különböző gyógyszerek, vitaminok és más gyógyhatású készítmények nemkívánatos kölcsönhatásba léphetnek egymással, és különböző állapotú betegekre nagyon eltérően hathatnak, akár a betegség rosszabbodását is előidézhetik.

Találd meg a gyógyító étkeket

Az 1920-as években kutatók egy csoportja a kénnek az oszteoarthritisz (OA) kezelésében betöltött szerepét vizsgálta. A tekintélyes orvosi szaklapban, a *Lancet*-ben 1936-ban pedig egy tanulmány jelent meg a pantoténsav (B₅-vitamin) alkalmazhatóságáról az oszteoarthritisz kezelésében. Az az elképzelés tehát, hogy a bizonyos ételek, illetve a bennük található vitaminok, ásványi anyagok és más alkotóelemek segíthetnek az artritiszes tünetek enyhítésében nem mondható újnak. Az újdonság az, hogy a kutatók egyre több élelmiszerről meg tudják mondani miért és hogyan fejtik ki jótékony hatásukat.

Milyen gyümölcsöket, zöldségeket, húsokat és halakat érdemes enni artritisz esetén? Nincs arany szabály, de az eddigi kutatások és esettanulmányok alapján az alábbi ételek fogyasztása javasolt:

- ✓ **Szardellafélék:** Tíz deka szardella nagyjából másfél gramm omega-3 zsírsavat tartalmaz. Az omega-3 zsírsavak a gyulladás és a fájdalom kialakulásában szerepet játszó prosztaglandinok szintjét szabályozzák. A szardellaféléknek a nátriumtartalma is magas, ezért, ha túl magas nátriumszintet állapítottak meg nálad, inkább más fajtájú halat válassz. A purinban gazdag szardella fogyasztása köszvény esetén sem javasolt.
- ✓ **Alma:** Naponta egy alma az orvost távol és az artritiszt is kordában tartja. Az alma bőrtartalma csökkenti az oszteoarthritisz kialakulásának kockázatát, oszteoarthritiszes betegeknél pedig fájdalomcsillapító hatású.
- ✓ **Brokkoli:** Ez a sokak szerint ízletes zöldség egy igen hatékony antioxidáns és méregtelenítő hatású anyagot (glutaciont) tartalmaz, ami azért jó hír, mert a mostanában végzett kutatások során arra az eredményre jutottak, hogy az alacsony glutationszint hajlamosít az oszteoarthritisz kialakulására. A brokkolin kívül a következő zöld-

Jógával az artritiszes fájdalom ellen

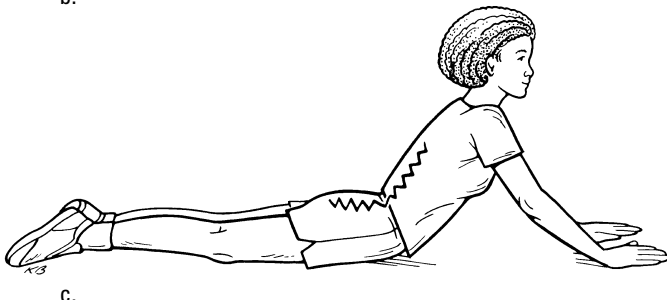
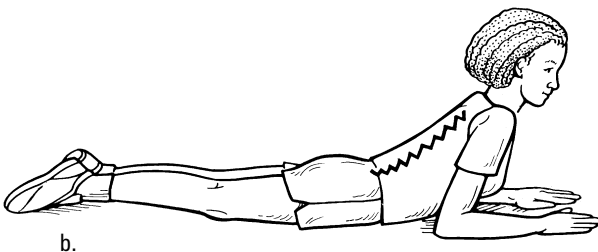
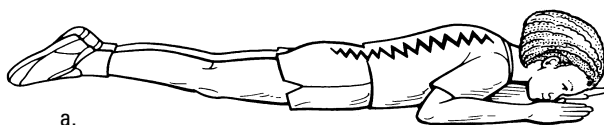
A fizikai, szellemi és lelki harmónia helyreállításának és megőrzésének egyik ősi módszere a jóga, aminek sokféle irányzata és típusa ismert. Leegyszerűsítve azt mondhatjuk a jógáról, hogy megfelelően irányított légzéssel összekötött gyakorlatok rendszere, aminek fontos eleme különböző testhelyzetek, ászánák megtartása.

A jóga különösen jól alkalmazható mozgásprogram artritisz esetén, mert a rendszeresen végzett jógagyakorlatok lazítják a feszes izmokat és a merev ízületeket, oldják a szellemi és lelki feszültséget, erősítik az izmokat és javítják a vérkeringést. Ebben a könyvben nincs lehetőség a különböző jógairányzatok részletes áttekintésére, csupán néhány gyakorlatot szeretnénk bemutatni ebben a részben.

A kobra

Ez a gyakorlat (vagy ászána) a kar és a felsőtest izmait erősíti, és megnyújtja, ellazítja a has- és a mellizmokat.

1. Helyezkedj el hason fekvésben a talajon (matracon vagy szőnyegen), hajlítsd be a két karodat és a kezedet, lefelé fordított tenyérrel tedd a fejed mellé, ahogy a 12.7a. ábrán látható.



12.7. ábra.

A kobra gyakorlat megnyújtja és ellazítja a has- és a mellizmokat

- ✓ A karokat lazán lógasd a test mellett, a tenyereket fordítsd befelé (a combok felé), a karokat lazán lengesd előre-hátra a járás ritmusában.
- ✓ Emeld meg a fejedet, az állad és a szemed vonala kissé a vízszintes alatt legyen.
- ✓ Döntsd enyhén előre a törzsedet úgy, hogy a testsúlyod a lábujjakra nehezedjen. A súlypontod előre helyezésével „kénytelen vagy” kiegyenesedni és ellazítani a térdedet. A 13.5. ábrán látható a helyes testtartás járás közben.

Lefekvéskor is vigyázz az ízületeidre

Emlékszel milyen érzés volt gyerekkorodban nekifutásból „hasast” ugrani a szüleid ágyába? Ha lefekvéshez készülődsz, most pontosan az ellenkezőjét kell tenned.

A következő mozdulatsorral biztonságosan kerülhetsz függőlegesből vízszintes testhelyzetbe:

1. **Úlj az ágy szélére.**
2. **A két kezedet tedd a matracra a csípő vonalában, és támaszkodj az egyik tenyeredre.**
Be is hajlíthatod az egyik karodat és támaszkodhatsz a könyöködre.
3. **Húzd fel a lábaidat hajlított térdekkel az ágyra és lassan feküdj le az oldaladra.**
4. **Helyezkedj el kényelmesen, rendezd el a párnát a fejed alatt, próbáld megtalálni a lehető legkényelmesebb testhelyzetet.**

Felkeléskor a legtöbb ember egyszerűen csak felül az ágyban és leengedi a lábát a talajra, de az ízületek számára sokkal biztonságosabb, ha az alábbi mozdulatsor végrehajtásával szállunk ki az ágyból:

1. **Fordulj arra az oldalra amerre ki akarsz szállni az ágyból, és csússz a matrac szélére.**
2. **Támaszkodj a két tenyeredre nagyjából vállmagasságban és told fel magad ülő helyzetbe úgy, hogy közben leengeded a lábadat a talajra.**

A lógó lábak súlya kiegyenlíti a felemelkedő felsőtest súlyát és segít ülő helyzetbe emelkedni.

- ✓ Mindennap szakíts időt a pihenésre, még hozzá valódi pihenésre, ami nem azt jelenti, hogy nyugodtabb környezetben folytatod a munkát.
- ✓ A tennivalók listáján a barátaid és a szeretteid legyenek az elsők.
- ✓ Próbáld elfogadni a többieket.
- ✓ Ne vedd magad túl komolyan.
- ✓ Időnként szórakozz is!
- ✓ Próbáld meg elfogadni azokat a dolgokat, amiket nem tudsz megváltoztatni.

A rosszkedv erősíti a fájdalmat

A krónikus, fájdalmas artritiszhez gyakran társuló depresszió általában erősíti a fájdalmat, mert a testre és a lélekre is hat.

A depresszió és a testi tünetek közötti közvetlen összefüggés többek között azzal magyarázható, hogy a depresszió inaktivitáshoz vezethet – ami akár azt is jelentheti, hogy az ágyból sincs kedvünk felkelni – a mozgásszegény életmód pedig fokozza az ízületi merevséget, az izomgyengeséget, vagyis káros hatással van az általános fizikai állapotunkra.

A depresszió csökkenti a fájdalomküszöböt, mert gyakori kísérőtünete az alvászavar, a kimerültség, az ingerlékenység, a stressz és a szorongás.

Depressziós állapotban csökken a szervezet endorfinszintje, ami kiegyensúlyozott lelkiállapotban természetes fájdalomcsillapítóként működik. A túlságosan alacsony endorfinszint is a fájdalom erősödéséhez vezethet. A fájdalmat már attól is erősebbnek érezzük, ha arra koncentrálnak. A depressziós ember általában kerüli a társaságot, magába zárkózik és inaktívvá válik, ami miatt még inkább saját magára és a fájdalmára fókuszál. Leegyszerűsítve tehát azt mondhatjuk, hogy a fájdalom gyakran okozhat depressziót, de a depresszió is kiválthat fájdalmat.

Az artritiszes betegeknek nem kevesebb mint 80 százaléka él át depressziós időszakokat az élete során. Egy gyógyíthatatlan betegség esetén ez nem is meglepő. A jó hír viszont az, hogy ha a depressziót időben felismerik és kezelik, akkor a fájdalom is enyhül. A *Journal of the American Medical Association*-ban közzétett 2003-as kutatási eredményekből kiderült, hogy 1001 idősebb, depresszióban szenvedő artritiszes beteg több mint fele jelentős javulásról számolt be azután, hogy a depresszió felismerését követően „normál” vagy „intenzív” kezelésben részesült.

Magyarországon, amelyek kimondják, hogy a komplementer orvoslás egészségügyi tevékenység, és az ilyen szolgáltatást nyújtó szakemberek az egészségügyi dolgozókéval azonos kötelezettségekkel és jogokkal rendelkeznek.

Az MTA orvosi osztálya 1998-ban és 2002-ben tudományosan megalapozottnak, és gyógyhatásúnak ítélte a csak orvosok részéről alkalmazható hagyományos kínai orvoslás, manuális medicina, neuráalterápia ágakat. Az Ájurvédával, tibeti medicinával, homeopátiával, biofizikai orvoslással, böjtkúrákkal kapcsolatban további bizonyítékokat, szakmai érveket tart szükségesnek, de nem gátolta azok alkalmazását. Egyedül a természetgyógyászatban ismert műszeres diagnosztikai eljárásokat minősítette tudománytalannak, és ezért ez a korábban nevesített ág a középfokú végzettséggel végezhető bioenergetikai tevékenység már nem is szerepel a 2006-os évi rendeletekben. A szakmai egyeztetések során megállapodás született a Komplementer Módszertani Központ létrehozásáról is.

Az artritisz enyhítése alternatív módszerekkel

Az artritiszes betegek többsége rendszeresen szed valamilyen gyógynövénytartalmú készítményt, vitamint vagy táplálékkiegészítőt. A konvencionális orvoslás módszereivel az artritisz nem gyógyítható, ezért is népszerűek az alternatív terápiás módszerek a méhmedregtől az imádságig. Az esetek egy részében ezek ráadásul hatásosnak is bizonyulnak – kisebb vagy nagyobb mértékben.

A 17., 18., 19. fejezetekben az artritiszes fájdalom, gyulladás és ízületi problémák kezelésére leggyakrabban alkalmazott alternatív terápiás módszerekről olvashatsz. A 14. fejezetben az egyéb alternatív technikákkal – a pozitív gondolkodás, az imádság és a spiritualitás hatásaival – kapcsolatos tudnivalókat foglaltuk össze.

Az alábbi lista az artritiszes fájdalom enyhítésére leggyakrabban alkalmazott terápiás eljárásokat tartalmazza:

- ✓ **Akupunktúra/akupresszúra:** A test meghatározott pontjainak kialakult fájdalmat generáló ún. energiablokkok oldása speciális tűk beszúrásával, vagy kézzel, ujjakkal és speciális eszközökkel kifejtett nyomás alkalmazásával.
- ✓ **Aromaterápia:** A test és lélek megnyugtására alkalmazott illatos „esszenciális olajok”.