

# Poliartrita reumatoidă

*Ce e mai rău când trebuie să te obișnuiești cu o boală cronică este să recunoști că este o afecțiune permanentă.*

PR

Cum să  
trăiesc  
cu boala



LIGA  
ROMÂNĂ  
CONTRA  
REUMATISMULUI



Această broșură a fost publicată de Liga Română contra Reumatismului (prescurtat LRRCR). Această broșură este tradusă și adaptată, sub permisiune, după versiunea originală în limba olandeză.

Nici o parte din conținutul acestei broșuri nu poate fi făcută public, în nici o formă, fără consimțământul prealabil, exprimat în formă scrisă, din partea Departamentului Marketing și Comunicare, Fondul pentru Reumatism, Amsterdam și al Ligii Române contra Reumatismului.

## 4 Introducere

### Despre boală

- 5. Ce este poliartrita reumatoidă?
- 5. Cum apare poliartrita reumatoidă?
- 8. Cum este stabilit diagnosticul?
- 9. Cum evoluează boala?
- 10. Ce remarc în cazul acestei boli?
- 10. Factori hormonal
- 11. Factori genetici
- 13. Osteoporoza
- 13. Cum îți dai seama că lucrurile se înrăutățesc?

### Tratamentul

- 15. Care este tratamentul?
- 15. Ce poate face medicul pentru mine?
- 16. Ce fel de medicamente există?
- 22. Ce pot face pe cont propriu?
- 25. Reguli de viață

### Tratamentul complementar

- 28. Metode de tratament complementare
- 29. Cure balneare

### Cum trăiești cu boala

- 30. Cum pot învăța să trăiesc cu poliartrita reumatoidă?
- 31. Vorbiți despre boala dumneavoastră
- 32. Cum să mă obișnuiesc cu durerea?
- 33. Să cer ajutor?
- 33. Sexualitatea!
- 34. Care este influența alimentației asupra poliartritei reumatoide?
- 36. Cum îmi afectează poliartrita reumatoidă munca?
- 37. Ce pot face pe cont propriu pentru a putea continua să lucrez?

### Mai multe informații

- 39. Ajutor
- 40. Organizații
- 41. Glosar

Medicul dv. tocmai v-a spus că aveți poliartrită reumatoidă (PR). Aceasta este una din cele aproximativ o sută de boli reumatice. În mod sigur aveți în acest moment o mulțime de întrebări. Despre boală, despre tratament și despre lucrurile la care trebuie să vă așteptați pe viitor. Și despre consecințele pe care poliartrita reumatoidă le va avea asupra vieții dv. de zi cu zi. De ce anume va trebui să țineți cont, ce puteți și ce nu mai puteți face?

În această broșură încercăm să răspundem la cât mai multe din aceste întrebări. Informațiile au fost adunate pe baza datelor primite de la medici cu pacienți cu reumatism. De asemenea, le vom da cuvântul direct celor care suferă de poliartrită reumatoidă. Ei vor povesti cum se descurcă cu această boală în viața de zi cu zi.

Aici veți putea găsi informații despre ce anume este poliartrita reumatoidă, cum apare, cum evoluează și care sunt problemele pe care le provoacă.

## CE ESTE POLIARTRITA REUMATOIDĂ?

Poliartrita reumatoidă înseamnă, literal: inflamarea reumatică a articulației. Cuvântul „reumatism” provine din grecesul „reuma”, care înseamnă umoare sau „substanță care provoacă boala”; „artrita” vine de la cuvântul grecesc „arthron” – membru. Originea numelui său nu indică deci prea multe despre boală în sine. Poliartrita reumatoidă este o boală autoimună: sistemul imunitar (care de obicei acționează pentru apărarea organismului), ajunge să lucreze împotriva propriului organism. Cum se poate întâmpla acest lucru, dintr-o dată, nu este clar încă. Poliartrita reumatoidă se poate instala pe nesimțite sau poate apărea brusc. Uneori boala este într-o fază activă, și atunci aveți probleme, alteori se află într-o perioadă de stagnare. Evoluția este deci inegală, fluctuantă. Poliartrita reumatoidă poate apărea la orice vârstă și este întâlnită mai des la femei.

*Ce e mai rău când trebuie să te obișnuiești cu o boală cronică este să recunoști că este o afecțiune permanentă.*

**BĂRBAT CU  
POLIARTRITĂ  
REUMATOIDĂ**

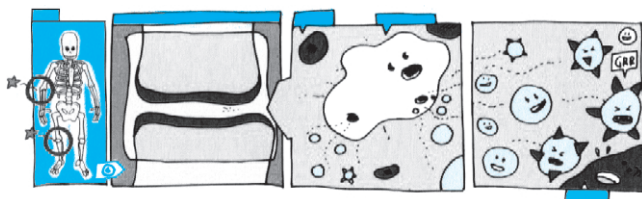
## Cum apare poliartrita reumatoidă?

În ciuda cercetărilor efectuate, încă nu se știe ce anume provoacă artrita reumatoidă. Se bănuiește că sistemul imunitar este deranjat de un cumul de factori, cum ar fi predispoziția, factorii de mediu, poate chiar o infecție. Sistemul imunitar își intensifică activitatea, eliberând astfel anumite substanțe (factori inflamatori). Aceste substanțe provoacă inflamații cronice ale articulațiilor, tendoanelor, mușchilor sau organelor interne, uneori ajungând chiar la

nivelul vaselor de sânge sau al nervilor.

### **Care este rolul sistemului imunitar?**

Organismul produce celule și proteine care au rolul de a depista și distruge tot ceea ce nu aparține organismului. Aceste celule atacă de exemplu bacteriile și virușii și au grijă să nu ne îmbolnăvim. Acest proces poartă numele de proces de apărare sau de imunitate.



Una din caracteristicile poliartritei reumatoide este că celulele sistemului imunitar funcționează anormal: nu atacă doar intruși din afară ci se îndreaptă și împotriva articulațiilor și a capsulei articulare ale propriului organism. Imunitatea normală este îndreptată deci în acest caz asupra organismului propriu. Aceste boli se mai numesc și boli autoimune (auto = propriu, imunitate = apărare).

Acest lucru poate fi însoțit de simptome de inflamație articulară, cum ar fi febră, durere, umflarea și încălzirea articulațiilor și o funcționare defectuoasă, căci articulația nu se mai poate mișca așa cum trebuie.

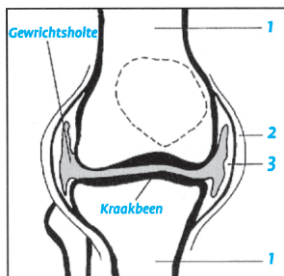
Deoarece cauzele poliartritei reumatoide nu sunt bine cunoscute, boala nu poate fi prevenită. În ultimii ani s-au aflat mai multe despre procesul prin care sistemul imunitar este modificat și despre factorii inflamatori eliberați.

Acum există medicamente noi numite „medicamente biologice” (cum sunt preparatele anti TNF) care contracarează acțiunea acestor

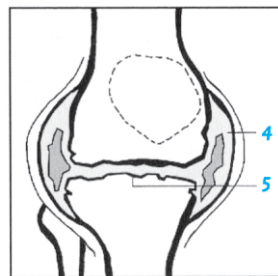
factori inflamatori; astfel, activitatea sistemului imunitar este diminuată și inflamațiile reumatice sunt anihilate. Însă, în această situație deoarece sistemul imunitar este mai puțin activ, organismul este mai expus infecțiilor.

### **Ce este o articulație?**

O articulație este formată din 2 oase (1). Extremitățile lor sunt învelite de un cartilaj: un strat de țesut care absoarbe șocurile și care face posibilă o mișcare suplă a capetelor oaselor. Ele sunt ținute împreună de către ligamente (2) și o capsulă articulară. Ligamentele sunt responsabile de rezistența articulației. Partea interioară a articulației este învelită într-un strat de mucoasă numită sinovială (3) care lubrefiază articulația. Mușchii asigură posibilitatea de mișcare a articulației. Mușchii sunt prinși de oase prin tendoane. În locurile unde există multă frecare între os sau tendon și piele există capsule sinoviale, burse.



**articulație a  
genunchiului sănătoasă**



**articulație a  
genunchiului afectată**

### **Inflamația articulației**

În cazul unei articulații inflamate mucoasa din interiorul articulației se îngroașă, produce mai mult lichid și crește volumul articulației (4). Acest lucru duce la durere, senzație de căldură și umflarea articulației. Într-un stadiu ulterior al bolii pot fi afectate și cartilajul și osul (5).

Nu doar articulațiile, ci și tendoanele și mușchii pot fi afectate de boală. Tecile sinoviale (spațiul pe unde trec tendoanele) sunt, ca și cartilagiile oaselor, învelite într-un strat de mucoasă. Și acest strat se poate inflama și din această cauză tendonul nu se mai poate mișca liber.

## Cum este stabilit diagnosticul?

### ***La consultație***

Pentru stabilirea diagnosticului are mare importanță ceea ce povestește pacientul însuși (anamneză). Rol important are și examinarea fizică: reumatologul va examina atent articulațiile să vadă dacă acestea sunt inflamate. În completarea examenului fizic se poate face și o analiză de sânge.

### ***Analiza sângelui***

În cazul inflamării articulațiilor crește viteza de sedimentare a hematiilor (VSH) sau valoarea proteinei C reactive (CRP). În cuvinte simple: cu cât inflamația este mai gravă cu atât viteza de sedimentare sau valoarea CRP e mai mare. Viteza de sedimentare și valoarea CRP sunt folosite mai ales pentru a urmări evoluția unei afecțiuni reumatice și nu doar pentru stabilirea diagnosticului. Se întâmplă ca aceste valori să crească și din cauza altor boli, de exemplu în cazul unei infecții.

Se poate face o analiză a sângelui, căutând factorii reumatoizi (proteine care au de-a face cu sistemul imunitar). Aproximativ jumătate dintre pacienții care au poliartrită reumatoidă în fază incipientă au acești factori evidențiați în sânge.

Dacă acești factori reumatoizi sunt prezenți, asta înseamnă ca boala evoluează destul de rapid. Analiza de sânge este deci folosită ca metodă



complementară, pe lângă anamneza și examenul fizic, pentru a sprijini diagnosticul și pentru a urmări evoluția bolii.

### ***Radiografia***

La o radiografie devine vizibil dacă o articulație este sau nu afectată. De obicei însă acest lucru se poate vedea doar într-un stadiu mai avansat al bolii, însă în cazul unei forme de poliartrită reumatoidă mai agresive, acest lucru se poate vedea de la început.

### ***Dificultatea diagnosticului***

Deoarece nu există un singur test cu care să avem siguranța absolută că avem de-a face cu o afecțiune reumatică, se poate să dureze un timp până când se poate pune diagnosticul.

## **Cum evoluează boala?**

Poliartrita reumatoidă evoluează diferit de la o persoană la alta. În faza de început nu se poate prezice cum va evolua boala. Uneori ea merge foarte încet, așa încât aproape că nici nu pare a fi poliartrita reumatoidă, dar de obicei există sușuri și coborâșuri: perioade cu durere și mișcări limitate, care alternează cu perioade liniștite. Într-un număr destul de mic de cazuri boala evoluează agresiv: atunci avem de-a face cu o evoluție rapidă, ce nu poate fi ținută sub control.

Cu un tratament bun, procesul de evoluție al bolii este încetinit considerabil, durerea este diminuată și există un risc mai mic de afectare permanentă a articulațiilor. Tratamentul are ca scop stoparea tuturor inflamațiilor, pentru aceasta însă în general, va trebui să luați medicamente permanente.

## Ce remarc în cazul acestei boli?

O articulație inflamată este dureroasă, se umflă și este caldă. Mai ales dimineața, după ce ați stat mai mult timp în aceeași poziție, articulația poate fi înțepenită. Oboseala este un alt simptom observat de multe persoane cu poliartrită reumatoidă. Este un simptom general al bolii și se manifestă prin lipsă generală de energie.

Odată inițiat procesul de inflamație, se poate ca umflarea articulației să nu fie foarte evidentă; de exemplu, poate veți remarca doar că vă dor pernțele degetelor când mergeți și vă veți simți degetele înțepenite sau mâinile umflate.

Durerea vă poate deranja nopțile, se poate să aveți senzația că sunteți răcit, cu febră, stare de slăbiciune și lipsă de poftă de mâncare. Deoarece adesea inflamația duce la anemie, acest lucru accentuează senzația de oboseală.

### **De ce trebuie prevenită deteriorarea articulațiilor?**

O inflamație a unei articulații poate afecta permanent articulația respectivă. Iar articulațiile, o dată deteriorate ca urmare a inflamației, nu se mai refac. De aceea tratamentul pune foarte serios accent pe prevenirea deteriorării articulațiilor.

## Factori hormonal

Poliartrita reumatoidă este mai des întâlnită la femei decât la bărbați. Femeile însărcinate nu au atâtea probleme cu boala. Au existat întrebări dacă nu cumva hormonii specifici sexului au un rol în poliartrita reumatoidă. În acest moment se investighează această teorie. De asemenea, se

*Câteodată trebuie să-mi modific întreg programul pentru că am dureri prea mari și trebuie să stau un pic liniștit. Apoi am perioade bune. De astea mă bucur cât mai mult. Și cei din jurul meu pot lua parte la această libertate și se bucură că nu mai am dureri așa mari.*

**FEMEIE CU  
POLIARTRITĂ  
REUMATOIDĂ**

cercetează dacă anticoncepționalele au vreo influență asupra poliartritei reumatoide. Dar e posibil să mai dureze câțiva ani până când va fi obținut un rezultat clar.

### ***Menstruația și menopauza***

Așa cum am mai spus, se pare că hormonii au un rol în poliartrita reumatoidă. În timpul menstruației și la menopauză problemele sunt adesea mai grave. Acest lucru are de-a face cu scăderea estrogenului din sânge.

Dacă poliartrita reumatoidă este extrem de activă menstruația se poate întrerupe, dar va reveni de la sine în prima perioadă mai liniștită a bolii.

## **Factorii genetici**

Poliartrita reumatoidă nu este în mod direct o boală transmisă genetic. Este posibil însă să existe o anumită predispoziție, iar boala să apară mai des în anumite familii, dar rata de transmitere genetică la următoarea generație este foarte mică. În orice caz, acesta nu este un motiv întemeiat pentru a nu avea copii. În acest moment se cercetează care sunt factorii ce joacă un rol în apariția bolii.

### ***Cum poate evolua sarcina?***

În general, sarcina evoluează exact ca și la femeile care nu au nici o afecțiune reumatică. Se manifestă însă aceleași diferențe individuale, și, ca atâtea alte femei, puteți avea probleme legate strict de sarcină, cum ar fi senzația de oboseală sau tensiunea arterială ridicată. Problemele pe care le aveți înainte de sarcină - de exemplu dureri de șolduri sau de spate - pot crește din cauza sarcinii, pentru că există dintr-o dată mai multă greutate care apasă asupra articulațiilor.

Dintre femeile cu poliartrită reumatoidă, aproximativ 75% au mai puține probleme cu boala în timpul sarcinii; atunci se poate să folosiți mai puține medicamente sau chiar nici unul. Problemele cum sunt durerea și înțepeneala scad, iar activități cotidiene, cum ar fi răsucirea unui robinet, se pot dovedi mult mai ușoare. Această ameliorare se face simțită de obicei în primele trei luni de sarcină și e posibil să fie legată de modificările intervenite la nivel hormonal.

Ameliorarea nu este definitivă, din păcate. La aproximativ 6 săptămâni după naștere boala se reactivează la circa 90% din femei. Nu există factori care să indice la cine se va întâmpla acest lucru și la cine nu. De obicei, boala revine la nivelul la care se afla înainte de sarcină, dar din cauza ameliorării spectaculoase din timpul sarcinii, pare că de fapt reumatismul s-a agravat. Poliartrita reumatoidă nu are nici o influență asupra sănătății copilului dv.

### ***Ajutor după naștere***

Sarcina merge fără probleme la majoritatea femeilor, dar după naștere e posibil să aveți nevoie de ajutor pentru îngrijirea copilului. Trebuie să vă refaceți fizic după naștere și sarcină; în plus, partenerul dv. va trebui să se obișnuiască cu responsabilitățile nou apărute. Pe lângă toate acestea, poliartrita reumatoidă vine ca un handicap suplimentar, mai cu seamă în perioadele când boala este activă.

Părinții cu experiență povestesc cât este de important să ai un ajutor în aceste perioade, din familie, prieteni, vecini sau persoane care lucrează în îngrijirea la domiciliu. Puteți avea nevoie de ajutor și dacă copilul este mai mare, în toate situațiile în care poliartrita reumatoidă se poate dovedi un impediment în calea activităților

normale (de exemplu, dacă trebuie să îmbrăcați un copil mic, dacă trebuie să vă jucați cu copiii în curte când aveți dureri, dacă trebuie să duceți copilul la școală, într-o clasă la etaj).

## Osteoporoza

În ultima vreme se acordă din ce în ce mai multă atenție decalcifierii osoase numită osteoporoză. Osteoporoza poate apărea asociată cu poliartrita reumatoidă. Este posibil ca poliartrita reumatoidă să fie chiar cauza decalcifierii oaselor. Dar decalcifierea poate fi provocată și de medicamente care sunt folosite în tratamentul poliartritei reumatoide.

În cazul osteoporozei oasele devin mai fragile și se pot rupe mai ușor. Altfel, în mod obișnuit nu simțiți nimic când aveți osteoporoză. Doar când se produc fracturi ale oaselor, de exemplu o fractură a șoldului sau a unei vertebre (i se spune vertebră tasată) apar dureri și probleme.

Printr-o măsurătoare specială cu raze X (osteodensitometrie DXA) se poate măsura nivelul calciului din oase. Dacă este cazul se poate începe un tratament cu medicamente pentru a împiedica agravarea bolii. În orice caz, e important să oferiți organismului suficient calciu, din hrană și vitamină D și să faceți mișcare.

## Cum îți dai seama că lucrurile se înrăutățesc?

Poliartrita reumatoidă are o evoluție schimbătoare. Puteți avea senzația că situația se înrăutățește permanent. În fiecare zi pot exista mici fluctuații. Dacă pentru o perioadă de mai mult de două săptămâni aveți senzația că sunteți extenuat, că aveți mai puțină energie decât la

Începutul bolii, că sunteți mai înțepenit și că mai multe articulații devin dureroase, aceste lucruri indică o reactivare a bolii. E posibil să aveți nevoie de analgezice sau să vi se pară că medicamentele antiinflamatorii nu mai au efect. Sarcinile zilnice devin din ce în ce mai dificile, și observați că nu mai puteți face lucruri mărunte pe care altădată le făceați fără probleme. E posibil să observați și că aveți mai multe articulații umflate. În această situație e cazul să mergeți la medic.

## Care este tratamentul?

Deoarece cauza poliartritei reumatoide nu este cunoscută, boala nu poate fi vindecată încă. Însă tratamentul poate încetini temporar evoluția bolii sau chiar stopa cu totul. Acest lucru este foarte important pentru a evita deteriorarea permanentă a articulațiilor. De asemenea, tratamentul are ca scop păstrarea în stare cât mai bună a sănătății dv., pentru a vă putea face viața mai ușoară.

Pentru că boala evoluează diferit de la o persoană la alta, veți avea un tratament personalizat, pe care îl stabilește medicul reumatolog care vă tratează. Aici vom discuta doar despre tratamentul general și despre metodele de tratament complementare.

Puteți face ceva și singur împotriva acestei boli. În fapt, în tratament va fi vorba de o colaborare cu medicul dv., pentru a ține boala sub control. Tratamentul poliartritei reumatoide presupune nu doar perseverență, dar și disciplină, căci rezultatele nu vor fi întotdeauna vizibile imediat.

## Ce poate face medicul pentru mine

Medicamentele reprezintă modalitatea cea mai bună de tratament pentru poliartrita reumatoidă, pentru oprirea inflamației și diminuarea durerii; întotdeauna veți face un tratament cu unul sau mai multe medicamente.

La alegerea medicamentelor se va ține cont în primul rând de gravitatea bolii, de efectele secundare pe care le are medicamentul respectiv și de reacția organismului dv. la medicament. Se evaluează efectul bolii asupra încheieturilor și efectele secundare ale medicamentelor. Balanța înclină într-o parte sau alta, în funcție de persoană.

Este important să luați medicamentele conform prescripției; doar așa medicul poate judeca apoi dacă acestea și-au atins scopul. Unele persoane nu suportă să ia medicamente o perioadă mai lungă de timp, le este teamă de efectele secundare. Însă este important ca tratamentul să nu fie întrerupt, așa încât încercați să discutați despre aceste aspecte cu medicul dv.

## Ce fel de medicamente există?

Există diverse feluri de medicamente și fiecare acționează în felul său propriu:

- analgezice;
- antiinflamatorii non-steroidiene;
- medicamente „de fond” remisive pentru a influența și opri evoluția bolii;
- hormoni corticosteroizi, de exemplu prednisonul;
- noile medicamente biologice.

Pentru că ele acționează atât de variat, adesea se prescrie o combinație de medicamente diferite.

### ***Analgezice***

Analgezicele scad durerea și vă asigură o mai mare posibilitate de mișcare. Ele au efect asupra durerii, dar nu au efect antiinflamator. Ele nu protejează articulația de o posibilă deteriorare. Ceea ce fac este să asigure o mai mare posibilitate de mișcare a articulațiilor, deoarece diminuează mult durerea. Analgezicele au efect rapid dar acest efect trece la fel de repede. Exemple de analgezice foarte des folosite sunt paracetamolul, codeina și tramadolul.



### ***Antiinflamatorii non-steroidiene***

Cele mai folosite medicamente în tratamentul afecțiunilor reumatice sunt medicamentele antiinflamatorii, așa numitele AINS. Această prescurtare vine de la termenul englezesc Non Steroidal Anti-Inflammatory Drugs și se poate traduce cel mai bine prin "antiinflamatorii non-steroidiene".

#### ***Acțiune***

Medicamentele AINS sunt din aceeași familie cu banala aspirină, și efectul lor este de calmare a durerilor. Reduc durerea și înțepeneala. Pe lângă asta, ele împiedică inflamația articulațiilor dar asta doar dacă sunt dozate corect și doar într-o oarecare măsură. Sunt eficiente dar nu pot fi folosite decât o perioadă limitată de timp. În cele mai multe cazuri ele nu frânează procesul de evoluție a bolii și nu pot împiedica deteriorarea articulațiilor.

#### ***Efecte secundare***

Un alt neajuns îl reprezintă efectele secundare care pot apărea: probleme cum ar fi creșterea sau scăderea vitezei de coagulare a sângelui și reținerea de apă. La persoanele care au probleme cu rinichii, medicamentele AINS pot afecta grav funcționarea acestora. Deci, dacă aveți probleme cu rinichii, trebuie să-i spuneți medicului dv.

Cele mai cunoscute efecte secundare sunt problemele cu stomacul - dureri de stomac, vărsături, arsuri, regurgitare. De asemenea, pot apărea și ulcere ale stomacului sau duodenului. Mai ales la persoanele mai în vârstă, care folosesc prednison, la persoanele care au ulcer sau o rană pe intestin și la persoanele care au o boală cronică de stomac, utilizarea de medicamente AINS poate avea efecte secundare

neplăcute.

Pentru a preveni eventuale dureri de stomac, cel mai bine e să luați pastilele în timpul mesei, cu un pahar de apă sau de lapte; pe prospectul medicamentului veți găsi mai multe instrucțiuni. Mulți dintre cei care au o afecțiune reumatică iau, împreună cu antiinflamatoarele, și un medicament protector pentru stomac. Puteți discuta despre această opțiune cu medicul dv. Fiți atent să nu amestecați mai multe medicamente AINS; acest lucru nu va face decât să accentueze problemele cu stomacul.

### ***Inhibitori Cox-2***

Din anul 2000 există un nou grup de medicamente AINS disponibil pe piață. Acestea sunt așa numitele COX-2 inhibitori selectivi. Efecte secundare cum sunt durerile de stomac, sunt mai puțin întâlnite în cazul utilizării acestor medicamente, dar tot e posibil să aveți diverse simptome cu stomacul (cum ar fi de exemplu senzația de arsură sau de prea plin). De asemenea sunt posibile efecte secundare legate de reținerea de apă și de funcționarea rinichilor. Exemple din aceste medicamente sunt celecoxib și etoricoxib.

### ***Medicamentele „de fond”, modificatoare ale evoluției bolii (remisive)***

De obicei, din clasa acestor medicamente se pot prescrie: methotrexat, leflunomid, sulfasalazina și hidroxiclorochina.

### ***Acțiune***

Aceste medicamente au ca scop frânarea procesului de inflamație. În general, ele trebuie prescrise de un specialist, nu de către medicul de familie. Acest grup de medicamente încetinește evoluția bolii și limitează astfel afectarea permanentă a articulațiilor. Se poate să dureze săptămâni sau luni până când se remarcă un

efect al medicamentului. De aceea, de obicei ele vor fi combinate cu medicamente AINS (care au efect rapid). În prezent, tratamentul se începe cu unul sau mai multe medicamente „de fond” pentru a limita deteriorarea articulațiilor.

#### *Efecte secundare*

Medicamentele „de fond” pot avea efecte secundare cum sunt erupții pe piele, simptome asemănătoare celor ale gripei și probleme cu stomacul și intestinul, reducerea numărului de hematii din sânge.

În cazul acestei boli, sistemul imunitar lucrează de fapt prea intens: atacă și celulele ale propriului organism. Medicamentele „de fond” frânează acțiunea imunitară și diminuează inflamația, dar din această cauză scade și rezistența generală și veți fi mai expus altor boli. În timpul tratamentului cu aceste medicamente trebuie făcute regulat analize de sânge și urină pentru a depista eventuale efecte secundare. În aproape toate cazurile efectele secundare dispar în momentul scăderii dozei sau al încetării tratamentului.

#### **Corticosteroizii**

Corticosteroizii există încă din anii 50. Prednisonul este cel mai cunoscut dintre ele.

#### *Acțiune*

Corticosteroizii sunt produși de glanda suprarenală. Ei reduc procesul de inflamație a articulațiilor. Se presupune că pot limita și deteriorarea articulațiilor.

#### *Efecte secundare*

Mult timp corticosteroizii nu au fost prescriși din cauza efectelor secundare pe care le au pe termen lung. Efecte secundare cunoscute sunt creșterea în greutate, umflarea feței, subțierea

pielei, vânătăi și vergeturi.

Cei care îi folosesc o perioadă îndelungată pot avea tensiunea arterială ridicată, diabet, decalcifierea oaselor și rezistență scăzută; sunt mai sensibili la infecții. Aceste efecte secundare nu apar la toată lumea: ele depind de doza zilnică și de perioada cât folosiți aceste medicamente.

Dacă veți folosi simultan corticosteroizi și medicamente AINS este necesar să luați și un medicament protector pentru stomac. Niciodată să nu încetați brusc tratamentul.

Dacă luați corticosteroizi pentru mai mult de două săptămâni, nu veți putea niciodată să întrerupeți brusc tratamentul! Din cauza acestor medicamente glanda suprarenală lucrează mai slab. Dacă încetați brusc să luați medicamentele veți suferi din cauza activității prea scăzute a glandei suprarenale. Orice tratament cu corticosteroizi care durează mai mult de două săptămâni se va reduce treptat, pentru a putea da glandei posibilitatea de recuperare.

### ***Injecții***

Corticosteroizii se pot administra și ca injecții, în articulația dureroasă, intramuscular sau intravenos. Injecția intraarticulară este făcută de medic, mai ales dacă aveți multe articulații inflamate.

### ***Medicamente biologice***

Acesta este un grup nou de medicamente. Aceste substanțe nu sunt obținute pe cale chimică. Au un rol important în controlul acțiunii imunitare împotriva propriului organism. Aceste medicamente pot fi prescrise doar de un specialist. Iar uneori ele sunt administrate doar în spital.

Unul din factorii biologici este factorul de necroză tumorală (TNF), o substanță din sânge, un fel de curier care în situații normale are grijă de buna funcționare a sistemului imunitar. În cazul poliartritei reumatoide ceva merge greșit: TNF comunică limfocitelor ce trebuie să facă, dar în același timp le excită. Limfocitele încep să producă prea mulți anticorpi și reacția de apărare scapă de sub control. Medicamentele anti TNF (de exemplu: infliximab, etanercept, adalimumab) contracarează acest tip de reacție. Medicamente biologice sunt prescrise dacă nici un alt medicament nu este eficient.

#### *Efecte secundare*

În cazul folosirii de substanțe anti-TNF rezistența organismului scade iar dv. veți fi mai expus la infecții ale plămânilor și la zona zoster. Substanțele anti-TNF nu trebuie folosite dacă aveți deja o infecție, chiar dacă e vorba de o simplă iritare a gâtului. Mai întâi trebuie tratată infecția.

De asemenea, există riscul apariției la un moment dat al unei infecții grave cu bacilul tuberculozei, de aceea e necesar să se cerceteze dacă ați fost în contact cu tuberculoza. Dacă știți că ați avut tuberculoză la un moment dat, iar medicul vă prescrie o substanță anti-TNF, trebuie să-i spuneți acest lucru.

#### ***Medicamentele și sarcina***

Poliartrita reumatoidă nu împiedică, în general, apariția copiilor. Există însă multe întrebări legate de consumul de medicamente înainte și în timpul sarcinii. Despre unele medicamente antireumatice se știe deja că afectează fertilitatea și că prezintă pericol pentru făt. Dar nu toate medicamentele sunt interzise în timpul sarcinii; există și medicamente permise.

Este bine să discutați din vreme, cu terapeutul dv. opțiunea de a rămâne însărcinată. Se va ține cont de acest aspect în tratamentul dv.

## **Ce pot face pe cont propriu**

În tratamentul poliartritei reumatoide medicamentele reprezintă arme importante.

Astfel puteți preveni inflamația și deteriorarea încheieturilor. Dar puteți face destul de multe și singur pentru a controla boala.

### ***Să luați medicamente în fiecare zi***

Poliartrita reumatoidă este o afecțiune cronică. Pentru a ține sub control inflamația este foarte important să vă luați constant medicamentele. Dacă nu faceți asta în sânge nu se va stabili concentrația potrivită a medicamentului iar acesta nu va avea nici un efect. Doar în cazul efectelor secundare puteți întrerupe administrarea medicamentului și trebuie să mergeți la medic cât mai curând posibil.

Dacă boala ajunge să stagneze medicul dv. curant va încerca să reducă doza de analgezice, antiinflamatorii, și după un interval mai lung, și medicamentele „de fond”. Este în interesul dv. să luați medicamentele așa cum v-au fost prescrise, pentru că altfel boala nu își va opri evoluția. Eventualele probleme pe care le aveți cu medicamentele (de exemplu, nu puteți înghiți tabletele) trebuie discutate întotdeauna deschis cu medicul dv., pentru ca aceasta să caute alternativa potrivită.

### ***Mișcați-vă în mod responsabil***

În tratamentul poliartritei reumatoide se pune din ce în ce mai mult accent pe importanța mișcării fizice, efectuată chiar în perioadele când boala

este activă. Importanța mișcării fizice devine din ce în ce mai clară, căci s-a demonstrat că este foarte greu de recuperat capacitatea de mișcare, o dată pierdută. Chiar și la persoanele la care poliartrita reumatoidă încă nu a provocat efecte majore asupra articulațiilor menținerea condiției fizice este posibilă, fără ca acest lucru să înrăutățească starea articulațiilor afectate sau să provoace deteriorarea și mai multor articulații.

Este bine ca mișcarea să nu depășească anumite limite. Dacă boala este într-o fază liniștită puteți face mai multe decât în perioadele când ea este activă. Kinetoterapeutul vă poate spune, de exemplu, ce exerciții să faceți, ținând cont de condiția dv. fizică și de formele de exercițiu, individual sau în grup, terapie de grup, înot, fitness medical și sport .

### **Sportul**

Sfaturile legate de sport depind în întregime de situația dv. personală. În general, e mai bine să evitați sporturile de contact (cum sunt basketul și fotbalul), și sporturile care presupun greutate mare asupra corpului. Nu sunt recomandate nici sporturile de competiție.

Sporturi potrivite și activități recreative în grup sunt volei (daca se poate cu o minge moale), badminton sau tenis. Mersul pe jos, cu bicicleta sau înotul sunt potrivite; vă mișcați moderat iar articulațiile dv. nu trebuie să suporte șocuri mari. Înotul în apă caldă este o manieră foarte bună de a face mișcare. În apă articulațiile dv. nu sunt solicitate, ci sunt susținute de apă. Când mergeți cu bicicleta vă puteți proteja articulațiile pedalând la viteza mai mică și păstrând o poziție dreaptă. Frâna de picior poate fi mai comod de folosit decât cea de mână. Dacă aveți probleme cu mânerul puteți cumpăra mâner special, moi.

*Orice aș face, indiferent dacă e vorba de croșetat sau de stat în fața calculatorului nu pot face pentru o perioadă îndelungată. De exemplu fac cumpărăturile în mai multe reprize, de câteva ori pe săptămână, în loc să iau totul o singură dată. Dar a trebuit să învăț asta. La început voiam să continui să fac totul așa cum eram obișnuită. Pentru că mă suprasolicitam am fost nevoită să mă confrunt cu realitatea. Într-un final a trebuit să accept că uneori trebuie să fac un pas înapoi.*

**FEMEIE CU  
POLIARTRITĂ  
REUMATOIDĂ**

Există mai multe sporturi și modalități de mișcare fizică prin care vă puteți îmbunătăți condiția. Este important însă să alegeți ceva care vi se potrivește și care vă face plăcere. Cereți și sfatul kinetoterapeutului sau al medicului dv.

### **Diminuarea durerilor**

Există câteva lucruri pe care le puteți face pentru a avea mai puține probleme cu înțepeneala și cu durerile. Să faceți pauze și să vă mișcați în mod responsabil sunt două sfaturi foarte importante. Puteți folosi o compresă rece sau fierbinte pentru diminuarea durerilor.

### **Aplicațiile reci:**

În unele cazuri ajută dacă puneți o compresă rece pe articulația inflamată.

Două lucruri sunt importante:

- lăsați compresa rece să acționeze pe încheietură aproximativ 20 de minute;
- nu puneți gheață direct pe articulație

O variantă a compreselor reci este un pachet de mazăre congelată, pus într-o pungă de plastic. Punga de mazăre se va mula perfect pe articulație. Avantajul este că după utilizare, pachetul poate fi repus în congelator. Evident că după utilizare nu mai poate fi consumat.

### **Căldură și relaxare**

În cazul altor persoane durerea scade dacă fac un duș cald sau dacă fac un exercițiu de relaxare.

Compresele pot fi încălzite și folosite ca și comprese calde. Vă sfătuim însă să nu țineți compresa pe articulație mai mult de 15 minute. De altfel, nu e bine să puneți o compresă caldă pe o articulație inflamată acut, pentru că asta stimulează inflamația.



*Am învățat cu timpul  
cum să vorbesc cu cei  
care mă ajută. Nu mai  
spuneam: "spune tu, că  
știi ce e mai bine pentru  
mine", ci am învățat să  
cântăresc singur  
avantajele și  
dezavantajele unui  
tratament.*

**FEMEIE CU  
POLIARTRITĂ  
REUMATOIDĂ**

### **Cremele**

Puteți folosi și creme, cum ar fi:

- o cremă care conține o substanță AINS.

Acestea intră în piele și acționează în locul unde este unșă. În principiu o puteți folosi pe orice articulație, singura problemă e că nu puteți ști exact cât folosiți, prin urmare ce cantitate de AINS introduceți în organism.

În general cremele sunt relaxante și reduc durerea. Nu trebuie să confundați ungerea cu cremă cu masajul. În cazul ungerii, veți freca locul respectiv pe piele până când crema nu mai e vizibilă, masajul înseamnă că frecați cu forță și lucrați mușchii. Cremele care dau o reacție de căldură nu trebuie introduse în piele prin masaj. Vă recomandăm să citiți cu atenție prospectul cremei respective.

### **Reguli de viață**

Articulațiile inflamate nu trebuie suprasolicitate. Cum puteți adapta asta la viața cotidiană?

#### **Modificați-vă des poziția**

Primul sfat este să schimbați regulat poziția în care stați. De exemplu, nu e bine să rămâneți așezat timp îndelungat în aceeași poziție, și e bine să alternați statul jos cu ridicatul în picioare și cu mersul.

#### **Repaus din când în când**

Un alt sfat este să vă odihniți o oră după-amiaza. Firul de conduită în viața cuiva care are poliartrită reumatoidă este să alterneze activitatea cu odihna și să varieze activitățile, în funcție de moment. Dacă în timpul unei activități durerea se intensifică acesta este un semnal că vă suprasolicitați articulația.

*Merg în fiecare săptămână la grupul de kinetoterapie. Nu e așa cum îmi imaginasem eu, că se vorbește tot timpul numai despre reumatism. Este un grup plăcut, cu oameni drăguți. Și am observat că am devenit mai suplu. Obişnuiam să frecventez și un club de sport obișnuit, dar era prea greu pentru mine. Aici pot să lucrez cât de intens vreau, în ritmul meu propriu.*

**BĂRBAT CU  
POLIARTRITĂ  
REUMATOIDĂ**

### **Menajarea articulațiilor**

Este de asemenea important să învățați care sunt pozițiile care menajează cel mai mult articulațiile. Trebuie să evitați încărcarea excesivă și îndelungată cu greutate, și, atunci când e posibil, încercați să folosiți articulațiile mari în locul celor mici (de exemplu încheietura mâinii în locul degetelor). Un ergoterapeut vă poate sfătui cum să vă protejați și menajați mai bine articulațiile.

### **Faceți mișcare**

În ultima vreme se subliniază mereu cât de important este să faceți mișcare, în mod responsabil, firește, chiar dacă boala este activă. Boala nu se va vindeca cu sport, însă veți avea mai puține probleme. Trebuie să existe un echilibru între efort și repaus. Atunci când la 24 de ore după o activitate se instalează durerea, e cazul să reduceți intensitatea efortului.

În perioadele când boala este într-o fază activă veți putea face mai puțin decât atunci când e într-o fază de stagnare. Trebuie să vă cunoașteți limitele dar trebuie de asemenea să fiți conștient că, din cauza evoluției neregulate a bolii, acestea se pot modifica de la o zi la alta.

Mișcarea este importantă și pentru menținerea unei posturi corecte. De exemplu, nu este bine să folosiți mereu o pernă ca suport pentru genunchiul sau șoldul inflamat. Perna diminuează într-adevăr durerea, însă în timp duce la o poziție vicioasă a articulației.

### **Exerciții efectuate împreună**

Puteți face exerciții în grup. Multe organizații ale pacienților de reumatism organizează grupuri de hidroterapie unde se efectuează exerciții în apă caldă și sub supravegherea unui fizioterapeut. Adesea exercițiile efectuate în apă sunt

combinat cu exerciții pe uscat. Experiența demonstrează că membrii unui grup de exerciții vor asimila mai repede disciplina mișcării efectuate regulat.

### ***Reumatologul***

Reumatologul este un medic specialist care este pregătit special în afecțiuni reumatice. Deci el este cel mai calificat să trateze afecțiuni reumatice în care apare un proces de inflamație a articulațiilor, dar în care pot fi implicate și organe interne.

### ***Alți specialiști***

Uneori veți avea nevoie de un alt specialist. De exemplu de un chirurg ortoped, când articulațiile trebuie „curățate” sau dacă aveți nevoie de proteze articulare. Chirurgul plastician poate juca și el un rol în acest proces. După o operație de înlocuire a articulațiilor se poate întâmpla să aveți nevoie de recuperare.

## Metode de tratament complementare

Să poți face ceva pe cont propriu reprezintă pentru multe persoane suferind de reumatism un motiv pentru a se orienta spre un tratament sau un medicament alternativ. Acolo unde se oprește medicina obișnuită oamenii caută alte posibilități. Alții speră, din contră, ca la începutul bolii să lupte mai eficient împotriva ei cu ajutorul tratamentului alternativ.

Efectul celor mai multe tratamente alternative nu este dovedit. Dar e adevărat că un tratament alternativ făcut în completarea tratamentului tradițional, poate să micșoreze durerile și să reducă starea de oboseală. În plus, faptul că poți face ceva pe cont propriu are de multe ori o valoare pozitivă pentru felul în care pacientul ajunge să se obișnuiască cu boala.

Depinde de la persoană la persoană dacă cineva profită sau nu în urma unui tratament alternativ. Este important să vă informați bine în prealabil și să decideți singur în ce metodă de tratament aveți încredere.

Următoarele puncte sunt foarte importante pentru cineva care se gândește să meargă la un medic care oferă tratamente alternative:

- mai întâi consultați-vă cu medicul dv. curant;
- nu opriți niciodată brusc tratamentul obișnuit;
- e de preferat să mergeți la un medic de medicină alternativă care este afiliat unei organizații medicale;
- interesați-vă dinainte care sunt rezultatele de așteptat în urma tratamentului, cât costă, cât durează, etc.

## Cure balneare

Curele balneare nu reprezintă un tratament în sine, dar pot contribui la planul general de tratament. O cură are diverse componente: băi, exerciții efectuate pe uscat sau în apă, și elemente de relaxare, pentru a evita concentrarea asupra grijilor cotidiene – cumpărături, gătit.

Totuși, cura nu este o vacanță. Programul este destul de dur. De aceea este bine să luați parte înainte, acasă, la un program de exerciții, de exemplu cu un kinetoterapeut.

O cură se face într-o stațiune de tratament. Astfel vă puteți distanța de viața dv. obișnuită și vă puteți odihni. Acest lucru are adesea și o influență pozitivă asupra felului în care veți privi consecințele bolii.

*Când am aflat că am poliartrită reumatoidă toată lumea mea s-a prăbușit. N-aveam nici cea mai vagă idee ce să fac mai departe, și cum să am în continuare grijă de soția și cei doi copii ai mei. Eram mereu prins cu ceva, munca, sportul sau pur și simplu să lucrez în grădină. Și dintr-o dată nu mai puteam face asta. A durat o vreme până ce am putut accepta acest fapt. Am izbutit vorbind cu soția mea, cu reumatologul și cu alte persoane care au poliartrită reumatoidă.*

**BĂRBAT CU  
POLIARTRITĂ  
REUMATOIDĂ**

## Cum pot învăța să trăiesc cu poliartrită reumatoidă?

În această secțiune vă oferim informații despre aspectele sociale și psihosociale ale bolii dv. Vom trata subiecte cum ar fi cum să înveți să trăiești cu boala și cum să accepți durerile, și cum să ceri ajutor. Câțiva pacienți vor povesti cum tratează ei boala.

Poliartrita reumatoidă aduce cu sine schimbări, va trebuie să găsiți un loc bolii în viața dv.; asta este poate mai ușor de făcut atâta vreme cât boala stagnează, dar cu reumatismul nu prea se întâmplă asta: perioade bune alternează cu perioade cu multe dureri și limitări. Va trebui să vă adaptați constant situațiilor noi. Asta solicită multă înțelegere din partea dv., dar și din partea celor din jurul dv.

Când boala este activă aveți dureri și obosiți mai repede. Lucruri pe care le puteați face înainte acum nu mai sunt de la sine înțelese. Nu există rețete clare despre cum să înveți să trăiești cu această boală, căci acest lucru diferă de la om la om.

### **Exprimați-vă emoțiile**

O modalitate este să vă exprimați emoțiile provocate de boală: supărare, neputință, disperare sau tristețe. Unii nu se mai recunosc pe ei înșiși. Experiența a demonstrat că aceste emoții reprezintă un pas important în procesul de acceptare. Durează ceva timp până ce veți găsi echilibrul și e normal ca uneori să vă pierdeți răbdarea. Dar dacă reușiți să găsiți un loc bolii în viața dv. vă veți putea bucura de ceea ce mai puteți face încă. E un proces de descoperire de noi posibilități.

*Durerea face parte acum din viața mea. În privința asta ajungi să te resemnezi. Nu mai pierd timp cu false pretenții – să mă prefac că nu mă doare nimic. Am observat că nu ajută deloc. Sunt zile când sunt pur și simplu înțepenită de durere. Atunci pur și simplu zac pe undeva și sunt demnă de milă. Durerea poate să fie tristețe pură. Înainte mai inventam câte un pretext când trebuia să anulez ceva din pricina durerii. Acum spun deschis ce am. Nu-mi mai ascund durerea.*

**FEMEIE CU  
POLIARTRITĂ  
REUMATOIDĂ**

### **Lăsați deoparte imaginea despre sine**

Mâini umflate, încălțăminte făcută pe comandă, neputința de a mai face ce făceați înainte, toate acestea vă pot influența imaginea despre sine. Veți remarca că trebuie să vă reconsiderați ideea despre sine și acest lucru nu se face fără greutate. Poate duce la singurătate și rușine și la pierderea valorii de sine și a încrederii în sine. Vă veți simți furios, trist, supărat. Poate nu vă veți mai recunoaște reacțiile. Acest lucru este normal și face parte din procesul de acceptare, care la fiecare persoană se derulează altfel.

### **Păstrați controlul**

Încercați să păstrați controlul asupra vieții dv. Asta vă va face mai puțin dependent de alții și vă va da un sentiment de încredere în sine. Acceptați faptul că uneori puteți face mai puțin și că trebuie să vă odihniți mai mult, și ascultați-vă corpul. Încercați să găsiți un echilibru între activitate și repaos. Un ergoterapeut vă poate ajuta cu sfaturi practice.

## **Vorbiți despre boala dumneavoastră**

Și familia și prietenii dv. trebuie să se adapteze la noua situație. Și ei se simt neputincioși dacă văd ce face boala aceasta și cum vă chinuie. Și ei au nevoie de timp pentru a se obișnui cu noua situație și ajută dacă vorbiți cu ei și le spuneți ce vă place și ce nu.

O comunicare bună poate preîntâmpina multe neclarități și neînțelegeri:

- fiți clar;
- spuneți ce puteți face și ce nu;
- spuneți-le celorlalți ce așteptați de la ei;
- lăudați-i când fac ceva bine;
- nu vă fie teamă să spuneți că vă simțiți

*M-am hotărât rapid să las treburile casnice în grija altcuiva. Energia pe care o am o pot folosi la lucruri plăcute. A devenit ceva normal să cer ajutorul celorlalți pentru lucrurile pe care nu le pot face singur.*

**BĂRBAT CU  
POLIARTRITĂ  
REUMATOIDĂ**

- mai bine;
- explicați că puteți fi încă vesel și plăcut în ciuda bolii;
- rămâneți interesat de ce vă înconjoară;
- evitați să fiți tot timpul subiectul discuțiilor;
- încercați să nu vă plângeți toată ziua, rezumați asta de exemplu la o jumătate de oră pe zi;
- solicitați înțelegerea celorlalți pentru faptul că uneori răbufniți față de oameni nevinovați;
- vorbiți, faceți-vă cunoscute problemele, temerile și emoțiile;
- nu vă faceți durerea evidentă când vă sprijiniți sau vă aplecați să luați ceva, sau fiind tot timpul supărat, asta nu face decât să-i neliniștească pe ceilalți și produce un sentiment de vinovăție.

## Cum să mă obișnuiesc cu durerea?

Una din problemele cu care se confruntă persoanele cu poliartrita reumatoidă este durerea. Mai devreme ne-am ocupat de combaterea durerii cu ajutorul medicamentelor. Dar și acceptarea durerii joacă un rol important.

Felul în care tratați durerea este important. Unii se retrag, ascultă muzică, se uită la televizor sau fac exerciții de relaxare. Alții își spun că nu pot face absolut nimic în momentele când au dureri, iar alții se simt mai bine pur și simplu după o partidă bună de plâns. Dar toată lumea se simte încurajată de gândul că o perioadă de durere este întotdeauna urmată de o perioadă bună. Și odihna în timpul nopții este foarte importantă. Dacă dormiți prost veți fi obosit și veți putea suporta mai puțin durerea. Din această cauză, durerea se înrăutățește și veți dormi și mai prost



*Am instalat rapid în bucătărie aparatură electronică, de exemplu un deschizător de conserve electric. Am început să le folosesc nu pentru că nu mă mai descurcam singur ci pentru că un ergoterapeut mi-a spus că nu-i nici o mândrie să fac de toate cât mai pot și să-mi suprasolicit astfel articulațiile. Faptul că trebuie să iei medicamente, asta e un proces de obișnuință. La început nu voiam și basta. De curând am început să folosesc pentru deplasarea pe distanțe mari, un scaun cu roțile. Am ezitat mult în privința asta. Dintr-o dată mă simțeam pur și simplu handicapat. A trebuit ca și soția și copiii mei să se obișnuiască. Când în sfârșit mi-am luat scaunul cu roțile m-am întrebat de ce oare nu l-am folosit mai curând? Cel puțin acum pot face plimbări cu familia.*

**BĂRBAT CU  
POLIARTRITĂ  
REUMATOIDĂ**

din cauza ei...este un cerc care trebuie întrerupt. Există câteva lucruri pe care le puteți face ca să vă asigurați un somn odihnitor. De exemplu, aveți grijă să aveți un pat bun, să fiți îmbrăcat comod și să aveți un climat plăcut în dormitor. Ritualuri de somn: o plimbare seara, dușul înainte de a vă băga în pat, un lapte cald cu miere – toate acestea vă pot ajuta. Încercați să aveți un program regulat: treziți-vă cam la aceeași oră și încercați să mergeți la culcare la aceeași oră. Aveți grijă seara cu cafeaua, cola și alcoolul. Nu vă agitați înainte de culcare, relaxați-vă, de exemplu ascultând o muzică liniștită, sau cu exerciții de relaxare.

## Să cer ajutor?

În perioadele când nu vă simțiți bine e posibil să aveți nevoie de ajutor. Pentru mulți e dificil să ceară ajutor, pentru că li se pare că asta îi face neputincioși. Dar să fii independent nu înseamnă să trebuiască mereu să le faci pe toate singur. E foarte important să vorbești clar cu cei care vă pot ajuta: să stabiliți de fel de ajutor și unde anume e necesar, să stabiliți intervale de timp când acest ajutor vă poate fi acordat, și să explicați cum anume doriți să fiți ajutați.

## Sexualitatea

Sexualitatea poate fi trăită în diverse feluri, singur, sau cu un partener, cu accentul pus pe aspectul fizic, pe experimentarea intimității și a nașterii. Fiecare are propria sa modalitate de a trata lucrurile. Asta e valabil, evident, și pentru persoanele suferind de poliartrită reumatoidă. Totuși există câteva observații generale.

Toate simțurile: văzul, auzul, gustul, simțul tactil și mirosul au de-a face cu sexualitatea. Ele nu

*Este posibil totuși să explici altora cât de neplăcută este boala. Nici eu nu accept așa ușor ideea că azi pot alerga pe câmpuri iar mâine nu mă pot mișca. Dacă mie mi-e greu să înțeleg, ce să mai zic de cei din jurul meu? Pe mine mă ajută dacă vorbesc despre asta, și acest lucru înlătură o mulțime de neînțelegeri.*

### **FEMEIE CU POLIARTRITĂ REUMATOIDĂ**

vor constitui probleme pentru persoanele suferind de poliartrită reumatoidă.

Probleme ca durerile și înțepeneala pot avea o influență asupra sexualității. Dorința sexuală poate diminua. Asta poate duce la probleme, deoarece așteptările partenerului pot fi aceleași ca înainte. Și actul sexual poate ridica probleme. Sexualitatea înseamnă însă mai mult decât actul sexual în sine, de exemplu poate fi masaj sau mângâieri.

Puteți de asemenea lua un analgezic – împotriva durerilor – sau să faceți dragoste într-o altă poziție. Este important să vorbiți cu partenerul despre sexualitate, chiar dacă asta e mai ușor de spus decât de făcut. Întrebările pe care le aveți pe acest subiect le puteți discuta și cu medicul dv.

### **Care este influența alimentației asupra poliartritei reumatoide?**

Aici părerile diferă destul de mult. Nu se știe încă dacă poliartrita reumatoidă poate fi agravată de anumite substanțe nutritive sau dacă, dimpotrivă, nutriția poate ajuta. Cercetarea științifică asupra efectelor nutriției asupra poliartritei reumatoide este îngreunată și de faptul că e greu de controlat dacă cineva respectă sau nu dieta, și din cauza faptului că afecțiunile reumatice au o evoluție inegală. La unele persoane cu poliartrită reumatoidă problemele păreau a diminua în cazul administrării anumitor substanțe nutritive. Asupra lor aceste substanțe au un efect pozitiv.

Totuși trebuie să fiți atenți. Organismul are nevoie zilnic de anumite substanțe pentru a putea funcționa. Dacă renunțați pur și simplu la mâncare se poate ivi un deficit al acestor

substanțe în organism.

Reumatismul cere multă energie din partea organismului. Aceasta trebuie asigurată prin alimentație. Dar cam un sfert din persoanele suferind de reumatism au un deficit de diverse substanțe.

Iată câteva reguli:

#### *1. Mâncați variat*

Nu există o singură mâncare care să conțină toate substanțele nutritive necesare organismului. Cine mănâncă variat va asigura organismului tot necesarul de substanțe. Și se reduce și riscul apariției unor substanțe nedorite.

#### *2. Atenție la grăsimi*

Reduceți consumul de grăsimi saturate. Asta va reduce riscul de infarct și de boli cardiovasculare. Grăsimile sunt necesare ca sursă de acizi grași nesaturați, ca sursă a vitaminelor A, D, E și ca sursă de energie.

#### *3. Mâncați pâine și cartofi*

Folosiți porții suficiente de pâine, mai ales pâine integrală, sau neagră, și cartofi, orez, paste (macaroane, spaghete) și legume boabe (fasole, mazăre)

#### *4. Mâncați multe fructe și legume*

Ca regulă de aur: în fiecare zi două sute de grame de legume și două bucăți de fructe

#### *5. Aveți grijă la greutate*

Aveți grijă să faceți mișcare: cel puțin o jumătate de oră pe zi

#### *6. Aveți grijă cu sarea*

Fără nici un pic de sare nu e bine pentru organism. Dar organismul are nevoie de acele cantități minime de sare care se găsesc deja în

hrană. Condimentați mâncarea mai degrabă cu mirodenii decât cu sare.

*7. Beți zilnic cel puțin un litru și jumătate de lichide*

Corpul are nevoie de apă. Aveți grijă cu alcoolul: nu beți mai mult de două – trei pahare de alcool pe zi, și de preferință nu în fiecare zi.

*8. Nu mâncați toată ziua*

Trei mese pe zi sunt baza pentru o nutriție sănătoasă. Nu mâncați prea des între mese, asta formează un obicei prost și crește riscul de supraponderalitate.

## **Cum îmi afectează poliartrita reumatoidă munca?**

Problemele în cazul poliartritei reumatoide au un caracter schimbător, pot apărea diferențe între dimineață și după-amiază, dar și diferențe de la o zi la alta sau de la o săptămână la alta. Acest lucru poate avea consecințe importante pentru situația la locul de muncă.

Dacă și câte probleme poate crea poliartrita reumatoidă depinde de felul de muncă pe care-l faceți. În perioadele când durerile sunt mai puternice va trebui probabil să vă menajați mai mult. Cu timpul, dacă durerile devin mai puternice, e posibil să nu vă mai puteți face munca așa cum erați învățat. Totuși diagnosticul de poliartrită reumatoidă nu înseamnă neapărat că trebuie să încetați munca imediat, ba dimpotrivă: există posibilitatea să mai puteți lucra încă multă vreme. Asta este foarte important, pentru că munca vă va oferi contactele sociale de care aveți nevoie. Munca satisface, pe lângă nevoile financiare, și nevoi la nivel social, emoțional. E util să aveți un ritm al zilei, contacte

sociale și dezvoltare personală.

Există mai multe posibilități să continuați să munciți, chiar dacă aveți un „handicap de muncă”. Există tot felul de reglementări legale privind condițiile în care poate fi exercitată o meserie.

## **Ce pot face pe cont propriu pentru a putea continua să lucrez?**

### ***Fiți realist***

Natura muncii și reacțiile mediului înconjurător sunt diferite pentru fiecare și determină dacă o persoană poate rămâne activă în câmpul muncii sau nu. Dar și atitudinea dv. este importantă. Hotărâți ce anume mai puteți face dar fiți obiectivi și realiști. Examinați-vă limitările și vedeți dacă organizația pentru care lucrați vă poate oferi anumite adaptări specifice la muncă (de exemplu, un alt program de lucru).

### ***Vorbiți despre asta***

Aveți o boală dar sunteți mai mult decât atât. Unora li se pare neplăcut să se știe la muncă că au probleme cu reumatismul. Totuși, acest lucru este necesar: cu cât cei din jurul dv. sunt mai bine informați, cu atât mai multă înțelegere puteți aștepta de la ei. Dacă ați fost mereu un coleg apreciat de ceilalți asta nu se va schimba dacă acum aveți reumatism. Rămâneți deschis și sincer cu privire la boala dv. Vorbiți despre ea cu colegii dv. și cu șefii. Încercați să obțineți înțelegere, nu compasiune, și rămâneți dv. înșivă. Păstrați contactul cu colegii dv., chiar și în perioadele când nu puteți lucra. Dacă legătura cu cei de la muncă se rupe va fi mai dificil s-o restabiliți.

Îngrijiiți-vă la timp să existe un contact între

medicul de familie, de întreprindere sau reumatolog. Medicii de întreprindere nu prea au de-a face în practica lor cu reumatismul, deci nu știu foarte sigur care sunt consecințele bolii asupra muncii.

### ***Împărțiți-vă energia***

Nu vă temeți că solicitarea la muncă va agrava boala. Munca poate oferi anumite avantaje, dacă este făcută cu responsabilitate. Munca nu diminuează durerea, dar pentru că vă concentrați asupra altor lucruri nu mai simțiți durerea. Aveți grijă să aveți și o îndrumare medicală adecvată. Luați-vă în serios problemele fizice; vedeți care vă sunt limitele, încercați să vă împărțiți energia, și luați regulat pauze scurte. Alternați munca dificilă cu cea ușoară. Plănuți activitățile, după ce vă sfătuiți cu ceilalți, astfel încât să nu rămâneți în urmă. Căutați, împreună cu medicul întreprinderii, un tratament care să vă ajute să vă îndepliniți munca mai ușor.

### ***Formare profesională***

Analizați posibilitatea formării pentru o funcție cu mai puțină solicitare în cadrul întreprinderii, iar dacă asta nu e posibil, în afara ei. Faceți acest lucru după ce vă sfătuiți cu medicul întreprinderii și, dacă e nevoie, cu medicul de familie.

*Familia mea a trebuit să se obișnuiască cu ideea că am poliartrită reumatoidă. Nu mai pot face orice cu copiii mei. De exemplu, noi mergeam mereu în vacanțe cu bicicletele, dar acum a trebuie să găsim altceva în loc de asta. Ne descurcăm întotdeauna, am devenit mai creativ și mai flexibil, dar nu merge mereu ușor. Uneori mă cert cu soția pe tema asta.*

**BĂRBAT CU  
POLIARTRITĂ  
REUMATOIDĂ**

## Ajutor

### **Medicul curant**

Doctorul dv. este în cele mai multe cazuri prima persoană care vă poate răspunde la toate întrebările. Orice întrebare care este importantă pentru dv. merită să fie pusă. Nu există întrebări stupide sau în plus. Dacă vă e dificil să puneți întrebări sau dacă uitați ce anume doreați să întrebați, încercați să scrieți totul pe o foaie de hârtie, pe care o puteți folosi apoi în timpul consultației ca suport pentru memorie.

### **Kinetoterapeutul**

Kinetoterapia are ca scop să mențină sau să îmbunătățească condiția articulațiilor, a tendoanelor și a mușchilor, și să asigure o postură corectă.

Kinetoterapeutul vă poate învăța ce exerciții să faceți singur acasă. Dacă este necesar, el vă sfătuiește de asemenea ce mijloace de sprijin să folosiți la mers, de exemplu un baston. În plus, un fizioterapeut poate diminua durerea și înțepeneala articulațiilor afectate, prin tratamente folosind căldura sau feșe reci.

În cazul unor dureri musculare puternice, fizioterapeutul le poate diminua prin masaj. Există fizioterapeuți care se specializează doar pe reumatism. Întrebați-vă reumatologul cum puteți lua legătura cu ei.

### **Ergoterapeutul**

Ergoterapia are ca scop păstrarea sau redobândirea unei funcționări cât mai independente în viața de zi cu zi.

### **Îndrumări practice**

Există destule modalități de adaptare care pot

ușura viața cotidiană. În multe cazuri sprijinul și ajutorul pornesc de la asistența socială a comunității respective.

Dacă aveți nevoie de ajutor menajer puteți cere informații la o instituție pentru îngrijire la domiciliu din localitatea dv. de reședință.

## Organizații

### ***Asociații ale pacienților cu reumatism***

Asociațiile îndeplinesc trei funcții în interesul pacienților cu reumatism:

- facilitează contactul între persoanele aflate în aceeași situație, cum ar fi contact telefonic, grupuri de discuție, activități de creație, activități recreative, și activități de mișcare – de exemplu terapie prin exerciții;
- transmit informații despre afecțiuni reumatice, medicamente utilizabile, indicații și precauții în cazul reumatismului;
- reprezintă drepturile persoanelor cu reumatism, discutând și oferind consiliere personalului sanitar, asiguratorilor de sănătate și spitalelor, și îndrumând persoanele suferind de reumatism.



## Glosar

### ***Sistemul imunitar***

Celule și țesuturi din interiorul corpului care protejează organismul de viruși, bacterii și substanțe străine organismului.

### ***Boli autoimune***

Boli în care sistemul imunitar al organismului acționează împotriva propriilor structuri, nu atacă doar intruși din afară, cum sunt bacteriile și virușii, ci și organismul însuși.

### ***VSH***

Prescurtare de la „viteza de sedimentare a hematiilor” (globulele roșii ale sângelui)

### ***Cronică***

Boală care durează mai mult de șase luni.

### ***CRP „proteină C reactivă”***

CRP este o proteină din sânge a cărei concentrație crește în cazul bolilor însoțite de inflamație.

***Medicamente „de fond”***

Remisive - care împiedică progresiunea poliartritei reumatoide

***Ergoterapia***

Ergoterapia are ca scop păstrarea sau redobândirea unei funcționări cât mai independente în viața de zi cu zi.

***Kinetoterapia***

Kinetoterapia are ca scop să mențină sau să îmbunătățească condiția articulațiilor, a tendoanelor și a mușchilor, și să asigure o postură corectă.

***Medicamente AINS***

Prescurtare de la antiinflamatoare non-steroidiene. Acestea sunt medicamente care combat inflamația.

***Factori reumatoizi***

Substanțe aflate în sânge care apar adesea la persoanele cu poliartrită reumatoidă.

***Reumatismul***

Nume generic purtat de mai mult de o sută de afecțiuni ale aparatului locomotor, și care nu sunt consecința unui accident sau a unei răniri.

# P R

*Durerea face parte acum din viața mea. În privința asta ajungi să te resemnezi. Nu mai pierd timp cu false pretenții – să mă prefac că nu mă doare nimic. Am observat că nu ajută deloc. Sunt zile când sunt pur și simplu înțepenită de durere. Atunci pur și simplu zac pe undeva și sunt demnă de milă. Durerea poate să fie tristețe pură. Înainte mai inventam câte un pretext când trebuia să anulez ceva din pricina durerii. Acum spun deschis ce am. Nu-mi mai ascund durerea.*

# P R

**Cum să  
trăiesc  
cu boala**



*Str. Thomas Masaryk nr. 5, București*

[www.reumatism.ro](http://www.reumatism.ro)

PR