

## DIAGNOSTIKA



Tirdamas pacientą, kuriam skauda sąnarius, gydytojas įvertina sąnario būklę dėl galimo tinimo, paraudimo, temperatūros pokyčių ar deformacijų, nustato judesių amplitudę. Diagnozę patikslina laboratoriniai kraujo ir šlapimo rodikliai, sąnarinio skysčio sudėtis, jei reikia – sąnario biopsija. Sąnario rentgenologiniai ir ultragarsiniai tyrimai patvirtina pažeidimo tipą ir laipsnį.

## REUMATINIŲ LIGŲ GYDYMAS



Gydant sergančiuosius reumatinėmis ligomis, svarbu sumažinti ligos simptomus, ypač skausmą, išlaikyti ir didinti sąnarių lankstumą ir judesių amplitudę, stiprinti raumenų jėgą, tausoti sąnarius, vengti ar atitolinti sąnarių deformacijas, koreguoti jau esamas deformacijas ir atstatyti kasdienę gyvenimo kokybę.



Kiekvienas pacientas yra individualus, jo reumatinės ligos kilmė, ligos trukmė, eiga, raida ir aktyvumas yra skirtingi, tad ir ligos gydymas skiriasi. Ligos gydymo planą ir priežiūros reguliarumą parenka gydytojas.



Gydymas vaistais, kasdienė mankšta, kineziterapijos ir ergoterapijos užsiėmimai, fizioterapinės procedūros ir savirūpa yra svarbiausi gydymo komponentai.



Labai svarbu, kad planuojant ir skiriant gydymą, parenkant savikontrolę, dalinantis atsakomybe dėl gydymo rezultatų, pacientas dalyvautų aktyviai. Darnus gydytojo ir paciento sutarimas suteikia laisvę pasirinkti judėjimo būdą ir kryptį.

## KAIP IŠVENGTI NEGALIOS

- ⊗ Reguliariai ir tinkamai vartokite gydytojo skirtus vaistus (detali informacija apie vaisto vartojimą yra vaisto pakuotės informaciniame lapelyje).
- ⊗ Malšinkite skausmą.
- ⊗ Kasdien mankštinkitės, prieš mankštą apšilkite, po mankštos uždėkite šaltą kompresą ant aktyviai dirbusių sąnarių.
- ⊗ Kreipkitės kineziterapeuto konsultacijai, kad sužinotumėte kada, koku intensyvumu ir kaip mankštintis.
- ⊗ Racionaliai maitinkitės ir reguliuokite kūno svorį.
- ⊗ Žinokite, kaip apsaugoti nuo infekcinių ligų.
- ⊗ Rūpinkitės savo ligos kontrole.
- ⊗ Klauskite gydytojo, jei neramu ar kyla klausimų.

Judėjimas – būtinas sveiko gyvenimo, geros savijautos ir teigiamų emocijų veiksnys. Tvirti ir išsivystę raumenys yra sąnarių, unikalios judėjimo organų biomechaninės konstrukcijos, stabilumo garantas. Darniai veikiant sąnariams, stuburui, raumenims, sausgyslėms ir raiščiams, galime vaikščioti, sportuoti, slidinėti, važinėti dviračiu, kitaip aktyviai ir smagiai leisti laisvalaikį.

Būkite aktyvūs, nes reumatinės ligos gydymas yra komandinis darbas, norint pasiekti rezultatų ir jais džiaugtis – būtina dalyvauti gydymo procese.



VšĮ Karoliniškių poliklinika

## REUMATINĖS LIGOS – KAS TAI?

## AKTYVUS PACIENTO DALYVAVIMAS – BŪTINAS



Parengė VšĮ Karoliniškių poliklinikos  
gyd. reumatologė Eglė Tertelienė,  
gyd. endokrinologė doc. dr. Lina Zabulienė

Vilniaus m. savivaldybės finansuojama sveikatos programa  
„Sergančiųjų reumatinėmis ligomis negalios prevencija“

## REUMATINĖS LIGOS

yra vienos iš seniausių žinomų ligų, pirmą kartą aprašytos Hipokrato veikaluose 400 m. pr. Kr. Šiuo metu yra žinoma daugiau nei 200 skirtingų reumatinio pobūdžio susirgimų, pažeidžiančių sąnarius, sausgysles, kaulus, raumenis ir jungiamąjį audinį.

### SIMPTOMAI IR POŽYMIAI

Lėtinės reumatinės ligos ilgainiui sukelia:

- ⊕ sąnarių, nugaros ar dubens skausmą fizinio krūvio ir ramybės metu
- ⊕ rytinį sąnarių sąstingį
- ⊕ patinimą ir paraudimą
- ⊕ aplinkinių raumenų skausmą ir silpnumą
- ⊕ riboja sąnarių ir stuburo judrumą
- ⊕ lemia jų nestabilumą ir reikšmingas sąnarių deformacijas

Kai kurios ligos gali komplikuotis vidaus organų ir audinių (širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo sistemos, akių, žarnyno, kraujodaros, inkstų ir kaulų) pažeidimais.

### ILGAIKĖS PASEKMĖS

Pasaulinė sveikatos apsaugos organizacija nurodo, kad lėtinės reumatinės ligos yra dažna fizinės negalios priežastis, jos sukelia ne tik įvairaus pobūdžio lėtinius skausmus, bet ir sumažina gebėjimą dirbti, judėti ir savarankiškai apsitarnauti, gerokai pablogina kasdienę žmogaus gyvenimo kokybę, dėl komplikacijų gali keisti gyvenimo trukmę, veikia šeimų santarvę, bendruomenės mikroklimatą ir visuomenės darbingumą. Reumatinės ligas būtina gydyti, siekiant ilgiau išlaikyti sąnarių lankstumą ir gerą savijautą.

### RIZIKOS VEIKSNIAI

- ⊕ **PAVELDĖJIMAS**  
Kai kurios reumatinės ligos yra dažnesnės artimiems giminaičiams (tėvams, vaikams).
- ⊕ **AMŽIUS**  
Vyresnio amžiaus žmonėms didėja osteoartrrozės, reumatoidinio artrito ir podagros rizika.
- ⊕ **LYTIS**  
Moterims dažnesnis reumatoidinis artritas, vyrams – ankilozinis spondilitas, podagra.
- ⊕ **SĄNARIŲ TRAUMOS**  
Didesnės fizinės apkrovos patiriantys asmenys, ypač sąnarių traumų patyrę sportininkai ar dirbantieji fizinį darbą, artritu serga dažniau.
- ⊕ **NUTUKIMAS**  
Perteklinis svoris sukelia stresą kelių, klubų ir stuburo sąnariams, todėl didėja artrozės rizika.
- ⊕ **NETINKAMA MITYBA**  
Netinkamai valgant, didėja šlapimo rūgšties kiekis kraujyje, atsiranda podagros pavojus.
- ⊕ **RŪKYMAS**  
Rūkantiems asmenims reumatoidinis artritas yra dažnesnis.

### MEDŽIAGŲ APYKAITOS SUTRIKIMAI

Podagra ir osteoartrrozė glaudžiai siejasi su nutukimu, cholesterolio kiekio padidėjimu kraujyje, cukriniu diabetu, širdies ir kraujagyslių ligomis. Kita vertus, dėl skausmo, mažesnio aktyvumo, pakitusios mitybos ir vartojamų vaistų nepageidaujamo poveikio, gali prisidėti cukrinis diabetas ar širdies ir kraujagyslių ligos, kurios pablogina reumatinė ligų prognozę ir skatina negalią. Todėl aktyvi šių ligų paieška yra labai svarbi.

### DAŽNIAUSIOS REUMATINĖS LIGOS

**Osteoartrrozė (arba osteoartritas)** sukelia laipsniškai progresuojantį sąnario kremzlės „nusidėvėjimą“ – degeneraciją ir šalia esančių kaulų pakitimus – formuojasi kaulinės išaugos (osteofitai).

**Reumatoidinis artritas** – tai lėtinė uždegiminė autoimuninė sąnarių liga, pažeidžianti visas sąnario dalis – vidinį dangalą, kapsulę, raiščius, kaulus ir kremzlę, dažnai ir kitus organus – raumenis, plaučius, širdį ir kraujagysles, odą, akis.

**Ankilozinis spondilitas** – tai lėtinė uždegiminė reumatinė liga, labiausiai pažeidžianti stuburo sąnarius, todėl ilgainiui stuburas tampa visiškai nejudrus.

**Psoriazinis artritas.** Psoriazė – tai odos uždegiminė liga, sukelianti žvynelinius odos pokyčius, pažeidžianti rankų pirštų nagus, sunkesniais atvejais sukelianti pirštų, kelių, alkūnių, riešų sąnarių ar net stuburo pažeidimus.

**Podagra** – tai lėtinė medžiagų apykaitos sutrikimo liga, kai kraujyje ir kituose organizmo skysčiuose ženkliai padidėja šlapimo rūgšties kiekis, o susidarę jos kristalai nusėda sąnaryje ir jį pažeidžia. Podagrai būdingas priepuolinio pobūdžio sąnarių uždegimas (ypač kojos nykščio).

### REUMATOIDINIS ARTRITAS

