

Reumatyzm

Reumatyzm jest potocznym określeniem grupy chorób, charakteryzujących się bólem mięśni i stawów. Nazwa prawidłowa to: choroby reumatyczne. W sumie jest ich bardzo wiele, w niektórych źródłach podaje się, że ponad 200.

Choroby reumatyczne można podzielić na:

- zapalne (reumatoidalne zapalenie stawów, zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa, toczeń rumieniowaty)
- niezapalne (choroba zwyrodnieniowa stawów)

Choroba ta w większości przypadków dotyka kobiety. Najczęściej polega na uszkodzeniu tkanki łącznej, jednak dotyczy to głównie reumatoidalnego zapalenia stawów. Przy innych chorobach przyczyny często pozostają nieznane.

Uważa się, że pewien wpływ na zachorowanie mogą mieć np.:

- uwarunkowania genetyczne,
- dieta, inne schorzenia (tj. nowotwór)
- czynniki środowiskowe (tj. urazy, infekcje, duży stres)
- zbyt duże obciążanie stawów
- częste marznięcie
- przebywanie w wilgotnym środowisku
- niektóre schorzenia reumatyczne mogą powstawać również na tle alergicznym

Objawia się dolegliwościami układu ruchu, które występują w wyniku zmian zwyrodnieniowych w stawach i kościach. Choroba ta jest bolesna dlatego leczenie polega głównie na złagodzeniu objawów. Najczęstsze objawy:

- ból stawów
- zniekształcenie stawów
- trudności w poruszaniu kończynami
- ogólne osłabienie
- bóle w okolicy kręgosłupa
- bóle w okolicy kości biodrowej
- przykurcze palców
- utrata masy ciała
- gorączka

Leczenie:

- stosowanie środków przeciwzapalnych

- stosowanie środków przeciwbólowych
- unieruchomienia
- fizykoterapia
- odpowiednia dieta

Zapobieganie rozwoju choroby:

- ćwiczenia
- termoterapia
- elektroterapia
- magnetoterapia
- laseroterapia
- balneoterapia (leczenie uzdrowiskowe)
- masaż klasyczny
- masaż wodny

Profilaktyka:

- prowadź aktywny tryb życia, nie obciążający stawów
- ubieraj się odpowiednio do pogody
- nie lekceważ żadnych problemów zdrowotnych
- przestrzegaj zdrowej diety