

OSTEOARTROOS JA REUMATOIDARTRIIT

Tuuli Puust

2017

Sisukord

Sissejuhatus	2
ARTROOS EHK OSTEOARTROOS (lad k osteoarthritis)	3
Levimus	4
Põhjused	4
Ravi	5
REUMATOIDARTRIIT (lad k arthritis rheumatoides)	5
Levimus	6
Põhjus	6
Ravi	7
PÄRIMUSMEDITSIIN	8
Mõningad tarkused reuma peletamiseks	9
Mõningad tarkused artroosi peletamiseks	9
Kasutatud kirjandus	10

Sissejuhatus

Käesolev referaat räägib kahest levinumast haigusest, mis põhjustavad valu liigestes. Nendeks on artroos ja reumatiit. Kuigi neid kahte haigust ei ole võimalik täielikult välja ravida on teaduspõhises meditsiinis erinevaid raviviise, mis leevendavad patsiendi kaebusi. Viimases peatükis on antud ka mõningad rahvameditsiinis kasutatud raviretseptid.

ARTROOS EHK OSTEOARTROOS (lad k *osteoarthritis*)

“Osteo” tähendab luud, seepärast nimetatakse haigust osteoartroosiks.

Arthroosi nimetatakse liigeste kulumise haiguseks, ka liigesekulumuseks.

Osteoartroos on haigus, mille korral tekib kõhrekahjustus. Kõhr on tugev ja libedapinnaline kude, mis katab liigenduvate luude otsi. Terve kõhr võimaldab ühel luul libiseda üle teise, samuti pehmendab ta liikumise ajal survet luule. Osteoartroosi korral kõhre pindmised kihid lõhenevad ja murenevad, tükid eemalduvad. Kõhrealused luud hõõrduvad teineteise vastu ja tekib liigesevalu, turse ja liikuvuse vähenemine. Aja jooksul kaotab liiges oma tavapärase kuju.

Levimus

Arthroos vaevab kuni 20% maakera elanikkonnast. See tähendab Eesti kohta ligi 200 000 arthroosi haige olemasolu. Haigestutakse enamasti pärast 40. eluaastat. Ea kõrgenedes haiguse levimus suureneb tunduvalt. Peaaegu kõigil üle 60 aasta vanustel inimestel esineb mingeid artoosinähte. Õnneks kõigil need ei tekita häirivaid vaevusi.

Põhjused

Osteoartroosil on erinevaid põhjuseid, kuid sarnane tagajärg – liigeste jäigastumine. Üheks põhjusteks on sisemised (liigeskõhre pärilik väiksem vastupidavus, luustiku kaasasündinud arenguhäired), ka elustiil mängib suurt rolli.

Arthroos ei kahjusta ainult liigesekõhre, vaid haarab liigest tervikuna.

Põletik haarab liigese sisemisi kudesid – liigesekapslit, liigeseõõnt seest katvat sünoviaalkesta ning ligamente ehk liigese sidemeid. Luude liigestuvaid pindasid kattev kõhr kulub ja õheneb ning kõhrealune luu kahjustub ja pakseneb.

Nagu ka teistel kroonilistel haigustel puudub osteoartroosil spetsiifiline põhjus.

Ravi

Artroosi pole võimalik välja ravida. Tänapäevane ravitaktika keskendub liigesevalu ja -jäikuse leevendamisele, et säilitada elukvaliteeti ning võimet igapäevategevustega hakkama saada.

Artroosi raviskeemid keskenduvad valu leevendamisele. Ravi võib olla efektiivne, kuid artroosiga toimetulekuks on ka palju muid võimalusi.

Kerge ja keskmise raskuse artroosi puhul võivad aidata:

- Analgeetikumid, mis on valu leevendavad ravimid. Selline ravim on näiteks paratsetamool, mis võib aidata vähendada valu ja liigesejäikust. Paljud analgeetikumid, sealhulgas valuvastased geelid ja salvid, on apteegis saadaval retseptivabalt. Mõned analgeetikumid on ka retseptiravimid.
- Mittesteroidsed põletikuvastased ained (MSPVA) - MSPVA-del on ka valuvaigistav toime, nad vähendavad valu ja jäikustunnet. Nende hulka kuuluvad näiteks ibuprofeen, diklofenak, naprokseen ja meloksikaam, kuid on veel mitmeid teisi samasse klassi kuuluvaid preparaate. Ägedas faasis on põletikuravi väga oluline ning see peaks olema piisavalt pikk, et saavutada püsiv vaevustevaba periood.

Kui MSPVA-sid võtta pikaajaliselt, võivad need tekitada seedetraktivaevusi ning muid kõrvaltoimeid. On oluline, et tablette võetakse arsti ettekirjutuse kohaselt ning kõrvaltoimete tekkeriski vähendamiseks ravi ajal ei tarvitataks alkoholi ja ei suitsetataks. Arstilt saab ka küsida nõu, kuidas kaitsta magu ja peensoolt ravimite eest.

MSPVA-d tõstavad veidi ka südame- ja veresoonehaiguste riski, eriti neil, kes on varem põdenud südamehaigust või ajuinfarkti. The National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE) ja osteoartroosi ravijuhend Eestis soovivad kasutada MSPVA-sid alati koos prootonpumba inhibiitoritega, mis kaitsevad magu. Alternatiivina suukaudsele ravile võib kasutada ka MSPVA kreeme ja geele, eriti põlveliigeste ning labakäte artroosi korral.

Regulaarne füüsiline liikumine ning tervislik eluviis parandab liigese verevarustust ja pidurdab artroosi arengut.

REUMATOIDARTRIIT (lad k *arthritis rheumatoides*)

Reumatoidartriit ehk reumatoidne liigesepõletik on põletikuline autoimmuunse tekkega liigesehaigus, mille korral haigestuvad mõned või paljud liigesed korraga ning harva ka erinevad siseorganid. Haigusest võivad olla haaratud ka liigeselähedased sidekoed ja lihased. Reumatoidartriit on krooniline haigus, mis kulgeb ägenemiste ja vaibumistega. Alanud haigus saadab inimest kogu elu. Seda ei õnnestu täielikult välja ravida, kuid kaasaegse raviga saab haiguse kulgu väga olulisel määral mõjutada ja liigeseid raske kahjustuse eest kaitsta. Haiguse kulg võib olla väga erinev. Mõnikord tekib liigeste moondumine juba mõne aastaga, kuid enamasti allub haigus hästi ravile.

Levimus

Reumatoidartriiti võivad haigestuda inimesed igas vanuses: sünnist surmani, sagedamini siiski 30-40-l eluaastal. Laste haiguspilt erineb täiskasvanute omast. Umbes ¼ haigetest on naised.

Põhjus

Kui tavaliselt kasutab inimese immuunsüsteem haiguste ja nakkuste kaitseks antikehi, siis reumatoidartriidi korral ründavad teadmata põhjusel tekkinud antikehad " ekslikult " liigeseid. See põhjustab põletikku ja valu peamiselt käte ja jalgade liigestes, mis omakorda tekitab liikumisprobleeme ja raskendab igapäevast toimetulekut. Samas võib põletik mõjutada ka teisi organeid nagu süda, kopsud, neerud. Miks antikehad ründavad organismi ennast? Mis seda mõjutab? Haiguse tekke põhjus on senini teadmata. Uuringute tulemusel on jõutud järeldusele, et haiguse teket mõjutavad nii nakkuslikud tegurid nagu viirused, bakterid või

seened kui ka geneetiline ehk pärilik eelsoodumus. Pärilikkust on täheldatud perekonniti naisliini pidi. Samuti on leitud kindel tõendus, et reumatoidartriidi teket soodustab suitsetamine.

Ravi

Arsti poole peaks pöörduma järgnevate sümptomitega:

- hommikune jäikus liigestes vähemalt 30 minutit;
- labakäte jõuetus;
- valu ja turse üksikutes liigestes (sõrmeliigesed);
- randmete painutamine/randmele toetamine on valulik;
- kõõlustuppede põletik labakätel, I-III sõrme „ärasuremine“, tuimus.

Oluline on diagnoosida reumatoidartriit võimalikult vara, sest see

- võimaldab haigust kiiremini kontrolli alla saada ning takistab selle progresseerumist ja luude-ja liigeste deformeerumist;
- vähendab vaevusi ja parandab elukvaliteeti;

Oluline on alustada võimalikult kiiresti raviga, sest see

- võimaldab paremat enesetunnet, toimetulekut ja elukvaliteeti;
- vähendab oluliselt haigele ja ühiskonnale tekkivaid ravikulutusi.

Ravikompleksi kuuluvad

- ravimid- medikamentoosne aastatepikkune ravi võimaldab ära hoida pöördumatuid muutusi liigestes. Peamised on mittesteroidsed põletikuvastased vahendid, mis vähendavad liigeses põletikku, turset, valu. Nende ravimite toime on ajutine ega mõjuta haiguse kulgu pikema aja jooksul, kuid nad ise võivad tekitada mitmesuguseid kõrvalnähte.
- ravikehakuks- on ravimeetod, kus kasutatakse kehalise kasvatuse vahendeid ja võtteid haige inimese tervise, töövõime ja tahte taastamiseks. Ravikehakuks moodustab osa üldisest ravist ning rakendatakse haiguse eri etappides kas koos medikamentoosete, kirurgiliste ja füsioterapeutiliste protseduuridega või iseseisvalt.

- füsioteraapia;
- kirurgiline ravi.

Kasutatakse ka

- neerupealiste hormoone (glükokortikosteroidid);
- haiguse kulgu mõjutavaid medikamente, nn baasravi (nt sulfasalasiini, hüdroksükloriini);
- tsütostaatikume (kasvajavastased ravimid);
- Bioloogiline ravi - uusim ravimeetod mis on kasutuses alates 1999. Bioloogilised ravimid on biotehnoloogilisel teel, elusrakkude poolt toodetavad valgumolekulid, mis tavaliselt sisaldavad inimese immuunglobuliini või selle osa. Nendel ravimitel on väga täpselt määratletud sihtmärgid, mille külge nad toimides kinnituvad. See sihtmärk on tsütokiin ehk virgatsaine või selle retseptor, mis hõljub vabalt vereplasmas või on kinnitunud põletikurakkude pinnale. Vastavat sihtmärki tabades tõkestavad ravimid põletikusignaali ja vähendavad sel viisil põletikku jt.

Regulaarselt on vaja teha vere- ja uriinianalüüse. Ravimi mittetalumisel tuleb see asendada teisega, sest ravi pooleli jätmisel ägeneb artriit uuesti.

PÄRIMUSMEDITSIIN

Rahvameditsiin pakub välja väga palju erinevaid retsepte liigeste probleemide leevendamiseks, millest võib abi olla isegi nii palju, et vaevused sootuks kaovad. Kuigi tegemist on looduslike ravivõtetega peaks tarvitamisel oleme ettevaatlik. Enne kasutamist peaks kindlaks tegema, et ei oleks allergiaid (kui taimi kasutada) ning puuduksid vastunäidustused. Tuleb ka arvestada sellega, et erinevad võtted mõjuvad erinevatele inimestele individuaalselt.

Mõningad tarkused reuma peletamiseks

- ❖ Tõmmis - valage 1 sl värsketele sellerijuurtele 2 kl keevat vett, laske suletud nõus 4 h tõmbuda ja võtke 3-4 korda päevas 30 min enne sööki 2 sl. Aitab ka podagra ja liigesvalude korral.
- ❖ Segage võrdses koguses noore paju koort, geraaniumiürti, mesikat, kanarbikku ja kasepungi. Valmistage supilusikatäiest segust 200 ml keeva veega keedis ja jooge 2 korda päevas 10 min enne sööki. Kuur kestab 3 nädalat. Aitab ka tüsistuste vältimiseks.
- ❖ Reumavalude ägenemisel segage võrdses koguses naistepuna, aaskannikest, põldosja, ruset, kummelit, männipungi ja viirpuumarju. Kuumutage 1 sl taimeürti 300 ml keevas vees veevannil, laske 3 tundi soojas kohas tõmbuda ning jooge 3 korda päevas 30 min enne sööki. Tehke 2-nädalaste vahedega mõned 3-nädalsed kuurid.
- ❖ Reumahaigeid liigeseid võib määrda ka pärast sauna rõikamahla ja petrooli seguga ning 50 g kuivadest kasepungadest ja 100 g rasvast segatud määrdega. Peale seda katta haiged kohad soojalt kinni.
- ❖ Mäni isasõitest keeda teed.
- ❖ Jalgade reuma korral niida hommikukastest heina, riisu see kuhja ja järgmine hommik seisa jalgupidi kuuma heinahunniku sees pool tundi. Peale seda kata jalad soojalt kinni. Tee nii mõned päevad järjest.

Mõningad tarkused artroosi peletamiseks

- ❖ Sauna küttes valage viht kuuma veega üle ja kui see on ära kuivanud, siis minge leiliruumi ja soojendage end laval 10 minutit. Laske kellelgi end kuiva vihaga vihelda. Veekopsikut ei tohi leiliruumis olla, ainult kuum õhk. Hingake kuuma õhku sisse ja kuumutage end julgelt. Kes kuumust ei talu, võib käia end külma veega kastmas. Lõpuks vihelge oma jalgu nõgesevihaga. Kui olete lavalt alla tulnud, tehke liigestele võimlemisharjutusi ning pärast sauna mähkige end soojalt sisse ja minge magama.
- ❖ Segage 250ml päevalilleõli, 250 ml petrooleumi ja 5-10 peenestatud kibeda punase pipra kauna, hoitke 5 päeva soojas kohas ja määrige ööseks haigetele kohtadele. Hommikul tõmmake selga soe pesu.
- ❖ Soojenda probleemset liigest 10 minutit soojenduskotiga, masseeri sama kaua meega(suhkrustanud mesi sulatage enne üles), pane ööseks peale takjaleht, alumine külg vastu haiget kohta, ja seo sooja rätiga kinni. Hommikul pese sooja veega. Tee nii kolm ööd järjest ja seitse korda üleöö. Mõjub hästi kui liiges ei taha enam painduda.
- ❖ Asetage liigesele kuumaveekott ja minge sooja teki alla. Hoitke kotti 15-20 minutit ning vajadusel muutke aeg-ajalt asendit, et kogu liiges saaks ühtlaselt soojendatud. Seejärel hõõruge(sulatatud) mett ringjate liigutustega liigesele. Jälgige, et järgneva 15-20 minuti massaaži vältel oleks nahk kogu aeg meega kaetud. Seejärel laotage riie õlale ja pange selga soe särk või kampsun. Alles 2-3 tunni pärast võib mee sooja veega maha pesta. Meeravikuur koosneb 10 seansist. kolm esimest tehke iga päev järjestikku, järgmised üle päeva. Vajadusel võib kuuri 2 nädala pärast korrata, kuid siis olgu seanside vahe juba 2-3 päeva.

Kasutatud kirjandus:

- <http://www.artroos.ee/mis-on-artroos/>
- Eakas inimene ja tema liikumisvõime
- Hoia ja aita liigeseid 1.osa
- http://ers.ee/wp-content/uploads/2014/02/P%C3%B5lve-artroos-04_03_15-1.pdf
- <https://www.liiges.ee/materjalid/reumatoidartriit-liigeshaiigus.pdf>
- https://www.kliinik.ee/haiguste_abc/reumatoidartriit/id-1542