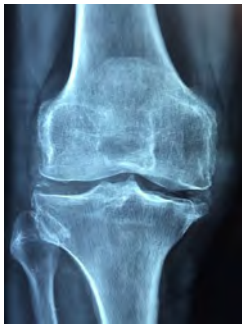




## PREDAVANJA O ZDRAVLJU za civilizovanije oblasti

Predavanje Broj 4

### ARTRITIS – KADA ZGLOB KAŽE „JAO!”



Danas ćemo da govorimo o artritisu – kada zglob kaže: „Jao!”

Umorna od poteškoća sa disanjem i čestim odlaskom u bolnicu zbog pneumonije, **Mejvis Lindgren** je u 70-toj godini svoga života počela da se trenira za maraton. Do 85. godine je već trčala 64 maratonske trke, i svaka od njih je bila dugačka otprilike 42 km.<sup>i</sup> I kada je u svojoj 89-toj godini trčala svoj treći maraton, rekla je reporterima: „U mojim godinama je divno ustati ujutru i ne osećati nikakav bol.”

#### Šta je to artritis?

„Artritis” je opšti izraz koji se često koristi da označi bolest u zglobovima. Artritis jednostavno znači „zapaljenje zgloba”.<sup>ii</sup>

Zglobovi nam omogućavaju da se krećemo. To su „šarke” našega tela. One treba da budu dobro podmazane, jake i zdrave. Baš kao i tetive i mišići, i zglobovi se sa upotrebom troše, pa stoga treba stalno da se popravljaju u procesu koji se obično odvija dok spavamo.<sup>iii</sup>

Kako zglob osobi naznači da je povređen? On počne da boli ili da se koči. On može i da natekne i pocrveni. Ljudi koji boluju od te bolesti se često gore osećaju ujutru, dok se kasnije bol i ukočenost smanje kad se zglob zagreje. Svi ti znaci su uglavnom prisutni kod mnogih vrsta artritisa.<sup>iv</sup>

Postoje različite vrste artritisa. Najviše preovlađuje „osteoartritis”.<sup>v</sup>

**OSTEOARTRITIS** obično nastupi kad priličnog priliva krvi u zglob postane nedovoljan za njegovu funkciju. Baš kao što srce oslabi i konačno prestane da radi kad se spoljne srčane arterije zakreče, tako i zglob počinje da slabi i da se oštećuje kada se arterije koje ga snabdevaju krvlju suže ili zakreče. To vodi ka postepenom slabljenju tetiva, smanjenju tečnosti u zglobovima, i ka bržem trošenju rskavice.<sup>vi</sup> U takvoj situaciji najviše stradaju zglobovi koji podržavaju težinu, a to su kičma, kolena i kukovi. Situacija je još i gora kod osoba koje su teške preko normale.<sup>vi</sup> Baš kao što i za most

postoji ograničeni teret koji on može da podrži, tako isto postoji i za zglobove.

Osteoartritis takođe može da se pojavi u bilo koje vreme posle povrede zgloba, ili posle njegove velike pohabanosti i oštećenja. To se često događa sportistima.<sup>vi</sup>

Mnogi ljudi smatraju da je osteoartritis najčešći uzrok bolova u leđima. Međutim, to nije tačno. U stvari, samo mali broj slučajeva bolova u leđima je posledica artritisa ili problema sa kičmenim diskovima.<sup>vii</sup> Većina onih koji pate od bolova u krstima su žrtve ili preterane ili nedovoljne upotrebe mišića. Napeti mišić može iznenada da se zgrči i da postane čvorna grudva.<sup>viii</sup>

Kada se u slučaju bolova u leđima sa sigurnošću utvrdi da uzrok ne leži u prethodnoj povredi, onda je vrlo važno ustati na noge i početi sa hodanjem. Medicinski specijalisti za leđa kažu da je produženo ležanje u krevetu od veće štete nego koristi, jer doprinosi naglom slabljenju mišića u leđima. Na sreću, najveći broj problema sa leđima se sam od sebe popravi u periodu od 4 do 12 nedelja.<sup>ix</sup>

Evo 5 sugestija o tome kako da sprečiš bol u leđima kad se on pojavi ili povrati:

1. Održavaj zdravu, to jest, normalnu težinu. Time možeš najviše da pomogneš svojim leđima.<sup>x</sup>
2. Izbegavaj štikle više od 3 cm. One nagnu karlicu napred, i tako izbace leđa iz ravnoteže.<sup>xi</sup>
3. Ojačaj svoje mišiće u leđima i trbuhu vežbama istezanja.<sup>xii</sup>
4. Hodaj, plivaj, ili vozi bicikl bar 20 minuta 5 puta nedeljno.
5. Jedi hranu sa manje masnoća, a više celuloze.<sup>xiii</sup>

**GIHT** (ili često zapaljenje zgloba), još poznato kao uratna artropatija (taloženje kristala mokraćne kiseline u zglobovima), je druga forma artritisa. Od davnina je ta bolest bila dovođena u vezu sa načinom života bogataša. Njen uzrok je jedenje jake i bogate hrane, u kombinaciji sa nedovoljnim kretanjem.<sup>xiv</sup> Još uvek se u starim istorijskim knjigama mogu videti slike vladara sa jednom nogom uzdignutom na postolju, zbog bolova u zglobovima velikog prsta na stopali. U to vreme su bogatog paćenika često slali da živi i radi sa seljacima. Ta terapija je bila vrlo uspešna, jer pojednostavljena hrana i aktivniji život konačno izleče tu bolest. Čak i danas mnogi iskuse olakšanje od gihta kad pređu na jedenje jednostavne hrane, u kombinaciji sa redovnim vežbanjem, ili aktivnošću.

Postoji još jedna vrsta artritisa koja se razlikuje i od osteoartritisa, i od gihta, a to je **REUMATIČNI ARTRITIS**.

Uzrok te vrste artritisa nije povreda ili oštećenje vremenskom upotrebom.

Reumatični artritis je posledica samoodbrambene bolesti. U toj bolesti odbrambeni sistem napada ćelije u vlastitom telu, jer ih pogrešno smatra kao strane uljeze ili nametljivce.<sup>xv</sup>

U slučaju reumatičnog artritisa, odbrambeni sistem uglavnom napada zglobove. Oštri napadi se ponavljaju iz godine u godinu, i tako uništavaju rskavicu i tetive. To može da prouzrokuje postepeno kočenje i deformisanje zglobova, a što se najčešće primeti na članku i prstima ruke. Ponekad se ta bolest može da odrazi na oči, srce, pa čak i na ostale organe.<sup>xvi</sup>

Nije poznato zašto telo napada samo sebe. U nekim slučajevima se ta bolest primećuje u familijama.

Istraživanja ukazuju na mogući značaj navika u ishrani. Proučavanja seoske populacije u razvijenim zemljama su pokazala da se samo mali deo onih na selu raboli od te bolesti, u odnosu na uporedivu građansku populaciju. Osim toga, mnoge osobe koje pate od reumatičnog artritisa iskuse slabije kočenje i bolove kad pređu na ishranu biljnog porekla, bogatu voćem, povrćem, žitaricama i mahunastim plodovima.<sup>xvii</sup>

Sa druge strane, hrana, kao što je to mleko, jaja, i drugi životinjski proizvodi, može da pogorša simptome te bolesti.<sup>xviii</sup> Najbolji dugotrajni rezultati u toj hroničnoj, nelagodnoj bolesti se primećuju na onima koji su voljni da pređu na ishranu bez proizvoda životinjskog porekla.

Uprkos činjenici da postoji više vrsta artritisa, uključujući tu i neke bolesti s njim u vezi, kao što su to sindrom hroničnog umora i fibromijalgija (to jest, rasprostranjeni bol u mišićima i kostima), sledeći **generalni principi** su efektivni u ohođenju sa najvećim brojem slučajeva artritisa:

- Izuzetno je važno **normalizovati težinu tela**. Svaki prekomerni kilogram povećava trošenje glavnih zglobova koji podupiru tu težinu, a to su kukovi, kolena i kičma.
- Dokazano je da hrana koja preovlađuje **namirnicama biljnog porekla**, sa malo masnoće i dosta celuloze, popravlja cirkulaciju krvi kroz zglobove. U toku vremena, takva ishrana može da doprinese da se otvore neke od suženih arterija. Masnoća zgušnjava krv i usporava cirkulaciju. Ona još doprinosi da se crvena krvna zrnca pilepe jedna uz druge, i da, kao takva, ne mogu da prođu kroz sićušne atreiole da isporuče potrebni kiseonik.<sup>xix</sup>
- **Eliminisanje mesne hrane, jaja i mlečnih proizvoda** iz ishrane može značajno da doprinese isceljenju ili ublažavanju mnogih bolesti, a posebno reumatičnog artritisa.

- **Fizička aktivnost** dorinosi da se rskavica snabde dovoljnom količinom hranljivih materija. Pored toga, ona još ojačava žile i mišiće oko zglobova, i pomaže sprečavanju njihovog kočenja. Fizička aktivnost je izuzetno važna za sprečavanje mnogih hroničnih oboljenja i nesposobnosti. Kad i tebe počnu da bole zglobovi, bilo bi dobro da posetiš fizičkog terapistu i upitaš ga za vrstu vežbe koja bi najbolje odgovarala tvom slučaju. Između ostalog, plivanje je dobra vežba za one koji pate od bolova u zglobovima. Vežba će ti još pomoći da održavaš normalnu težinu, i da se ne razboliš od bolesti kao što su to dijabetes, oboljenje srca i rak.
- Nekoliko minuta svakodnevnog izlaganja **sunčevoj svetlosti** takođe pomaže proces isceljenja bolova u zglobovima.
- Svakoga dana pij dovoljno **vode**. 8-10 čaša dnevno je idealna količina vode za održavanje zdravog tela. Voda pomaže i zglobovima da budu dobro podmazani.
- Ponekad se zglobovi tako mnogo oštete, da osoba prestaje da bude aktivna i nezavisna. Ako se to i tebi dogodi, posavetuj se sa svojim doktorom u vezi sa **hirurškim procedurama** zamene zgloba, koje bi ti omogućile da ponovo postaneš pokretan.
- Sledeća **mentalna stanja** i osećanja isto pomažu ublažavanju bolesti, a to su: prijatni odnosi sa drugima, dobro raspoloženje, radost, veselost, a posebno vera u Božansku Silu isceljenja. Mudri čovek je u Bibliji to ovako izrazio: **„Ljubazne su riječi sat meda, slast duši i zdravlje kostima.”** Priče Solomunove 16:24.

Bori se i trudi da održavaš svoje zdravlje. Budi aktivan. Najveći broj onih kod kojih se zdravlje popravi su osobe koje odlučno preduzmu aktivnu ulogu u sprovođenju pozitivnih i postojanih promena u svome načinu života. Skoro nikad nije kasno preduzeti takve mere. Priseti se šta je Mejvis Lindgren postigla, počevši u svojoj 70-toj godini. Zar nije velika stvar biti slobodan od artritisa, čak i u 89-toj godini života?

<sup>i</sup> Njujorško Vreme, Tom Friend (1993), MARATON; 86 Godina Stara Mejvis Lindgren Postaje Trkačica.

<http://www.nytimes.com/1993/11/09/sports/marathon-at-86-years-old-mavis-lindgren-is-a-road-runner.html>

<sup>ii</sup> Mayo Klinika, Artritis (Juli, 2014), <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/arthritis/basics/definition/con-20034095>

<sup>iii</sup> Svakodnevno Zdravlje (Avgust, 2014), Deset Svakodnevnih Navika za Ublažavanje Bola od Artritisa, <http://www.everydayhealth.com/arthritis-pictures/daily-habits-for-arthritis-pain-relief-0216.aspx#10>

<sup>iv</sup> Artritis Fondacija, Greg Freeman (2014), Zapaljenje i Ukočenost: Najvažnije Karakteristike Artritisa, <http://www.arthritistoday.org/about-arthritis/signs-and-symptoms/arthritis-swelling-and-stiffness.php>

<sup>v</sup> Centar Za Kontrolu i Sprečavanje Bolesti, Statistika u Vezi sa Artritisom (2014),

[http://www.cdc.gov/arthritis/data\\_statistics/arthritis\\_related\\_stats.htm](http://www.cdc.gov/arthritis/data_statistics/arthritis_related_stats.htm)

<sup>vi</sup> WebMD, Pregled od strane David Zelman, MD (Maj, 2014) (2014),

<http://www.webmd.com/osteoarthritis/guide/osteoarthritis-basics?page=5>

<sup>vii</sup> Univerzitet u Vašingtonu, Ortopedska i Sportska Medicina, Bol u Leđima, <http://www.orthop.washington.edu/?q=patient-care/articles/arthritis/back-pain.html>

<sup>viii</sup> Zdravlje Kičme, Simptomi i Uzroci Bola u Krstima (2007), <http://www.spine-health.com/conditions/lower-back-pain/lower-back-pain-symptoms-and-causes>

- 
- ix Dan Zdravlja, Bol u Krstima (2014) <http://consumer.healthday.com/encyclopedia/back-care-6/backache-news-53/lower-back-pain-645792.html>
- x Nacionalni Institut za Artritis i Mišično-Skeletalne i Kožne Bolesti (NIH) (2009), Šta je to bol u leđima? [http://www.niams.nih.gov/Health\\_Info/Back\\_Pain/back\\_pain\\_ff.asp](http://www.niams.nih.gov/Health_Info/Back_Pain/back_pain_ff.asp)
- xi WebMD, (2014), Zdravlje za Bol u Leđima, <http://www.webmd.com/back-pain/features/manage-low-back-pain-home?page=2>
- xii Zdravlje Kičme, Istezanje za Smanjenje Bola u Leđima (2009), <http://www.spine-health.com/wellness/exercise/stretching-back-pain-relief>
- xiii Dinamička Kiropraksa, Ishrana i Bol u Leđima, G. Douglas Andersen, DC (1999), <http://www.dynamicchiropractic.com/mpacms/dc/article.php?id=35112>
- xiv WebMD, Artritis i Giht (2014) <http://www.webmd.com/arthritis/arthritis-gout>
- xv WebMD, Uzroci Reumatičnog Artritisa, (2014) <http://www.webmd.com/rheumatoid-arthritis/guide/the-causes-of-rheumatoid-arthritis>
- xvi WebMD, Zdravstveni Centar za Reumatični Artritis (2014), <http://www.webmd.com/rheumatoid-arthritis/>; (2014) <http://www.webmd.com/rheumatoid-arthritis/guide/rheumatoid-arthritis-complications?page=3>
- xvii Činjenice Ishrane, Biljna Hrana za Reumatični Artritis (2013), <http://nutritionfacts.org/2013/05/16/plant-based-diets-for-rheumatoid-arthritis/>
- xviii Dr. McDougalov Centar za Zdravlje i Medicinu, <https://www.drmcDougall.com/health/education/health-science/featured-articles/articles/diet-only-hope-for-arthritis/>
- xix Artritis Fondacija, Uputstva za Ishranu za Osobe sa Reumatičnim Artritisom, <http://www.arthritistoday.org/about-arthritis/types-of-arthritis/rheumatoid-arthritis/daily-life/nutrition/rheumatoid-arthritis-diet.php>

TEKST POTIČE OD GRUPE STRUČNJAKA IZ ZDRAVSTVENOG CENTRA WILDWOOD U DŽORDŽIJI, SAD.