

Fruktóz, só – nem is olyan jó?

Az ízületi gyulladás kialakulásában a genetikai mellett az életmód is szerepet játszik.

DEBRECEN. A reumatológiai betegségeket lehet gyulladásos és nem gyulladásos csoportba sorolni. Az utóbbi esetében a korral járó ízületi kopásokról, derékfájásról, csonttritkulásról beszélhetünk, ezzel szemben az gyulladásos betegségek (reumatoid artritisz, Bechterew-kór, köszvény) esetében az ízületben olyan gyulladásos sejtek vannak, melyek gyorsabban elpusztítják az ízület részeit.

Az ízületi gyulladásról azért kell beszélni, mert a társadalomban az a kép él, hogy a reuma minden esetben az öregkor betegsége, ami az elhasználódással jár. Az esetek többségében ez valóban így is van, de az esetek kisebb részében – és ide tartoznak az ízületi gyulladások – akár tinédzser- vagy gyermekkorban is jelentkezhet. Ez sokkal súlyosabb, hamarabb tönkretesz az ízületet, ezért jobban

oda kell figyelni rá – hangsúlyozta dr. Szekanecz Zoltán, a Debreceni Egyetem Általános Orvostudományi Kar Reumatológiai Tanszékének tanszékvezető egyetemi tanára.

Az ízületi gyulladás esetén a fájdalom mellett duzzanat, melegség, mozgáskorlátozottság jelentkezik. Ha nem ismerik fel időben, akár hónapok, évek alatt tönkremehetnek az ízületek.

Fiataloknál is

Magyarországon mintegy százezer ember szenved ízületi gyulladásban, míg valamilyen kopással közel kétfélmillióan élnek. A gyulladásos betegségek azért problémásak, mert ritkábbak, de súlyosabbak, ezért kevesebbszer gondolnak rá a rendelőkben. Egy háziiorvosi praxisban minden tizedik betegre jut egy gyulladásos, s 3-4 kopásos betegség.

Az ízületi gyulladások közé tartozik a Bechterew-kór is, ami főként a fiatal férfiak gerincét érinti, míg a fiatal nőknél jelentkező reumatoid artritisz a kezeket, valamint a lábukat érinti, és van a köszvény, ami érintheti a kis és nagy ízületeket egyaránt – tudatta Szekanecz Zoltán.

Környezet és életmód

A gyulladásos reumatológiai kórképek (artritiszek) kialakulásában genetikai, valamint környezeti és életmódi tényezők vesznek részt.

Az örökletes faktorokat nem tudjuk befolyásolni, az életmódunkat azonban igen. Az elmúlt évtizedekben számos tényezőt hoztak kapcsolatba az artritiszekkel.

A bizonyított rizikófaktorkok közül első helyen a dohányzást kell

zeléssel a tünetek enyhíthetők.

Fájdalomcsillapítóval, gyulladásgátlókkal lehet a tüneteket kezelni, de ez nem



Ízületi gyulladás a fiatalokat is érintheti

FOTÓ: SHUTTERSTOCK

kiemelni. Genetikailag fogékony egyénekben a dohányzás 7-15-szörösére növeli a reumatoid artritisz esélyét – hangsúlyozta a reumatológus.

A cukrozott üdítők fruktózt tartalmaznak, melyek nagyobb mennyiségben fokozzák a betegség kialakulását. Például heti öt vagy több pohár üdítő rendszeres fogyasztása mellett háromszoros a kockázat. A konyhasó is káros tényező, a só aktiválja a gyulladásos sejteket. A sózás négyszeresére növeli a reumás betegségek esélyét, ami még nagyobb, ha egyidejűleg dohányzunk is. Jó hír azonban, hogy vannak olyan adatok, amelyek szerint a megfelelő táplálkozás mellett a mérsékelt vörösborfogyasztás kedvező hatással bír.

Ha már diagnosztizált a betegség, gyógyszeres ke-

gátolja a betegség előrehaladását. Az állapot romlását betegségmódosító gyógyszerek lassítják, azonban nagyon ritka, hogy a beteg teljesen meggyógyul. A tünetmentességét, az életminőség javulását lehet elérni a gyógyszerekkel. Ha az életmód okozza a betegséget, akkor az életmód-változtatás ugyanilyen fontos: dohányzásról való leszokás, diétás étrend, gyógytorna ajánlott – osztotta meg a Naplóval Szekanecz Zoltán, aki kitért arra is, hogy a gyulladásos megbetegedések esetén a meleg vízzel vigyázni kell, mert akár fokozhatja is a gyulladást.

KISS DÓRA



Az örökletes faktorokat nem tudjuk befolyásolni, de az életmódot igen.

DR. SZEKANECZ ZOLTÁN

Látogasson el hírportálunkra!

HAON.hu