

# РЕВМАТОИДЕН АРТРИТ

**+** Ревматоидният артрит (*arthritis rheumatica*) е възпалително аутоимунно заболяване, което се проявява преди всичко с възпаление и болки в ставите и тяхното постепенно увреждане, но поражда и останалите органи. Сериозността на заболяването е в това, че то не само понижава качеството на живот на болните, но и понижава продължителността на техния живот средно с около 6–7 години. Появата на заболяването е сравнително често, засяга около 1% от населението, често се проявява още на млади години.

Засегнатите стави често са болезнени, по-топли и подпухнали, с ограничена подвижност. Типична е появата на ранна вдървеност, която болните описват като чувство за скованост и изопване на пръстите на ръцете и неспособност да сгъват малките стави на ръцете. Може да се появи и повишена температура, умора, загуба на апетит и телесно тегло.

Съществуват повече от 200 типа артрит, които предизвикват проблеми със ставите. Обикновено се появяват болки, скованост и възпаление, но състоянието може да варира в широкия диапазон между лекия артрит и тежката инвалидност, причина за която е ревматоидният артрит.

Артритът е възпалително заболяване, което може да бъде причинено от бактерии или от ревматоидно заболяване. Рисков фактор е високото приемане на белтъчини, ниското съдържание на витамин С и тютюнопушенето.



## АРТРИТ И ИМПУЛСНА МАГНИТОТЕРАПИЯ

- ♥ При ревматоидния артрит импулсната магнитотерапия действително е един от основните лечебни методи.
- Магнитотерапията е с много силни противовъзпалителни действия и успява да ограничи миграцията на клетките от имунната система към ставната тъкан, синтеза на ензими, водещи до деструкция на хрущяла и създаване на възпалителни отоци.
- При изразителното снабдяване с кръв, което магнитотерапията предизвиква, се получава проплакване и почистване на тъканта от провъзпалителните вещества, което е основна предпоставка за започване на процеса на възстановяване. Това проплакване може в определени случаи (при около 5 до 10% от пациентите) да доведе до т.нар. санаториален ефект, т.е до преходно влошаване на затрудненията, но то е само израз на описания ефект на почистване. Усложненията изчезват в течение на няколко дни и макар че за пациента те могат да са неприятни, те са приветствани, тъй като са белег на правилната реакция на тялото към лечението.
- Внимание – не е подходящо използването на импулсно магнитно поле при остра фаза на възпалението, препоръчва се използването му едва във фазата на утихване (ремисия).

## ЦЕЛ НА ПРИЛАГАНЕТО НА ИМПУЛСНА МАГНИТОТЕРАПИЯ

- Подобряване на подвижността на ставите, включително отстраняване на проявата на неприятна сутрешна скованост.
- Разсейват се ставните отоци, подобрява се подвижността им и при дългосрочно използване стартират процеси на възстановяване
- Възстановителното действие по отношение на засегнатите хрущяли се проявява след няколко месеца редовно използване. Хрущялът не се снабдява с кръв и затова метаболитните промени са много бавни. Импулсната магнитотерапия въздейства директно на неговите клетки, които тя стимулира към по-бърза обмяна на веществата, а с това и към повишена продукция на колаген и други съставки на хрущялната тъкан

**За лекуването на АРТРИТ принципно значение имат следните въздействия на медицинските магнитотерапевтични уреди RENAISSANCE® :**

- противовъзпалително действие
- болкоуспокояващо действие
- възстановително действие
- действие за разсейване на отоците

### **Начин на приложение:**

- Прилагайте апликаторите към засегнатите стави.

### **Препоръчвани програми:**

- Режим „ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ“ или „СРЕЩУ БОЛКИ“

### **Препоръчан брой на експониране за деня:**

- 10 минути, 1–2 пъти дневно, постепенно е възможно според нуждите да се повиши до 20 мин. 3 пъти за ден

### **Препоръчани апликатори:**



**CAVO**



**CASSO**



**LETTINO**



**PIANO**

## САВЕТИ

### Хранене:

- Пийте чай от джинджифил и добавяйте пресен и сушен джинджифил в храната си.
- Научно е доказано, че състава на храната има голямо влияние върху развитието на артритата. Подходяща е храна с ниско съдържание на животински мазнини и преобладаващи сложни захариди. Този тип храна понижава количеството на мастни отлагания по стените на дребните съдове и позволява по-голям приток на кръв, богата на кислород и хранителни вещества.
- От много изследвания следва, че лицата с ревматично възпаление на ставите страдат от недостатък на витамин С. Повишаването на приемането на този витамин забавят напредването на процеса на заболяването.

### Природно суперлекарство:

- Черен оман (Зарасличе) е незаменим помощник при хронични възпаления на сухожилията, мускулите, контузии при счупени кости. Може да се използва като крем от зарасличе или тинктура.

### Фитотерапия:

- Пийте чай от цвят на черен бъз, чай от коприва (2–3 чаши дневно), чай от водна детелина (3 пъти дневно малка чашка).
- Крем от розмарин е чудесен лек за всички ставни заболявания.
- Чудесен лек за артрит е и обикновения хрян. За ревматично болни би трябвало да бъде постоянна добавка към месо и други храни. Препоръчва се и пиене на напитка от хрян: 150–200 г фино настърган хрян накиснете в 1 литър преварена вода. Прецедете и пийте две чаши чай между хранене. Хрянът може да се използва и външно, на засегнатите места приложете за няколко минути слой прясно настърган хрян и го покрийте с восъчно платно. Компреса оставете докато не се появи силно зачервяване, но не и мехури. Когато зачервяването изчезне, можете да подновите компреса.
- Пресен сок от моркови и целина още от времето на фараоните е лечебно питие за стави. Активните вещества помагат за защита срещу дегенеративни заболявания. Сок от моркови би трябвало да се изпие два пъти повече от сока от целина.
- Дафинов лист – чай от дафинов лист подходящ за почистване на ставите, успява да изплакне солите и съумява да ни избави от многогодишни болки и умора на ставите. При пиенето на чай е трябва да спазвате долупосочените принципи и да консумирате лека храна. Варете 5 г дафинов лист в 300 мл вода около 10 минути. След това оставете в термос за около 3–4 часа да се изкисва. Прецедете и пийте на малки глътки в течение на 13 часа. Привършете процедурата около 20 часа вечерта. Лечението повторете след три дни, после след седмица и през първата година за всяко тримесечие. Можете да опитате и лечебен компрес. Размачкайте няколко дафинови листа и ги смесете с олио. Получената каша нанесете на платно и няколко пъти дневно слагайте на болезненото място.
- Омега-3 мастните киселини блокират възпалителните реакции в тялото – при хора с артроза се получават малки отоци и скованост на ставите. Растителен източник е лененото масло.
- Народните лечители препоръчват да се ходи на сауна и пãри. Освен това пригответе си къщи гореща баня, след която намажете болните места със зехтин.

### Избягвайте:

- Съществуват храни, при честата консумация на които симптомите на артритата могат да се влошат: домати, ревен, червено месо и алкохол.