

# Sokarcú fájdalom

## A REUMATOLÓGIAI BETEGSÉGEK KÖZT

akadnak ritkák és milliókat érintők, de mindig igaz, hogy fájdalommal, kellemetlenséggel jár. A kórképek között akad, amelyik már gyermekkorban megjelenhet. A megelőzésre is felhívták a figyelmet a reumatológusok egri vándorgyűlésén, sőt betegfórumot is tartottak.

A reumatológiában számos szakterület dolgozik együtt a betegért, s ezt a sokszínűséget is igyekeztek megmutatni az egri vándorgyűlésen, ahol ötszáz szakorvos és száznál több szakdolgozó mintegy 60 előadást hallgathatott.

Az eseményt beharangozó sajtótájékoztatón egyvalamit mindjárt tisztázott *dr. Szekanecz Zoltán*, a Magyar Reumatológusok Egyesületének (MRE) elnöke: a reuma nem egyetlen betegség, a kórképek sokfélék, így a tünetek és a súlyosság tekintetében is nagy különbség lehet. A porckopás, azaz artrózis minden ötödik embert érinti, de a csontritkulás és a derékfájás is szinte a korrall jár és népbetegségnek számít. A reumás ízületi gyulladással élők száma nagyjából ötvenezerre becsülhető, s bár nem túl gyakori, a köszvény is sokak életét keseríti. A szisztémás autoimmun betegségek (például lupusz) ugyancsak e körbe tartoznak, s bár ezek ritkának számítanak, a kór lefolyása viszont igen súlyos lehet. E kórképek nem csupán a szépkorúakat fenyegetik,

az ízületi gyulladás akár már hároméves gyermeknél is megjelenhet.

Az országban húsz reumatológiai centrum működik – köztük a radonos gyógyvízzel rendelkező Eger is az –, mindenki találhat ilyen központot 100 km-es körön belül. Mintegy ezer reumatológus szakorvos gyógyít hazánkban, s bár ez a magas szám a környező országokhoz képest soknak tűnik, de itt is jellemző az előregedés. A reumatológusok harmada 60 évesnél is korosabb, így gondot jelent majd, ha nyugdíjba vonulnak – mondta a 91 éve alapított egyesület elnöke.

A Nemzeti Mozgásszervi Program kiemelt eleme a prevenció, fontos tehát tudatosítani, hogy mindenki felelősséget visel az egészségi állapotáért. A kopásos ízületi megbetegedések megelőzéséért magunk is sokat tehetünk. Ezek azok a kórképek, amiket az ízületek egyoldalú és tartós megterhelése okozhat, így például a foderások, fogorvosok, gépiprónők különösen veszélyeztetettek – hívta



FOTÓ: SHUTTERSTOCK

fel a figyelmet *dr. Kiss Emese*, az MRE főtitkára. Az életmódon is sok múlhat. A túlsúly ugyanis túlzott terhelést jelent az ízületeknek, a dohányzásról pedig bebizonyították, hogy számos gyulladáshoz vezető kórképnél rontja a prognózist és a kezelés hatékonyságát. A diéta is sokat számít, így például a köszvény esetében komolyan kell venni. A célzott terápiákat az egészségbiztosítás finanszírozza, de fontos, hogy a bent fekvő beteg se hátráltassa a kezelést azzal, hogy az életmódjával a siker ellen dolgozik.

A fizikai aktivitás, a mozgás is jó eszköze a megelőzésnek. Érdemes kiválasztani a testhezálló változatot – tanácsolja *dr. Domján Andrea*, a reumatológus szakdolgozók egyesületének elnöke. Legyen az úszás, nordic walking, irányított gyógy- vagy gerinctorna, mindenki megtalálhatja a korának és fizikai állapotának megfelelőt.

Palágyi Edit

## AMIRE NINCS IDŐ

– Amikor megjelenünk a felülvizsgálaton, nincs ideje az orvosnak arra, hogy órákat szánjon egy-egy páciensre, így mindig marad kérdés, amit szívesen feltennénk. Legtöbbünknek el kell viselnünk az állandó gyulladást és fájdalmat, ami fokozott stresszt is jelent – magyarázta *Gáborné Tóth Ildikó*, az egri Arthritis-SPA Beteg Klub elnöke, akit a vándorgyűléshez kapcsolódó betegfórum előtt kérdeztünk. Ezért is hozták létre kilenc éve a klubjukat, melyhez bármilyen ízületi gyulladástól szenvedők csatlakozhatnak. Mintegy harminc tagjuk van, rendszeresen találkoznak, s emellett, hogy orvosi előadásokat hallgatnak, programokat szerveznek, egymásban is tartják a lelket.

– Sok kérdés és kétely él bennünk. Könnyebb elfogadni a helyzetünket, ha sorstársak vesznek körül, ezért is vágtam bele *dr. Nagy Katalin* főorvosnő buzdítására a klub alapításába – mesélte *Ildikó*, aki 45 éves, és 2002 óta él együtt autoimmun betegségével. Volt olyan időszak az életében, amikor járni sem tudott, és az is kérdéses volt, tud-e még dolgozni. Jelenleg a biológiai terápia mellett a családra és a munkára is jut energiája. Szavai szerint a betegtársak közössége sokat jelent számára, hogy legyen ereje együtt élni a gerincet sújtó Bechterew-kórral.

Az arthritisz világnapját októberben tartják. A 28 tagszervezetet tömörítő Magyar Reumabetegek Egyesületének elnöke, *Rozán Eszter* bejelentette, hogy erre az alkalomra külön videóüzeneteket készítenek, így adnak hírt magukról a betegszervezetek. Tavasszal pedig konferenciát szerveznek arról, hogyan szűrhetik ki a páciensek a kuruzslókat és az áltudományos tanok terjesztőit.