

Kuo ilgiau neprarasti judėjimo džiaugsmo

VALENTINA JAKIMAVIČIENĖ

**“Čia Lietuva, čia lietūs lyja...”
Poeto posmai - tarytum apie šį
rudeni. Tačiau kitaip būna retai.
Merkiami lietaus, košiami šalto
vėjo ilgai neatlaiko ne tik
mūsų kvėpavimo takai, bet ir
sąnariai.**

Statistika liudija, kad daugiau kaip trečdalis vizitų pas gydytojus - dėl sąnarių skausmo, kuris pažįstamas tiek pagyvenusiems žmonėms, tiek... jaunuoliams.

Sąnarių ligų grupė - didelė ir sudėtinga, todėl pirmiausia turime apibrėžti, apie kurias iš jų su Medicinos diagnostikos ir gydymo centro bei Centro poliklinikos gydytoja reumatologe Jūrate Eidžiūnienė kalbėsime. Šįkart - apie osteoartrozę. Tai degeneracinė sąnarių liga, reiškianti sąnario kremzlinio audinio pakitimus - pažeidimus arba amžiaus ir hormonų pokyčių lemiamą “susinešiojimą”.

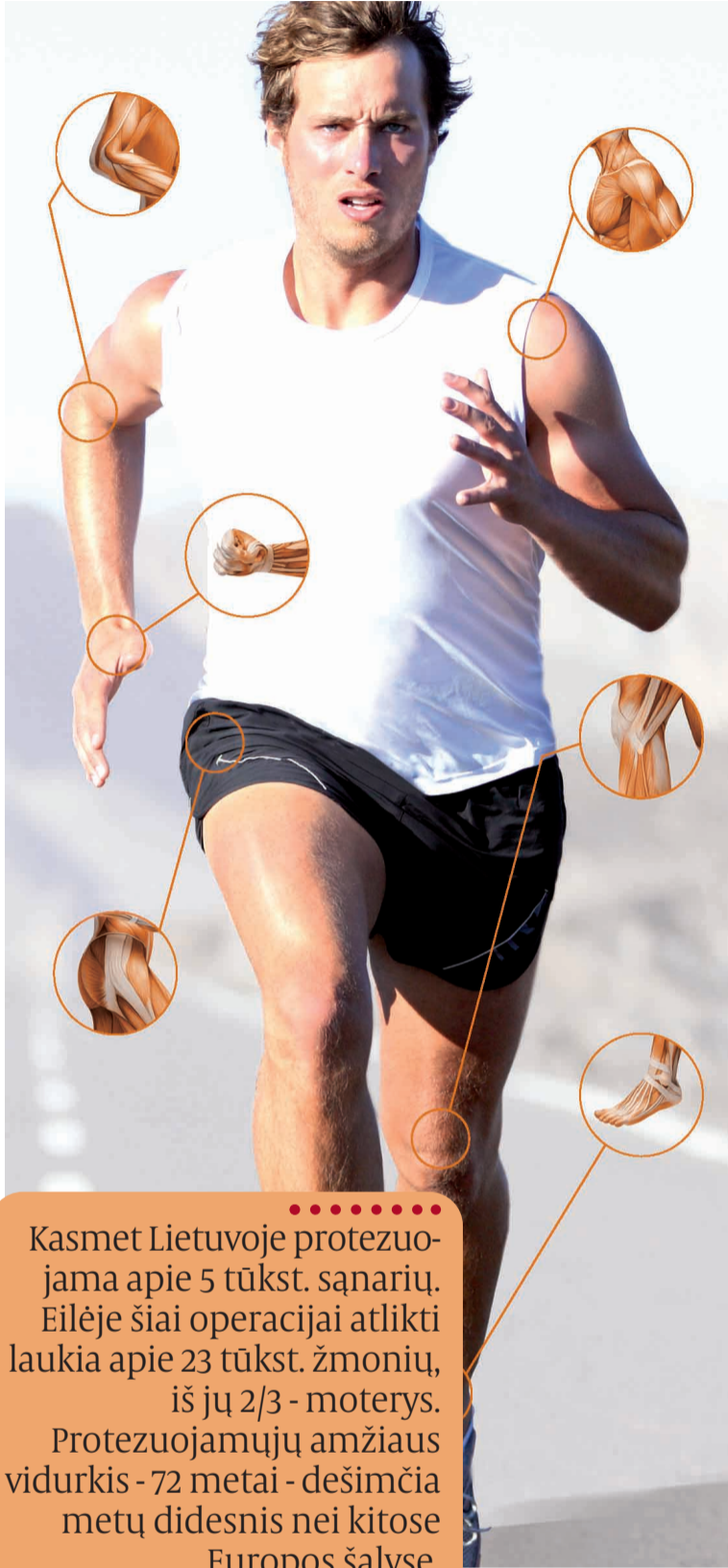
Pirmuosius osteoartrozės simptomus pažįsta daugelis. Skaumas ir sustingimas, sąnarių patinimas, ribojantis judesius ir trukdantis normaliai aktyviai gyventi, - tai sutrikimai, kurie labai blogina gyvenimo kokybę, kelia kasdienį diskomfortą, veikia nuotaiką ir santykius darbe bei šeimoje.

Kaip juos pristabdyti, kaip pagerinti gyvenimo kokybę, kai sąnariai netenka lankstumo, o judesiai - lengvumo?

Ryto stingulys - blogas pranašas

“Rytą vos išsiropščiu iš lovos. Visur maudžia, jaučiuosi pavargęs, sustingęs. Tik pavaiškčiojęs, pasimankštinęs pasijuntu geriau.” Tokia situacija pažįstama daugeliui vyresnio amžiaus žmonių, jau nebesitikinčių, kad kelias suoliais pavyks spėti į trumpai stabtelėjusį troleibusą arba be vargo įveikti stačius laiptus, kurių mieste pastaraisiais metais tarsi ir padaugėjo... “Jeigu kalbame apie jauną ir sveiką žmogų, sąnarių sustingimas, judesių ribotumas, sunkumas lipant laiptais reiškia, kad tiek jo sąnariams, tiek raumenims trūksta tam tikrų medžiagų. Arba tas žmogus galbūt pernelyg sunkiai dirbo, nešė, aktyviai sportavo ir sąnariai patyrė per didelį krūvį, - sako gyd. J.Eidžiūnienė. - Pastaruoju metu tokių pacientų, vos dvidešimt metų perkopusių vyrų, pasitaiko ne taip ir maži. Dažniausiai tai - nevykusių bandymų įrodyti vyriškumą pasekmė. Dalis jaunimo mano, kad ekstremalios sporto šakas galima išbandyti be išankstinių ilgalaikių arba nuolatinių treniruočių, stiprinančių raumenis, todėl patiria ne tik nusivylimą, bet neretai ir sąnarių traumą, kuri atsiliepia visą gyvenimą.”

Sąnarių stingulys ir skausmas vyresniame amžiuje gali reikšti degeneracinę sąnarių ligą - osteoartrozę. Dėl daugelio sąnarių skausmo kaltos uždegiminės, reumatinės li-



Kasmet Lietuvoje protezuojama apie 5 tūkst. sąnarių. Eilėje šiai operacijai atlikti laukia apie 23 tūkst. žmonių, iš jų 2/3 - moterys. Protezuojamųjų amžiaus vidurkis - 72 metai - dešimčia metų didesnis nei kitose Europos šalyse.

gos, kurių šįkart neaptarinėsime. Osteoartrozė sukelia natūralūs degeneraciniai procesai, prasidedantys sąnariuose paprastai jau apie 40-uosius žmogaus gyvenimo metus dėl organizmo dėvėjimosi, netaisyklinio fizinio krūvio kilnojimo, kūno masės padidėjimo, nekoreguotos plokščiapadystės, netinkamos avalynės ir kitų dalykų. Nuo 55-erių kas trečias žmogus jau turi mažiau ar daugiau išreikštus sąnarių pakitimus. Atsiliepia ir jaunystėje patirtos sportinės traumos - atsiradę sąnarių kremzlės įtrūkimai pagreitina jos pokyčius. Kremzlė - elastingas są-

narių kaulų paviršių dengiantis audinys. Dėl neadekvačios fizinės apkrovos jis suspaudžiamas ir gali būti sužalojamas. Organizmas siunčia signalą, sąnario skausmą, ir bando tą įtrūkimą kompensuoti restruktūruodamas kaulą. Pokremzliniame kauliniame audinyje atsiranda cistų, sąnario kraštuose ima formuotis ataugos - osteofitai. Jie dirgina raiščius, sinoviją, todėl gali prasidėti sąnario kapsulės uždegimas - visa tai vadinama osteoartritu. Dažniausiai liga pažeidžia kelius, plaštakas, klubų, pėdos sąnarius. Nors vyrų sąnariams gyvenime tenka daugiau fizinio krūvio, osteoart-

ritas labiau kamuoja moteris. Ypač vyresnio amžiaus, po menopauzės, kai nurimsta aktyvi lytinių hormonų veikla.

Kas spartina sąnarių “susidėvėjimą”?

Osteoartritas - kompleksinis pažeidimas, apimantis visus sąnario audinius: kremzlę, subchondrinį kaulą, sinovinį skystį, raiščius, sausgysles, raumenis. Sąnario kremzlė sudaryta iš gliukozamino, chondroitino ir kitų medžiagų. Ji dengia sąnario kaulų paviršių. Kaip kremzlė reaguoja į įvairius dirgiklius: karštį, šaltį, smūgius, kuriuos patiria, kai žmogus šokinėja, kelia didelį krūvį ir pan.? Pirmiausia ji išburksta, sutinsta, parausta. Sutrinka kolageno skaidulų struktūra, todėl sumažėja kremzlės elastingumas, padidėja proteoglikanų ardančių enzymų produkcija ir sąnaryje ima kauptis per daug skysčio. Mažėjant proteoglikanų kiekiui atsiranda kremzlės degeneracinių pakitimų: erozijų, įtrūkimų, atplaišių. Kai organizmas bando kompensuoti šiuos defektus, formuojasi subchondrinio kaulo cistos, osteofitai. Jau pirmųjų pakitimų pasekmė - sutrikusi sąnario kremzlės mityba. Pačioje kremzlėje nėra kraujagyslių, limfagyslių, nervinių skaidulų. Maisto medžiagas ji gauna iš sąnario skysčio molekulių difuzijos būdu, per ekstracelulinę matricą. Suprantama, jeigu sąnario skystis prastos kokybės, kremzlės mityba - taip pat nekokybiška.

Saulė ir šypseną mažina skausmą

Norėdami atsikratyti skausmo, kreipiamės į gydytojus. Daugelis iš mūsų jau baigiami įtikinti, jog išeitis - maisto papildai, turintys minėtų medžiagų. Ne viena kartą teko stebėti, kaip garbaus amžiaus žmogus vaistinėje palieka pusę savo pensijos, kad išsineštų namo keletą dėželių maisto papildų, nes tikisi, jog šie padės bent kuriam laikui sumažinti sąnarių skausmą. Gydytoja J.Eidžiūnienė sako, kad viena iš sąnarių gydymo schemų yra simptominis skausmo malšinimas gliukozamino, chondroitino preparatais. “Tačiau dėl maisto papildų turiu atskirą nuomonę. Dalyvavau klinikiniam tyrimui “Gliukozamino ir chondroitinsulfato 2 g vartojimas sergantiems kelių sąnarių osteoartritu”. Grupė kruopščiai atrinktų žmonių metus kasdien gėrė po 2 gramus gliukozamino sulfato. Kita tokio pat lygio grupė vartojo placebo. Rezultatai nustebino, nes ir vienu, ir kitu gydymo efektyvumas buvo labai panašus. Keisčiausia, kad kai kurių placebo gavusių pacientų rezultatai buvo net geresni negu vartojusiųjų maisto papildus. Dar būtų verta pridurti, jog rekomenduojama gerti papildų dozė - perpus mažesnė.” Tokį paradoksą gydytoja aiškina ir kitu aspektu - paciento psichoemocinės būsenos įtaka sąnarių sveikatai. Sąnariai be raumenų nejudėtų. Jeigu žmogus jaučiasi gerai, jo raumenys tvirti, tre-

niruoti, sąnario struktūrų mityba normali dėl geros kraujotakos, tada ir sąnariai juda lanksčiau. Omega 3 rūgštys, gaunamos su maistu, pakankamas kiekis vitamino D, kurį organizmas gamina veikiamas saulės, pozityvus nusiteikimas, o ne nuolatinis savo skausmų “puoselėjimas” gulint lovoje, - tai geriausias sąnarių lankstumo gerinimo priemonės. Būtina avėti patogią kasdienę ir specialią avalynę, pritaikytą vaikščioti, sportuoti.

Laukiant sąnario protezavimo - injekcijos

Gydytoja J.Eidžiūnienė pasakoja apie vieną garbaus amžiaus pacientę, kuriai didelį skausmą keldavo kiekvienas žingsnis. Jos kelio sąnariai jau prieš keletą metų buvo labai prastos būklės. Sąnario tarpas - mažas, paprastai tariant, moteriai judant kaulai trynėsi vienas į kitą, ribojo judesius ir kėlė skausmą. “Pacientė atvyko sužinojusi apie hialurono rūgšties preparatus, leidžiamus į sąnarį. Objektīvūs medicininiai tyrimai rodė, kad jos sąnarių būklė prasta, ir geriausias gydymo būdas būtų sąnario protezavimo operacija. Tačiau moteris norėjo kuo ilgiau to išvengti, juo labiau kad jai, sergančiai ir širdies liga, tokia operacija būtų buvusi labai sunki. Pacientė pageidavo išbandyti hialurono rūgšties injekcijas. Pati nustebau, kai ji grįžo tik po pusantros metų, nors preparato poveikis garantuojamas trumpesniam laikui - 9-12 mėnesių. Įdomu, kad objektīvūs duomenys pagerėjimo nerodė. Tačiau tai ne visada yra pagrindinis rodiklis. Svarbiausia - pačios moters savijauta. O ji džiaugėsi, kad gyvenimas vėl atgavo spalvas, kurios buvo aptemdęs skausmas. Tada suleidome dar tris SYNOCROM injekcijas. Pacientė vėl grįžo po 2 metų. Operuoti atsisakė”, - prisimena J.Eidžiūnienė.

Hialurono rūgštis - lankstumui

Nuolat girdime apie tai, kad hialurono rūgštis padeda atsikratyti raukšlių ir susigrąžinti jaunystę. Pasirodo, ji gali praversti ne tik gražuolėms.

Sėkmingas verslininkas kas pusantros metų į Vilnių atsiežą garbaus amžiaus tėvus, kad, kaip pats sako, “pamaitintų jų sąnarius”: “Mes pasitikime Vilniuje dirbančiais specialistais, nes SYNOCROM injekcijas turi skirti profesionalus gydytojas ortopedas arba reumatologas. Ir ne tik. Konkrečiam pacientui reikia nustatyti dozę ir suleisti preparatą tinkamai.” Gydytoja J.Eidžiūnienė teigia, jog hialurono rūgštimi galėtų būti gydoma daugelis žmonių. Tik bėda - preparatas nekompensuojamas, pacientams jį tenka pirkti patiems. Tačiau kai kalbama apie tai, kad kelios injekcijos gali atitolinti sąnario protezavimą ir palengvinti simptomus, pagerinti žmogaus mobilumą, tada verta skaičiuoti. Reikėtų įvertinti ir dažniausiai vartojamų vaistų nuo skausmo išlaidas, ir jų keliamas komplikacijas.

Kuo ypatingas SYNOCROM?

Sergant osteoartritu natūralaus sinovinio skysčio hialurono molekulinis svoris ir kiekis sumažėja, o jo amortizuojančios, elastingos savybės suprastėja. Sąnariui tai daro mechaninį spaudimą ir žeidžia kremzlę. Pagrindinė preparato sudėtinė dalis hialuronatas - svarbus natūralaus sveiko sinovinio skysčio komponentas, kuris daugiausia veikia kaip lubrikantas (sutepėjas) ir sušvelnina sąnariams tenkančius smūgius. Dalį hialurono rūgšties, pasižyminčios stabilizuojančiomis ir amortizuojančiomis savybėmis, padisavinina kremzlinis sąnarių paviršius audinys.

Be to, ji skatina tame audinyje esančius chondrocitus aktyviau gaminti ir natūralų sąnarių skystį. Viskoelastingas hialuronatas savybės suteikia sąnariams galimybę judėti sklandžiai ir neskausmingai. Net vienkartinė didelės molekulinės masės injekcija sumažina sąnario skausmą iki 24-26 savaičių. Lietuvoje registruota visa linija šių produktų. Jie tinka smulkiesiems (plaštakų, pėdų, riešų) ir stambiesiems (klubų, kelių) sąnariams gydyti: pagal koncentraciją (klampumą arba molekulinę masę), veikimo laiką, dozes, kurių reikia konkrečioms pacientams.

Kokius sąnarių skausmus malšina hialurono rūgštis?

Kokiems pacientams gydyti tinkami šie preparatai, gali atsakyti tik gydytojas, nuodugniai ištyręs ligonį. Geriausių rezultatų sulaukiama gydant II-III stadijos kelio sąnario artrozę. Gydytoja J.Eidžiūnienė pabrėžia, kad preparatas netinka pacientams, sergantiems uždegiminėmis, reumatinėmis sąnarių ligomis. Hialurono rūgštimi galima gydyti jaunų žmonių degeneracinius sąnarių pakitimus, atsiradusius dėl traumų, ypač kelio girmelės kremzlės defektus arba liekamuosius reiškinis po uždegiminių artritų. Preparatas sutepa kremzles, pagerina sąna-

rio biomechaniką, jo reologines ir fiziologines savybes. Mažėja skausmas, sąnario kremzlė apsaugoma nuo trinties. Kita pacientų grupė - vyresnio amžiaus, jau 40 metų perkopę žmonės, kurie nori intensyviau sportuoti, bet netoleruoja fizinio krūvio. Juos vargina sąnario stingimas, traškėjimas, o rentgeno tyrimas rodo, kad sąnario plyšys siaurėja, pradeda formuotis sąnario paviršiaus ataugos. Neretai magnetinio rezonanso tyrimas parodo kremzlės pakitimus, defektus. Tokiu atveju gydymas hialurono rūgšties preparatais labai padeda. Trečia grupė - garbaus amžiaus žmonės, kurių sąnariuose vyrauja degeneraciniai

pakitimai: ryškiai susiaurėjęs sąnario tarpas, skausmas vaikstant, keliantis iš lovos, lipant laiptais. “Jiems tie vaistai tikrai palengvins gyvenimą, ypač laukiant sąnario protezavimo. Juo labiau kad mūsų žmonės linkę vis atidėlioti sąnario keitimo operaciją ir verčiau kenčia skausmą. Tačiau jei pacientas pats nesistengs, nepadės jokie vaistai. Jeigu jis gulės lovoje, nusilps, o paskui ir sunyks raumenys, o kas be raumenų išjudins sąnarius? - primena gydytoja. - Taigi kartu su medikamentiniu gydymu būtina stiprinti raumenis ir, kiek tai įmanoma, džiaugtis kiekviena išaušusia diena.”