

Artritas

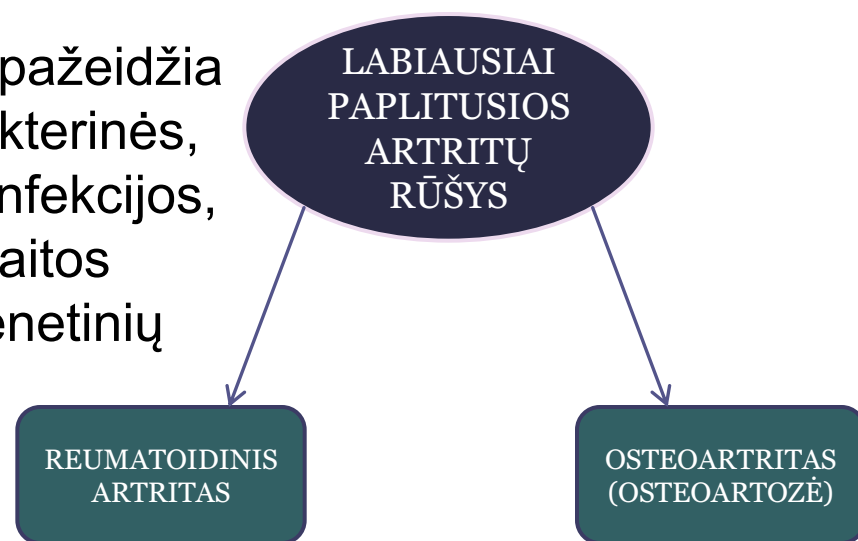
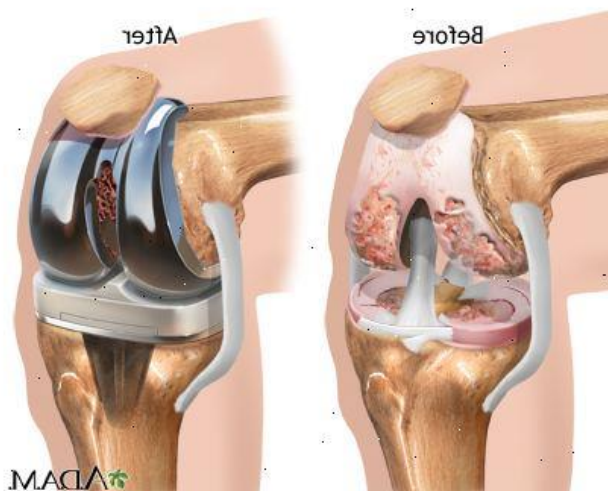
Vilkyškių Johaneso Bobrovskio vidurinė mokykla

Viktorija Preimonaitė

2014

Įvadas

- **Artritas** - tai uždegiminė liga, kuri pažeidžia sąnarius. Artritu susergama dėl bakterinės, virusinės arba grybelinės sąnarių infekcijos, alergijos, traumos, medžiagų apykaitos sutrikimo, nervų sistemos ligų ir genetinių veiksnių (paveldėjimo).



Tikslas

- Išsiaiškinti, kodėl ir kaip susergama artritu
- Išsiaiškinti, kuo skiriasi artrito rūšys
- Sužinoti gydymo metodus
- Sužinoti, kaip galima išvengti artrito

Veiksniai, dėl ko atsiranda artritas:

- Paveldimumas — tyrimais įrodyta, kad polinkis sirgti artritu yra paveldimas.
- Įgimtos anomalijos — vystymosi sutrikimai, įgimtos deformacijos
- Patirtos traumos — įvairių vietų sumušimai, patempimai, raiščių plyšimai, kaulų lūžimai
- Kitų organizmo sistemų ligos — antsvoris ar nutukimas.
- Sąnarių ir raumenų apkrova — dėl padidėjusios apkrovos sąnarys greičiau susidėvi, sutrikdoma ir apsunkinama sąnario mityba.
- Virusinės, bakterinės infekcijos — organizme ima gamintis antikūnai, kuriems susijungus su antigenais, susidaro vadinamieji imuniniai kompleksai. Šie nusėda įvairiuose audiniuose ir sukelia uždegimą.



REUMATOIDINIS ARTRITAS

OSTEOARTRITAS

Autoimuninės kilmės, lėtinis, nuolat progresuojantis, destruktinis daugelio sąnarių uždegimas. Iš visų lėtinių ligų – jis labiausiai invalidizuoja.

Lėtinė degeneracinė sąnarių liga, pasireiškianti židinine kremzlės destrukcija, lydima pokyčių pokremzliniame kaule ir naujų darinių –osteofitų (ataugų) formavimosi. Tai dažniausia artrito forma.

Dažniausiai pažeidžiami smulkūs sąnariai: plaštakų ir pėdų pirštų, riešų, čiurnų. Neretai pažeidžiamas ir sąnarys, esantis tarp pirmo ir antro stuburo slankstelio.

Dažniausiai pažeidžiami plaštakų, klubų, kelių, pečių ir stuburo sąnarius.

Dažniausiai šia liga serga 40-50m. amžiaus žmonės, moterys - 3 kartus dažniau.

Dažniausiai nustatoma vyresniame nei 50-60 metų amžiuje, dažniau serga moterys

Pačioje ligos pradžioje atsiranda neaukšta temperatūra, keičiantis orui maudžia sąnarius, kraujyje padidėja uždegiminiai rodikliai. Paprastai pirmiausiai pakenkiami plaštakų sąnariai — juos ima skaudėti, patinsta aplinkiniai audiniai, rytais sąnariai būna sustingę. Po keleto mėnesių ar metų ima keistis plaštakos forma: suplonėja; deformuojasi.

Svarbiausi šios ligos simptomai yra palaipsniui, mėnesiais ar metais stiprėjantis sąnarių skausmas, jautrumas nestipriai spaudžiant, sąnario nejudrumas (ypač ryte arba po ilgesnio poilsio), lankstumo sumažėjimas, geliantis pojūtis sąnarį lankstant, kartais – patinimai ir sąnario „užsikirtimai“.

Gydymo metodai:



Kaip išvengti ligos:

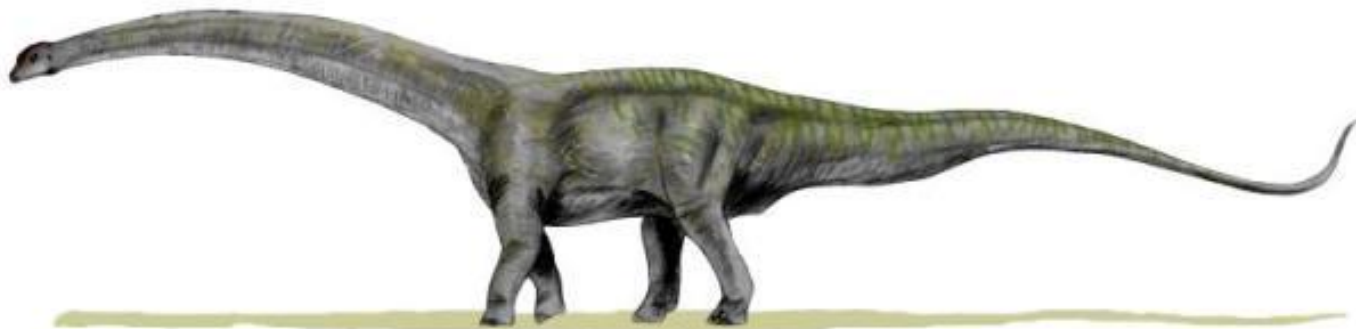


- **Reguliarus aktyvumas.** Tai ne tik sveika jūsų širdžiai ir kraujotakai. Tai naudinga ir jūsų kaulams, raumenims bei sąnariams.
- **Tempimas.** Tempimo pratimai padidina raumenų tonusą ir gali padėti padidinti jūsų sąnarių judėjimo amplitudę. Tik nepamirškite prieš tempimo pratimus apšildyti raumenis – tempimas be apšilimo gali dar labiau sustiprinti sąnarių skausmus ir netgi patempti raumenis.
- **Tinkamai maitinkitės.** Kad kaulai būtų stiprūs ir sveiki, jiems reikia tam tikrų mitybinių medžiagų. Valgydami produktus, kuriuose gausu vitaminų C, E bei kalcio padėsite organizmui sustiprinti skeleto ir raumenų sistemą tiek, kad ji sugebėtų atsispirti degeneracinėms problemoms.
- **Gerkite pakankamai vandens.** Vanduo sudaro iki 70 proc. kremzlės masės ir užtikrina gerą sąnarių sutepimą, kad kaulai nesitrintų vieni į kitus.



Įdomu

Artritas yra viena iš seniausiai žmonijai žinomų ligų. Šia liga sirgo dinozaurai, visą savo egzistenciją žemėje serga ir žmogus.



Šaltiniai:

- <http://www.pasveik.lt/lt/ligos-ir-sindromai/reumatoidinis-artritas/4307#apibudinimas>
- https://www.google.lt/search?hl=lt&site=imghp&tbm=isch&source=hp&biw=1920&bih=955&q=artritas&oq=artritas&gs_l=img.3..ojo_i24l9.555.2416.0.2816.8.8.0.0.0.0.247.964.0j6j1.7.0....0...1ac.1.55.img..1.7.963.M9AlCoYg3Ks#hl=lt&tbm=isch&q=arthritis&imgdii=
- <http://www.artroze.lt/reumatologo-pozuoris/osteoartrito-eiga-ir-galimos-ligos-priezastys/>
- <http://www.liguabc.lt/ligos/artritas/>
- <http://www.arthritis.lt/artritas.htm>
- http://www.delfi.lt/gyvenimas/grozis_ir_sveikata/viskas-apie-artrita.d?id=28510835
- <http://www.imunitetas.lt/sveika-gyvensena/gyvenimo-budas/artritas.-kaip-jo-isvengti-4075/>