

Reumatyzm u seniora

Reumatyzm, to jedno z tych schorzeń, które często kojarzy się z wiekiem senioralnym. Jest to grupa chorób zapalnych układu kostno-stawowego, które mogą znacząco wpłynąć na jakość życia osób starszych. Co warto wiedzieć o reumatyzmie u seniora, włącznie z jego objawami, przyczynami oraz sposobami leczenia i zarządzania chorobą.

Co to jest reumatyzm?

Reumatyzm jest to ogólna, potoczna nazwa określająca szeroką grupę schorzeń o podłożu zapalnym. Przede wszystkim obejmuje ona choroby stawów, mięśni, więzadeł, ścięgien, kości, może atakować też narządy wewnętrzne. Przypadłość ta zaliczana do chorób przewlekłych, niewyleczalnych, a ze względu na swój charakter także bardzo bolesnych. Najczęściej występuje u osób starszych, choć może pojawić się w każdym wieku. Choroba charakteryzuje się okresami nasilonych objawów, zwanych zaostrzeniami, które mogą być przerywane okresami remisji.

Istnieje wiele rodzajów chorób reumatycznych. Najczęściej spotykanymi są:

Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) - charakteryzuje się przewlekłym symetrycznym zapaleniem stawów. Osoby z RZS są częściej narażone na choroby serca i miażdżycę. Odczuwają one ciągły ból niezależnie od wykonywanych czynności. Szttywność stawów trwa dość długo, a stany zapalne obejmują głównie małe stawy, takie jak palce i dłonie. Choroba oddziałuje na cały organizm chorego, co sprzyja rozwojowi anemii i depresji, ogólnemu osłabieniu organizmu, kalectwu, a nieleczona nawet może prowadzić do śmierci.

Choroba zwyrodnieniowa - głównym powodem jest zużycie chrząstki stawowej, dlatego też z czasem uszkodzeniu ulegają kości, torebka stawowa, mięśnie i więzadła. Charakteryzuje się przede wszystkim miejscowym bólem w czasie ruchu, sztywnością stawów po dłuższym bezruchu, która jednak nie trwa zbyt długo. Z czasem możemy zaobserwować pojawienie się narośli i opuchlizny na kościach otaczających stawy.

Reumatyzm tkanek miękkich - choroba atakuje mięśnie i ścięgna najczęściej wokół klatki piersiowej, łokci, nadgarstków, palców, bioder oraz kolan. Wzrasta również wrażliwość chorego na zmiany temperatur, dlatego szczególnie powinniśmy troszczyć się o komfort seniora podczas spacerów czy kąpieli. Kolejnymi objawami są zaburzenia snu, depresja bądź chroniczne zmęczenie.

Objawy reumatyzmu u seniora



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

Objawy reumatyzmu u seniorów mogą być zróżnicowane i obejmować:

- **Bóle stawów:** Bóle i sztywność stawów są jednymi z najczęstszych objawów RZS. Początkowo mogą występować rano lub po dłuższym siedzeniu i staniu, a później utrzymywać się przez cały dzień.
- **Opuchlizna:** Stawy mogą być opuchnięte i ciepłe w dotyku.
- **Zmęczenie:** Osoby cierpiące na RZS często skarżą się na chroniczne zmęczenie, które może znacząco wpłynąć na ich codzienne funkcjonowanie.
- **Problemy ze skórą:** Niektórzy pacjenci z RZS mogą doświadczać zmian skórnych, takich jak guzki reumatoidalne lub wysypki.
- **Problemy z narządami wewnętrznymi:** W ciężkich przypadkach RZS może wpłynąć na narządy wewnętrzne, takie jak serce, płuca i naczynia krwionośne.

Przyczyny reumatyzmu u seniora

Przyczyny reumatyzmu nie są w pełni znane, ale istnieje wiele czynników ryzyka, które mogą zwiększyć prawdopodobieństwo rozwoju choroby, zwłaszcza u osób starszych. Te czynniki obejmują:

- **Dziedziczność:** Istnieje pewne dziedziczne predyspozycje do rozwoju RZS.
- **Płeć:** Kobiety są bardziej narażone na RZS niż mężczyźni.
- **Wiek:** Ryzyko RZS wzrasta wraz z wiekiem.
- **Palenie papierosów:** Palenie tytoniu może zwiększyć ryzyko rozwoju RZS.
- **Zakażenia:** Niektóre infekcje mogą zwiększyć ryzyko wystąpienia RZS.

Diagnoza i leczenie

Diagnoza reumatyzmu wymaga konsultacji z reumatologiem. Lekarz przeprowadza badanie fizyczne, ocenia objawy oraz wykorzystuje badania laboratoryjne, takie jak badanie krwi i obrazowanie medyczne, aby postawić diagnozę.

Leczenie reumatyzmu u seniora ma na celu złagodzenie objawów, opóźnienie postępu choroby i poprawę jakości życia. Leki przeciwzapalne, leki modyfikujące przebieg choroby oraz terapia biologiczna są często stosowane. Oprócz leków, ważne jest również prowadzenie zdrowego stylu życia, który obejmuje regularną aktywność fizyczną, zdrową dietę i unikanie czynników ryzyka, takich jak palenie papierosów.

Wsparcie i opieka

Reumatyzm może być trudny zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie. Dla seniorów szczególnie ważne jest wsparcie rodziny oraz dostęp do specjalistycznej opieki medycznej. Grupy wsparcia i terapia



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

psychologiczna mogą również pomóc pacjentom radzić sobie z chorobą i utrzymać pozytywne podejście do życia.

Warto pamiętać, że reumatyzm u seniora to choroba przewlekła, która może wpłynąć na wiele aspektów życia. Jednak odpowiednia opieka medyczna, leczenie oraz wsparcie rodziny i przyjaciół, edukacja na ten temat mogą znacząco pomóc w świadomym zarządzaniu reumatyzmem i jego skutkami, co może poprawić jakość życia osób dotkniętych tą chorobą.

Warto zauważyć, że nabiał jest źródłem pełnowartościowego białka. Ono z kolei jest budulcem chrząstki stawowej i bardzo ważnym źródłem wapnia, który wraz z fosforem tworzy nasze kości. Zatem w diecie powinny pojawić się takie produkty jak: chude sery, mleko, kefiry i jogurty. Doskonałym wyborem będą także różnego rodzaju ryby morskie bogate w składniki odżywcze oraz kwasy tłuszczowe omega-3 działające przeciwzapalnie, mogą zatem znacznie złagodzić skutki reumatyzmu. Bardzo ważna jest zbilansowana dieta. Mając to na uwadze nie zapominajmy o odpowiedniej porcji warzyw i owoców, gdyż są one źródłem antyoksydantów, w tym beta-karotenu witaminy C i flawonoidów. Związki te zapobiegają procesowi zwyrodnieniowemu i opóźniają starzenie się stawów. Witamina C w nich zawarta jest zaś niezbędna do wytwarzania kolagenu budującego chrząstkę stawową oraz odpowiada za kondycję stawów i ścięgien. Osoby cierpiące na reumatyzm powinny unikać jedzenia dużych ilości mięsa, ponieważ utrudnia to wchłanianie substancji odżywczych. Warto zauważyć również, że ból może się nasilać po spożywaniu produktów bogatych w szczawiany. Należy zatem wykluczyć z jadłospisu przede wszystkim szpinak, płatki owsiane i żurawinę. Najprostszym i najbardziej sprawdzonym sposobem na utrzymanie zbilansowanej diety seniora cierpiącego na reumatyzm będzie skorzystanie z usług doświadczonego dietetyka, który stworzy jadłospis adekwatny do wieku i zapotrzebowania w składniki odżywcze.

Istnieje wiele leków farmaceutycznych pozwalających na uśmierzanie bólu wywołanego reumatyzmem. Zaliczamy do nich: maści o działaniu przeciwbólowym i przeciwzapalnym, plastry rozgrzewające bądź chłodzące, w zależności który rodzaj jest bardziej skuteczny, tabletki przeciwbólowe oraz suplementy diety odbudowujące chrząstkę stawową. Przede wszystkim jednak należy pamiętać, że podanie jakichkolwiek leków musi być poprzedzone wizytą u lekarza, który w odpowiedni sposób je dobierze i dostosuje.

Doskonałą alternatywą dla leków farmaceutycznych są domowe sposoby na uśmierzanie bólu. Zaliczamy do nich ciepłe lub zimne okłady, zależnie od tego co przynosi ulgę w bólu. Doskonale sprawdzają się również kąpiele z dodatkiem olejków eterycznych i soli mineralnych takich jak np. siarka, bądź naparów z ziół o działaniu przeciwzapalnym np. żywokost lekarski czy rumianek. Domowe nalewki z ziół bądź bursztynu możemy zaś wykorzystać do nacierania obolałych miejsc.

Bez aktywności fizycznej nie da się niestety powstrzymać postępu choroby. Właściwa rehabilitacja



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

pozwała odżywić chrząstki stawowe a błona maziowa może wytworzyć odpowiednią ilość płynu, dzięki czemu zminimalizuje to tarcie stawów. Pamiętajmy jednak, że nie wolno ich nadmiernie przesilać. Wszystko powinno się odbywać zgodnie z możliwościami chorego. Najlepszym i najbezpieczniejszym rozwiązaniem jest skorzystanie z usług fizjoterapeuty, który dostosuje plan ćwiczeń odpowiedni dla wieku i kondycji fizycznej seniora.

Podejmując jakiegokolwiek działania miejmy na uwadze, że reumatyzm jest przewlekłą chorobą, a nie chwilową dolegliwością. Starajmy się podejść do tematu rozważnie i ostrożnie, co zapewni osobom cierpiącym na to schorzenie opiekę na najwyższym poziomie.

Piśmiennictwo: Szczeklik A. (red.): Choroby wewnętrzne. Medycyna Praktyczna, Kraków 2006.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT