

Dwadzieścia lat temu rozpocząłem moją pracę jako lekarz. Zbiegło się to w czasie wprowadzenia do leczenia reumatoidalnego zapalenia stawów (RZS) przełomowych dla reumatologii – leków biologicznych. Reumatologię odkrywałem i odkrywam każdego dnia mojej pracy. Miałem wspaniałych nauczycieli w czasie odbywania specjalizacji, potem także po jej ukończeniu. To oni nauczyli mnie najpierw wnikliwie słuchać, potem dokładnie zbadać pacjenta i dopiero wtedy zaplanować dalsze postępowanie diagnostyczne, a potem lecznicze. Dzisiaj w diagnostyce reumatologicznej bardzo pomaga mi ultrasonografia stawów, którą staram się doskonalić, a moimi doświadczeniami dzielić się z innymi lekarzami. Chciałbym by ten poradnik okazał się pomocny w codziennym życiu dla chorych na RZS, którym staram się jak najlepiej służyć moją wiedzą i doświadczeniem każdego dnia.

Dr n. med. Maciej Lewicki



Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) to przewlekła, zapalna choroba o podłożu autoimmunologicznym, która charakteryzuje się zapaleniem najczęściej symetrycznych stawów – w początkowym okresie przeważnie drobnych stawów rąk i stóp. Charakterystyczna dla tej choroby jest również sztywność poranna zajętych stawów. Za rozwój tej choroby odpowiadają przede wszystkim czynniki genetyczne i środowiskowe. Występowanie w rodzinie RZS w pierwszej linii pokrewieństwa wielokrotnie zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia tej choroby. Do czynników środowiskowych mogących mieć wpływ na rozwój RZS należy palenie tytoniu, przebyte lub przewlekłe infekcje, w tym zakażenie jamy ustnej bakterią *Porphyromonas gingivalis* powodującej paradontozę, nadmierne spożycie soli, otyłość oraz sposób odżywiania się. W wyniku licznych badań naukowych udokumentowano, że istotą prawidłowego odżywiania się zmniejszającego możliwość rozwoju RZS oraz poprawiającą jego przebieg jest dieta oparta na prawidłowych proporcjach kwasów omega-6 do omega-3, polegająca na redukcji spożycia czerwonego mięsa na korzyść ryb i warzyw, zawierających kwasy omega-3.

RZS jest chorobą przewlekłą i aktualnie nie można jej wyleczyć, jednak u większości chorych udaje się osiągnąć remisję, czyli całkowite zahamowanie jej postępu i wycofanie się objawów. Największa możliwość osiągnięcia remisji i jej długotrwałego utrzymania jest u chorych, u których chorobę rozpoznano wcześniej (najlepiej w ciągu 12 tygodni od pierwszych jej objawów i natychmiast włączono skuteczne leczenie). Podobnie jak w innych chorobach przewlekłych np. w cukrzycy, czy nadciśnieniu, leczenie powinno być kontynuowane mimo wycofania się objawów RZS, gdyż tylko takie postępowanie gwarantuje utrzymanie remisji i zmniejsza liczbę nawrotów. Należy pamiętać, że nieleczona lub źle leczona choroba powoduje pojawienie się innych chorób m.in. takich jak: choroby sercowo-naczyniowe, choroby płuc czy depresja, które są bezpośrednią przyczyną zgonów. Często strach przed objawami niepożądanymi leków stosowanych w leczeniu RZS powoduje niechęć do ich przyjmowania lub przerywanie terapii. Należy jednak pamiętać, że są to leki o dużym stopniu bezpieczeństwa, a ich stosowanie pozwala na skuteczną walkę z tą chorobą i zmniejsza ryzyko śmierci w wyniku jej powikłań.

RZS wymaga też stałej rehabilitacji i aktywności ruchowej dostosowanej do ograniczeń związanych z chorobą.

Niniejszy poradnik będzie przydatnym źródłem wiedzy o RZS i pozwoli na zapoznanie się z wieloma praktycznymi wskazówkami dotyczącymi codziennego funkcjonowania z chorobą tak aby nie zaburzała ona normalnej aktywności życiowej. Zawarte w nim informacje o możliwościach wsparcia leczenia farmakologicznego przez odpowiednie nawyki żywieniowe i ruch pozwolą na zwiększenie skuteczności jej leczenia.

Pamiętajmy! Z reumatoidalnym zapaleniem stawów można żyć bez ograniczeń, jeżeli choroba jest pod kontrolą, a my sami pomagamy lekarzowi w jej leczeniu.

Życzę przyjemnej lektury

Prof. dr hab. n. med. Brygida Kwiatkowska

Spis treści

Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) – charakterystyka choroby	5
Choruje na RZS, na co mam zwrócić szczególną uwagę?	10
Jak sobie pomóc? Tryb życia	13
Czy odpowiednia dieta może być pomocna w RZS?	24
Jak sobie pomóc? Sposób odżywiania	33
Porady dietetyczno-kulinarne oraz przykładowe jadłospisy dzienne	37

Opieka merytoryczna:

Dr n. med. Maciej Lewicki

Specjalista chorób wewnętrznych, Specjalista reumatologii

Dr n. med. Krystyna Pethe-Kania

Lekarz chorób wewnętrznych, Specjalista rehabilitacji medycznej

Mgr Agnieszka Biernat

Specjalista ds. promocji zdrowia i dietoprofilaktyki

RZS

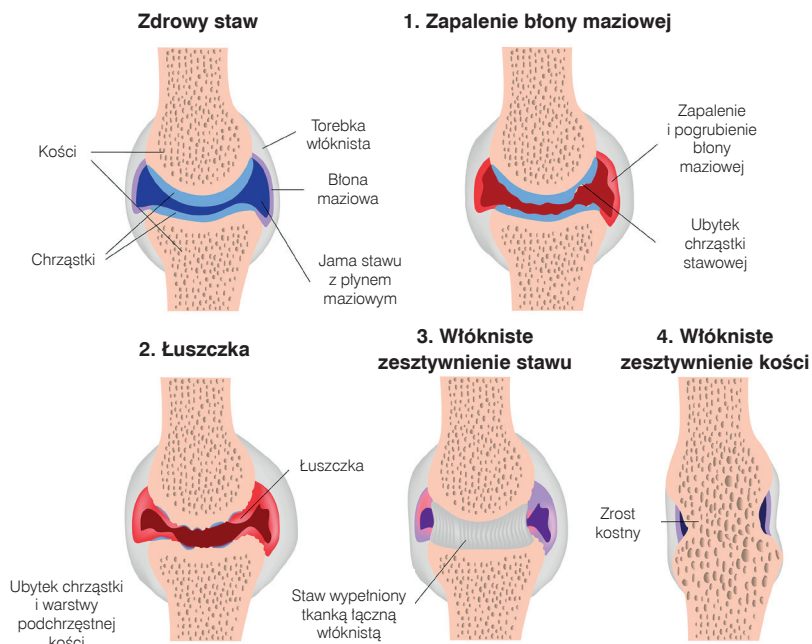
Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) - charakterystyka choroby

dr n. med. Maciej Lewicki

Co to jest RZS?

RZS jest układową chorobą zapalną związaną z zaburzeniami w układzie immunologicznym, która rozpoczyna się w błonie maziowej stawów. Proces zapalny początkowo dotyczy stawów, następnie struktur okołostawowych i prowadzi do ich stopniowego uszkodzenia. Dodatkowo mogą rozwinąć się inne powikłania narządowe związane z chorobą np. zajęcie układu oddechowego, czy narządu wzroku. Nieleczona choroba prowadzi do rozwoju niepełnosprawności oraz przedwczesnej śmierci. Objawem, zapalenia stawu jest jego ból, obrzęk oraz wzmożone ucieplenie. Zaczerwienienie stawu w RZS występuje rzadko, częściej można je zaobserwować w przypadku innych zapaleń tj. bakteryjne zapalenie stawu czy zapalenie stawów w dnie moczanowej. Do najczęściej zajętych stawów w RZS należą stawy nadgarstkowe oraz drobne stawy rąk i stóp, jednak choroba może też dotyczyć dużych stawów takich jak: biodro czy kolano.

4



Ryc. 1. Zmiany w obrębie stawu w przebiegu reumatoidalnego zapalenia stawów.

Co to jest i jak przebiega zapalenie (proces zapalny) w RZS?

Zapalenie jest reakcją organizmu, która powstaje pod wpływem bodźca uszkadzającego. Umożliwia ona obronę organizmu, w wyniku której dochodzi do usunięcia czynnika sprawczego i naprawy uszkodzonych tkanek. Zapalenie może powstać w wyniku działania różnych czynników: fizycznych, chemicznych i biologicznych. Czynnikiem biologicznym są bakterie, wirusy i grzyby. Czynnikiem sprawczym powoduje reakcję ze strony organizmu, która prowadzi do rozszerzenia naczyń, zwiększenia ich przepuszczalności, w wyniku czego do miejsca uszkodzenia mogą napłynąć komórki odpowiedzialne za zwalczanie drobnoustrojów. W miejscu zapalenia obserwuje się: obrzęk (tumor), ból (dolor), zaczerwienienie (rubor), zwiększoną temperaturę (calor) i zaburzenie funkcji (functio laesa). Jak już wcześniej wspomniano zapalenie stanowi odczyn obronny, jednak w niektórych przypadkach może ono przebiegać zbyt gwałtownie (nadwrażliwość), a wynikiem procesów naprawczych może być utrwalenie uszkodzeń tkanek (zbliznowacenie). W RZS proces zapalny przebiega w inny sposób. Na skutek wielu czynników i niepoznanych do końca mechanizmów dochodzi do zapalenia skierowanego przeciwko własnym strukturom, które budują staw, co nosi nazwę autoagresji i dlatego RZS jest chorobą autoimmunologiczną. Ponadto proces ten nie ulega wygaszeniu i nieleczony ma charakter przewlekły (chroniczny). Jak już wcześniej wspomniano zapalenie w RZS rozpoczyna się w błonie maziowej stawu, która wyściela go od wewnątrz. Na skutek zapalenia ulega ona początkowo pogrubieniu, potem przerasta i stopniowo wypełnia wnętrze stawu. Zmieniona przez zapalenie błona maziowa jest niezwykle aktywna immunologicznie. Znajdujące się w niej komórki produkują różne czynniki, które działają uszkadzająco na chrząstkę, kości i mogą sprzyjać rozwojowi powikłań ogólnoustrojowych. Dodatkowo zwiększa się produkcja płynu stawowego, który gromadzi się w stawie i powoduje rozciągnięcie torebki stawowej. W rezultacie staw ulega stopniowemu uszkodzeniu i deformacji.

Jakie są objawy RZS?

Przebieg RZS jest indywidualny, jednak pewne objawy są wspólne dla większości pacjentów. Najczęściej obserwuje się:

- Ból stawu i jego obrzęk (manifestuje się poszerzeniem jego obrysów)
- Sztywność stawów, czyli potrzebę dłuższego uruchomienia ich w zakresie funkcjonowania codziennego – w RZS proces ten może trwać nawet kilka godzin w ciągu dnia, zwłaszcza rano
- Występowanie symetrycznego zapalenia stawów – zajęte są stawy po obu stronach ciała
- Inne niespecyficzne dolegliwości np. uczucie przewlekłego zmęczenia, stany podgorączkowe, bóle mięśni, utrata apetytu

Jak częste jest RZS?

Szacuje się, że w populacji europejskiej RZS występuje u 0,5 do 1,1% ludzi. Co ciekawe mniej zachorowań obserwuje się w krajach Europy południowej niż północnej.

RZS występuje około 3 razy częściej u kobiet.

Czym jest spowodowane RZS?

RZS jest chorobą wieloczynnikową. W jej rozwoju istotną rolę odgrywają pewne predyspozycje genetyczne. W przypadku bliźniąt jednojajowych ryzyko zachorowania drugiego z bliźniaków, kiedy pierwszy jest chory wynosi 15%, a w przypadku wystąpienia choroby u krewnych w pierwszym stopniu pokrewieństwa jest zwiększone od 2 do 10 razy. W rozwoju choroby postuluje się też rolę czynników hormonalnych, czy zakaźnych. Wiadomo, że w przypadku chorób przyzębia spowodowanych przez bakterię *Porphyromonas gingivalis* częściej wykrywa się pewne markery związane z RZS (czynnik reumatoidalny – RF oraz przeciwciała przeciwko cyklicznemu cytrulinowanemu polipeptydowi – anty-CCP), co może mieć związek z rozwojem choroby. Z innych czynników środowiskowych największe znaczenie ma palenie papierosów. Palacze tytoniu stanowią ok. 35% ogółu chorych na RZS. Ponadto palenie papierosów zwiększa ryzyko wystąpienia choroby, pogarsza jej przebieg i efekty leczenia.

Jak rozpoznać RZS?

Obecnie do rozpoznania reumatoidalnego zapalenia stawów używa się kryteriów kwalifikacyjnych, które zostały opracowane w 2010 roku przez organizację reumatologów amerykańskich i europejskich (American College of Rheumatology – ACR i European League Against Rheumatism – EULAR). Kryteria te pozwalają na rozpoznanie choroby już w wczesnym jej etapie, co ma umożliwić szybkie wdrożenie leczenia i zapobiegać wystąpieniu powikłań z nią związanych. W kryteriach tych ocenia się za pomocą odpowiednio zwalidowanej skali punktowej następujące parametry:

- zajęcie stawów, które można zbadać jako ich obrzęk i bolesność, a także zweryfikować w badaniu obrazowym za pomocą ultrasonografii czy rezonansu magnetycznego
- serologiczne wskaźniki RZS: RF i przeciwciała anty-CCP
- wskaźniki zapalenia: białko C-reaktywne (CRP) i OB
- czas trwania objawów

Nie zawsze udaje się szybko postawić właściwą diagnozę, ponieważ podobne objawy występują w innych chorobach reumatycznych np. w łuszczycowym zapaleniu stawów, toczniu rumieniowatym układowym, dnie moczanowej czy boreliozie.

PAMIĘTAJ!

Im szybciej postawione właściwe rozpoznanie choroby i wdrożone leczenie tym mniejsze prawdopodobieństwo wystąpienia trwałego uszkodzenia stawów, niepełnosprawności i innych powikłań. Dlatego, jeśli tylko zauważyłaś/eś u siebie bóle stawów, a zwłaszcza ich obrzęki natychmiast zgłoś się do lekarza.

Zachorowałeś/eś na RZS i co dalej?

Wczesne rozpoznanie RZS i włączenie odpowiedniego leczenia sprawia, że chorzy mogą prowadzić praktycznie normalne życie, bez rezygnacji z różnych aktywności na skutek choroby. Za cel leczenia obecnie uważa się osiągnięcie remisji choroby lub jej

małej aktywności. Istnieją odpowiednie narzędzia służące do badania odpowiedzi na prowadzone leczenie. Jednym z najczęściej stosowanych jest wskaźnik DAS28 (Disease Activity Score) – oceniający aktywność choroby dla wybranych 28 stawów. Do jego wyliczenia potrzebna jest ocena 28 stawów pod względem ich bolesności i obrzęku, pomiar OB lub CRP oraz ocena przez pacjenta ogólnej aktywności choroby na skali wizualnej od 0-100 mm. Duża aktywność choroby występuje, kiedy wskaźnik DAS28 przekracza 5,1, mała – kiedy mieści się w przedziale poniżej 3,2 do 2,6, a remisja, kiedy jest mniejszy niż 2,6.

PAMIĘTAJ!

W okresie remisji choroby często wskazane jest stosowanie leków, aby nie nastąpił nawrót choroby. Zmniejszenie dawki leków lub zaprzestanie ich stosowania zawsze konsultuj ze swoim lekarzem.

Mam RZS, czy mogę dalej pracować?

W okresie dużej aktywności choroby praca fizyczna jest często niemożliwa i przeciwwskazana. Obecnie dzięki nowoczesnemu leczeniu wielu chorych nie musi przerywać na stałe swojej aktywności zawodowej, co pozwala zmniejszyć koszty związane z ich nieobecnością w pracy oraz uniknąć trwałego jej zaprzestania. U niewielkiej części chorych istnieje potrzeba dostosowania stanowiska pracy, jego zmiany lub przekwalifikowania.

Czy RZS można trwale wyleczyć?

Trwale wyleczenie RZS nie jest możliwe, jednak dzięki wczesnej diagnostyce i nowoczesnym terapiom, zwłaszcza z użyciem leków biologicznych udaje się u większości pacjentów osiągnąć cel leczenia jakim jest remisja lub niska aktywność choroby. Chorzy muszą przyjmować leki przewlekłe, ale choroba nie daje objawów klinicznych i nie utrudnia codziennego życia. U pewnej części chorych na RZS remisja może utrzymywać się przez długi czas, co pozwala na zmniejszenie dawki stosowanych leków lub nawet ich całkowite odstawienie.

MIT!

– homeopatia pomaga w leczeniu RZS. Wiadomo, że homeopatia nie ma działania leczniczego w RZS i nie hamuje postępu choroby.

Co obecnie stosuje się w leczeniu RZS?

W leczeniu RZS stosowane są leki, które modyfikują przebieg choroby (LMPCH). Zmniejszają one lub znoszą całkowicie różne objawy choroby, co przekłada się na zahamowanie uszkodzenia stawów, a to poprawia jakość życia oraz zapobiega niepełnosprawności. LMPCH obecnie dzieli się na kilka grup. Wśród nich są syntetyczne LMPCH tj. metotreksat, leflunomid, sulfasalazyna, hydroksychlorochina i chlorochina oraz nowy lek – tofacytinib. Druga grupa to biologiczne LMPCH: certolizumab, etanercept, infliksymab, adalimumab, golimumab, abatacept, tocilizumab, rytuksymab. Dodatkowo w celu szybszego zmniejszenia objawów zapalenia stosuje się glikokortykosteroidy (GKS)

i niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ). Każdy pacjent wymaga indywidualnego planu leczenia, który powinien być zgodny z aktualnymi zaleceniami odpowiednich towarzystw reumatologicznych.

PAMIĘTAJ!

O wszystkich szczegółach leczenia i wątpliwościach zawsze porozmawiaj ze swoim lekarzem reumatologiem.



SGL03
salistatTM
suplement diety

Czy zdajesz sobie sprawę, że od stanu zdrowia twojej jamy ustnej zależy funkcjonowanie całego organizmu?

Już dawno specjaliści udowodnili, że infekcje bakteryjne jamy ustnej podnoszą ryzyko wystąpienia chorób m.in.: metabolicznych w tym cukrzycy typu 2, kardiologicznych, nerek, płuc, **reumatoidalnego zapalenia stawów**.¹

Suplement diety salistatTM SGL03 zawiera **6 składników** o działaniu potwierdzonym badaniami naukowymi:



• *Lactobacillus salivarius* SGL03 2 mlid JTK²

- Laktoferyna 50 mg
- Witamina D 5 µg

• Glukooligosacharydy (GOS) 1000 mg

- Olejek cytrynowy 0,5 mg
- Olejek rozmarynowy 0,5 mg

¹ Nazir MA International Journal of Health Sciences 2017; 1(2):72-80

² JTK - jednostki tworzące kolonie

LITERATURA: Pidutti P et al. Journal of Applied Microbiology 2017; 124: 398-407. Raport z badania w warunkach in vitro: „Przeciwbakteryjne działanie suplementu diety Salistat zawierającego w składzie *Lactobacillus salivarius* SGL 03, laktoferynę, GOS oraz olejki cytrynowy i rozmarynowy na *Streptococcus pyogenes*, *Streptococcus sanguinis* i *Streptococcus mutans*” wykonawca Jagiellońskie Centrum Innowacji

advanced dental therapy

ZAAWANSOWANY TECHNOLOGICZNIE PREPARAT STOMATOLOGICZNY
ze składnikami wspierającymi zdrowie zębów i jamy ustnej

(Zapytaj o salistat swojego dentystę lub wejdź na www.sklep.nutropharma.pl)



SUPLEMENT DIETY

RZS

Choruje na RZS, na co mam zwrócić szczególną uwagę?

dr n. med. Maciej Lewicki

Choroby serca i naczyń

RZS jest niezależnym czynnikiem ryzyka chorób serca i naczyń. Zawał serca, udar mózgu, czy niewydolność serca występują znacznie częściej u chorych na RZS. Szczególną uwagę należy zwracać w przypadku choroby trwającej dłużej niż 10 lat. Należy unikać długotrwałego leczenia GKS, ponieważ mają one negatywny wpływ na serce i naczynia. Palenie papierosów nie tylko wpływa niekorzystnie na serce i naczynia, ale może też pogorszyć przebieg choroby i efekty jej leczenia.

PAMIĘTAJ!

Kontroluj systematycznie wartości ciśnienia tętniczego krwi, funkcje nerek, stężenie cholesterolu i jego frakcji, stężenie glukozy. Raz do roku skonsultuj się z kardiologiem, który oceni ryzyko utajonej, czy też jawnej choroby serca i naczyń oraz w razie potrzeby wdroży odpowiednie leczenie. Ogranicz stosowanie NLPZ i GKS. Zmodyfikuj swój styl życia, aby było w nim miejsce na aktywność ruchową. Dodatkowo zmodyfikuj dietę, aby unikać nadmiernego wzrostu masy ciała.

Nowotwory

U chorych na RZS ryzyko rozwoju choroby nowotworowej jest zbliżone do osób zdrowych. Niemniej istnieją pewne nowotwory, które mogą pojawić się częściej. Są to nowotwory węzłów chłonnych – chłoniaki, co może wynikać z przewlekłego stanu zapalnego związanego z RZS. Ponadto częściej obserwuje się raka płuc, natomiast rzadziej raka piersi i jelita grubego (prawdopodobnie na skutek zwiększonego przyjmowania przez pacjentów NLPZ). Na podstawie licznych obserwacji nie stwierdzono, żeby obecnie stosowane leczenie, w tym biologiczne LMPCH zwiększało ryzyko rozwoju nowotworów. W przypadku planowania zastosowania biologicznych LMPCH i w czasie ich stosowania zaleca się badanie przesiewowe zmian skórnych w celu ewentualnej identyfikacji nowotworów skóry (nie dotyczy to czerniaka skóry).

PAMIĘTAJ!

Rzuć palenie, które jest czynnikiem rozwoju raka płuc. Pacjenci z przewlekłą obturacyjną chorobą płuc (POCHP) i włóknieniem płuc wymagają szczególnej obserwacji i regularnej kontroli. Staraj się uczestniczyć w badaniach przesiewowych, które są zalecane w celu wykrycia bezobjawowej choroby nowotworowej.

Szczepienia

Chorzy na RZS są narażeni na większe ryzyko rozwoju zakażeń. W związku z tym logicznym jest postępowanie zmniejszające to ryzyko. Mają temu służyć między innymi szczepienia. Jednak z uwagi na proces chorobowy związany z układem immunologicznym istnieją obawy dotyczące częstszego wystąpienia reakcji niepożądanych związanych ze szczepieniem oraz braku jego skuteczności. Stąd dla tej grupy chorych opracowano osobne zalecenia. Wynika z nich, że optymalne jest szczepienie w okresie małej aktywności lub remisji choroby. Nie należy stosować szczepionek zawierających żywe mikroorganizmy u chorych na RZS. Najlepiej stosować szczepienia przed zastosowaniem biologicznych LMPCH. Warto rozważyć przeprowadzenie szczepienia przeciwko grypie, czy pneumokokom. Natomiast należy szczepić przeciwko tężcowi zgodnie z zaleceniami dla ogólnej populacji. Nie zaleca się szczepienia przeciwko gruźlicy (BCG).

PAMIĘTAJ!

Nie należy podawać żywych szczepionek osobom ze zmniejszoną odpornością. Dotyczy to szczepionki przeciwgruźliczej (BCG), doustnej szczepionki przeciwko chorobie Heinego-Medina, doustnej szczepionki przeciwko durowi brzuszemu oraz szczepionki przeciwko żółtej febrze. Zawsze skonsultuj się ze swoim lekarzem reumatologiem, aby ocenić możliwość przeprowadzenia szczepienia.

10

Ciąża i karmienie piersią

Kiedy planujesz ciążę musisz sprawdzić, czy nie przyjmujesz leków, które mogą spowodować jej utratę lub wrodzone wady u dziecka. Uwagi te dotyczą nie tylko przyszłych matek, ale też ojców. Najlepiej jest dla przebiegu ciąży, aby była ona w czasie, kiedy choroba jest w małej aktywności lub w remisji. Należy pamiętać o tym, że po zakończeniu ciąży może dojść do szybkiego nawrotu choroby. Zdarza się to najczęściej w 2 lub 3 miesiącu po porodzie. Potrzeba wprowadzenia ponownie LMPCH może być związana z koniecznością zaprzestania karmienia ze względu na szkodliwy wpływ leków na dziecko.

PAMIĘTAJ!

O planowanej ciąży porozmawiaj ze swoim reumatologiem i ginekologiem. Dokładnie dowiedz się o czas odstawienia leków, zwłaszcza leflunomidu, czy metotreksatu. Jeśli planujesz być ojcem dziecka, to również musisz pamiętać o odstawieniu leków potencjalnie szkodliwych tj. wspomniany wyżej metotreksat. Większość ciąż w RZS przebiega bez komplikacji, ale regularnie kontroluj się u reumatologa i ginekologa. Po porodzie pozostań pod opieką reumatologa, aby w razie nawrotu choroby zastosować szybko odpowiednie leczenie.

Zabiegi operacyjne

RZS niesie ze sobą zwiększone zagrożenie wystąpienia powikłań okołoperacyjnych tj. zakażenia czy zaburzenia gojenia się rany. Większość syntetycznych LMPCH nie wymaga przerwania ich stosowania, leki biologiczne zaleca się odstawić z zachowaniem odpowiednich okresów, w zależności od rodzaju zabiegu operacyjnego. Warto pamiętać o tym, że najczęściej stosowany metotreksat nie upośledza gojenia się ran, a jego stosowanie w okresie okołoperacyjnym ma zapobiegać zaostrzeniu się choroby. Zabiegi stomatologiczne z małym ryzykiem zakażenia nie wymagają modyfikacji leczenia. W przypadku zabiegów z większym ryzykiem należy przerwać leczenie biologicznym LMPCH i dodatkowo zastosować profilaktyczną antybiotykoterapię.

PAMIĘTAJ!

O planowanych zabiegach porozmawiaj ze swoim reumatologiem, aby dobrze zaplanować leczenie w tym okresie. Jeśli stosujesz GKS przewlekle spróbuj zmniejszyć ich dawkę przed zabiegiem, aby zmniejszyć możliwość wystąpienia problemów z gojeniem rany czy zakażenia. Porozmawiaj z anestezjologiem o lekach, które przyjmujesz, poinformuj go o GKS, aby mógł zaplanować dodatkowe ich suplementowanie dożylnie w dniu zabiegu. Nie przerywaj nagle leczenia GKS, bo może to spowodować poważne zagrożenia dla Twojego zdrowia.

Depresja

RZS to przewlekle schorzenie, które przebiega z bólem i zmęczeniem. Może spowodować utratę sprawności, niezależności czy też pracy. Szacuje się, że depresja może dotyczyć nawet ponad połowy chorych na RZS, jednak często nie jest ona rozpoznawana. Wiadomo, że im większa aktywność choroby, tym gorsze są wyniki leczenia depresji, co z kolei skutkuje nasileniem objawów stawowych, a także ogólnych tj. zmęczenie, brak apetytu, zmniejszenie masy ciała, zwiększone odczuwanie bólu.

PAMIĘTAJ!

Rozmawiaj zawsze ze swoim lekarzem reumatologiem o wszystkich swoich problemach, tych dotyczących sfery intymnej czy problemów sfery psychicznej także. Pozwoli to na kompleksowe podejście do leczenia Ciebie. W razie potrzeby lekarz skonsultuje Cię z innymi specjalistami w celu zapewnienia Ci pomocy, również w zakresie innych problemów zdrowotnych.

RZS

Jak sobie pomóc? Tryb życia

konsultacja i korekta tekstu Dr n. med. Krystyna Pethe-Kania

Jak radzić sobie z bólem?

Ból może ograniczać pewne codzienne czynności, ale nie musi przejąć kontroli nad Twoim życiem. Nie bój się bólu, raczej myśl o nim jako o sygnale ostrzegawczym i podejmij działanie. Oto niektóre czynności, które możesz wdrożyć:

- Zwolnij tempo życia, planuj swój dzień i decyduj, co jest najważniejsze.
- Staraj się dobrze wysypiać w nocy.
- Utrzymuj odpowiednią masę ciała, aby zbyt nie obciążać bioder, kolan oraz stóp.
- Istnieje wiele leków, które pomogą Ci poradzić sobie z bólem w RZS. Lekarz i farmaceuta wyjaśnią Ci, które z nich są odpowiednie dla Ciebie i jak je zażywać.
- Ćwicz! Badania naukowe pokazały, że odpowiednie ćwiczenia fizyczne pomagają zmniejszać ból, a także zwiększają ruchomość stawów, wzmacniają mięśnie, które utrzymują stawy, redukują stres oraz poprawiają sen. Fizjoterapeuta lub Twój lekarz pomogą Ci dobrać odpowiednie ćwiczenia.
- Używaj okładów ciepłych i zimnych. Skorzystaj z piętnastominutowej ciepłej kąpieli lub termoforma, aby zrelaksować mięśnie i stymulować krążenie krwi
- W czasie zaostrzenia objawów choroby może być skuteczne przykładanie zimnych okładów przez 15 minut (im niższa temperatura schładzania, tym krótszy czas zabiegu). Zapytaj swojego lekarza lub fizjoterapeutę, która kuracja będzie dla Ciebie najlepsza.
- Używaj urządzeń, które ułatwią Ci życie, przedmiotów zaopatrzenia ortopedycznego, odpowiedniego obuwia.
- Korzystaj z zabiegów fizjoterapeutycznych w warunkach ambulatoryjnych lub stacjonarnych.

**Jeśli potrzebujesz pomocy, przełam się i poproś o nią.
Ćwicz dłonie codziennie, aby utrzymać siłę uścisku.**

PAMIĘTAJ!

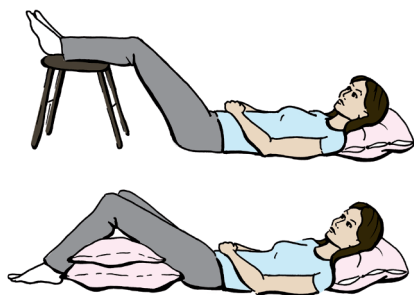
Może nie być lekarstwa na Twój ból, ale możesz się nauczyć, jak sobie z nim radzić.

Jak dbać o stawy?

- Utrzymanie równowagi między wypoczynkiem i ćwiczeniami jest jedną z najważniejszych rzeczy, które należy osiągnąć. Ćwiczenia powinny być prowadzone w każdym okresie choroby, zarówno w remisji, jak i w czasie zaostrzenia. Jednak ich zakres zależy od aktywności choroby, stopnia uszkodzenia stawów, miejsca dysfunkcji i wymaga wielokrotnej modyfikacji, określanej pod kierunkiem lekarza i fizjoterapeuty. Regularne, właściwie dobrane ćwiczenia sprzyjają odżywieniu chrząstki stawowej, zwiększeniu zakresu ruchów, przywróceniu prawidłowej pracy mięśni oraz pomagają przywrócić utracone funkcje stawów i kończyn.

- Znakiem „STOP” jest sytuacja, gdy w wyniku wykonywanej czynności stawy stają się nadmiernie ciepłe i spuchnięte lub zaczynają nadmiernie boleć. Jeśli żadne z tych objawów nie pojawiają się, to możesz ćwiczyć dalej!
- Jeśli masz dobry dzień, nie przecpracowuj się! Szczególnie dotyczy to prac domowych oraz ogrodowych. Zadbaj o ergonomię (wygodę), np. używaj miotły lub grabi na długim kiju.

Nie ma magicznej formuły, która mówi, ile trzeba być aktywnym, a jak długo wypoczywać. Musisz to odkryć samodzielnie.



Rys. 1. Pozycje odciążające kręgosłup

Jak chronić stawy:

- Ból jest sygnałem alarmowym. Naucz się go zauważać.
- Kiedy tylko możesz, używaj dużych stawów.
- Rozkładaj ciężar na wiele stawów.
- Zmniejszaj wysiłek, jaki wkładasz w wykonywanie różnych czynności.
- Unikaj pozycji, które narażają Twoje stawy na deformację.
- Używaj stawów w jak najbardziej stabilnych pozycjach.

Jak używać dużych stawów?

- Użyj biodra lub ramienia zamiast dłoni do zamykania szafki.
- Nieś duże przedmioty blisko ciała, przyciskając je do klatki piersiowej (Rys. 2).



Rys. 2. Trzymaj duże elementy blisko ciała, w ten sposób obciążasz duże stawy.

Jak rozkładać obciążenie na kilka różnych stawów?

- Staraj się używać dwóch rąk, np. trzymając czajnik (Rys. 3).
- Używaj całej dłoni do trzymania przedmiotu zamiast samych palców.



Rys. 3. Zamiast używać jednej ręki...
... użyj dwóch rąk

Jak wkładać mniej wysiłku w wykonywane czynności?

- Unikaj chwytania przedmiotów z dużą siłą, staraj się używać odpowiednich podkładek lub nakładek, np. do noża
- Używaj specjalistycznych urządzeń, np. automatycznego otwieracza do puszek, czy specjalnych sprzętów do uprawiania ogródka (Rys. 4).



Rys. 4. Codzienne udogodnienia.

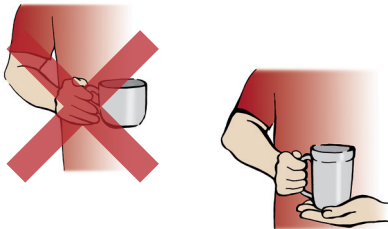
- Staraj się redukować ciężar rzeczy, które podnosisz. Podnoś ciężkie przedmioty pojedynczo, nie po kilka sztuk. Nalewaj wodę do czajnika porcjami, za pomocą innego naczynia (Rys. 5).
- Staraj się, gdy to tylko możliwe przesuwaj, a nie podnosić. Używaj wózków (Rys. 5).



Rys. 5. Metody odciążenia stawów.

Jak unikać pozycji, które deformują stawy?

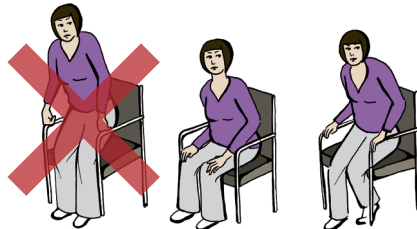
- Unikaj pchania ciężkich przedmiotów dłońmi, zwłaszcza ze zgiętymi nadgarstkami.
- Staraj się nie wyginać palców na boki, nie obciążaj kciuka – używaj kubków z



Rys. 6. Kubek ze zbyt małym uchem (a) wykręca palce w nienaturalną pozycję. Używaj kubka z szerokim uchem (b). Ponadto, staraj się trzymać kubek, używając obydwu rąk.

szerokim, wygodnym uchem, podtrzymaj go drugą dłonią (Rys. 6).

- Unikaj wykręcania i nadmiernego obciążania swoich palców.
- Kiedy wstajesz z krzesła nie podpieraj się pięściami o poręcze, a raczej o kolana. Utrzymuj prosty kręgosłup (Rys. 7)



Rys 7. Kiedy wstajesz z krzesła, nie podpieraj się pięściami (a). Staraj się opierać całą, otwartą dłoń na kolanach (c) lub na poręczach (b).

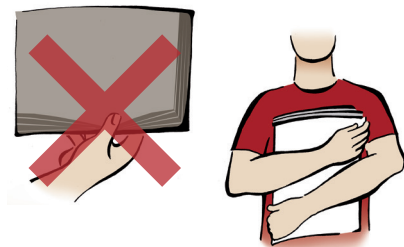
Dbaj o dobór odpowiedniego obuwia, wygodnego, z obcasem nie przekraczającym 3 cm wysokości.

Jakie pozycje są stabilne?

- Kiedy pracujesz przy stole lub biurku, ustawiaj się tak, aby unikać wyciągania się i pochylania. Używaj podkładek pod nadgarstek (Rys. 8).
- Kiedy stoisz, rozłóż ciężar ciała równomiernie na obydwie nogi.
- Kiedy coś niesiesz, użyj obydwu rąk. Postaraj się trzymać prosty nadgarstek i palce w linii z nadgarstkiem i przedramieniem (Rys. 9 i 10).



Rys. 8. Prawidłowa, wyprostowana pozycja za biurkiem.



Rys. 9. Zamiast nosić papiery w jednej dłoni (a), staraj się użyć dwóch rąk (b).



Rys. 10. Trzymaj rzeczy tak, aby nadgarstek był prosty, a palce równoległe do przedramienia.

Podczas toalety lub ubierania staraj się utrzymać prosty kręgosłup



Rys. 11. Mycie twarzy w pozycji prawidłowej – nogi ugięte w kolanach, prosty kręgosłup.



Rys. 12. Mycie zębów w pozycjach prawidłowych – opieraj rękę na zlewku lub na kolanie, trzymaj plecy proste.



Rys. 13. Prawidłowa, wyprostowana pozycja w czasie ubierania skarpetek, z uniesioną stopą (B) lub na siedząco (C).

Jak wprowadzać zmiany w życiu codziennym?

- Wprowadzaj zmiany pojedynczo. Zacznij od poprawy czynności, które sprawiają Ci najwięcej bólu. Skoncentruj uwagę na usprawnianiu stawów o największym znaczeniu dla sprawności funkcjonalnej.
- Na podstawie podanych rad wypracuj własne metody na zmniejszenie obciążenia stawów.
- Ćwicz nowe ruchy, aż poczujesz się swobodnie podczas ich wykonywania. Dąż do przywrócenia sprawności sprzed zaostrzenia choroby.
- Korzystaj z zaopatrzenia ortopedycznego, które pomoże zmniejszyć ból, odciążyc stawy, stabilizować i zapobiegać upadkom np. kule, laski, balkoniki, buty ortopedyczne, wkładki, stabilizatory, kortezy itp.
- Wprowadź udogodnienia w mieszkaniu (przystosowanie kuchni i łazienki np. wymień zwykłe krany na baterie z dźwignią).

PAMIĘTAJ!

Dbaj o swoje stawy i chroń je jak najlepiej.

Jak zachować sprawność fizyczną?

Czy chory na reumatoidalne zapalenie stawów może uprawiać sport?

Jak najbardziej możesz uprawiać sport, jednak nie w okresie zaostrzenia i nie takie dyscypliny, które nadmiernie obciążają stawy. Zawsze wybieraj wygodne obuwie z grubą podeszwą pochłaniającą energię uderzenia. Przed ćwiczeniami zrób rozgrzewkę.

Czy ćwiczenia są rekomendowane dla chorych na reumatoidalne zapalenie stawów?

Ćwiczenia fizyczne są ważną częścią radzenia sobie z RZS. Chorzy na RZS, którzy ćwiczą, mają:

- lepszą siłę mięśniową,
- większą zdolność radzenia sobie z codziennymi obowiązkami,
- lepszy humor oraz ogólne samopoczucie,
- lepszą kondycję fizyczną,
- łatwiej utrzymują właściwą masę ciała.

Boisz się, że zrobisz sobie więcej krzywdy niż dobrego.

Wiele osób z RZS boi się ćwiczyć ze strachu przed bólem lub zrobieniem sobie krzywdy. Badania pokazują, że osoby cierpiące na RZS mogą brać udział w regularnych, odpowiednich ćwiczeniach bez szkody dla stawów i pogarszania objawów choroby. Zaczynaj od ćwiczeń dopasowanych do Twojej kondycji i sprawności fizycznej. Jeśli masz problemy ze stawami biodrowymi lub kolanowymi, to unikaj ćwiczeń zawierających biegi i skoki. Pomóc może Ci fizjoterapeuta. Unikaj sportów kontaktowych, takich jak piłka nożna czy koszykówka, a także wymagających intensywnego wysiłku, jak squash. Step aerobik nie jest odpowiedni, ponieważ trzeba wykonywać częste ruchy niekorzystne dla chorych stawów, takie jak podskoki.

Jakie typy ćwiczeń są najlepsze?

- Ćwiczenia stawów kończyn dolnych i górnych w odciążeniu w wodzie lub za pomocą specjalistycznego sprzętu.
- Ćwiczenia siłowe wymagające użycia trochę większej siły mięśni niż codzienne czynności. Wykonuj je przy użyciu specjalnych ciężarków na dłonie i nogi, maszyn do ćwiczeń lub taśm wywierających opór.
- Ćwiczenia rozciągające pomogą Ci utrzymać ruchomość stawów i mięśni, np. joga, tai chi, pilates lub proste ćwiczenia rozciągające/stretching.
- Ćwiczenie prawidłowej postawy przed lustrem.
- Chodzenie z wykorzystaniem kijków Nordic Walking, co redukuje obciążenie stawów i zwiększa aktywność mięśni.
- Ćwiczenia oddechowe.
- Kometka/badminton.
- Jazda na rowerze oraz taniec rekreacyjny są formami wysiłku, które nie obciążają nadmiernie stawów.
- Korzystne jest również stosowanie technik tkanek miękkich (taśmy powięziowe, techniki powięziowe, terapia punktów spustowych, drenaż limfatyczny, PNF, techniki z zakresu medycyny manualnej – prowadzone przez fizjoterapeutę).
- Naucz się wykonywać ćwiczenia prawidłowo, aby nie zrobić sobie krzywdy.
- Stale zwiększaj siłę, jakiej używasz w czasie ćwiczeń, aby rozwijać mięśnie.
- Korzystaj z rehabilitacji ambulatoryjnej, stacjonarnej i uzdrowskiej oraz fizykoterapii. Najskuteczniej przeciwbólowo działa: krioterapia miejscowa i ogólnoustrojowa, TENS i laseroakupunktura. Skuteczna jest też magnetoterapia, laseroterapia i ultradźwiękoterapia.

Pamiętaj zawsze o konsultacji z wykwalifikowanym trenerem lub fizjoterapeutą!

Jak dużo należy ćwiczyć?

Każdej dorosłej osobie zaleca się codziennie 30 minut wysiłku fizycznego. Możesz to robić jednorazowo w partiach po 10 lub 15 minut. Jeśli chorujesz i od dłuższego czasu nie ćwiczysz, to zacznij od krótkich sesji i systematycznie wydłużaj czas trwania wysiłku. Nie zapominaj, że codzienne czynności, takie jak uprawianie ogródka czy chodzenie po

schodach, to także ćwiczenia. Zapytaj fizjoterapeutę o wygodne i chroniące stawy sposoby pracy w ogródku, czy wchodzenia po schodach.

Co robić w czasie zaostrzenia objawów choroby?

Jeżeli ogólnie czujesz się dobrze, możesz poćwiczyć, ale nie forsować się nadmiernie. W czasie zaostrzenia choroby skonsultuj się z lekarzem, aby uzyskać dodatkowe informacje.

Środki ostrożności:

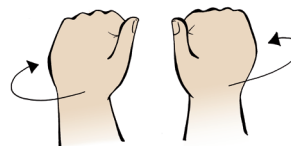
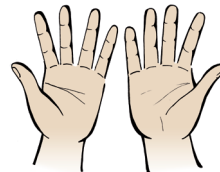
- Skonsultuj się z lekarzem lub fizjoterapeutą zanim zaczniesz nowy program ćwiczeń.
- Fizjoterapeuta pokaże Ci ćwiczenia dopasowane do Twoich możliwości i upewni Cię, że wykonujesz je prawidłowo.
- Po dłuższej przerwie zaczynaj powoli, wykonuj tylko kilka lekkich ćwiczeń. Jeśli okaże się, że radzisz sobie dobrze, następnym razem ćwicz więcej i systematycznie zwiększaj liczbę i siłę ćwiczeń.
- Każdego dnia zaczynaj od delikatnych ruchów, aby przygotować mięśnie i stawy do wysiłku. To pozwoli zapobiec bólowi i urazom. Możesz spróbować rozgrzać sztywne mięśnie i stawy ciepłym prysznicem lub termoforem.
- Nigdy nie rób ćwiczeń, które narażają Twoje stawy na nadmierne przeciążenia lub niebezpieczne pozycje – to zwiększa ryzyko urazu.

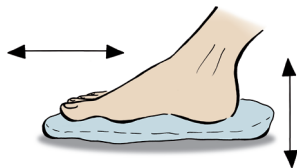
PAMIĘTAJ!

Odpowiednie ćwiczenia fizyczne są bezpieczne i dobroczynne dla osób cierpiących na RZS. Porozmawiaj ze swoim lekarzem zanim zaczniesz ćwiczenia.

Przykłady ćwiczeń możliwych do wykonania w domu:

1. Zaciskanie i otwieranie pięści – **cel: poprawa krążenia, ruchomości stawów dłoni.**
2. Krążenie dłoni w nadgarstku, ramiona oparte na bokach fotela, ruch równomierny i płynny – **cel: poprawa ruchomości w stawach promieniowo-nadgarstkowych, poprawa krążenia krwi i odpływu chłonki w obrębie dłoni i przedramienia.**





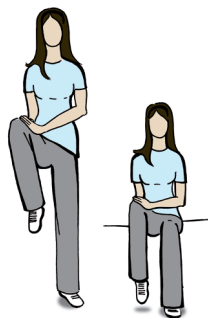
3. Przesuwanie stopy po śliskim podłożu w pozycji siedzącej, pod stopą miękka ściereczka celem zmniejszenia tarcia, ćwiczenie wykonywane w zakresie wolnym od bólu – **cel: poprawa ruchomości w stawie kolanowym, lepsze pobudzenie do wydzielania maziówki w stawie.**



4. Przesuwanie dłoni po śliskim podłożu w pozycji siedzącej, wykorzystanie blatu stołu, pod dłonią miękka ściereczka celem zmniejszenia tarcia, ćwiczenie wykonywane w kierunkach i zakresie wolnym od bólu – **cel: poprawa ruchomości w stawach nadgarstkowych, łokciowych i stawach obręczy barkowej.**



5. Przesuwanie dłoni po śliskim podłożu w pozycji stojącej, wykorzystanie gładkiej powierzchni drzwi, pod dłonią miękka ściereczka celem zmniejszenia tarcia, ćwiczenie wykonywane w kierunkach i zakresie wolnym od bólu – **cel: poprawa ruchomości w stawach nadgarstkowych, łokciowych i stawach obręczy barkowej.**



6. Ćwiczenie koordynacji ruchowej wykonywane w pozycji stojącej i siedzącej. Polega ono na stykaniu się dłoni i kolana z przeciwległych stron na wysokości pępka, np. prawe kolano, lewa dłoń, ćwiczenie wykonujemy naprzemiennie ze zmianą stron – **cel: mobilizacja nóg, rąk oraz tułowia, poprawa koordynacji ruchów naprzemiennych.**

Warto również wykonywać ćwiczenia rozciągające – np. stretching, pilates lub joga. Przed rozpoczęciem tego typu ćwiczeń konieczna jest konsultacja z lekarzem i fizjoterapeutą. Ćwiczenia należy wykonywać pod okiem kwalifikowanego nauczyciela. Ćwiczenia

muszą być poprzedzone lekką rozgrzewką np. 10 minutowym marszem. Ćwiczenia należy wykonywać dokładnie i powoli z zachowaniem równomiernego, regularnego oddechu. Polegają one na bardzo powolnym napinaniu, rozciąganiu (10-15 sekund) i rozluźnianiu (2-5 sekund) mięśni.

Zalety ćwiczeń typu stretching, joga i pilates:

- zwiększenie zakresu ruchu w stawach
- mniej urazów i kontuzji
- lepsze ukrwienie mięśni
- wzmocnienie ścięgien i więzadeł
- zmniejszenie odczuwanego stresu poprzez wyciszenie umysłu
- zwiększenie energii i siły życiowej
- poprawa nastroju

*Część ćwiczeń
można wykonywać
również
w pracy.*

**Staraj się ćwiczyć codziennie lub przynajmniej 2-3 razy w tygodniu.
Początki są najtrudniejsze ale warto wprowadzić ćwiczenia
rozciągające do rutyny dnia codziennego.**

20



Przykładowe ćwiczenia rozciągające i podstawowe ćwiczenia jogi:

- 1.** Kładziemy dłoń płasko na stole, rozsuwamy wszystkie palce jak najszerzej i przysuwamy do siebie.
- 2.** Kładziemy rękę płasko na stole, następnie pojedynczo podnosimy każdy palec odkładając go następnie na stół.
- 3.** Trzymając rękę w powietrzu w równym tempie dotykamy po kolei każdym palcem kciuka danej ręki.
- 4.** Prostujemy rękę w łokciu i wyciągamy przed siebie grzbietem dłoni ku górze. Drugą dłonią chwytny za palce wyprostowanej ręki i odginamy do dołu, aby poczuć maksymalne rozciągnięcie. Pozycję tę utrzymujemy przez 10 sekund, a następnie to samo robimy z drugą ręką. Całość powtarzamy cztery razy.
- 5.** Prostujemy rękę przed sobą. Dłoń jest wyciągnięta w przód, a palce wyprostowane. Następnie staramy się zgiąć do środka dłoni (zaciśnąć) wszystkie palce poza kciukiem. Zaciśnięte palce utrzymujemy w tej pozycji przez pięć sekund i rozluźniamy uścisk. Powtarzamy dziesięć razy, a potem to samo na drugą rękę.
- 6.** Bierzymy w dłoń mały ciężarek (0,5 kg) lub puszkę z napojem. Prostujemy rękę trzymającą przedmiot i wyciągamy przed siebie. Następnie wykonujemy ruchy w nadgarstku – do dołu i do góry, każdą pozycję utrzymując przez około pięć sekund. Ćwiczenie powtarzamy w trzech seriach po dziesięć powtórzeń – na każdą rękę.

7. Pomocna w tym ćwiczeniu będzie gumowa piłka, którą można zmieścić w dłoni lub tzw. piłeczka rehabilitacyjna. Ćwiczenie polega na zaciskaniu uścisku na piłce całą dłonią i utrzymywaniu tego uścisku przez kilka sekund. Każde ściśnięcie powtarzamy dziesięć razy i zmieniamy rękę.
8. Stajemy w pozycji wyprostowanej, w lekkim rozkroku, ręce trzymając wyprostowane wzdłuż tułowia. Unosimy jedną rękę nad głowę, a następnie zginamy ją w łokciu, chowając dłoń za głowę. Drugą ręką chwytny uniesioną rękę za łokieć i powoli naciskając, obniżamy ramię w dół. Wytrzymujemy w tej pozycji od 30 do 60 sekund. To samo powtarzamy dla drugiej ręki.
9. Stajemy w pozycji wyprostowanej, w lekkim wykroku. Unosimy jedną wyprostowaną rękę przed siebie, na wysokość barków i kierujemy w stronę przeciwległego barku. Drugą ręką chwytny ją na wysokości powyżej przedramienia i przyciskamy do klatki piersiowej. Wytrzymujemy w tej pozycji od 30 do 60 sekund. To samo powtarzamy dla drugiej ręki.
10. Stajemy w rozkroku na szerokość bioder. Lekko zginamy kolana. Powoli pochylamy się do przodu i kładziemy dłonie na udach, nad kolanami. Wykonujemy ruch, jak w ćwiczeniu „koci grzbiet” – najpierw Twoje plecy powinny się zaokrąglić, następnie musisz wypiąć klatkę piersiową. Powtarzamy kilka razy.
11. Kładziemy się na brzuchu. Dłonie opieramy o podłoże na wysokości klatki piersiowej. Unosimy głowę, a następnie bardzo powoli odrywamy klatkę piersiową. Chwilę wytrzymujemy, po czym stopniowo wracamy do pozycji wyjściowej i powtarzamy kilka razy. To dosyć znana pozycja jogi o nazwie „kobra”.
12. Stajemy z ugiętymi nogami w tzw. pozycji siałomowej, napinając w ten sposób mięśnie przedniej części uda.
13. Nachylamy się w stronę ściany i opieramy o nią dłonie. Jedną nogą robimy wyrok do przodu, drugą przesuwamy do tyłu. Trzymając pięty na podłodze pochylamy się do przodu.
14. Siadamy na krześle, kocu, macie lub kanapie w taki sposób, aby kręgosłup był cały czas prosty, a klatka piersiowa otwarta. Unosimy ręce na wysokość ramion, łokcie lekko uginamy i kręcimy kółka nadgarstkami na zewnątrz, następnie do wewnątrz powoli i dokładnie, cały czas spokojnie oddychając. Następnie strzepujemy dłonie i rozluźniamy nadgarstki.
15. Siedzimy utrzymując prosto kręgosłup. Ręce wyciągamy do przodu. Palce prawej ręki szeroko rozstawione. Za pomocą lewej ręki pchamy palce w swoją stronę. Następnie rozluźniamy dłoń i palce pozostawiamy blisko siebie. Jeszcze raz dociskamy dłoń za pomocą lewej ręki. To samo ćwiczenie powtarzamy z drugą ręką. Ćwiczenie wykonujemy zginając dłoń najpierw dłoniowo, potem grzbietowo.
16. Strzepujemy ręce, rozluźniamy je, a następnie łączymy dłonie razem metodą palec do palca. Kręgosłup cały czas utrzymujemy prosto, klatkę piersiową otwartą, barki opuszczone, a łokcie unosząc na wysokość klatki piersiowej. W tej pozycji dociskamy mocno do siebie ręce, tak, że prawa ręka oporuje w lewo, a lewa w prawo.

Jak radzić sobie ze stresem i złym nastrojem?

Jeśli doświadczasz bardzo często:

- uczucia smutku, przygnębienia lub nieszczęścia,
 - zaburzeń snu, uczucia pobudzenia lub nerwowości,
 - zmęczenia, utraty energii, uczucia zrezygnowania,
 - utraty zainteresowania, braku przyjemności z większości normalnych czynności,
- to znak, że należy coś zmienić w swoim życiu.

**Nie „zajadaj” stresu, zwłaszcza słodyczami!
Lepiej idź na spacer lub posłuchaj muzyki.**

Dbaj o swoje samopoczucie. Jeżeli nie radzisz sobie sam ze złym nastrojem zwróć się o pomoc do lekarza.

Co możesz zrobić, aby poprawić sobie humor?

- Ćwicz regularnie.
- Odżywiaj się zdrowo, a także spożywaj kwasy omega-3, które mają wpływ na nastrój.
- Osiągnij i utrzymaj idealną dla Ciebie masę ciała.
- Ogranicz ilość wypijanego alkoholu oraz kawy.
- Postaraj się o pomoc ze strony rodziny i przyjaciół, zaangażuj się towarzysko.



RZS

Czy odpowiednia dieta może być pomocna w RZS?

dr n. med. Maciej Lewicki

Na temat diety i jej wpływu na RZS dyskutuje się od wielu lat. Wiadomo, że RZS **rzadziej występuje w krajach, gdzie przeważa dieta śródziemnomorska**, co może wskazywać na korzystny jej efekt dotyczący rozwoju choroby. Sama dieta nie zastąpi jednak właściwego leczenia, zmian w zakresie codziennej aktywności ruchowej czy unikania nałogów, ma jednak istotne znaczenie pomocnicze w kompleksowym leczeniu RZS.

PAMIĘTAJ!

*Przyjmowane przez Ciebie leki mogą wykazywać interakcję z żywnością. Istotne jest, aby tego unikać. Dlatego **tabletki należy popijać naturalną wodą niegazowaną**, a nie sokami, herbatą czy kawą.*

Jak należy się „zdrowo” odżywiać?

Dobry stan odżywienia jest pośrednim wskaźnikiem zdrowia organizmu. W RZS przebiegającym z dużą aktywnością zapalenia chorzy często są źle odżywieni na skutek przewagi procesów prowadzących do wyniszczenia organizmu. Dlatego tak ważne jest szybkie zastosowanie właściwego leczenia, które pozwala zahamować zapalenie i dalszy postęp tego procesu. Dodatkowo potrzebne jest odpowiednie odżywianie się, aby dostarczyć składniki zapewniające prawidłowy przebieg procesów metabolicznych, niezbędnych dla funkcjonowania organizmu.

PAMIĘTAJ!

Wszystkie planowane zmiany w diecie konsultuj zawsze ze swoim lekarzem lub wykwalifikowanym dietetykiem.

W 2015 roku ukazały się nowe zalecenia dotyczące diety dla populacji amerykańskiej, ale są one uniwersalne także dla innych krajów. Mowa jest w nich o potrzebie spożywania dużej ilości warzyw i owoców (różnych rodzajów). Zaleca się spożycie produktów pełnoziarnistych, a jeśli chodzi o produkty mleczne to najlepiej te, w których jest zmniejszona lub praktycznie zerowa zawartość tłuszczów. Należy zwracać uwagę na zróżnicowaną dietę oraz ilość spożywanego jedzenia. Źródłem białka powinny być różne produkty, zarówno zwierzęce, jak i roślinne. Poniżej przedstawiono kilka istotnych informacji praktycznych z tych zaleceń.

- Nie obowiązuje ograniczenie w spożyciu cholesterolu pochodzącego z naturalnych źródeł tj. jajka
- Maksymalna dzienna kaloryczność uzyskana z tłuszczów nasyconych nie powinna przekraczać 10%

- Cukry dodane nie powinny przekraczać 10% kaloryczności dziennych dań
- Maksymalne dzienne spożycie sodu nie powinno przekraczać 2,3 grama
- Dobrym źródłem białka jest mięso, zwłaszcza chude
- Dopuszczalne jest spożycie kawy do 5 filiżanek dziennie
- Alkohol może być spożywany wyłącznie przez dorosłe osoby w ilości maksymalnej do jednego drinka dziennie dla kobiet i do dwóch – dla mężczyzn



Rysunek: Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej

Główne zasady zbilansowanego sposobu odżywiania polegają na:

- Spożywaniu 4-5 posiłków dziennie z zachowaniem przerw nie dłuższych niż 4 godziny
- Piciu co najmniej 1,5 litra wody w ciągu dnia (zaleca się unikanie słodzonych i kolorowych napojów)
- Dodaniu warzyw i/lub owoców do każdego z posiłków tak, aby ich ilość w ciągu dnia wyniosła ok. 400 g
- Eliminacji spożycia przekąsek tj. chipsy czy słodczyce i zastąpieniu ich naturalnymi np. ziarnami słonecznika czy orzechami
- Samodzielnemu przyrządzaniu różnorodnych posiłków, nie zaś spożywaniu gotowych, przetworzonych
- Ograniczeniu spożycia cukru stołowego
- Unikaniu i ograniczeniu do maksymalnie kilku razy w miesiącu spożycia tłustych rodzajów mięsa
- Zmianie źródeł pozyskiwania tłuszczu z mięsa zwierzęcego na ryby morskie i oleje roślinne
- Wzbogaceniu diety o błonnik zawarty w kaszy, otrębach czy ciemnym pieczywie.

PAMIĘTAJ!

Dieta różnicowana, bogata w błonnik pokarmowy jest kluczowa dla zachowania prawidłowego składu flory bakteryjnej w jelitach, która ma istotny wpływ na stan zdrowia, zwłaszcza w chorobach autoimmunologicznych.

Zapobieganie nadwadze i otyłości

Zwiększona masa ciała jest istotnym czynnikiem ryzyka wystąpienia RZS, co zostało udowodnione u kobiet. Wiadomo także, że otyłość może wpływać na zwiększoną aktywność RZS. Tkanka tłuszczowa jest narządem, który może produkować różne substancje mające wpływ na proces zapalny, dlatego zmniejszenie jej ilości może się przyczynić do mniejszego jego nasilenia.

PAMIĘTAJ!

Styl życia ma największy wpływ na zdrowie każdego człowieka. Składają się na niego aktywność fizyczna, sposób odżywiania, używki tj. nikotyna i alkohol oraz higiena życia – sen i odpoczynek.

Oprócz przestrzegania zrównoważonej diety w celu utrzymania prawidłowej masy ciała konieczne jest zrezygnowanie z nałogów oraz zwiększenie aktywności fizycznej – zaleca się marsz, szybki spacer, ćwiczenia na siłowni, fitness lub basen przez przynajmniej 30 minut dziennie.

W prawidłowej diecie 55-60% energii powinno się uzyskać z węglowodanów, 25-30% – z tłuszczu, a 12-14% – z białka. Oczywiście zapotrzebowanie energetyczne zależy od aktywności i wykonywanej pracy. Przykładowy rozkład dzienny energii dla 5 posiłków przedstawia się następująco: śniadanie – 25-30%, II śniadanie – 5-10%, obiad – 35-40%, podwieczorek – 5-10%, kolacja – 15-20%.

Dodatkowo należy pamiętać, żeby ograniczyć ilość cukrów prostych do minimum, a w przypadku tłuszczów istotny jest właściwy stosunek kwasów omega-3 do omega-6, który powinien wynosić 1:4.

PAMIĘTAJ!

Produkty pełnoziarniste wywołują dłużej uczucie sytości, ponadto dostarczają błonnik, witaminy i składniki mineralne, których nie ma w przetworzonych ziarnach.

Ogranicz wszelkiego rodzaju produkty do picia, w których jest zwiększona zawartość cukrów prostych, służących do ich dosłodzenia (także tych, które zawierają słodziki).

Co można zrobić w przypadku niedowagi u chorych na RZS

Przede wszystkim należy leczyć intensywnie aktywną chorobę oraz przeprowadzić diagnostykę różnicową innych przyczyn zmniejszenia masy ciała. W postępowaniu dietetycznym należy umiarkowanie zwiększyć dzienną kaloryczność posiłków, zwiększyć w nich zawartość białka i w ten sposób powoli dążyć do przywrócenia prawidłowej masy ciała.

Wpływ diety na aktywność RZS

- **Dieta z małą zawartością sodu** oraz **dieta z małą podażą magnezu** mają działanie zmniejszające aktywność choroby. Prawdopodobnie odbywa się to przez wpływ stężenia sodu na funkcje komórek układu immunologicznego.

- **Dieta z dużą zawartością metioniny** może powodować zmniejszenie ciężkości zapalenia stawów – wykazano to na modelu zwierzęcym zapalenia stawów
- W niektórych publikacjach wykazano, że stosowanie **diety wegetariańskiej** może mieć korzystny wpływ na RZS – były to badania w populacji norweskiej, jednak badana grupa nie była dobrze scharakteryzowana między innymi w zakresie innych problemów zdrowotnych np. dotyczących nietolerancji i alergii na pokarmy
- **Siedmiodniowy częściowy post i następnie dieta wegańska, bezglutenowa** mają korzystny wpływ zmniejszający liczbę komórek nasilających proces zapalny. Obserwacja roczna pokazała także poprawę pod względem liczby stawów bolesnych, obrzękniętych i zmniejszenia wskaźników zapalenia (OB i białka C-reaktywnego)
- **Dieta śródziemnomorska** (bogata między innymi w kwasy omega-3) powodowała zmniejszenie odczuwania bólu oraz aktywności choroby u pacjentów z RZS



PAMIĘTAJ!

Dieta jest jednym z istotnych elementów powrotu do zdrowia. Nie działaj schematycznie, sprawdź, które produkty nasilają u Ciebie stan zapalny. Spersonalizuj dietę tak, aby unikać tych produktów. Stopniowo stosuj rozszerzenie swojej diety, aby nie wystąpiły zaburzenia niedoborowe.

Stosowanie suplementów diety w RZS

Suplementacja stanowi uzupełnienie codziennej diety. Rynek suplementów jest bardzo duży, z uwagi na łatwą dostępność tych produktów dla pacjentów. Należy pamiętać o tym, że suplement diety nie jest lekiem. Nie jest konieczne także wykazanie jego skuteczności, aby można go było stosować.

PAMIĘTAJ!

Skuteczna suplementacja jest wtedy, kiedy stosuje się produkty wysokiej jakości. Powinny być one rekomendowane przez osoby mające doświadczenie w ich stosowaniu (lekarze, farmaceuci), a także powinny mieć odpowiedni skład produktu i pochodzić najlepiej od renomowanych producentów.

Aby wiedzieć, czy dany produkt jest skuteczny w suplementacji trzeba go stosować regularnie przez dłuższy czas i prowadzić w tym czasie ocenę stanu zdrowia oraz wykonywać określone badania kontrolne.

PAMIĘTAJ!

Warto wprowadzić w diecie prebiotyki, czyli substancje stanowiące pokarm dla prawidłowej flory jelitowej. Znajdują się one w zbożach z pełnego przemiału, w otrębach i warzywach. Dodatkowo warto stosować tzw. skrobię oporną, czyli skrobię zawartą w zimnym makaronie, ryżu, w niedojrzałych bananach, cykorii czy szparagach. Jeśli chodzi o stosowanie probiotyków – czyli tzw. „dobrych bakterii lub grzybów” – w przypadkach potrzeby odtworzenia prawidłowej flory jelitowej, stosuj wyłącznie preparaty przebadane z oznaczonymi szczepami. Minimalny czas trwania takiej terapii wynosi trzy miesiące.

Znaczenie kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6 dla organizmu

Kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6 są niezbędnymi do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Różnią się one pomiędzy sobą budową chemiczną – nazwa pochodzi od miejsca, w którym znajduje się pierwsze wiązanie podwójne licząc od ostatniego atomu węgla – czyli węgla omega. W przypadku kwasów omega-3 jest to trzeci węgiel od końca, a w przypadku omega-6 – szósty. Budują one błonę w komórkach, są prekursorami różnych substancji, które regulują ciśnienie krwi i proces zapalny. Organizm człowieka ma ograniczoną możliwość ich syntezy, dlatego powinny być dostarczone z zewnątrz z pokarmem. Dla prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka istotna jest także nie tylko ilość kwasów tłuszczowych, ale także zachowanie odpowiedniej proporcji pomiędzy kwasami omega-3 a omega-6. Wiadomo bowiem, że kwasy omega-3 wykazują działanie przeciwzapalne, natomiast omega-6 w nadmiarze mają efekt nasilający zapalenie. Zaleca się by proporcja kwasów omega-3 do omega-6 wynosiła 1:4, choć najlepiej by było, aby 1:1. Kwasy omega-3 znajdują się w różnych produktach żywnościowych. Długołańcuchowe kwasy omega-3 takie jak: kwas eikozapentaenowy (EPA) i kwas dokozaheksaenowy (DHA) występują w tłustych rybach np. w łososiu, tuńczyku, makreli, śledziach czy sardynkach oraz w kurzych jajach. Natomiast w oleju lnianym, rzepakowym i orzechach włoskich można znaleźć inny kwas omega-3 – kwas α -linolenowy (ALA). W organizmie człowieka może on zostać przekształcony do EPA i DHA. W tabeli poniżej przedstawiono zawartość kwasów omega-3 w wybranych gatunkach ryb:

Gatunek ryby	Ilość kwasów omega-3 (mg) w 100 g ryby
Łosoś świeży	2860
Makrela wędzona	2700
Sardynka w oleju	2440
Śledź solony	1850
Łosoś wędzony	1270
Halibut świeży	510
Flądra świeża	360
Pstrąg świeży	360
Karp świeży	160
Tuńczyk z puszkii w oleju	150
Dorsz świeży	110



Kwasy tłuszczowe omega-6 podobnie jak kwasy omega-3 wymagają dostarczenia z dietą. Kwasy omega-6 – szczególnie kwas arachidonowy (ARA) są prekursorami licznych substancji nasilających proces zapalny w organizmie. Z kolei inny kwas z tej grupy – kwas gamma-linolenowy (GLA) ma działanie przeciwzapalne. GLA można znaleźć w oleju z wiesiolka, oleju z pestek czarnej porzeczki oraz w dużej ilości – bo aż w 22% – w oleju z ogórecznika.

Wpływ kwasów omega-3 i omega-6 na RZS

Jak już wcześniej wspomniano dla prawidłowego funkcjonowania organizmu istotna jest odpowiednia proporcja pomiędzy kwasami omega-3 i omega-6. Zwiększenie ilości kwasów omega-3 w diecie u chorych na RZS sprawia, że proporcja przesuwa się na ich korzyść, co powoduje zmniejszenie zapalenia, bólu i zmniejsza aktywność choroby.

W latach 1985-2013 przeprowadzono wiele badań, w których potwierdzono przeciwbólowe właściwości kwasów omega-3 stosowanych w suplementacji u chorych na RZS. Działanie przeciwbólowe miało szerszy wymiar, pozwalało bowiem zmniejszyć użycie przez chorych na RZS leków z grupy NLPZ i w ten sposób ograniczało niekorzystny wpływ tej grupy na przewód pokarmowy i układ sercowo-naczyniowy. Z analizy przeprowadzonych badań wynikało także, że dodanie suplementacji kwasami omega-3 do leczenia może zwiększyć w niektórych przypadkach jego skuteczność, co wiązano z wpływem na stężenia EPA.

PAMIĘTAJ!

Dieta bogata w produkty, w których występują kwasy omega-3 jest bardzo korzystna dla zdrowia. Jednak nie jest łatwo dostarczać odpowiednią ilość kwasów omega-3 wyłącznie z codzienną dietą, dlatego warto zastosować ich suplementację.

Stosowanie suplementacji kwasów omega-3 i omega-6 u chorych na RZS

Na rynku dostępnych jest dużo suplementów diety, które zawierają olej z ryb będący źródłem kwasów omega-3. Olej z ryb może być przyjmowany w formie kapsułek lub płynnej. Z uwagi na specyficzny smak lepszą formą wydają się oczywiście kapsułki. Należy pamiętać o tym, żeby sprawdzić dokładnie, ile zawartych jest w danym produkcie kwasów omega-3, bowiem jest to zależne od jego koncentracji, a nie całkowitej ilości oleju w kapsułce. Poniżej w tabeli przedstawiono tego przykłady.

Koncentracja kwasów omega-3 w oleju	Ilość oleju (wielkość kapsułki)	Ilość kwasów omega-3 w kapsułce
30%	500 mg	150 mg
30%	1000 mg	300 mg
60%	500 mg	300 mg
60%	1000 mg	600 mg
90%	1000 mg	900 mg

PAMIĘTAJ!

Należy dokładnie zapoznać się z informacją od producenta danego suplementu znajdującą się na lub w opakowaniu. Staraj się wybierać tylko te preparaty, które są wystandaryzowane na odpowiednią zawartość EPA i DHA. Jeśli masz wątpliwości, porównaj preparaty różnych producentów. Nie bój się zasięgnąć informacji u farmaceuty.

PAMIĘTAJ!

Stosowanie jako suplementów diety kwasów omega-3 (EPA+DHA) w ilości dziennej od 2000 mg do 3000 mg (2-3 g) może mieć korzystny wpływ na zmniejszenie odczuwania bólu stawów oraz zmniejszając aktywność choroby.

Należy systematycznie prowadzić suplementację kwasów omega-3 w odpowiednich dawkach, ponieważ pierwsze pozytywne efekty mogą wystąpić dopiero 3 miesiącach ich stosowania.

Suplementy diety zawierające oleje z ryb są z reguły dobrze tolerowane. Najczęściej obserwowanym potencjalnym działaniem niepożądanym może być nietolerancja ze strony przewodu pokarmowego objawiająca się zgagą, nudnościami lub biegunką.

PAMIĘTAJ!

Zawsze sprawdzaj datę ważności na opakowaniu oraz przechowuj go w odpowiednich warunkach. Pozwoli to uniknąć procesu utleniania się kwasów omega-3 zawartych w suplementie i ich przekształcenia w szkodliwie działające wolne rodniki. Jako ochronę przed tym procesem stosuje się naturalny konserwant jakim jest witamina E.

Suplementacja kwasów omega-3 jest obecnie stosowana nie tylko w RZS, ale też w chorobach układu krążenia czy schorzeniach okulistycznych. Z tego powodu ważne jest pamiętanie o możliwości wystąpienia pewnych istotnych niezgodności z niektórymi lekami przyjmowanymi przez chorych. Istnieją rozbieżności pomiędzy wynikami badań, jednak w przypadku leczenia doustnymi lekami zmniejszającymi krzepliwość krwi zalecana jest ostrożność zwłaszcza w przypadku, kiedy przyjmuje się powyżej 1000 mg (1 g) kwasów omega-3 na dobę, z uwagi na ich działanie hamujące krzepnięcie, co może skutkować krwawieniem.

PAMIĘTAJ!

Zachowaj szczególną ostrożność przed rozpoczęciem i w czasie suplementacji kwasów omega-3, kiedy przyjmujesz leki, w których substancją czynną jest: kwas acetylosalicylowy, tiklopidyna, klopidogrel, acenokumarol, warfaryna, debigatran, rywaroksaban.

PAMIĘTAJ!

Zawsze konsultuj planowaną suplementację kwasami omega-3 ze swoim lekarzem, a w trakcie jej stosowania pamiętaj o badaniach kontrolnych.

W RZS oceniano nie tylko wpływ suplementacji kwasów omega-3 – EPA i DHA – na aktywność choroby. Spośród kwasów omega-6, jeden z nich – GLA – wydaje się potencjalnie interesujący w tym schorzeniu. Wiadomo, że GLA jest bezpośrednim prekursorem cząstek, które działają przeciwzapalnie. W obserwacjach przeprowadzonych u chorych na RZS wykazano, że GLA przyjmowany w dawkach od 1,4 g do 2,8 g dziennie powoduje zmniejszenie zapalenia oraz łagodzi przebieg choroby. Najbogatszym źródłem GLA jest olej z ogórecznika. Jego suplementy są dostępne zarówno w postaci płynnej, jak i kapsułkowej. Oczywiście tu także, jak w przypadku suplementów zawierających kwasy omega-3 najbardziej trwała jest forma kapsułkowa. Przy suplementacji GLA należy zachować ostrożność u przyjmujących inne leki działające na układ krzepnięcia. Działania niepożądane spowodowane przez suplementy zawierające olej z ogórecznika dotyczą najczęściej przewodu pokarmowego i mają małe nasilenie. Mogą to być nudności, wzdęcia czy biegunka.

PAMIĘTAJ!

Choć w badaniach stosowano duże dawki GLA, to dla działania przeciwzapalnego wystarczająca jest jego mniejsza ilość – 450 mg dziennie. Podobnie jak w przypadku kwasów omega-3 pierwsze pozytywne efekty można zaobserwować najwcześniej po 3 miesiącach suplementacji GLA.

30

Wiadomo, że oleje roślinne, które są źródłem GLA zawierają też inne kwasy z grupy omega-6. Mogą one mieć potencjalne działanie niekorzystne – nasilające proces zapalny. Stąd zrodziła się koncepcja podawania GLA z kwasami z grupy omega-3 - EPA i DHA w celu zahamowania tego efektu. Ponadto, takie połączenie może mieć większe działanie przeciwzapalne niż stosowanie każdego z nich osobno. Dodatkowo chorzy na RZS mogą odnieść inne korzyści – w zakresie układu sercowo-naczyniowego – co jest niezwykle istotne, ponieważ zagrożenie zawałem mięśnia sercowego czy udarem mózgowym jest w RZS 2-3 razy większe niż u zdrowych ludzi.

PAMIĘTAJ!

Korzystne efekty na serce i naczynia obserwuje się już przy dawce dziennej wynoszącej 1000 mg kwasów omega-3. W RZS działanie zmniejszające aktywność choroby wymaga przyjmowania większych dawek: 2000 mg – 3000 mg dziennie. Najlepszym w suplementacji w RZS wydaje się być połączenie EPA i DHA z GLA.

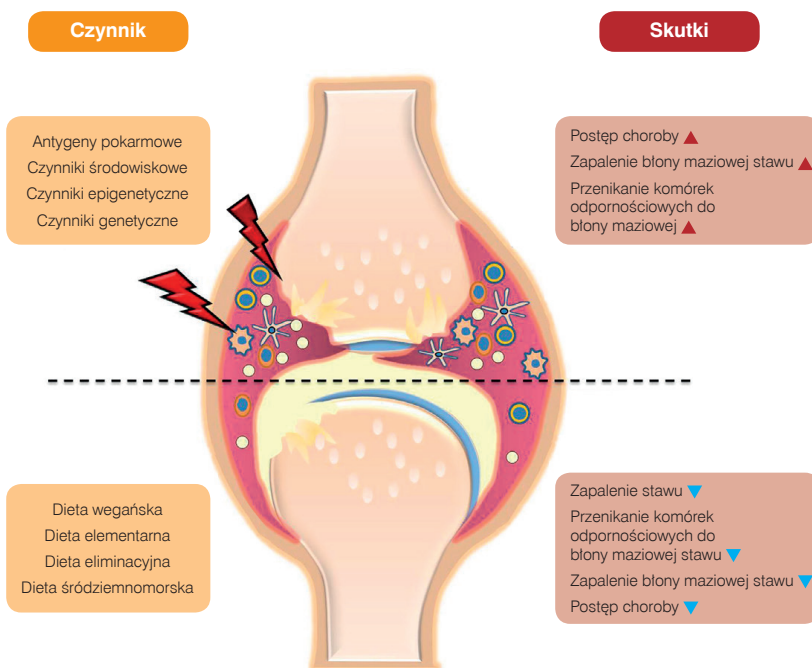
Popularne w użyciu suplementy zawierające tran nie są tożsame z tymi, które zawierają olej z ryb. Tran jak wiadomo, jest olejem uzyskanym z wątroby ryb. Zawiera on między innymi dużą ilość witaminy A, której nadmiar może być szkodliwy dla organizmu.

PAMIĘTAJ!

Osoby dorosłe nie powinny przekraczać dawki dziennej witaminy A powyżej 3000 µg retinolu. Stosowanie tranu przez ciężarne kobiety wymaga szczególnego nadzoru, zwłaszcza w I trymestrze ciąży.

Aby zwiększyć ilość kwasów omega-3 w diecie bezpieczniejsze jest nie stosować suplementów zawierających tran, ale te, które zawierają olej z ryb.

Zawsze w sprawie planowanej suplementacji poproś o opinię swojego lekarza.



Źródło: Managing rheumatoid arthritis with dietary interventions.

Front. Nutr. 4: 52. doi: 10.3389/fnut.2017.00052

Powyżej przedstawiono różne czynniki oraz przykłady postępowania dietetycznego, które mają wpływ na przebieg RZS. Działanie niekorzystne opisano w górnej części rysunku, a korzystne w dolnej.

RZS

Jak sobie pomóc? Sposób odżywiania

mgr Agnieszka Biernat

Zdrowa dieta. Czyli jak się odżywiać?

Współczesne badania naukowe dowodzą, że sposób odżywiania i dobór składników żywnościowych mają istotny wpływ na powstawanie rozmaitych chorób, a także ich przebieg. Odpowiednio skomponowana dieta w RZS wytlumia układ immunologiczny, obniża poziom kwasu arachidonowego, przyczynia się do zmniejszenia lub nawet wyeliminowania bólu, poprawy sprawności fizycznej co jest bardzo korzystne dla pacjenta.

Dieta w RZS powinna być pozbawiona używek (narkotyki, alkohol, nikotyna, kofeina, cukier), pełnowartościowa, urozmaicona, składać się z produktów naturalnych bogatych w składniki odżywcze: witaminy, minerały, fitohormony, błonnik, antyoksydanty. Ponadto uwzględniać indywidualne potrzeby organizmu pacjenta, w tym m.in. jego nietolerancje pokarmowe.

W prawidłowym skomponowaniu jadłospisu warto zasięgnąć opinii doświadczonego specjalisty ds. żywienia. Jest to bowiem najbardziej kompetentna osoba w zakresie terapii diety.

32

Czy zmiana diety może wspomóc leczenie RZS?

Poza leczeniem farmakologicznym leczenie dietetyczne stanowi bardzo ważny element terapii. To co je i pije pacjent z RZS ma istotne znaczenie dla przebiegu jego choroby oraz powrotu do zdrowia.

Złoty standard zdrowego trybu życia wg dietetyka:

- Prowadź zrównoważoną i urozmaiconą dietę, aby spożywać zalecaną ilość witamin, składników mineralnych oraz przeciwutleniaczy, a także innych substancji odżywczych, które pomogą utrzymać prawidłową masę ciała.
- Zadbaj, aby Twoja dieta była bogata w tłuszcze pochodzące z roślin i ryb, a uboga w niekorzystne dla zdrowia w nadmiarze – tłuszcze pochodzenia zwierzęcego.
- Spożywaj dużo warzyw i owoców – minimum 5 porcji dziennie, jak zaleca WHO (Światowa Organizacja Zdrowia).
- Jeśli używasz półproduktów, wybieraj tylko te, które są jak najmniej przetworzone, mają niską zawartość soli, tłuszczu i cukru oraz nie zawierają szkodliwych konserwantów, barwników i wypełniaczy.
- Unikaj smażenia i używania kuchenki mikrofalowej, natomiast jedz posiłki surowe, parowane, gotowane, pieczone w piekarniku.
- Ćwicz regularnie, ale zakres ćwiczeń uzgodnij ze swoim lekarzem.

Nadwaga i otyłość

To problemem nie tylko estetyczny, ale także zdrowotny. W naszym codziennym jadłospisie za dużo jest cukru, soli, tłuszczu, zwłaszcza nasyconego oraz tłuszczów trans.

Na domiar złego towarzyszy temu zbyt mała aktywność fizyczna. Nasze ciała stworzone są do ruchu i dlatego stanowi on nieodzowny element zdrowego stylu życia. Każdy zbędny kilogram jest obciążeniem dla Twoich stawów oraz wielu innych organów, np. serca. Poza tym w tkance tłuszczowej gromadzi się nie tylko tłuszcz, ale także szkodliwe substancje mogące wywoływać stany zapalne w organizmie, do których nie powinieneś dopuszczać.

Jak jeść zdrowo i utrzymać stałą masę ciała?

Jedz regularnie, w miłej atmosferze, bez pośpiechu. Twój jadłospis powinien być urozmaicony, pełnowartościowy, jak najmniej przetworzony, bogaty w węglowodany, białka, NNT, antyoksydanty, błonnik. Wystrzegaj się „śmieciowego jedzenia” oraz podjadania czy „zajadania stresów”. Ćwicz codziennie lub przynajmniej trzy razy w tygodniu.

Zmniejsz ilość spożywanych tłuszczów!

Tłuszcz ma ponad dwa razy więcej kalorii niż cukry i białko.

- **Uważaj na słodczyce, w których jest także ukryty tłuszcz – sprawdzaj etykiety.**
- **Jeśli jesz mięso usuwaj z niego tłuszcz, wybieraj chude kawałki.**
- **Wystrzegaj się tłuszczu trans (margaryna, olej palmowy), olei w plastikowych opakowaniach oraz nadmiaru tłuszczu nasyconych (tłuszcze zwierzęce oraz tłuszcz kokosowy). Zamiast smażyć i grillować paruj, gotuj, duś lub piecz potrawy.**

UWAGA! Palenie papierosów, sięganie po narkotyki, nadużywanie alkoholu hamuje apetyt, wyniszcza organizm, zużywa mnóstwo energii na metabolizowanie trucizn. Nie poleca się także odżywek dla sportowców. Nadmiar aminokwasów zawarty w nich może obciążać nerki i zakwaszać organizm.

Przegląd diet alternatywnych polecanych przy RZS.

Dieta roślinna

Paul Pitchford badacz z zakresu nauk o żywieniu uważa, że przyczyną bólu i stanów zapalnych w organizmie są tłuszcze zwierzęce – główne źródło kwasu arachidonowego, który zapoczątkowuje wytwarzanie wywołujących ból i stany zapalne niekorzystnych prostaglandyn oraz leukotrienów. Profesor Kolasińska z USA zajmująca się nefarmakologicznymi metodami leczenia chorób reumatologicznych podczas jednego z międzynarodowych kongresów reumatologicznych stwierdziła, że najwięcej pozytywnych efektów leczenia obserwuje się u pacjentów z RZS na dietach niskokalorycznych. Podobne doniesienia są ze Skandynawii z Carolinska Institute (publikacje w piśmiennictwie międzynarodowym). Dieta wegańska niskotłuszczowa wytlumia proces reumatoidalnego zapalenia stawów. W Polsce zwolenniczką diety opartej na roślinach (warzywa, owoce, kasze, strączki, orzechy i nasiona plus suplementacja wit._{B₁₂} i D₃) w leczeniu RZS jest

reumatolog dr Edyta Biernat-Kaluża oraz dr Ewa Dąbrowska propagatorka postów warzywno-owocowych.

UWAGA! prawidłowe stosowanie diety wegańskiej przez osoby z tendencją do stanów zapalnych stawów wymaga konsultacji z doświadczonym dietetykiem.

Dieta eliminacyjna (alergie i nietolerancje pokarmowe)

Dr Bożena Kropka autorka programu „sześć kroków wyjścia z alergii” uważa, że jedną z przyczyn tworzenia się stanów zapalnych może być potwierdzona badaniami alergia lub nietolerancja pokarmowa. Bożena Przyjemaska ekspert w dziedzinie badań wpływu glutenu i kazeiny na zdrowie człowieka, biolog z wykształceniem medycznym, autorka książek „Niebezpieczne Zboża. Groźny gluten” oraz „Z daleka od mleka”. Píše: „Jak podaje literatura medyczna, zrezygnowanie z mleka, jego przetworów i glutenu bardzo poprawia samopoczucie.”

Zależności między alergią i nadwrażliwością na pokarmy a RZS dostrzega również Patrick Holford – założyciel Instytutu Właściwego Żywnienia w Londynie, propagator badań i promocji wiedzy na ten temat, autor książek, min. „Smak zdrowia”, „Chemia połączeń”. Uważa on bowiem, że „prawie u wszystkich chorujących na reumatoidalne zapalenie stawów i u wielu osób z zapaleniem kości i stawów, występują alergie lub nadwrażliwości, które prowadzą do zaostrzenia objawów tych chorób. Najpowszechniejszymi alergiami są alergie pokarmowe na pszenicę i produkty mleczne”

Psiankowate a stawy

Dr Norman Childers – profesor botaniki na University of Florida w Gainesville ok. 30 lat temu wysunął teorię, że spożywanie warzyw psiankowatych, do których należą m.in: ziemniaki, pomidory, papryka, bakłażany oraz tytoń bogate w alkaloidy przeszkadzają w metabolizmie wapnia i mają skłonność do usuwania go z kości, powodując bóle chroniczne, napadowe, a nawet deformacje kości.

Paul Pitchford, także przestrzega przed spożywaniem psiankowatych. Uważa, że warzywa te są przyczyną rozmaitych problemów zdrowotnych. Często alergizują oraz ze względu na fakt, że zawierają solaninę, będącą inhibitorem wapnia zakłócają mineralizację.

Aby zmniejszyć toksyczne działanie alkaloidów zawartych w **warzywach psiankowatych**, należy wybierać tylko dojrzałe okazy. Tomatyny można pozbyć się podczas gotowania. Natomiast solanina nie ulega całkowitemu rozpadowi w temp. 100°C. Można też grubo odkrajać zielone fragmenty warzyw.

Najwięcej dowodów na szkodliwość roślin psiankowatych można spotkać w kontekście osób mających **problemy ze stawami**, a w szczególności chorujących na reumatoidalne zapalenie stawów o podłożu autoimmunologicznym. Na podstawie indywidualnych obserwacji stwierdza się, że jedzenie psiankowatych nasila u nich ból, a wykluczenie tych warzyw z diety poprawia samopoczucie, a nawet zmniejsza zmiany w chrząstce stawowej.

UWAGA! Niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ) mogą zwiększać częstość występowania alergii pokarmowej. Nie zażywaj więcej leków przeciwbólowych niż jest to potrzebne.

PAMIĘTAJ!

Zanim zaczniesz stosować jakąkolwiek ścisłą dietę zawsze skonsultuj się z wykwalifikowanym i doświadczonym specjalistą ds. żywienia, który pomoże Ci uniknąć ewentualnych błędów mogących pogorszyć twój stan zdrowia.

UWAGA! Stosowane okresowo diety eliminacyjnej lub roślinnej nie gwarantuje trwałego powrotu do zdrowia, jeśli pacjent wróci do szkodliwych nawyków żywieniowych i nieodpowiedniego trybu życia.



PRZYS

Porady dietetyczno-kulinarne oraz przykładowe jadłospisy dzienne

mgr Agnieszka Biernat



PRODUKTY SZCZEGÓLNIIE POLECANE

PŁYNY: woda z cytryną, sok oraz herbata z róży, z brzozy, z pokrzywy, naturalne (nie z koncentratu), bez cukru soki warzywne, kawa zbożowa bezglutenowa, herbaty ziołowe, herbata zielona, kompoty bez cukru, napoje roślinne a la mleczne.

POKARMY: warzywa (liściaste, korzeniowe, cebulowe, dyniowate, krzyżowe), owoce (zwłaszcza jagodowe), zboża bezglutenowe kasza jaglana, gryczana, ryż brązowy, ryż dziki, owies bezglutenowy, amarantus, quinoa (komosa ryżowa), sorgo, teff, canihula, w formie kasz, płatków, pieczywa, fasole (groch, fasola jaś, szparagowa, mung, adzuki, soczewica, ciecierzyca, bób, soja sfermentowana (tempeh, natto), orzechy (oprócz ziemnych), pestki (szczególnie dyni), nasiona: zwłaszcza len, chia, konopia, wiesiołek, sezam, mak.

PRZYPRAWY: kurkuma, imbir, gorczyca, cynamon, olej z wiesiołka, chrzan, musztarda, olej z ogórecznika, olej z lnu, olej rydzowy, olej z konopii, masło klarowane, ocet jabłkowy

36

PRODUKTY, KTÓRYCH POWINIENIĘ SIĘ WYSTRZEGAĆ

PŁYNY: alkohol, kawa, herbata czarna, kolorowe napoje, energizery, mleko (szczególnie słodkie).

POKARMY: mięso (zwłaszcza wieprzowina, wędliny, podroby, kości), nabiał (zwłaszcza sery topione, pleśniowe), tradycyjne słodczyce, czekolada, warzywa psiankowate (pomidory, papryka, bakłażany, cykorja, ziemniaki), orzeszki ziemne, soja niesfermentowana (mleko sojowe, tofu, ziarno soi, kotlety sojowe), jaja klatkowe, duże morskie ryby oraz ryby hodowlane (metale ciężkie, PCB), fast foody, konserwy, zupki z proszku, zboża glutenowe (przede wszystkim pszenica, poza tym: żyto, jęczmień, owies).

PRZYPRAWY: cukier, sól rafinowana, tłuszcze trans (margaryny, olej palmowy), olej słonecznikowy, ocet spirytusowy, papryka słodka i ostra, chili, pieprz cayenne.





I PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS DZIENNY 1853,5 kcal

ŚNIADANIE 352 kcal

Woda z plasterkiem cytryny (1 szklanka) 5 kcal
Chleb bezglutenowy codzienny 60 g 2 kromki 156 kcal
Masło klarowane 15 g łyżka 132 kcal
Jajko na miękko 50 g (1 sztuka) 55 kcal
Chrzan 5 g ok 4 kcal

II ŚNIADANIE 311,5 kcal

Herbata z owoców dzikiej róży bez cukru 1 szklanka 5 kcal
jabłka pieczone 150 g (porcja) 140 kcal
orzechy włoskie 10 g (3 połówki) 64,5 kcal
figi, suszone 35 g (1 sztuka) 102 kcal
przyprawy: cynamon lub goździki mielone 0 kcal

OBIAD 581 kcal

Krupnik z kaszy gryczanej 250 g (talerz) 108 kcal
Surówka z kwaszonej kapusty 50 g 34 kcal,
Soczewica czerwona, nasiona suche 50 g 163,5 kcal
Przyprawy: kminek, koper włoski, imbir, sól
Oliwa z oliwek 18 g (łyżka) 159 kcal
Ryż brązowy 30 g (2 łyżki przed gotowaniem) 104 kcal
ugotowany na sypko
Masło klarowane 15 g łyżka 132 kcal
Przyprawy: kurkuma, pieprz, sól

PODWIECZOREK 274 kcal

Jogurt naturalny sojowy prebiotyczny 200 g 100 kcal
Len mielony 10 g (1 łyżka) 25 kcal

KOLACJA 335 kcal

Jaglanka z rodzynkami i tahini
Kasza jaglana 50 g przed ugotowaniem 173 kcal
Rodzynki 30 g dodane po ugotowaniu (porcja) 83 kcal
Tahini (masło sezamowe bez cukru) 1 łyżka 12 g 79 kcal



37



II PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS DZIENNY 1799,5 kcal



ŚNIADANIE 425 kcal

Kawa zbożowa bezglutenowa 1 szklanka 8 kcal
Musli z rodzynkami i orzechami 100 g 375 kcal
Napój owsiany bezglutenowy 100 ml 42 kcal



II ŚNIADANIE 178 kcal

Sok marchwiowy, 200 ml (1 szklanka) 86 kcal
surówka z selerów i jabłek z olejem 100 g 92 kcal

OBIAD 554 kcal

Zupa grochowa 250 g (porcja) (165 kcal)
Surówka z jarmużu i ogórka:
jarmuż 50 g 15 kcal
ogórek kwaszony 2 średnie sztuki (110 g) 12 kcal
Przyprawy: papryka ostra, sól
Oliwa z oliwek 7 g (½ łyżki) 79,5 kcal
Sorgo 50 g 175,5 kcal
Masto klarowane 7,5 g (½ łyżki) 66 kcal
Przyprawy: kurkuma, imbir, sól



PRZEKAŚKA 181,5 kcal

Deser z chia
Sok z wiśni bez cukru 100 ml (½ szklanki) 43 kcal
Nasiona chia 25 g 121,5 kcal
ksylitol 7 g (1 łyżeczka) 17 kcal
Wyżej wymienione produkty połączyć ze sobą, dokładnie wymieszać i wstawić do lodówki na minimum 30 minut

KOLACJA 461 kcal

Herbata z pokrzywy (1 szklanka) 0 kcal
makaron amarantusowy (100g) 151 kcal
awokado 140 g (½ sztuki) 220 kcal
olej lniany 10 g (1 łyżka) 90 kcal
Przyprawy: zioła prowansalskie, pieprz, sól





Omega[®] Artre

mega wsparcie* W RZS

4 kapsułki to:

Olej rybi **2800 mg** (EPA 840 mg i DHA 560 mg)

Olej ogórecznika **2000 mg** (GLA 440 mg)

Witamina E **10 mg** • Witamina D₃ **5 µg** • Selen **50 µg**

Omega Artre[®] to specjalistyczny preparat stworzony z myślą o osobach cierpiących na stany zapalne stawów i reumatoidalne zapalenie stawów.

Zawiera kompozycję idealnie dobranych składników pochodzenia naturalnego, których synergistyczne działanie wpływa na:

- zmniejszenie tendencji do stanów zapalnych stawów^{1,2}
- zmniejszenie bólu i ilości przyjmowanych leków przeciwbólowych i przeciwzapalnych^{1,2,3}
- prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego
- większą sprawność i ruchomość^{1,2}
- ochronę serca i układu krążenia^{1,4}

GWARANCJA JAKOŚCI:

- wysokogatunkowy olej rybi przebadany pod względem obecności zanieczyszczeń i metali ciężkich
- obecność wit. E, która chroni kwasy omega-3 przed utlenieniem i zapewnia trwałość produktu
- produkt objęty system bezpieczeństwa i jakości NQS

Sposób użycia:

Dorośli: 2 kapsułki 2 razy dziennie, podczas posiłku. Porcję dzienną można zażyć jednorazowo. Zalecane jest stosowanie przez okres minimum 3 miesięcy.



*Wsparcie psychologiczne poprzez poradnictwo profesjonalistów na dedykowanej stronie produktowej www.omegaaarte.pl oraz postępowanie dietetyczne.

LITERATURA: ¹ Giovaxi A. et al.: Intake of ω-3 polyunsaturated fatty acids in patients with rheumatoid arthritis: A systematic review and meta-analysis. *Nutrition*. 2018;45:114-124. ² Veselinovic M. et al.: Clinical Benefits of n-3 PUFA and γ-Linolenic Acid in Patients with Rheumatoid Arthritis. *Nutrients* 2017; 9(4). ³ Rajaei E. et al.: The Effect of Omega-3 Fatty Acids in Patients With Active Rheumatoid Arthritis Receiving DMARDs Therapy. *Double-Blind Randomized Controlled Trial*. *Glob J Health Sci*. 2015 Nov 3;8(7):18-25. ⁴ Olenzki BC et al.: Treatment of rheumatoid arthritis with marine and botanical oils: influence on serum lipids. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2011;2011:827286.

Drogi Czytelniku,

Mamy nadzieję, iż umieszczone w Poradniku treści, stworzone przez lekarzy i specjalistów będą wartościowym źródłem praktycznych informacji, które pomogą Ci w codziennej walce z chorobą. Wierzymy, że przez nieustanne poszukiwania innowacyjnych rozwiązań w dziedzinach, w których wydawałoby się, że wszystko jest już zrobione, możemy zaoferować pacjentom wyjątkowe produkty wyróżniające się najwyższą jakością oraz skutecznością działania.

*Z życzeniami zdrowia,
Zespół specjalistów NutroPharma®*

Wszystko to co robimy jest wszystkim tym w co wierzymy

- Jesteśmy firmą z polskim kapitałem obecną na rynku od 1990 roku
- Nasze produkty są tworzone przez zespół farmaceutów w oparciu o najnowsze osiągnięcia naukowe
- Stawiamy na innowacyjność, a nasze marki cieszą się od lat uznaniem konsumentów, farmaceutów i lekarzy
- Pewność rekomendacji gwarantujemy dzięki pierwszemu innowacyjnemu programowi jakości i bezpieczeństwa NQS



NutroPharma®

www.sklep.nutropharma.pl



Potwierdzenie jakości produktów NutroPharma®

NQS czyli NutroPharma® Quality System – to pierwszy innowacyjny program gwarantujący bezpieczeństwo oraz najwyższą jakość produktów marki NutroPharma®.

Jego najważniejszym wyróżnikiem jest rozszerzona analiza laboratoryjna produktów.

Każda partia wybranego produktu poddawana jest nadobowiązkowej certyfikacji w zewnętrznych, niezależnych laboratoriach min. pod kątem zawartości składników aktywnych gwarantując jakość i bezpieczeństwo.



N

NAUKA

- Produkty oparte na badaniach
- Innowacje
- Badania kliniczne
- Monitoring – Raport Eksperta

Q

PRODUKT NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI

- Nadobowiązkowa certyfikacja jakościowa i ilościowa

S

SYSTEM BEZPIECZEŃSTWA

- Najwyższy standard produkcji ISO 22 000
- Monitoring produktu po wprowadzeniu na rynek

SZUKAJ PRODUKTÓW
z hologramem NQS



ŻYWNOSĆ SPECJALNEGO
PRZEZNACZENIA MEDYCZNEGO

Ostercal 1250 D zawiera naturalny wapń z muszli ostryg o najwyższym stopniu oczyszczenia oraz witaminę D, która zwiększa jego wchłanianie. Teraz udoskonalony skład - większa ilość witaminy D, aż 1000 j.m. w jednej tablecie! Wskazania: Do postępowania dietetycznego w niedoborach wapnia i witaminy D₃ w okresie intensywnego wzrostu, osteomalacji (rozmiękczenie kości) oraz złamaniach i urazach kości.

Opakowanie: 60 lub 90 tabletek

ŻYWNOSĆ SPECJALNEGO
PRZEZNACZENIA MEDYCZNEGO

D3-mono 2000 to najwyższej klasy produkt, z łatwością do poknięcia nawet bez popijania, małą, miękką kapsułką o smaku czekoladowym, z dzienną porcją witaminy D₃ rozpuszczoną w oleju sojowym, 2000 j.m. Witaminy D to porcja zgodna z rekomendacjami.

Ekonomiczne opakowanie: 90 kapsulek / 3 miesiące stosowania.

Produkt bezglutenowy. Może być stosowany przez diabetyków. Wyprodukowano z soi bez GMO.



SUPLEMENT DIETY

Suplement diety **D3·mono 1000 j.m.** składniki produktu wpływają na:

- wsparcie odporności
- zdrowe kości i zęby

D3·mono 1000 j.m. to produkt wysokiej jakości z łatwą do połknięcia nawet bez popijania, małą, miękką kapsułką, która uzupełnia codzienne porcje witaminy D w organizmie.

Opakowanie: 120 kapsułek / 4 miesiące stosowania

Produkt bezglutenowy. Może być stosowany przez diabetyków. Wyprodukowano z soi bez GMO.



ŻYWIENIE SPECJALNEGO PRZEZNACZENIA MEDYCZNEGO

Składniki produktu **Salfazin®** pomagają zachować:

- zdrową skórę, włosy i paznokcie,
- odporność.

Właściwości i wskazania do stosowania: Salfazin® to preparat złożony, oparty o formułę AcneOUT: zawiera wysoką dawkę cynku uzupełnioną witaminami A, E, C oraz B₆, przeznaczoną szczególnie dla osób dbających o wygląd skóry ze skłonnościami do trądziku. Cynk zawarty w Salfazin® jest w postaci organicznego połączenia z kwasem glukonowym. Witamina A wraz z cynkiem pomagają utrzymać zdrową skórę a witamina C wspiera produkcję kolagenu odpowiedzialnego za utrzymanie jej sprężystości. Formuła AcneOUT zawiera uznane składniki odżywcze o działaniu chroniącym komórki skóry przed stresem oksydacyjnym (cynk, witamina C oraz witamina E) a także wspierające układ odpornościowy (witamina B₆, cynk i witamina A) odpowiedzialny za ochronę organizmu przed infekcjami.

Opakowanie: 90 kapsułek / 1 kapsułka dziennie

Dotyczy: D3·mono 1000

SUPLEMENT DIETY



SUPLEMENT DIETY



ŻYWNOSĆ SPECJALNEGO PRZEZNACZENIA MEDYCZNEGO

Acerola Plus to kompleksowy preparat będący bogatym źródłem naturalnych bioflawonoidów (rutyny, hesperydyny) oraz witaminy C pomagającej w:

- Prawidłowemu funkcjonowaniu układu odpornościowego.
- Prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania naczyń krwionośnych oraz skóry.
- Ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym oraz przyczyniającej się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.

Acerola Plus ma postać tabletek do rozpuszczania na języku w innowacyjnej technologii MELT FORM. Taki rozpad powoduje szybsze przyswajanie składników odżywczych do krwioobiegu. Preparat może być stosowany cały rok, szczególnie w okresie zimowo-wiosennym u: osób starszych, palących tytoń, kobiet stosujących środki antykoncepcyjne, mieszkańców aglomeracji miejskich i narażonych na stres.

Opakowanie: 60 tabletek

Cardiomim B6

Do postępowania dietetycznego w:

- Nadciśnieniu tętniczym zarówno dietetycznym leczeniu nadciśnienia tętniczego, jak i dietetycznym wspomaganiu farmakologicznego leczenia nadciśnienia tętniczego
- Skurczach mięśni
- Niedoborach magnezu, potasu i wapnia
- Arytmii mięśnia sercowego

Składniki preparatu zostały dobrane według założeń diety DASH zalecanej m.in. przez Polskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego¹ w celu niefarmakologicznego obniżenia nadciśnienia. Dieta DASH opiera się na diecie śródziemnomorskiej ze zwiększoną porcją magnezu, potasu oraz wapnia przy ograniczeniu stosowania soli.² Niedobór magnezu może powodować zaburzenia w mechanizmie skurczu mięśni wywołując bolesne skurcze a także powodować arytmie mięśnia sercowego.^{3,4}

Opakowanie: 60 tabletek

Dotyczy: Acerola Plus

¹ Wytyczne kardiologiczne 2015 Zasadę postępowania w nadciśnieniu tętniczym – 2015 rok. ² Siero M et al. British Journal of Nutrition 2015;113: 1–15. ³ James J DiNicolantonio et al. Open Heart. 2018; 5(1): e000668. ⁴ D. L. Lilbey and V. M. Prabhakaran Can Fam Physician. 1996; 42: 1348–1351.

SUPLEMENT DIETY