

Ghidul pacientului

Artrita psoriazică este o boală inflamatorie articulară care apare la pacienții cu psoriazis (până la 30% dintre aceștia), fiind o boală de tip autoimun în care sistemul imun dereglat atacă structurile proprii, în principal pielea și articulațiile. Face parte din grupul de boli numit spondilartrite din care mai fac parte spondilita anchilozantă, artrita reactivă, bolile inflamatorii intestinale, având în comun cu acestea o anumită componentă genetică și anumite manifestări clinice.

Nu se știe cu exactitate cauza apariției acestei boli. Există o componentă genetică clară, multigenică, care predispune la apariția bolii. Prezența terenului genetic nu înseamnă obligatoriu o apariție a bolii. Aproximativ 40% dintre pacienții cu psoriazis și artrita psoriazică au ruda de gradul I cu psoriazis.

Pe lângă factorul genetic, sunt implicați o serie de factori din mediu, cei mai incriminați fiind stresul, infecțiile, traumatismele.

Tratamentul unui pacient cu artrită psoriazică trebuie făcut într-o echipă: dermatolog, reumatolog, medicul de recuperare și fizio-kinetoterapie și în stadiile avansate ale bolii, medicul ortoped.

Tratamentul medicamentos este unul foarte complex. Avem la ora actuală o multitudine de opțiuni terapeutice. Alegerea trebuie făcută de medicul reumatolog în urma discuției cu pacientul și trebuie să țină cont de activitatea bolii, forma de afectare, gravitatea afectării articulare radiologice și de asemenea de alte boli asociate.

Se recomandă:

1. Adoptarea unei diete bogate în fructe și legume, îmbogățirea regimului cu vitamine (fie prin dietă, fie prin suplimente farmaceutice), menținerea unei greutate corporale optime;
2. Efectuarea exercițiilor fizice zilnice pentru tonifierea organismului;
3. Aplicarea de comprese reci și calde alternativ. Compresele reci reduc durerea, iar compresele calde stimulează relaxarea musculară. Compresele reci pot fi aplicate în mai multe reprize, chiar și 20 de minute. Se recomandă învelirea compreselor cu gheață în material textile, de exemplu un prosop, pentru a nu supune tegumentul unei temperaturi mult prea scăzute. Compresele cu gheata pot consta în pungi cu legume congelate, sau pungi cu carne înghețată. La fel de utile pot fi și dușurile reci și fierbinți;
4. Practicarea unor tehnici și exerciții de relaxare pentru a reduce stresul.

Deși mulți pacienți sunt foarte tentați să încerce medicamente alternative pentru tratarea artritei psoriazice, specialiștii sunt reținuți în a face astfel de recomandări.

Nici o metodă alternativă nu și-a demonstrat eficiența. În plus, unele ceaiuri, suplimente vitaminice și metode terapeutice s-au dovedit a fi chiar periculoase pentru pacienții cu astfel de afecțiuni. Orice tratament naturist trebuie prezentat medicului curant și împreună cu acesta pacientul poate decide dacă este sigur și dacă îl poate urma.

Artrita psoriazică are o evoluție cronică și poate să ajungă la afectarea importantă a articulațiilor, cu scoaterea lor din uzul pacientului. Impotența funcțională poate fi însă redusă printr-un tratament adecvat și prompt instituit. Specialiștii recomandă pacienților să se prezinte la medic cât mai repede posibil deoarece cu cât procesul este diagnosticat mai devreme, cu atât evoluția este oprită și starea de sănătate rămâne optimă.