

Itt fáj, ott fáj

Mit tehetünk az ízületek védelméért?



DR. BUDAI MARIANNA PhD
SZAKGYÓGSZERÉSZ



DR. BUDAI LÍVIA PhD
SZAKGYÓGSZERÉSZ

Aki azt hiszi, hogy a porckopás csak az életkor függvénye, az téved. A porc felületek elvékonyodásával, kopásával, helyenkénti eltűnésével járó arthrosis gyakori; az emberek jelentős része megtapasztalja az élete folyamán azt, hogy milyen mértékben megnehezítheti a mindennapi tevékenységeket az ízületek (elsősorban térd, boka, váll, csípő) károsodása.

Nem csak az időseket veszélyeztetik a kopásos betegségek

A túlsúly régóta ismert arthrosis-rizikófaktor, és nem pusztán csak amiatt, hogy a kövér emberek ízületei nagy terhet cipelnek. Kiderült, hogy a zsírszövetből felszabaduló citokinek felelősek a porcdestrukcióért is – az általuk létrehozott krónikus mikroggyulladások révén [1]. Úgy tűnik, hogy az arthrosis létrejöttében a hormonok sokkal jelentősebb hatást fejtenek ki, mint a fizikai megterhelés, ezt bizonyítja a nőknél – a férfakkal összehasonlítva – mintegy kilencszer gyakrabban kialakuló, a kéz ízületeit érintő arthrosis. Ikervizsgálatok igazolják, hogy a gének is lényeges szerepet játszanak a kórkép kialakulásában, eddig mintegy 10 olyan gént azonosítottak, amely a betegségre hajlamosít [1].

A térd mellett állva tudni kell, hogy bizonyos gyógyszerek szedése csont- és ízületi károsodásokhoz vezet. Idesorolhatók többek között a szteroid gyulladásgátlók, a fokozott gyomorsavtermelés visszaszorítására alkalmazott protonpumpagátlók, az alumíniumtartalmú antacidok, a túldozírozott pajzsmirigyhormonok, illetve a diuretikumok [2, 3].

A „munkától védett”, pihentetett porcok sem nyújtanak garanciát a hosszú távú egészségre. Bebizonyosodott, hogy a mérsékelt megterheléssel járó sporttevékenység, mozgás kedvező hatást fejt ki a porcok, csontok és izmok egészségére. Olyannyira, hogy a 70 év fölöttieknek is javasolt a mozgás, ugyanis a mozgással a korosztályukban tapasztalt évenkénti, átlagosan mintegy 6%-os izomtömegvesztés ilyen módon megakadályozható, sőt akár megfordítható! Vannak azonban olyan, jelentős, periodikus ízületi terheléssel járó sportágak, elsősorban a futball, a kézilabda és a jégkorong, amelyek már fiatalokkorban is ízületi károsodásokhoz vezethetnek [1].

Helyes, ha az ízületek védelme nem csupán a porcot felépítő anyagok (pl. glükózamin-szulfát, metil-szulfonilmetán, kondroitin-szulfát) esetleges pótlására szorítkozik. Az ízületek gördülékeny működése érdekében lényeges az érintett izmok megerősítése és a csontok vé-

delme is. Ezért javasolják például kezdődő térdízületi arthrosisnál a térdfesztető izmok (gyógy)turnával való erősítését [1]. Az erős, egészséges csontozat kapcsán pedig olyan „apróságokra” is figyelni kell, mint a lábfej-csontokat deformáló, szoros, túsarkú cipők, amelyek későbbi ízületi problémák forrásai lehetnek.

Gondosan válogatott vitaminok és ásványi anyagok a csontok és porcok egészségéért

A csontok védelme elsősorban a csonttritkulás és a következményes csonttörések megelőzését jelenti. Míg a D-vitamin-400-800 NE napi adagokban, önmagában való alkalmazása nem vezet a csonttörések gyakoriságának csökkenéséhez [4, 5], addig számos nemzetközi, nagy esetszámú (kb. 68 ezer beteg) vizsgálat eredményei igazolják, hogy a D-vitamin + kalcium kombináció csökkenti a csonttörések gyakoriságát [4-6]. A D-vitamin és kalcium kombináció nemtől, életkortól és a betegek korábbi esetleges csonttöréseitől függetlenül hatékony prevenciósi lehetőséget kínál.

A D-vitamin melletti kalciumbevitel fontossága tehát egyértelmű, annak ellenére, hogy az elmúlt években egyes szakemberek a túlságosan nagy mértékű kalciumbevitel esetleges negatív szív- és érrendszeri hatásaira próbálták rávilágítani [7]. Úgy vélik, hogy a tejtermékeket is fogyasztóknál a szükséges bevitel napi 400-500 mg kalciumnak felel meg, amit a biohasznosulás növelése érdekében célszerű 2-3 részre elosztva bevenni [3, 8].

Az utóbbi időben mind a szakmai, mind a laikus sajtóban nagy nyilvánosságot kapott a K-vitamin-bevitel kérdése. A rendelkezésre álló nemzetközi vizsgálati eredmények és adatok tükrében a Magyar Osteoporosis és Osteoarthrológiai Társaság 2016-ban egy állásfoglalást tett közzé [6]. Ez alapján: „Nincs tudományos módszerekkel alátámasztott, megfelelő esetszámú, elrendezésű vizsgálat, eredmény arra vonatkozóan, hogy a K₂-vitamin kiegészítő adása bármilyen dózisban is megelőzné a csonttritkulást” [6].

Ugyanakkor a szervezet működésében sokoldalú szerepet betöltő C-vitamin bevitelének a jelentősége a mozgásszervrendszer működése szempontjából is vitathatatlan [9]. Elegendő arra gondolni, hogy a C-vitamin hiányának számos jele a porcok és a kötőszövet (kollagén) rendelkezésüként jelentkeznek, azaz alacsony C-vitamin-szint esetén ízületi fájdalmak, csont- és kötőszöveti rendellenességek léphetnek fel [9]. Egyes epidemiológiai vizsgálatok pozitív kapcsolatot mutatnak ki a C-vitamin-bevitel és a csonttömeg között, és a nőknél a kismértékű bevitt jelentősebb mértékű csontvesztéssel hozzák összefüggésbe [4].

Az erős csontozatért és ép kötőszövetért felelős nyomelemek

Számos – a csontok vagy kötőszövetek felépítéséhez szükséges – enzim működése nyomelemek közreműködését igényli. Állatkísérletekből és humán vizsgálatokból régóta ismert a cink, a mangán és a réz jelentősége. A nyomelemek és egyéb mikrotápanyagok komplex módon való pótlásának jelentőségét támasztja alá az a két évig tartó, posztmenopauzális nőekkel végzett vizsgálat, amely a kalcium és a nyomelem-szupplementáció hatását elemezte. Ebből kiderült, hogy a kalcium és a nyomelemek (cink, réz, mangán) kombinált módon történő pótlása hatásosabban védi ki a csontvesztést, mint a placebokezelés, az önmagában alkalm-

zott kalciumpótlás vagy a kalcium nélkül adagolt nyomelemek [10, 11].

Összefoglalva: az ízületek védelme komplex megoldást igényel; megfelelő életmóddal, helyes táplálkozással, mozgással, válogatott vitaminok, ásványi anyagok és nyomelemek bevitelével valósítható meg.

(Az irodalomjegyzék megtekinthető a szerkesztőségben.)