

HOGYAN ELŐZHETŐK MEG AZ ÍZÜLETI KÁROSODÁSOK?

Az emberi szervezetben összesen 143 olyan ízület található, amelyben egészséges állapotban az ízületi tokon belül porc-felszínek siklanak el egymás mellett a szinoviális folyadék által könnyített módon, ezek mind-mind a kopás és a sérülés veszélyének vannak kitéve [1, 2]. Az ízületi porcok nem képesek regenerációra, ennek ismeretében fontos törekedni arra, hogy a porctömeg és a porcok épsége minél tovább megtartott legyen. Mit ajánlhatunk a gyógyszertárba betérő betegeknek?



DR. BUDAI MARIANNA PHD
szakgyógyyszerész

DR. BUDAI LÍVIA PHD
szakgyógyyszerész

JELLEGZETES TÜNET AZ INDÍTÁSI FÁJDALOM

A köznyelvben „porckopásként” emlegetett ízületi károsodás progresszív kórkép, amely különösen gyakori a nagy terhelésnek kitett térdnél és csípőnél. A betegség korai stádiumában a beteg ún. indítási fájdalmat tapasztal (különösen reggelente), melynek részeként például nehézséget jelent számára ülő helyzetből felállni vagy az első néhány lépést megtenni, ezt követően, átlagosan fél órán belül, a mozgás hatására az állapot javul. A betegség előrehaladott stádiumaiban a fájdalommal járó időintervallumok hosszabbá válnak, majd állandósulhatnak. Alkalmanként az ízület duzzanatával, melegségével járó gyulladások léphetnek fel, amelyek a gyulladásos mediátorok révén a porcszövet leépülését serkentik. Sajnos a folyamatokban a porcokat határoló csontfelszínek is károsodhatnak. Az idő előrehaladtával a mozgásfunkció fokozatosan beszűkül, az életminőség romlik.

NEM CSAK AZ IDŐSEKNEK FÁJHATNAK AZ ÍZÜLETEI

Az ízületi panaszok tipikusan 40 év felett jelentkeznek; a 60 év felettek körében minden második nő és minden harmadik férfi az arthrosis vagy az arthritis áldozata [2]. Emellett, sajnos, a fiatalok, az aktív dolgozók is érintettek lehetnek, mert a monoton mozgástevékenységgel járó munkák végzése (pl. az építőmunkások, a burkolók vagy a gyártószalagnál dolgozók) vagy a tartós ülőmunka kifejezetten káros a porcokra. Kevesen gondolnák, de az extrém megterheléssel járó sportágak is az ízületi károsodás veszélyét hordozzák magukban, így a futball, a kézilabda, a kosárlabda, a tenisz és a küzdősportok. Sok esetben az arthrosis kialakulása egy évvel korábban bekövetkezett (sport)sérülés miatti porckárosodásra vezethető vissza. Emellett a női nem, a túlsúly, az elhízás, bizonyos anatómiai rendellenességek (x-láb vagy o-láb), egyes betegségek (pl. köszvény), bizonyos gyógyszerek (pl. protonpumpagátlók, diuretikumok) is hajlamosítanak ízületi károsodásra [1, 2].

NEM LEHETSÉGES A GYÓGYULÁS

A porcok hiányzó érhálózata miatt a sérült porc nem képes a gyógyulásra. Jelenlegi ismereteink és rendelkezésre álló eszközeink birtokában csak a porc károsodási folyamatának lassítása, feltartóztatása valósítható meg, illetve a gyulladás gátlására, a fájdalom csillapítására lehet törekedni. Az ágyynyugalom helyett sokkal inkább fizioterápiás, gyógytornás megoldásokkal, súlyos esetben ortopédiailag, sebészetileg kell a problémát kezelni, gyógyszeres megoldásokkal kombináltan.

MILYEN PREVENCIÓS ESZKÖZÖK ÁLLNAK RENDELKEZÉSRE?

Az ízületek védelme komplex megoldást igényel; tekintettel kell lenni a porcok védelmére túl az izmok és a csontok épségére is. Mindez csak megfelelő életmóddal, mozgással, illetve válogatott vitaminok (elsősorban D-vitamin, C-vitamin), ásványi anyagok (kalcium) és nyomelemek (pl. cink, mangán) ideális mértékű bevitelével valósítható meg. A prevenciót korán el kell kezdeni, lehetőleg már az első károsodási jelek megjelenése előtt.

1. A KÍMÉLETES MOZGÁS TÁPLÁLJA AZ ÍZÜLETEKET

Mivel a porcszövetnek nincs saját érhálózata, így annak tápanyagokkal való ellátásáról, majd onnan a bomlástermékek elszállításáról a szinoviális folyadék gondoskodik, amelyet az ízületi tokot belülről bélelő nyálkahártya termel. Ahhoz, hogy a tápanyagok és a bomlástermékek megfelelő áramlása a diffúzió révén megvalósulhasson, az ízület mozgatására van szükség. Az ízületek megterhelésének hatására tápanyagok jutnak be a porcba, míg a terhelés megszűnése után a bomlástermékek – a szívóhatásnak köszönhetően – a nyálkahártya érhálózatába kerülnek vissza. Ezt tudva mind a porckárosodások megelőzése, mind a kóros folyamatok feltartóztatása szempontjából lényeges a rendszeres, kíméletes mozgás [1, 2]. Ide sorolható a séta, a kerékpározás, az úzás, a síelés, a tánc, a jóga, a Pilates-torna és a tai-csi.

2. MEGFELELŐ TÁPLÁLKOZÁSSAL AZ ÍZÜLETEK EGÉSZSÉGÉÉRT

A genetikai adottságok legyőzése nem könnyű feladat: irodalmi adatok szerint a kézfej, a csípő és a térd osteoarthritis kórképeiben mintegy 50-65%-os szerep tulajdonítható az örökletes tényezőknek, bár a vonatkozó géneket napjainkig még nem sikerült azonosítani. Táplálkozással sokat lehet javítani vagy rontani az ízületi megbetegedések kockázatán. Az alacsony D-vitamin-bevitel ugyanis az osteoarthritis fokozott rizikójával hozható kapcsolatba, míg a nem kellő mértékű C-vitamin-bevitel a betegség progresszívabb megjelenésével köthető össze [3].

3. VITAMINOK, NYOMELEMEK, ÁSVÁNYI ANYAGOK VÉDIK ÉS ERŐSÍTIK AZ ÍZÜLETEKET

Leszögezendő, hogy az ízületi porcok védelme – a porcok kondroprotektív szerekekkel történő közvetlen védelmén túl – a környéki izmok megerősítésén és a csontrendszer épségének biztosításán alapul.

A csontok védelmében a kalcium- és a D-vitamin-pótlás kombinált jellege már bizonyítást nyert: nem elég csupán kalciumot

vagy D-vitamint a szervezetbe juttatni, a csontrendszer működése mind a kalcium, mind a D-vitamin jelenlétét igényli. Sajnos, a hazai beviteli adatok mind a kalcium, mind pedig a D-vitamin bevitele tekintetében elmaradásokat mutatnak a célértékektől. A helyzetet rontja, hogy az érvényben lévő hazai ajánlásokkal (NRV; D-vitamin esetében pl. csak 5 mikrogramm, azaz 200 NE) szemben a legújabb kutatási eredmények jóval magasabb értékeket szabnak meg a mozgásszervrendszer egészségének biztosítására [4]. A napi D-vitamin-bevitelnek pl. legalább 400 NE-nek kell(ene) lennie a csontok egészséges működéséhez posztmenopauzális nőknél!

Több kutatás bizonyítja a nyomelemek és ásványi anyagok komplex módon való bevitelének a fontosságát. A kalcium önmagában való adagolásával szemben például preferálandó az ásványi anyag mellett bizonyos nyomelemek (pl. cink, réz, mangán) kombinált módon történő pótlása. Mindez hatásosabban véd a csontvesztéstől és a következményes ízületi károsodástól, mint az önmagában alkalmazott kalciumpótlás vagy a kalcium nélkül adagolt nyomelemek [5, 6].

MILYEN PATIKASZERT AJÁNLJUNK?

A vitaminok, ásványi anyagok és nyomelemek bevitele kapcsán törekedni kell arra, hogy a patikaszerrel bevitt értékek a táplálkozás nyújtotta bevétel és a szükséglet közötti értékeket fedezzék. Mivel az ízületek védelme fiataloktól kezdődő és hosszú éveken át tartó odafigyelést igényel, szupplementációs célokra célszerű olyan terméket választani, amely „all in one” jellegű, azaz amelynek a napi rendszerességű adagolása bejuttat a szervezetbe minden olyan mikrotápanyagot, amelyekre az ízületeknek szükségük lehet ahhoz, hogy a funkciójukat minél tovább megőrizték. . . .

HIVATKOZÁSOK

1. Knorpel auf dem Rückzug. www.pharmazeutische-zeitung.de; 2017. február 1.
2. Arthrose: Nicht mehr gut geschmiert; www.ptaforum.pharmazeutische-zeitung.de; 2017. augusztus 2.
- 3 Osteoarthritis: Causes, symptoms, and treatment. www.medicalnewstoday.com; 2017. augusztus 15.
- 4 https://www.ogvei.gov.hu/nrv_es_ul_ertekek/; 2017. augusztus 16.
- 5 Saltman, P., Strause, L.: Trace elements in bone metabolism. *J. Inorg. Biochem.*, 1991, 43, 284.
- 6 Beattie, J. H., Avenell, A.: Trace element nutrition and bone metabolism. *Nutr. Res. Rev.*, 1992, 5, 167–188.