



ZDRAVO ŽIVLJENJE

Izbira življenjskega stila

Vsak posameznik ima veliko možnosti, da odloča o svoji prehrani, redni telesni dejavnosti in odpravljanju morebitnih razvad, predvsem o opustitvi kajenja. Zdrav življenjski stil lahko močno spremeni kakovost življenja in ima velik vpliv na posameznika v vseh starostnih obdobjih. Zdrav način življenja močno zmanjša tudi tveganje za razvoj nekaterih revmatičnih in mišičnih obolenj ali omili/zmanjša njihove škodljive posledice. Uživanje zdrave prehrane in redna telesna dejavnost pomembno vplivajo na telesni razvoj in vzdrževanje mišične mase ter trdnosti kosti, na ohranjanje normalne telesne teže tako v otroštvu, odrasli dobi kot v starejšem obdobju.



Način življenja kot dejavnik tveganja za revmatična in mišična obolenja

Z raziskavo, ki so jo objavili v reviji *Annals of Rheumatic Diseases*, so ugotovili, da lahko ljudje z genetskim nagnjenjem za nastanek revmatoidnega artritisa (RA), z zdravim načinom življenja zmanjšajo tveganje za razvoj te bolezni. Raziskovalci na Univerzi v Amsterdamu na Nizozemskem so ugotovili, da pri posameznikih, ki kadijo in imajo prekomerno telesno težo - indeks telesne mase (ITM) 25 ali več - obstoja večja verjetnost za razvoj vnetega revmatičnega obolenja.

Zaradi prekomerne telesne teže je pritisk na sklepe povečan, prav tako tudi na druge dele skeletnega sistema: na hrbtenico, kolena, kolke, stopala in gležnje, kar lahko pomembno vpliva na gibljivost in pokretnost. Prevelika količina telesnega maščevja pospešuje vnetne procese, ki povečajo sklepne bolečine. Raziskave tudi dokazujejo, da normalna telesna teža zmanjša vnetne procese pri osebah z revmatičnimi in mišičnimi obolenji. Zmanjšanje telesne teže in redna telesna vadba pomagata ohraniti telesno gibljivost, tako pri osteoartrozi kot pri revmatoidnem artritisu. Drugi pomembni dejavniki tveganja za razvoj revmatične bolezni so uživanje večjih količin rdečega mesa in premajhen vnos vitamina C. V študiji z naslovom *Arthritis Research UK* so dokazali, da imajo kadilci do dvakrat večje tveganje za razvoj RA.

Z raziskavami so tudi ugotovili, da zdrav način življenja varuje starejše ženske pred razvojem nekaterih revmatičnih in mišičnih bolezni. Podatki iz raziskave *British Women's Heart Health*, v londonski študiji *British Women's Heart Health study*, *School of Hygiene and Tropical Medicine* (Šola za higieno in tropsko medicino), ki je bila objavljena v strokovni reviji *Age and Ageing*, so pokazali, da obstoja pri ženskah, ki nikoli ne izvajajo telesnih vaj, dvakrat večja verjetnost za nastanek ene od revmatičnih ali mišičnih bolezni, poleg tega se pri njih pojavljajo tudi težave pri hoji.

Številni pacienti z revmatičnimi in mišičnimi boleznimi imajo še druge spremljajoče bolezni, kot so kardiovaskularne bolezni in sladkorna bolezen, na katere prav tako vpliva način življenja. Premalo telesne dejavnosti, prekomerna telesna teža in kajenje, so dejavniki tveganja tudi za omenjene bolezni.

Obstaja veliko dokazov o nevarnostih kajenja in vplivih na revmatične in mišične bolezni

Pri ljudeh z RA, ki kadijo, obstaja večje tveganje za razvoj pljučnega raka ali drugega rakavega obolenja in so bolj ogroženi za razvoj srčno-žilnih bolezni. Kajenje spodbuja nastanek protiteles, ki so močno povezana z razvojem RA. Če posameznik pokadi več kot 20 cigaret dnevno, če kadilci 20 let, je dokazano, da se tveganje za razvoj RA podvoji. Pri pacientih z revmatičnimi in mišičnimi obolenji kajenje vpliva tudi na imunski sistem in poveča občutljivost za bolečino. Obstajajo dokazi, da pri nosečnicah kadilkah kajenje varno vpliva na otroka, obstaja celo možnost, da otrok kasneje razvije sklepno vnetje. Na voljo so tudi trdni dokazi, da kajenje vpliva na potek revmatične bolezni in spreminja učinke zdravljenja imunomodulirajočih zdravil, npr. metotreksata in drugih, tudi bioloških zdravil (anti TNF).

Stres in revmatično-mišične bolezni

Stres je pojav, ki vpliva na vse nas, ko se srečujemo s situacijami, v katerih se počutimo nelagodno ali pod pritiskom. Stres se lahko kaže na različne načine, vključno s telesnimi simptomi, kot so povišan srčni utrip, znojne dlani in mišična napetost ali s psihičnimi simptomi, kot so tesnoba, razdražljivost in nizka samozavest. Stres lahko spremeni tudi naše vedenje, vpliva na vzorce spanja, ustvarja motnje apetita in spreminja stike z drugimi osebami. Raziskava na Univerzi v Kaliforniji, Los Angeles, je pokazala, da povečan socialni stres poveča vnetno aktivnost bolezni, kar kaže na povezavo med stresom in vnetnim dogajanjem, ki je značilno za revmatične in mišične bolezni. Prav tako je raziskava na University of Newcastle v Avstraliji, ki je potekala pri več kot 12.000 ženskah, nakazala povezavo za 2,4 krat večje tveganje za razvoj artritisa pri tistih, ki so poročale o zmerni ali visoki stopnji stresa. Telesni simptomi stresa, npr. mišična napetost, lahko povečajo intenzivnost bolečine pri nekaterih revmatičnih in mišičnih boleznih. Vsak posameznik mora ugotoviti, kaj mu povzroča ali poslabša telesne, psihične in vedenjske simptome zaradi stresnih dogodkov. Obstajajo številne sprostivne tehnike, ki jih je možno uporabiti kot pomoč pri obvladovanju stresa, skupaj z izboljšanjem prehranjevalnih navad in dovolj spanja.



www.revma-slo.si

Spanje in revmatično-mišične bolezni

Kakovosten spanec igra zelo pomembno vlogo pri zagotovitvi zdravega načina življenja in dobrega počutja skozi vse življenje. Kakovosten spanec lahko pomaga ohraniti duševno in telesno zdravje, posledično izboljšuje kakovost življenja in njegovo varnost. Revmatično-mišične bolezni lahko vplivajo na kakovost spanca, še posebej, če se bolečina med počitkom poveča. Kako se počutimo, ko smo budni, je v veliki meri odvisno od kakovosti spanca. Med spanjem se krepi duševno in telesno zdravje. Pri otrocih in najstnikih ima spanje pomembno vlogo pri rasti in razvoju. Količina spanja, ki ga telo potrebuje, se z leti spreminja. Potrebe po spanju se med posamezniki razlikujejo, vendar v splošnem veljajo priporočila, ki so navedena v tabeli:

| STAROST | URE SPANJA |
|------------------------|-------------------|
| Novorojenčki | 16 - 18 ur dnevno |
| Predšolski otroci | 11 - 12 ur dnevno |
| Šolski otroci | vsaj 10 ur dnevno |
| Mladostniki | 9 - 10 ur dnevno |
| Odrasli in starostniki | 7 - 8 ur dnevno |

Pomanjkanje spanja lahko poveča tveganje za nekatere kronične težave in vpliva na razmišljanje, počutje in delo. Če se pojavljajo težave s spanjem, če težko zaspate, se pogosto zbujate, se zbujate utrujeni, se posvetujte z osebnim zdravnikom.

