

RAZUMEVANJE T2T

Vodič za „ciljano lečenje“ reumatoidnog artritisa



Uvod

Lečenje reumatoidnog artritisa (RA)

prema cilju:

Treat to Target (T2T, ciljano lečenje)¹

Sve do nedavno, lečenje reumatoidnog artritisa bilo je usredsređeno na ublažavanje simptoma bolesti, npr. bola i otoka. Ali, da bi se zaista sprečila pojava ili napredovanje invalidnosti i oštećenja zglobova, treba postići stanja poznata pod nazivom „remisija“ ili „slaba aktivnost bolesti“. Oblici terapije i pristupi lečenju koji su danas dostupni, omogućavaju da se ti ciljevi postignu kod mnogih pacijenata.

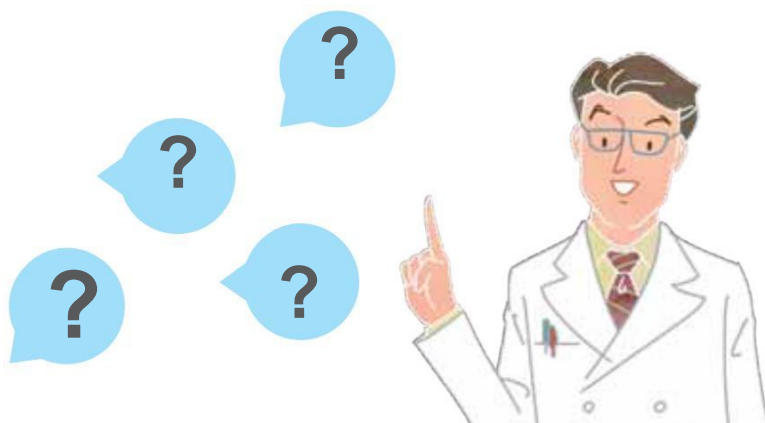
Zahvaljujući tome, reumatolozi širom sveta počeli su da leče reumatoidni artritis prema cilju, što su nazvali 'ciljano lečenje' (engl. treat to target, T2T). Krajnji cilj ovakvog lečenja je pomoći pacijentima da postignu jedno od stanja koja se nazivaju „klinička remisija“ ili „slaba aktivnost bolesti“. Postizanje kliničke remisije znači da više nema većine znakova upale i da je dalje oštećenje zglobova svedeno na minimum ili sprečeno.

Svrha ove brošure je da Vam omogući da saznate kako Vam ciljano lečenje može pomoći u lečenju RA. T2T se zasniva na 4 ključna načela i 10 tačaka, čija je svrha da pomogne Vama i Vašem lekaru u sprovođenju T2T. Budući da su ta načela i tačke T2T po svojoj prirodi uopštene, Vaš lekar treba da ih prilagodi Vašoj ličnoj situaciji. Poznavanje T2T pristupa reumatoidnom artritisu pomoći će Vam da o strategiji svog lečenja razgovarate sa svojim lekarom i omogućiće Vam najprimereniji način lečenja.

Ovim priručnikom se možete poslužiti kao vodičem da to postignete.

Sadržaj

Šta je reumatoidni artritis? _____	4
Šta je T2T? _____	6
Ključna načela ciljanog lečenja _____	10
10 tačaka koje treba imati na umu pri ciljanom lečenju _____	16
Rečnik _____	34
Moji ciljevi _____	37



Pitajte lekara kakav je
plan Vašeg lečenja.

Šta je reumatoidni artritis?

RA može biti izazov

Reumatoidni artritis (RA) je hronična bolest koja uzrokuje bol, ukočenost, oticanje i gubitak funkcije zglobova. Ona se javlja kada Vaš imunološki sistem, koji štiti telo od spoljašnjih štetnih dejstava, greškom počinje da napada zdravo tkivo.²

To uzrokuje upalu koja dovodi do oticanja zglobova, zbog čega se njihova pokretljivost sve više i više smanjuje. Ako se pravilno ne leči, RA s vremenom može prouzrokovati oštećenje zglobova, pa i njihovo trajno razaranje. I može Vas onemogućiti da se bavite onime što volite.²

**Gubitak funkcije
zglobova**



**Bol i oticanje
zglobova**

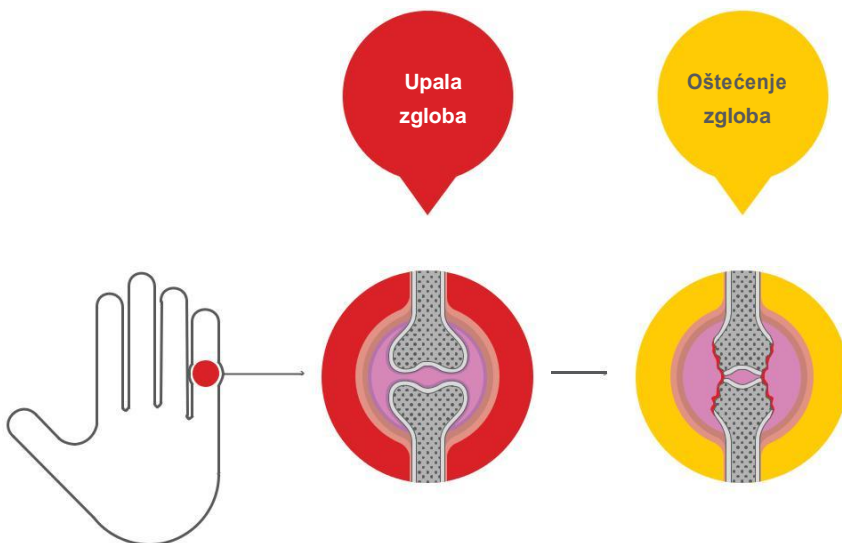


**Ukočenost
zglobova**



Oštećenje zglobova može nastupiti rano

Naučnici koji istražuju RA danas veruju da bolest počinje da oštećuje zglobove već tokom prve ili druge godine od kada osoba oboli. Uz to, istraživanje je pokazalo da je više od 75% pacijenata sa RA imalo rendgenski vidljiva oštećenja zglobova dve godine nakon pojave simptoma bolesti. Zato je rana dijagnoza vrlo važna - tako da Vi i Vaš reumatolog možete odrediti plan lečenja RA koji je za Vas najbolji.²



Šta je T2T?

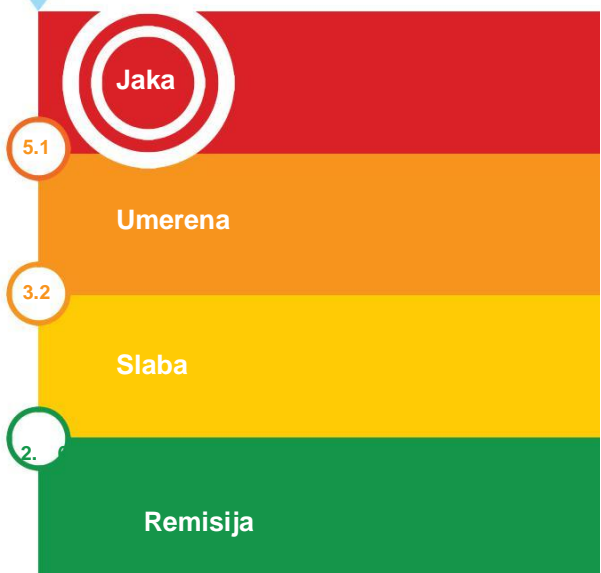
Za početak, razjasnimo osnove „ciljanog lečenja“

T2T znači jasno postavljanje cilja lečenja, koji se može meriti (npr. brojiti). U dogovoru s predstavnicima pacijenata i raznim međunarodnim zdravstvenim organizacijama poput EULAR*-a i ACR**-a, lekari uglavnom preporučuju ciljano lečenje pacijenata sa RA, jer se redovnom procenom stanja bolesti i prilagođavanjem lečenja da bi se postigao cilj, može sprečiti dalje oštećenje zglobova.¹



Pre početka lečenja
odredićemo šta nam je cilj

Odnos između
DAS28 skora i
aktivnosti
bolesti ^{3,4}



* European League Against Rheumatism

** American College of Rheumatology

DAS28 skor - Disease Activity Score (uključuje 28 zglobova)

Pokazatelji aktivnosti bolesti

Kako odrediti cilj lečenja?

RA je bolest čija se aktivnost (znakovi i simptomi upale, npr. bol i otok) sa vremenom menja. Ako je aktivnost bolesti jaka, zglobovi će se oštetiti. Jaka aktivnost bolesti je poput požara koji uništava zglobove - taj požar treba ugасiti, da se spreči šteta. Zato T2T preporučuje korišćenje formule poznate kao „složeni pokazatelji aktivnosti bolesti“, kojom lekari mogu proceniti aktivnost bolesti (odrediti njen skor).

Glavni pokazatelj aktivnosti bolesti je DAS28*^{3,4}

Šta možete saznati služeći se složenim pokazateljima aktivnosti bolesti?

- Stepен aktivnosti bolesti može se izraziti brojevima (skor) = zbir.
- Poređenje skora pre i nakon terapije omogućava lekaru da proceni da li lečenje deluje. To je korisno pri izradi Vašeg plana lečenja i prilikom prilagođavanja Vašeg plana lečenja.

* Metodu izračunavanja i način vrednovanja DAS28 skora videti na 8. i 9. stranici.

Kako lekari procenjuju i izračunavaju aktivnost bolesti?

Vrednost DAS28 skora izračunava se na osnovu sledećih procena. ^{3,4}

1



Lekareva procena vaših zglobova

Lekar obavlja fizički pregled 28 zglobova u telu, uključujući zglobove šaka, laktova, ramena i kolena, kako bi odredio:

- broj zglobova koji su bolni na blagi pritisak
- broj zglobova koji su otečeni

2



Vaša procena opšteg stanja

Sami ocenjujete svoje fizičko stanje na skali od 0 do 100 mm (=10 cm) uz pomoć vizuelno analogne skale (VAS*)

3



Laboratorijska ispitivanja krvi

Lekar ocenjuje jačinu upale na osnovu sedimentacije eritrocita (ESR)* ili nivoa C-reaktivnog proteina (CRP)*



Faktori za izračunavanje DAS28: $1 + 2 + 3$.
Svaki se skor izračunava unošenjem tih vrednosti u formulu.

* Videti rečnik (VAS, 28. stranica; ESR, 26. stranica; CRP, 26. stranica) VAS - Visual Analog Scale

Vrednovanje skora i aktivnosti bolesti ^{3,4}

Vrednosti skora aktivnosti bolesti sa vremenom se menjaju i mogu se smanjiti delotvornom terapijom. Nizak skor znači da je aktivnost bolesti slaba, a simptomi bolesti blaži.

DAS28 skor i aktivnost bolesti

5.1

Simptomi su teški kao i invalidnost, a oštećenje zglobova često napreduje (jaka aktivnost bolesti)

3.2

Simptomi su jaki, stepen invalidnosti značajan, a oštećenje zglobova može znatno napredovati (umerena aktivnost bolesti)

2.6

Simptomi su blagi, oštećenje zglobova sporo napreduje, a fizička aktivnost je znatno bolja (slaba aktivnost bolesti)

Većine simptoma nema, fizičko funkcionisanje je dostiglo najviši nivo, a napredovanje bolesti je zaustavljeno (klinička remisija)

4 ključna načela ciljanog lečenja

U ovom poglavlju ćete se upoznati sa **4 ključna načela ciljanog lečenja RA**.¹ Ključna načela služe samo kao smernice, jer Vi i Vaš lekar treba da, vodeći se Vašom ličnom situacijom, odlučite koji je pristup za Vas najbolji.

- A** Lečenje reumatoidnog artritisa mora se zasnivati na zajedničkoj odluci pacijenta i lekara.

- B** Prvenstveni cilj lečenja pacijenta sa reumatoidnim artritismom je kontrola simptoma, sprečavanje oštećenja zglobova, normalizacija funkcije i učestvovanje u društvenim aktivnostima kojima se postiže najbolji mogući, sa zdravljem povezani, dugoročni kvalitet života.

- C** Najvažniji način kako postići te ciljeve je suzbijanje upale.

- D** Ciljanim lečenjem koje se zasniva na proceni aktivnosti bolesti i prilagođavanjem lečenja toj proceni optimiziraju se ishodi kod pacijenata sa reumatoidnim artritismom.

Lečenje reumatoidnog artritisa mora se zasnivati na zajedničkoj odluci pacijenta i lekara.

A₁

UPAMTITE!

Posebno je važno sa lekarom razgovarati o sledećem:

- koji se cilj želi postići lečenjem,
- koje su različite metode lečenja dostupne za postizanje tog cilja,
- koji su lekovi dostupni



B² Prvenstveni cilj lečenja pacijenta sa reumatoidnim artritismom je kontrola simptoma, sprečavanje oštećenja zglobova, normalizacija funkcije i učestvovanje u društvenim aktivnostima kojima se postiže najbolji mogući, sa zdravljem povezani, dugoročni kvalitet života.

UPAMTITE!

Delotvorno lečenje omogućiće Vam održavanje boljeg kvaliteta života (QoL*) i učestvovanje u društvenim aktivnostima, a posebno u ranijim stadijumima RA, ali i u kasnijim stadijumima, kada se takođe može postići znatno poboljšanje.



* Videti rečnik (QOL, 27. stranica; učestvovanje u društvenim aktivnostima, 27. stranica) QoL - Quality of Life

Najvažniji način kako postići te ciljeve je suzbijanje

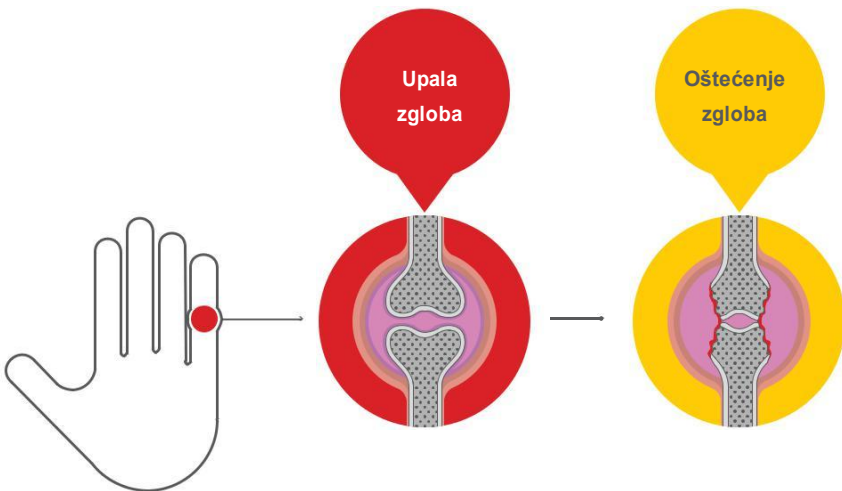
1

upale.

C

UPAMTITE!

Upala zglobova je glavni razlog pogoršavanja RA.

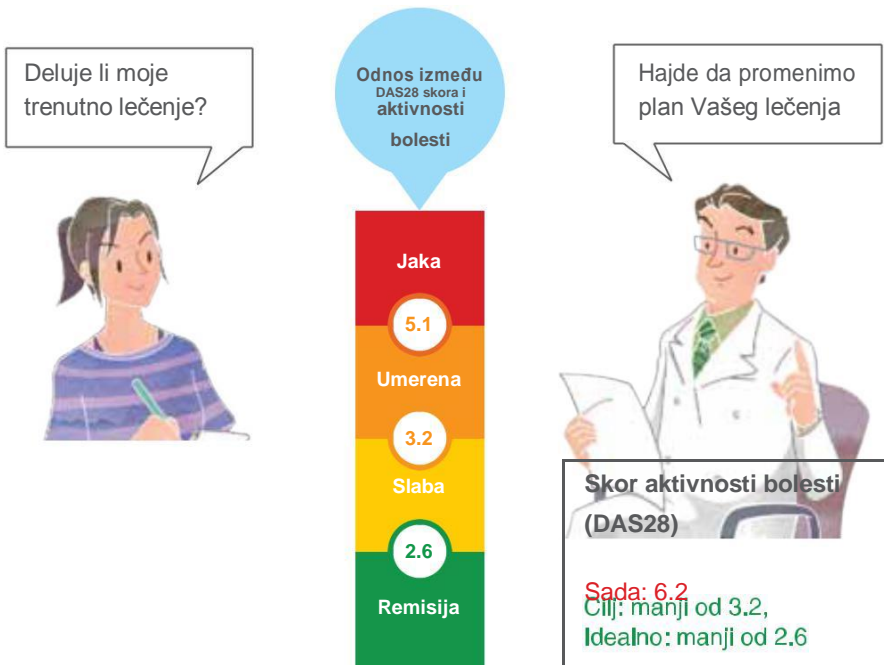


* Upala: reakcija prouzrokovana ćelijama imunološkog sistema i njihovim produktima (tj. citokinima).
(Videti rečnik, 28. stranica)

D₁ Ciljanim lečenjem koje se zasniva na proceni aktivnosti bolesti iprilagođavanjem lečenja toj proceni optimiziraju se ishodi kod bolesnika sa reumatoidnim artritisom.

UPAMTITE!

Ako ne postignete zadati cilj lečenja, mora se razmotriti promena plana Vašeg lečenja.

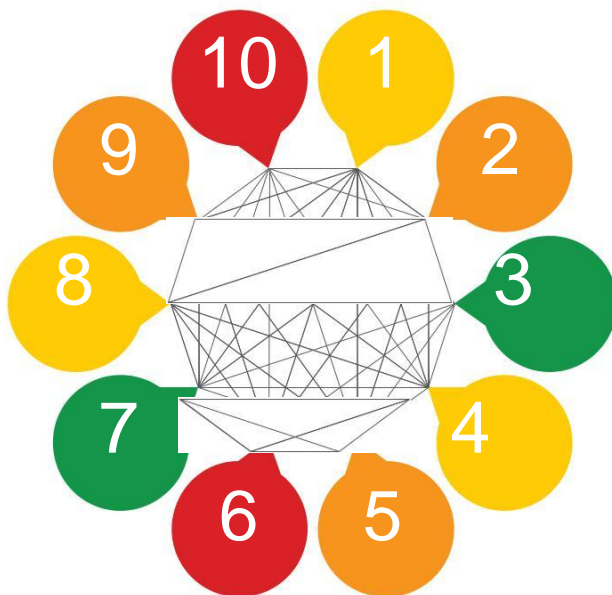


* Aktivnost bolesti: znakovi i simptomi prouzrokovani upalom zbog RA. (Videti rečnik, 26. stranica)

10 tačaka koje treba imati na umu pri ciljanom lečenju RA₇

Glavni ciljevi lečenja RA nisu jednostavno smanjiti bol i otok, kao i kontrolisati oštećenje zglobova, već - što je najvažnije - omogućiti Vam da održavate svoje fizičke aktivnosti, tako da se što pre vratite uobičajenom načinu života. U ovom poglavlju upoznaćete se sa **10 tačaka koje treba imati na umu pri ciljanom lečenju**.

Tih 10 tačaka T2T služe samo kao smernice, jer Vi i Vaš lekar treba da odlučite, vodeći se Vašom ličnom situacijom, koji je pristup za Vas najbolji.

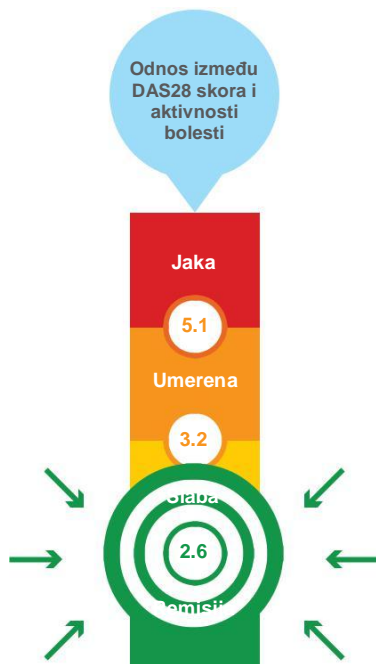


1⁷ Glavni cilj lečenja treba da bude postizanje kliničke remisije.*

UPAMTITE!

Postizanje remisije danas može biti dostižan cilj lečenja, naročito kod pacijenata sa RA u ranom stadijumu.

Ako se postigne klinička remisija, postigli ste najbolje moguće stanje, u kojem je sprečeno dalje oštećenje zglobova i u kojem je Vaša sposobnost obavljanja dnevnih aktivnosti najveća koja je za sada moguća.



* Klinička remisija: Većine simptoma nema, a napredovanje bolesti je zaustavljeno. (Videti rečnik, 27. stranica).

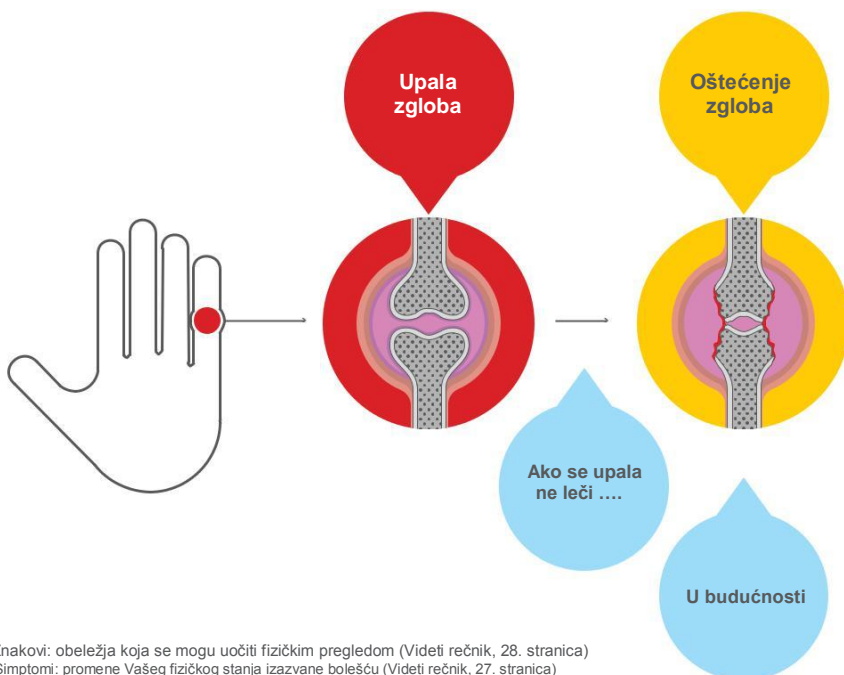
Klinička remisija se definiše kao izostanak znakova* i simptoma* značajne upalne aktivnosti bolesti.

2⁷

UPAMTITE!

Upala može prouzrokovati oštećenje zgloba i invalidnost.

Upala kod RA može dovesti do oštećenja zglobova i uticati na Vašu svakodnevnu situaciju. Ako nakon lečenja bol prođe, a upala i dalje bude prisutna, lečenje se mora nastaviti sve dok upala najvećim delom ne prođe, jer iako Vi to ne osećate, upala može nastaviti da razara Vaše zglobove i uticati na to kako ćete se ubuduće osećati.



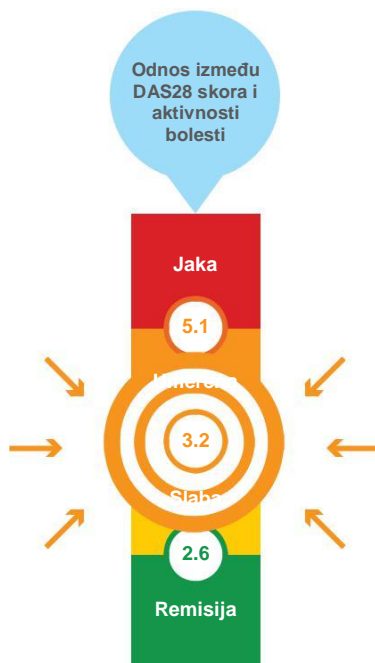
* Znakovi: obeležja koja se mogu uočiti fizičkim pregledom (Videti rečnik, 28. stranica)
 Simptomi: promene Vašeg fizičkog stanja izazvane bolešću (Videti rečnik, 27. stranica)

3^{5.7} Iako remisija treba da bude jasan cilj, na osnovu dostupnih dokaza i slaba aktivnost bolesti* može biti prihvatljiv alternativni cilj, posebno pri uspostavljenoj, dugotrajnoj bolesti.

UPAMTITE!

Ne dopustite da aktivnost bolesti postane jaka.

Nemojte dopustiti da aktivnost bolesti ostane umerena do jaka. Ponekad je teško postići remisiju, posebno ako bolest traje već dugo vremena, a više se lekova pokazalo neuspešno u postizanju remisije. U takvim slučajevima je važno umesto remisije postići bar da aktivnost bolesti bude slaba. Kada se jednom postigne da je aktivnost bolesti slaba, treba nastojati da se ona zadrži na tom nivou.



* Aktivnost bolesti: znakovi i simptomi prouzrokovani upalom zbog RA. (Videti rečnik, 26. stranica).

Dok se ne postigne cilj lečenja, terapiju lekovima treba prilagođavati najmanje svaka 3 meseca.*

4^{5,7}

UPAMTITE!

Važno je da Vi i lekar redovno procenjujete plan lečenja.

Da bi se postigao cilj lečenja, lekar treba redovno da kontroliše skor aktivnosti bolesti. Ako se u roku od 3 meseca ne postigne značajno smanjenje skora, ili ako se u roku od 6 meseci ne postigne cilj da aktivnost bolesti bude barem slaba, pitajte svog lekara da li je vreme da se razmisli o promeni plana lečenja.



* U zavisnosti od toga šta Vi i Vaš lekar odlučite, vodeći se Vašom ličnom situacijom.

5⁵ Aktivnost bolesti* treba redovno procenjivati i dokumentovati. Kod bolesnika sa jakom ili umereno aktivnom bolešću to se mora činiti svakog meseca. Kod bolesnika sa dobro kontrolisanom bolešću (remisija, niska aktivnost bolesti) kontrolni pregledi se obavljaju ređe, npr. svakih 3-6 meseci.

UPAMTITE!

Obavljajte redovne kontrole.

Kad jednom postignete cilj lečenja, važno je da taj nivo i održavate. Čak i nakon postizanja i održavanja remisije Vaš lekar će možda želeti da redovno dolazite na kontrole, na primer svakih 6 meseci, kako bi bio siguran da se simptomi nisu ponovno javili.

Nakon što lekar počne da meri pokazatelje aktivnosti bolesti, vrednosti skora možete upisivati u svoj dnevnik za pacijenta i tako pratiti napredak.



Vremenski raspored procena
(meseci)



Vremenski raspored procena
(meseci)

* Aktivnost bolesti: znakovi i simptomi prouzrokovani upalom zbog RA. (Videći rečnik, 26. stranica)

Validirani, složeni pokazatelji aktivnosti bolesti*, uključujući ocenu zglobova, moraju se koristiti u rutinskoj kliničkoj praksi kao vodič pri donošenju odluka o lečenju.

6¹⁻⁷

UPAMTITE!

Zglobovi se moraju pregledati.

RA uglavnom zahvata zglobove i bez njihovog fizičkog pregleda teško je tačno proceniti aktivnost Vaše bolesti. Zato je važno da lekaru omogućite da u sklopu procene bolesti pregleda i Vaše zglobove, blago ih pritiskajući.

Za izračunavanje aktivnosti bolesti potrebni su različiti pokazatelji (kombinovani pokazatelji aktivnosti bolesti)

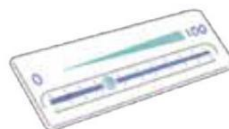
Procena zglobova



Laboratorijsko ispitivanje krvi (upalni odgovor)



Opšta procena, uključujući subjektivne simptome



Broj zglobova koji su bolni na blag pritisak
--

Broj zglobova koji su otečeni

* Aktivnost bolesti: znakovi i simptomi prouzrokovani upalom zbog RA. (Videći rečnik, 26. stranica)

7 Osim procene složenih pokazatelja aktivnosti bolesti*, pri donošenju kliničkih odluka treba uzeti u obzir i strukturne promene i poremećaje funkcije.

UPAMTITE!

Čak i ako se aktivnost bolesti dobro kontroliše, oštećenje zglobova može se u nekim slučajevima pogoršati.

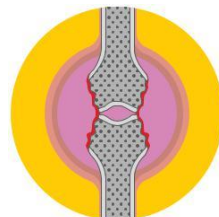
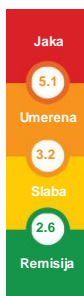
Lekar Vam pregleda zglobove rendgenskim ispitivanjem otprilike jedanput godišnje, kako bi proverio da se oštećenje zglobova nije pogoršalo. Takođe je važno odrediti koliko bolest utiče na Vaše dnevne aktivnosti, tako da Vi i Vaš lekar možete napraviti plan lečenja. Ako imate poteškoća pri obavljanju dnevnih aktivnosti, molimo Vas kažite to lekaru.

ODREDITE PLAN LEČENJA

Uobičajene
dnevne
aktivnosti

Aktivnost
bolesti*

Oštećenje
zgloba



* Aktivnost bolesti: znakovi i simptomi prouzrokovani upalom zbog RA. (Videti rečnik, 26. stranica)

Celim tokom bolesti ili lečenja treba istrajati na održavanju postavljenog cilja i ne dopustiti pogoršanje.

8

UPAMTITE!

Kada jednom postignete cilj lečenja, postignuti cilj treba održavati.

I nakon što se postignu remisija ili drugi ciljevi lečenja, oštećenje zglobova (sposobnost obavljanja dnevnih aktivnosti) može se pogoršati ako se aktivnost bolesti opet poveća.*

Zbog toga je važno da se nakon postizanja cilja lečenje nastavi, kako bi se dostignut nivo održao što je duže moguće.

Odnos između DAS28 skora i aktivnosti bolesti

Slučaj u kojem se nakon postignutog cilja lečenja to stanje nije održalo



Period nakon početka bolesti

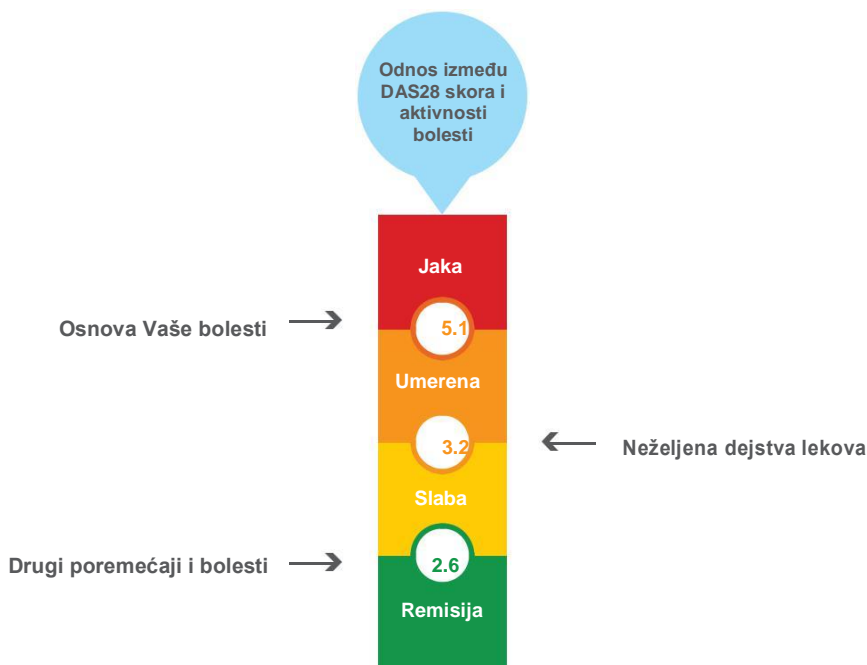
* Aktivnost bolesti: znakovi i simptomi prouzrokovani upalom zbog RA. (Videti rečnik, 26. stranica)

9 Na izbor (složenih) pokazatelja aktivnosti bolesti* i nivo ciljnih vrednosti mogu uticati i prateće bolesti, činioci vezani za bolesnika i rizici povezani s lekovima.

UPAMTITE!

O cilju lečenja odlučujete Vi i Vaš lekar.

Zavisno od ličnih okolnosti ili preferencija, poput prisutnosti drugih bolesti, Vaše dobi, fizičkog stanja i težine neželjenih dejstava koje imate, Vaš cilj lečenja se može promeniti, npr. iz remisije ili slabe aktivnosti bolesti u umerenu aktivnost bolesti.



* Aktivnost bolesti: znakovi i simptomi prouzrokovani upalom zbog RA. (Videti rečnik, 26. stranica)

Pacijent mora biti primereno informisan o cilju lečenja i o planiranoj strategiji kojom se taj cilj želi postići pod nadzorom reumatologa.

10

UPAMTITE!

Razgovarajte o svojim ciljevima lečenja sa drugima.

U svoje lečenje treba da uključite sve zdravstvene radnike (npr. lekare, medicinske sestre i farmaceute). Sa zdravstvenim radnicima treba da podelite sve informacije i redovno sa njima razgovarate, kako biste bili sigurni da ćete postići svoje ciljeve lečenja.



Rečnik

U ovom poglavlju se objašnjavaju složeni izrazi koji se koriste u priručniku i izrazi povezani sa RA, koji se često koriste pri pregledima i kliničkim posetama.

Aktivnost bolesti [Povezano sa načelom D i tačkama 2, 3, 5 i 6]

Znakovi i simptomi prouzrokovani upalom zbog RA. Reumatolozi često razlikuju četiri različita nivoa aktivnosti bolesti: jaku, umerenu i slabu aktivnost kao i remisiju, a podela se zasniva na skoru (zbiru) koji se izračunava iz ocena složenih pokazatelja. Nazivi četiri nivoa aktivnosti bolesti zavise od pokazatelja koji se koriste.

CRP: C-reaktivni protein

CRP je protein prisutan u krvi kada u telu postoji upala ili oštećenje tkiva. Budući da CRP brzo reaguje na promene simptoma RA, koristi se kao jedan od laboratorijskih pokazatelja pri određivanju nivoa upale.

ESR: Erythrocyte Sedimentation Rate

(sedimentacija eritrocita)

Pretraga kojom se meri brzina sedimentacije crvenih krvnih zrnaca. ESR se koristi kao jedan od znakova za određivanje nivoa upale uzrokovane reumoidnim artritisom - što znači da porast vrednosti ESR upućuje na pojavu upale u telu.

HAQ: Health Assessment Questionnaire

(Upitnih za ocenu zdravstvenog stanja) [Povezano sa tačkom 7]

Upitnik za samoprocenu, koji ispunjava pacijent, ocenjujući u kojoj meri RA utiče na uobičajeni svakodnevni život. Upitnik se sastoji od 20 pitanja o različitim radnjama i aktivnostima iz svakodnevnog života. Pacijent se zamoli da odgovara na pitanja birajući jedan od četiri odgovora u rasponu od „Bez poteškoća“ do „Nemoguće“. Na temelju odgovora izračunava se skor (zbir).

Održana remisija [Povezano sa tačkama 1 i 2]

Kod bolesnika je postignuta klinička remisija kada aktivnost njegove/njene bolesti oslabi do najnižeg nivoa koji se meri. Aktivnost bolesti se procenjuje na osnovu informacija dobijenih od pacijenta, pregleda i nalaza laboratorijskih ispitivanja krvi. Klinička remisija ne obuhvata ishode vidljive radiografski, ultrazvukom ili drugim slikovnim prikazima.

Komorbidity („druge istovremene bolesti“)

[Povezano sa tačkom 9]

Prisutnost druge (hronične) bolesti kod pacijenta sa RA - na primer, pacijenta koji ima RA i šećernu bolest ili onaj koji uz RA ima i hipertenziju.

Klinička remisija [Povezano sa tačkom 5]

Stanje remisije (bez ikakvih znakova upale) koje se održava tokom dugog vremenskog perioda, tj. duže od 6 meseci.

QoL: Quality of Life (kvalitet života) [Povezano sa načelom B]

Ocenjuje se na temelju različitih individualnih i društvenih faktora. QOL povezan sa zdravljem pokazuje kako bolest utiče na svakodnevni život. On se ne ograničava samo na vreme provedeno kod lekara na klinici nego pokazuje i uticaj bolesti na to kako se osećate, na Vaš rad, porodični život, društvene odnose i zabavu.

Simptomi [Povezano sa tačkom 2]

Obeležja bolesti kako ih oseća ili doživljava pacijent, poput umora, bola i ukočenosti.

Učestvovanje u društvenim aktivnostima

[Povezano sa načelom B i tačkom 7]

Sposobnost učestvovanja u aktivnostima ili uživanja u društvenom životu. Funkcionalna ograničenja mogu ozbiljno sprečavati učestvovanje u dnevnim aktivnostima.

Upala [Povezano sa načelom C i tačkom 2]

Upala je osnova procesa bolesti u RA. Uzrokuje je imunološki odgovor, čija je posledica pojava znakova i simptoma poput otoka zglobova, bola i ukočenosti. Obuzdavanjem upale mogu se smanjiti ili čak izbeći oštećenje i invalidnost. Ali, bol u zglobovima i njihov otok mogu biti uzrokovani i drugim faktorima, a ne samo upalom.

Usaglašavanje [Povezano sa načelom A]

Razgovor u kojem pacijent i lekar raspravljaju i zajedno donose odluke o lečenju na osnovu pacijentovih zahteva za lečenjem i lekarevog medicinskog znanja (dokazi). Važna tačka u tome je ravnopravan odnos između pacijenta i lekara.

VAS: Visual Analogue Scale (vizuelna analogna skala)

Skala od 0 do 100 mm, pri čemu „0“ označava najbolje stanje, a „100“ označava najgore stanje. Ima slučajeve u kojima pacijent sam ocenjuje svoje stanje prema toj skali ili se lekar služi tom skalom pri ocenjivanju više pokazatelja. U nekim slučajevima pacijent bude zamoljen da sam oceni jačinu bola, pri čemu „0“ znači da bola nema, a „100“ označava najjači bol koji je pacijent ikada iskusio.

Znakovi [Povezano sa tačkom 2]

Obeležja koja se mogu videti pri fizičkom pregledu, poput broja natečenih zglobova.

Kako moj način ishrane utiče na RA?

Nekim pacijentima sa RA može koristiti ishrana bogata dole navedenim namirnicama.

Voće

Povrće

Žitarice

Orašasti plodovi

Riba

Maslinovo ulje

Gore su navedeni neki primeri namirnica koje mogu koristiti pacijentima sa RA. Uvek se posavetujte sa lekarom pre nego što promenite način ishrane.

Misli se da neke namirnice mogu podstaći pojavu simptoma RA. Dole su navedene namirnice koje pacijenti najčešće ne podnose.

Kukuruz

Pšenica

Jaja

Kafa

Pomorandže

Mleko

Zob

Raž

Teletina

Slanina i

svinjsko meso

Gore su navedeni neki primeri namirnica koje će pacijenti sa RA možda želeti da izbegavaju. Uvek se posavetujte sa lekarom pre nego što promenite način ishrane.

Zdravim načinom ishrane olakšavate održavanje zdrave telesne težine. To je dobro, jer je povećana telesna težina kod pacijenata sa RA povezana sa bržim napredovanjem bolesti.

Može li pušenje prouzrokovati ili pogoršati RA?

**Pušenje može biti faktor rizika za RA.
I ne samo to, ono može ometati i Vaše lečenje.**

- Potvrđeno je da pušenje povećava rizik od RA.
- Što više godina pušite, veći su izgledi da razvijete RA. Ispitivanja su pokazala da pušenje ne samo što povećava rizik od RA, već uzrokuje kod pušača razvoj RA u težem obliku nego kod nepušača.
- Pušenje može umanjiti delotvornost lečenja. Nedavno ispitivanje je pokazalo da je pri lečenju metotreksatom (MTX) i blokatorima TNF-a kod pušača postignut slabiji napredak nego kod nepušača.

Porazgovarajte sa svojim lekarom o učinku koje bi pušenje moglo imati na Vaš plan lečenja RA.



1. de Witt MPT, Smolen JS, Gossec L, et al. *Ann Rheum Dis* (2011).doi: 10.1136/ard.2010.146662
2. P Emery, FC Breedveld, et al. *Ann Rheum Dis* 2002; 61:290-297
3. Jaap Fransen, Gerold Stucki, et al. *Arthritis&Rheumatism* Vol.49, No 5S, October 15, 2003, pp S214-S224
4. MF Bakker, JWG Jacobs et al. *Ann Rheum Dis* 2007; 66(Suppl III): iii56-iii60.doi: 10.1136/ard.2007.078360
5. H.Singh, H.Kumar et al. Hindawi Publishing Corporation *Arthritis* Volume 2011, Article ID 146398, 5 pages doi:10.1155/2011/146398
6. J.S.Smolen, F.C.Breedveld et al. *Rheumatology* 2003; 42:244-257
7. JS Smolen, Daniel Aletaha et al. *Ann Rheum Dis* 2010; 69:631-637.doi:10.1136/ard.2009.123919

Moji ciljevi

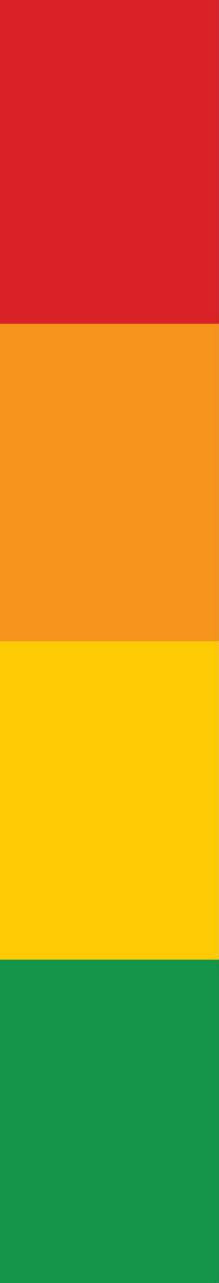
Da li ste već postigli svoje ciljeve lečenja?

Zamolite svog lekara da Vam kaže koji je skor aktivnosti Vaše bolesti i koju ciljnu vrednost treba da postignete.

Ime i prezime

Datum	METODA PROCENE: DAS28
Postojeće stanje	Skor
Cilj	Skor

Kako biste sami sebe ohrabivali tokom lečenja, u predviđeni prostor upišite šta želite da radite tokom svakodnevnog života, o čemu sanjate i koji su Vam kratkoročni ciljevi nakon završetka lečenja (npr. nastaviti da radite, uzimati časove iz društvenih plesova, pešačiti itd).



Uz podršku kompanije AbbVie Biopharmaceuticals GmbH
Bulevar Mihajla Pupina 115E, 6th Floor, 11 070 Belgrade, Serbia
ADSHUR130003, Decembar 2013