

Ból stawów niejedno ma imię

Z badania „Zdrowa ONA” wynika, że ponad 80 % Polaków po 40. roku życia doświadczyło bólu stawów¹. Jak odróżnić zwykły ból spowodowany nadmiernym wysiłkiem fizycznym od takiego, który powinien nasuwać podejrzenie poważnej choroby? O czym powinniśmy powiedzieć lekarzowi podczas wizyty? Na te i inne pytania odpowiadamy wspólnie z ekspertem programu „Zdrowa ONA”, prof. dr hab. n. med. Witoldem Tłustochowiczem, reumatologiem.

Samo przejdzie?

Jeśli zdarzyło się nam przesadzić z treningiem na siłowni albo przy okazji porządkowania mieszkania przeciążyliśmy stawy istnieje duże prawdopodobieństwo, że następnego dnia będziemy odczuwać dyskomfort z tym związany. Zdarza się jednak, że ból nie wynika z uszkodzenia mechanicznego stawu, ale ze stanu zapalnego.

Co powinno nas zaniepokoić i skłonić do wizyty u lekarza pierwszego kontaktu?

- Poza bólem stawu, jego obrzęk i/lub zaczerwienienie, i/lub ocieplenie,
- Odczucie porannej sztywności stawów, która mija po wykonaniu prostych ruchów,
- Dotkliwy ból odczuwany szczególnie w nocy, problemy z zaśnięciem,
- Objawy ogólne, takie jak apatia, brak apetytu, chudnięcie.

Pamiętaj, że nie powinienes na własną rękę rozpoczynać leczenia dostępnymi bez recepty środkami przeciwbólowymi „na wszystkie dolegliwości”. Konsultacja z lekarzem czy farmaceutą pomoże Ci dobrać lek na bóle kostno-stawowe i mięśniowe.

Z badania „Zdrowa ONA” wynika, że ponad 20% Polaków po 40. roku życia zgłosiło się do lekarza z dolegliwością bólu stawów dopiero po ponad miesiącu. Z doświadczenia wiem, że niektórzy pacjenci decyzję o odwiedzeniu lekarza odkładają aż do momentu, w którym ból nie pozwala im normalnie funkcjonować. Pokutuje też mīt, że na choroby reumatyczne chorują wyłącznie osoby starsze, podczas gdy RZS (reumatoidalne zapalenie stawów) dotyka osoby wieku od 30. do 50. roku życia, a na ZZSK (zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa) zapadają również osoby nastoletnie. Problem stanowi również fakt, że wielokrotnie osoby chore zamiast pójść do lekarza reumatologa korzystają z niesprawdzonych alternatywnych metod, które nic nie wnoszą a tylko opóźniają rozpoczęcie właściwego leczenia - wyjaśnia prof. Tłustochowicz, ekspert programu „Zdrowa ONA”.



Pora na rozpoznanie

O czym powiedzieć lekarzowi?

- **Od kiedy?** - Przede wszystkim zacznijmy od określenia, od jakiego czasu odczuwamy ból stawów, np. od tygodnia czy dwóch. Ważne, by powiedzieć również o tym, co było przyczyną bólu, bo być może to efekt przeciążenia wynikającego z pracy, uprawianego sportu, itd.

¹ Ogólnopolskie badanie zrealizowane w ramach programu „Zdrowa ONA” zainicjowanego przez Gedeon Richter, przeprowadzone w dniach 10-16 kwietnia 2014 roku metodą internetowych zestandaryzowanych wywiadów kwestionariuszowych (CAWI) przez agencję SW Research. Dobór próby miał charakter losowy. W badaniu wzięło 600 osób powyżej 40. roku życia. Uzyskano reprezentatywność dla tej populacji.

- **W jakich sytuacjach boli?** - Zwróć również uwagę na to, w jakich sytuacjach towarzyszy ci najbardziej dotkliwy ból – czy w czasie wykonywania jakiejś czynności czy też w czasie spoczynku, np. snu.
- **Inne dolegliwości?** - Opisz lekarzowi, czy poza bólem pojawiły się inne dolegliwości, takie jak wspomniane wcześniej ocieplenie, zaczerwienienie czy obrzęk stawów. Być może pojawiły się inne, pozastawowe objawy np. senność, brak apetytu, o tym również powiadom lekarza.
- **Choroby współistniejące?** - Ponieważ lekarz będzie musiał zdecydować, jaką terapię podejmie w Twoim przypadku bardzo ważne, by zaznaczyć, czy na coś już chorujesz.