

Môj výstup na obrubník

Má psoriatickú artritídu.
A s injekciami v termoske
zdolal osemtisícovku. Ak by
Jan Trávníček nemal
biologickú liečbu, možno by
v ruke neudržal ani pero.

Foto: ARCHIV J. T.



Ked pikolík v hoteli v Káthmandú miesto toho, aby dal termosku s injekciami do mrazničky, zaliel jej obsah horúcou vodou, Janovi Trávníčkovi zmrzol úsmev na tvári. Tak dlho sa pripravoval na výstup a teraz má byť koniec? Obsah termosky mal cenu zlata. Bez biologickej liečby pred piatimi rokmi nedokázal zovrieť ruku v päst a každý krok mu spôsoboval veľké bolesti.

Ošetrojúca lekárka z Prahy, ktorej Jan hneď telefonoval, ho upokojila. Hoci injekcie treba držať v teplote 5 až 12 stupňov Celzia, krátkodobý šok im nemal ublížiť. Sen horolezca s diagnózou psoriatická artritída sa predsa len o pár dní mohol stať skutočnosťou.

DOLU VODOU

Honza Trávníček od malička aktívne športoval. Bicykel striedal s behom na lyžiach, pretekársky sa venoval atletike. V prírode trávil každú voľnú chvíľu, aj preto sa rozhodol pre štúdium geodézie. Z nadšeného turistu sa s pribúdajúcimi skúsenosťami a rastúcou kondičkou stával horolezec, ktorý sníval o výstupe na osemtisícovku.

Nikdy ho netrápili žiadne choroby, len okolo osemnástky sa mu na tele začali objavovať svrbivé šupinky. „Mal som veľké ložiská psoriázy na tele aj vo vlasoch, ale veľmi ma netrápili, pretože ma to nijako extrémne neobmedzovalo. Samozrejme, všetky tie odporné masti a pobyty

v nemocnici boli nepríjemné, ale bol to len kozmetický problém, s ktorým sa dalo žiť, a najmä športovať,“ hovorí. Hoci nikdy nepostrehol, že by podobné ochorenie mal niekto v rodine, Janova mama predsa len niekoho v rodostrome vypátrala. Psoriáza trápila aj jeho sesternicu.

Kožné ochorenie sa však v dvadsiatich piatich percentách prípadov zahryzne aj do kĺbov. Tentoraz si vyhládlo zdatného športovca. Keď mal dvadsaťsedem rokov, začali ho trápiť bolesti. Najskôr mu opuchli prsty na nohách, neskôr sa pridali aj problémy s rukami. Pevný úchop, taký dôležitý pri skalolezectve, sa stal minulosťou. Hoci niekedy nevládal vyjsť ani po schodoch, športovať, aj napriek bolesti neprestával. „Pomáhal som si ružovými tabletkami, obstrekmami, ale išlo to prudko dolu vodou. Dostal som zápal Achillových šliach, boleli ma päty. Nemohol som takmer chodiť a výstup na obrubník bol v tom čase horolezeckým výkonom.“

ČAKACIA LISTINA

Bolesti intenzívneli a postupne Jana oberali o ilúzie. Na reumatológii sa dozvedel, že ho čaká celoživotný boj. „Už som netúžil robiť vrcholový šport, chcel som sa len hýbať,“ spomína na zoznámenie s celoživotnou diagnózou. Počas piatich rokov vyskúšal všetky dostupné lieky, ale efekt sa nedostavil. Šťastie sa na Jana usmialo v roku 2005.

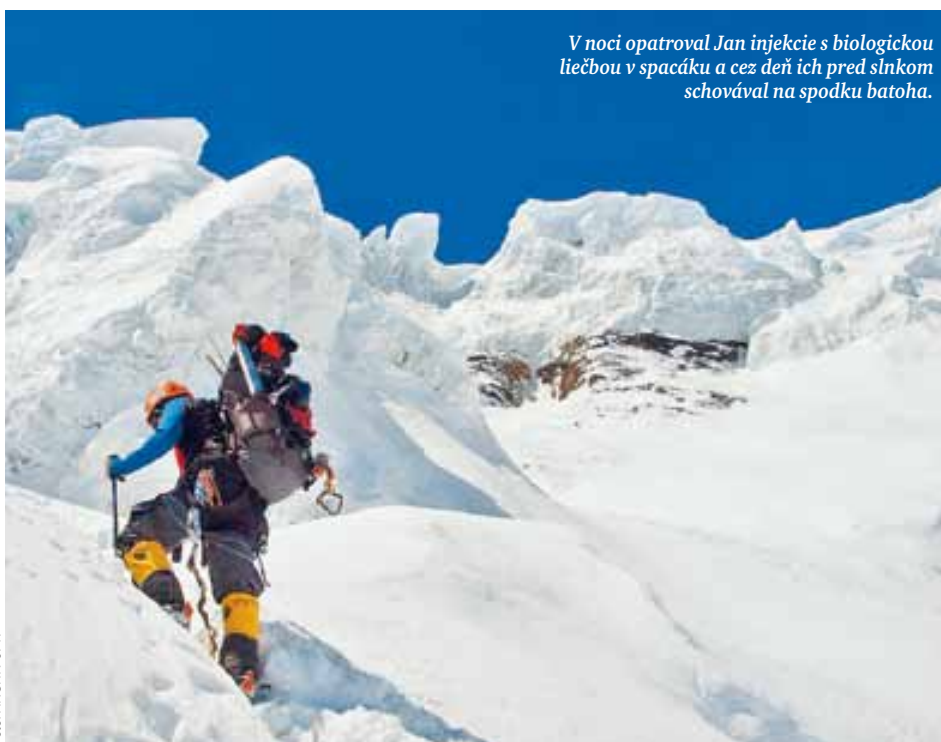
Doktorka Liliana Šedová z pražského Reumatologického ústavu, ktorá sa špecializovala na psoriatickú artritídu, mu navrhla novú liečbu. „Zaradili ma na čakaciu listinu. Môj stav sa v tom čase rýchlo zhoršoval, ale po dvoch rokoch som sa dočkal. Určite k tomu prispel aj môj nízky vek,“ hovorí o biologickej liečbe, ktorá začala okamžite účinkovať. Už o pár týždňov zmizli prvé opuchy, do rúk a nôh sa mu vracala pohyblivosť a sila. Po dvoch mesiacoch mu splasli všetky kĺby a bolo aj po bolesti. Polepšilo sa mu natoľko, že si začal plniť svoj sen. Pustil sa do tvrdého tréningu – beh striedal s plávaním, korčuľami, bicyklom a bežkami. Ak bolo vonku škaredo, stačili mu aj schody v paneláku.

Keď sa ošetrojúcej lekárke zdôveril, že chce ísť do Himalájí pokoriť Gasherbrum I. v nadmorskej výške 8 065 metrov, podporila ho. „Známi mi tiež držali palce, vedeli, že som blázon. A mama? Tá sa trochu bála,“ priznáva Honza a dodáva: „Prečo tráviť leto doma, keď môžem omrznuť s výbornými kamarátmi v Pakistane, no nie?“

CHIRURG NAD ZLATO

Pred dvoma rokmi v júli si do ruksaku pribalil predpísané dávky a s ďalšími ôsmimi bláznami sa vybral na vrchol. Pred odchodom ich čakalo ešte zopár povinností. Informovať manželky a priateľky o radošti, ktorú plánovali prežiť bez nich. Dať v práci výpoveď, alebo aspoň na sedem týždňov zbohom. Inými slovami odpísať sa, spáliť mosty a uvoľniť ruky pre zábavu, ktorá ich čakala v divokom pohorí Karakoram.

Mal šťastie, že vo výprave bol aj chirurg. Diagnóza, s ktorou Honza vystupoval, však problém nebola. „Do Pakistanu som išiel so zahnisaným prstom. Mám totiž jednu nepeknú vlastnosť, obhrýzam si nechty. Takže mi to Kamil Havlíček štrnásť dní ošetroval.“ Veľkým problémom boli aj obrovské teplotné výkyvy. Cez deň je v tejto oblasti aj päťdesiat stupňov Celzia a v noci ➤



V noci opatroval Jan injekcie s biologickou liečbou v spacáku a cez deň ich pred slnkom schovával na spodku batoha.

Foto: ARCHIV J. T.

Prekuknite ju

Reumatoidná artritída sa najčastejšie zamieňa za pokročilú osteoartrózu. Alebo, čo je horšie, za paraneoplastické artritídy, pri ktorých kĺbové postihnutie býva prvým príznakom nádorového ochorenia.

mrzne. V noci preto Jan opatroval injekcie v spacáku a cez deň ich pred slnkom schovával na spodku batoha.

Po výstupe do základného tábora čakal na expedíciu mesačný zápas s prírodou, nadmorskou výškou, drsnou klímou a predovšetkým so sebou samým. Čo si Honza povedal, keď konečne dorazil na vrchol? „Je fajn, že sme tu, ale začína sa kaziť počasie a musíme okamžite padať dole. Nie je to o tom, že sme niečo dobyli. Len ten kopec nám dovolil, aby sme sa po ňom prešli. Každý by si mal priznať motiváciu, prečo sa driape na vrcholky hôr. Je to len kvôli nám samým. Dokázať si, že na to mám. Že si viem siahnúť na dno,“ vysvetľuje.

Kritický moment nastal, keď sa Jan pri zostupe šmykol. Po tristo metroch plných kotrmelcov sa zastavil na miernejšom svahu. Poškodil si predný krížny väz, po bolestivom a nebezpečnom zostupe cez ľadovec plný trhlín ho čakala operácia. Tvrdý chlap priznáva, že pri preskoku si neraz poplakal. Ani to ho však neodradilo od ďalšej osemtisícovky. Tento rok v apríli dobyl Manaslu v nepálskych Himalájach.

ŽIVOT BEZ BOLESTI

Dnes má Honza Trávníček tridsaťpäť rokov a takmer žiadne problémy. Na otázku, či ho niečo bolí, odpovedá s typickou dávkou nadhľadu: „No, tie omrzliny na prstoch. A keď to večer preženiem s pivom, tak ma bolí hlava.“ Plány? „Športovanie a život bez bolesti. Verím, že môj zdravotný stav už zostane na rovnakej úrovni. Stále ma nič nebolí, nemám nič opuchnuté, môžem sa plnohodnotne hýbať. Je to takmer také dobré ako v čase, keď som bol zdravý. Viem, že pri biologickej liečbe je niekedy znížená imunita, že sa môžu výnimočne objaviť nepríjemné infekcie, mne však pomohla k návratu do života.“

So psoriázou či bez?

Psoriatická artritída má niekoľko foriem. Niektoré z nich sa podobajú reumatoidnej artritíde. Liečba je veľmi podobná, ale nie rovnaká. Pri psoriatickej artritíde treba dbať na to, aby lieky zlepšovali nielen kĺbový, ale i kožný nález. Ustúpilo sa od podávania injekcií zlata. Aj pri tomto ochorení sa používa biologická liečba, ale nie všetky preparáty.

Foto: ARCHÍV J. T.



Po výstupe do základného tábora čakal Honzu mesačný zápas s prírodou, nadmorskou výškou, drsným počasím a najmä so sebou samým.





Spustí ju aj teplá voda

„Ak sa aktívna reumatoidná artritída nelieči, veľmi skoro poškodzuje kĺby. Už o tri až šesť mesiacov môžeme vidieť zmeny na kostiach drobných kĺbov rúk alebo nôh,“ hovorí MUDr. Dagmar Mičková, CSc., z Národného ústavu reumatických chorôb v Piešťanoch.

Je reumatoidná artritída dedičná?

Nie je, ale môžete mať genetickú konšteláciu, pri ktorej sa vyskytuje častejšie. Ide hlavne o prítomnosť antigénu HLA DR4. Podobne to platí aj pre deti, ktorých rodičia trpia iným autoimunitným ochorením, aj keď tu ide viac o prítomnosť antigénu HLA DR3.

Ženám ju často spustí pôrod, ale na vine sú aj bežnejšie veci...

Dva až tri mesiace po pôrode sa môžu začať prvé príznaky. Medzi iné spúšťače patrí stres, akým je smrť blízkych, a u predisponovaných ľudí aj veľmi horúce kúpele. Keď bola v minulosti kúpeľná liečba prístupnejšia, stávalo sa, že práve ona spustila ochorenie v celom rozsahu.

Je ťažké odhaliť reumatoidnú artritídu?

Má veľmi premenlivý priebeh. Môže sa začať opuchom jedného kĺbu, ale aj viacerých. Re-

umatoidné faktory sa týkajú približne osemdesiatich percent pacientov. No nie sú podmienkou ani zárukou, že sa ochorenie rozvinie. Pri reumatoidnej artritíde opúchajú najčastejšie stredné články prstov, hánok i zápästia, členky, kolená či kĺby medzi priehlavkom a článkami prstov na nohe.

Ako rýchlo môže neliečená choroba poškodiť kĺby?

Už o tri až šesť mesiacov vidíme erozívne zmeny na kostiach drobných kĺbov rúk alebo nôh.

Ochorenie skracuje život o desať rokov. Akým spôsobom?

Keďže ide o autoimunitné ochorenie, poškodzuje mechanizmy, ktoré sú potrebné na správne fungovanie organizmu. Jednou z príčin úmrtia bývajú infekcie. Systémový zápal je významný rizikový faktor úmrtia na kardiovaskulárne ochorenia. Pri reumatoidnej artritíde je aj vyšší výskyt lymfómov.

Ktoré orgány, okrem kĺbov, postihuje?

Oči, najmä sklovec, slinné a slzné žľazy. Zriedkavo obličky. Zápalíť sa môžu cievy, objavujú sa reumatoidné uzly v pľúcach. Často, ale v miernom rozsahu, sa vyskytuje zápal osrdcovníka. Objavuje sa anémia a iné ochorenia krvi. Častá je tiež neuropatia či útlakový syndróm.

Aký je rozdiel v liečbe kedysi a dnes?

Súčasná diagnostika a liečba zlepšujú prog-

nózu ochorenia. Okrem nesteroidných anti-reumatík proti zápalu a bolesti sa používajú glukokortikoidy a lieky modifikujúce ochorenie. Patria sem soli zlata, účinné látky metotrexát, sulfasalazín, leflunomid, antimalariká, cyklosporín a iné cytostatiká. Vyše desať rokov máme k dispozícii biologickú liečbu.

Aké sú ich vedľajšie účinky?

Pri nesteroidných antireumatikách hrozia žalúdočné ťažkosti. Preto by sa mali užívať s jedlom. Môžu zvýšiť pečeňové enzýmy, znížiť počet bielych krviniek, a tak zvýšiť riziko infekcií. Dlhodobé užívanie kortikoidov vo vyšších dávkach spôsobuje osteoporózu a spomaľuje rast detí. Preto sa snažíme naordinovať ich len na prechodné obdobie, na potlačenie zápalu. Každý z prípravkov modifikujúcich liečbu má nežiaduce účinky, preto pacientov prísne sledujeme. Pri antimalarikách ide hlavne o zmeny na očnom pozadí, pri methotrexáte o pečeňové poruchy, poruchy krvného obrazu alebo postihnutie pľúc. Biologická liečba potláča zápal ako taký, preto najväčšie riziko sú infekcie. Pred jej zavedením treba odhaliť možné skryté infekcie, najmä tuberkulózu.

Môžu ju užívať aj starí ľudia a deti?

Starší ľudia áno, ak zohľadníme ich sprievodné ochorenia. Pre deti sú schválené niektoré z preparátov, ktoré používajú i dospelí. Nesmú ju užívať pacienti s chronickými infekciami, ►

www.reuma.sk

Približne 43 tisíc ľudí
na Slovensku trpí
reumatickými
ťažkosťami.¹



Dotyky
Vedieť viac, žiť lepšie.

Kontaktný program
pre ľudí postihnutých
reumatoidnou artritídou
a psoriázou.



kĺby

demyelinizačnými ochoreniami alebo so závažnými zlyhaniami srdca.

A tehotné ženy?

Biologickú liečbu vysadzujeme pred otehotnením a zavádzame opäť po pôrode. Kortikoidy môžu len v nevyhnutných prípadoch. Našťastie, u väčšiny dochádza počas tehotenstva k spontánnemu ústupu ochorenia. Po pôrode sa však ochorenie naštartuje, a preto treba začať s liečbou čo najskôr.

Ako dlho liečba trvá?

Doterajšie skúsenosti poukazujú na trvalé používanie týchto liekov. Po vysadení dochádza u väčšiny pacientov k návratu ochorenia.

Pomáha pacientom metóda, ktorá používa injekcie séra spracovaného z ich vlastnej krvi?

Táto liečba nie je pre pacientov s reumatoidnou artritídou vhodná a ani nepatrí k odporúčaným terapeutickým postupom.

Používa sa u nás liečba kmeňovými bunkami?

Sú určité práce o aplikácii kmeňových buniek, no po zavedení biologickej liečby tento smer ustúpil.

A čo kryoterapia?

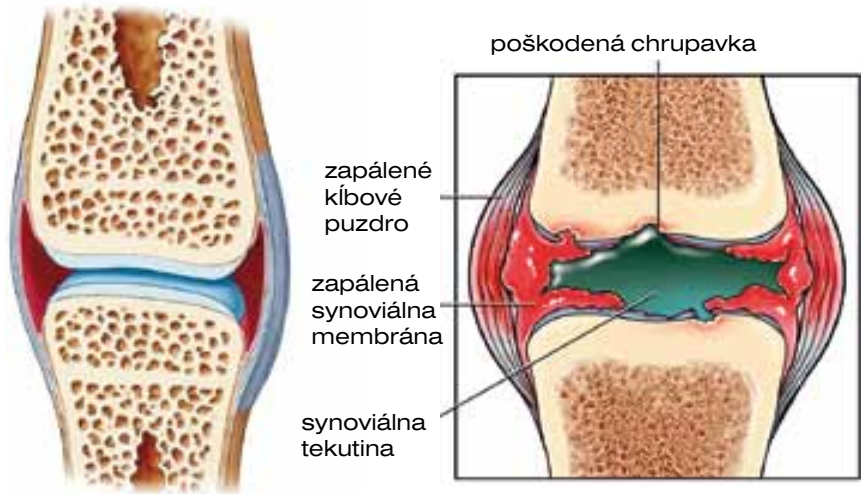
Hlavne lokálna vo forme kryovrecúšok je jednou zo základných nemedikamentózných metód, ktoré sa používajú pri liečbe.

Podľa najnovších výskumov imunitnú reakciu ovplyvňuje testosterón, preto zápalové ochorenia postihujú viac ženy, ktoré ho majú menej. Mohol by sa tento hormón využiť v liečbe?

Častejší výskyt u žien viedol aj k týmto výskumom. Existujú práce zamerané hlavne na aplikáciu takejto liečby u mužov. Vyžaduje však ďalší výskum. Uvedená liečba nie je v žiadnych odporúčaných pravidlách liečby ochorenia.

Aké sú možnosti chirurgickej liečby?

Používa sa hlavne odstránenie zapálenej vnútornej výstelky najmä veľkých kĺbov, najčastejšie kolien. Druhý smer sú korekčné operácie, pri ktorých sa napravné poškodenie spôsobené ochorením. Ide hlavne o totálne endoprotézy bedrových kĺbov, kolien, prípadne iných kĺbov.



Zdravý kĺb

Poškodený kĺb

Kĺb je miesto, kde sa stretávajú kosti. Je uzatvorený v puzdre, ktoré ho chráni a poskytuje mu oporu. Pokrýva ho špeciálne tkanivo, synoviálna membrána, ktoré tvorí synoviálnu tekutinu. Premazáva chrupavku a kosť vnútri kĺbového puzdra, čím uľahčuje pohyb kostí. Imunitný systém sa obracia proti tkanivu kĺbov, spúšťa zápalový proces na synoviálnej membráne a vyvoláva opuch. Dochádza k zmnoženiu granulačného tkaniva, ktoré prerastá do chrupavky a postupne ju ničí. V neskorších štádiách sa premení na zjazvené väzivové tkanivo, ktoré po čase skostnatie a zapríčiní, že kĺb sa nemôže hýbať a bolí. Dlhodobé zotrávanie v antalgickej (protibolestivej) polohe spôsobí úbytok, napätie alebo skrátenie svalov a mäkkých tkanív, čo vedie k deformite, neprirodzenému ohnutiu kĺbu.

Reuma v rôznych farbách

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) je reuma všeobecný pojem pre ochorenia, ktoré postihujú pohybový aparát. Najčastejšie sa vyskytujú:

Artróza: Degeneratívne ochorenie chrupavky kĺbov. Môže byť spôsobené aj nesprávnym alebo nadmerným zaťažením.

Osteoporóza: Úbytok, rednutie kostnej hmoty, zvýšená lámavosť kostí.

Fibromyalgia: Nezápalové ochorenie mäkkých tkanív. Prejavuje sa pretrvávajúcimi bolesťami svalov a šliach.

Morbus Bechterev: Chronické zápalové ochorenie chrčtice a kĺbov končatín.

Dna: Ochorenie látkovej premeny vzniká vinou vysokej koncentrácie kyseliny močovej v tele a spôsobuje zápal kĺbov. Môže byť zdedená alebo spôsobená nesprávnou výživou.

CENNÉ MINÚTY

Ak máte niektorý z nasledujúcich príznakov reumatoidnej artritídy, návštevu lekára neodkladajte:

- ✓ ochabnutie svalov a šliach
- ✓ zvýšená teplota
- ✓ chudnutie
- ✓ zhoršujúca sa pohyblivosť
- ✓ bledosť v dôsledku málokrvnosti
- ✓ bolesti kĺbov sprevádzané teplom, začervenaním a opuchom
- ✓ únava
- ✓ ranná stuhnutosť viac ako hodinu
- ✓ obmedzená pohyblivosť alebo funkcia kĺbu
- ✓ nebolestivé uzlíky pod kožou v okolí lakťov a rúk
- ✓ suchosť v očiach alebo v ústach
- ✓ fyzická nevykonnosť, potenie
- ✓ nechutenstvo
- ✓ lesklá, vyhladená, atrofická koža

Pýtajte sa na info@reuma.sk
Pre viac informácií kliknite na www.mojareuma.sk, www.nurch.sk, www.reuma.sk

Učím sa s ňou žiť

Aj banálne úkony, ako zapnutie gombíka či umytie zubov, sú pri reumatoidnej artritíde problém. Choroba preverí silnú vôľu a skutočné ľudské kvality. Nielen toho, kto ju má, ale aj tých naokolo. Snúbenec Zuzany Puzderovej obstál.

Zuzana ledva dokončila posledný necht na rukách svojej kamarátky. Tupá bolesť pravého lakťa ju otravovala už mesiac, ale odbila ju len vitamíni na kosti. Občas sa do jej ruky zahryzla s takou intenzitou, že ju pri niektorých pohyboch oblieval studený pot. Ani vo sne ju nenapadlo, že by mohla mať to isté ako jej otec. Chorobu, ktorú vždy pripisovala vysokému veku – reumu.

Na druhý deň však prišlo najhoršie ráno v jej živote. „Zobudila som sa s horúčkou, nevládala som sa postaviť ani zodvihnúť ruky. Lakeť mi opuchol tak, že som sa nedokázala vyzliecť z pyžamy,“ spomína na trápenie vtedy dvadsaťsedemročná Košičanka.

KTO MI ZAPNE ZIPS?

Do pokojného života vysokoškoláčky sa postupne vkrádala bolesť a nevládnosť. Dovtedy samostatná žena zrazu potrebovala pomoc pri banálnych úkonoch. Zapnúť zips na nohaviciach, gombíky na blúzke, učesať sa, obuť si topánky, to všetko bol pre ňu nadľudský výkon. „Zo začiatku to bolo veľmi ťažké. Nevedela som, čo mám od choroby očakávať, nemala som sa s kým poradiť. Robila som len to najnutnejšie. Jednoducho, existovala som len ja, na nič iné som nemala energiu,“ spomína Zuzana.

V externom štúdiu sociálnej práce pokračovala len vďaka tomu, že nemusela chodiť na všetky prednášky. S prácou to už bolo horšie. Týždne v nemocnici sa striedali s vyšetreniami ako na bežiacom páse a počet péeniek stúpali.

OPĀTKY SÚ TABU

Prešli tri mesiace, kým Zuzane stanovili diagnózu reumatoidná artritída. Od detstva ju totiž trápili aj iné zdravotné problémy. Prekonala niekoľko zápalov priedušiek a angín, nalepili sa na ňu alergie, prevažne na potraviny. A dnes ju trápi pokročilá artróza kolenných kĺbov. Za sebou má päť operácií kolien a dlhý boj s barlamami. Hoci užívala veľa liekov na potlačenie bolesti

a zápalu, ochorenie rýchlo postupovalo ďalej a ničilo jej kĺby. Z pravého lakťa sa reuma presunula do prsta na tej istej ruke, neskôr sa pridružil aj druhý lakeť a príšerná bolesť členkov a priehlavkov.

Vyskúšala antimalariká, užila si s kortikoidmi. „Neobišli ma ich vedľajšie účinky. Antimalariká som musela striedať, pretože môj žalúdok protestoval, pri kortikoidoch som rapídne pribrala.“ Dnes užíva biologickú liečbu. Raz za dva týždne si pod kožu pichá injekciu.

Ráno sú nekonečne dlhé a namáhavé. Meravé prsty najlepšie rozhybe pletenie papierových košíkov. Potom sa môže najesť a obliecť. „Ženy sa rady parádia a nosia vysoké opätky. Aj mne sa to páči, ale sú dni, keď na ne musím zabudnúť,“ vzdychne si Zuzana a dodá: „Teraz je to lepšie ako pred biologickou liečbou. Predtým som dlho ležala v posteli a čakala, kým mi stuhnúťie poľaví a ja sa budem môcť aspoň umyť.“

CHVÍLE BEZRADNOSTI

Priznáva aj chvíle bezradnosti. „Predstavte si, že si sadnete do auta a nedokážete sa pripútať bezpečnostným pásom, jednoducho nemáte silu. Alebo sa ráno zobudíte a neviete ísť ani na toaletu, umyť si zuby... Vyberiete sa na nákup, ale potrebujete niekoho, kto vám tašku odnesie. Vybrať si z vrchnej police v skrini nejaký svetřík? Nemožné! V Národnom ústave reumatických chorôb ma však naučili, ako na to.“

S reumatoidnou artritídou sa neoplatí bojovať. Ani zložiť zbrane však nepomôže. „Treba sa s ňou naučiť žiť. Pri česaní mi pomáha hrebeň s dlhou rúčkou, chlieb kupujem len krájaný, v kuchyni používam všetky možné roboty. Ale cesto zvyčajne miesim ručne – to je dobré cvičenie,“ dodáva.

Špeciálna rehabilitácia je alfa-omega v živote reumatikov. Zuzane pomáhajú aj ručné práce. Sú balzamom na jemnú motoriku, ktorá je pri tomto ochorení v oslabení.

PLĀNY VYSTRIEDALI SNY

Reumatoidná artritída je skúška. Preverí silnú vôľu a skutočné ľudské kvality. Nielen toho, kto ju má, ale aj tých naokolo. Zuzanin snúbenec obstál. Napriek tomu, že keď u nej choroba prepukla, ich vzťah sa rátal len na mesiace. V povedomí ľudí je reuma ochorením starých ľudí. Nechápu, že tridsaťročná žena môže mať rovnaké problémy. „Raz sa ma jedna pani opýtala: Vám čo je, keď ste taká krivá?“ spomína Zuzana na obdobie, keď mala zablokované oba lakte tak, že ich nevedela vystrieť.

Čoho sa musela vzdať? Musela na čas zabudnúť na magisterské štúdium aj na svoju záľubu – nechtový dizajn. Niektoré priateľstvá sa zmenili na bežné kamarátstvá a veľké plány do budúcnosti, medzi ktorými je aj kariéra či rodina, vystriedali sny. „Jeden deň je skvelý, druhý preležím v posteli. Každý deň je jedinečný. Neviem, čo bude zajtra, či pôjdem na výlet do prírody, alebo ostanem sedieť doma pri knihe.“ ■

Jana KOLLÁROVÁ



Foto: Robo HUBAČ