

Prof. dr. sc. IVO JAJIĆ, dr. med.  
Prof. dr. sc. ZRINKA JAJIĆ, dr. med.

# **POLIMIALGIJA REUMATIKA**

Priručnik za bolesnike



Hrvatska liga protiv reumatizma  
Zagreb, 2006.



*Prof. dr. sc. IVO JAJIĆ, dr. med.*

*Prof. dr. sc. ZRINKA JAJIĆ, dr. med.*

# **POLIMIALGIJA REUMATIKA**

Priručnik za bolesnike

Hrvatska liga protiv reumatizma

Zagreb, 2006.

**HRVATSKA LIGA PROTIV REUMATIZMA**  
**BIBLIOTEKA - PRIRUČNICI ZA BOLESNIKE**  
**POLIMIALGIJA REUMATIKA**  
*drugo izdanje*

---

*Napisali:*

Prof. dr. sc. IVO JAJIĆ, dr. med.  
Prof. dr. sc. ZRINKA JAJIĆ, dr. med.

umirovljeni profesor  
Medicinskog fakulteta  
Sveučilišta u Zagrebu

profesor Medicinskog fakulteta  
Sveučilišta u Zagrebu

ISBN 953-6988-15-1

*Izdavač:*

Hrvatska liga protiv reumatizma, Zagreb,  
Vinogradska cesta 29  
[www.reuma.hr](http://www.reuma.hr)

*Računalni prijelom:*  
Zvonimir Barišić

*Tisak:*

Alfej knjige d.o.o. – Zagreb, Kušlanova 10, [www.alfej.hr](http://www.alfej.hr)

Tiskanje dovršeno u rujnu 2006. godine.

**BESPLATNI PRIMJERAK**

## SADRŽAJ

Što je polimialgija reumatika? .....	7
Učestalost javljanja .....	7
Znakovi polimialgije reumatike .....	8
Kako se postavlja dijagnoza polimialgije reumatike? .....	11
Može li se liječiti polimialgija reumatika? .....	12
Koje su nuspojave kortikosteroidnog liječenja? .....	13
Da li su potrebni kontrolni pregledi tijekom uzimanja kortikosteroida? .....	14
Koje druge mjere opreza treba provoditi tijekom uzimanja kortikosteroida? .....	14
Trajanje polimialgije reumatike? .....	15
Da li sam bolesnik može sebi pomoći ? .....	15
Kakva je prognoza bolesti?.....	16
Kojega liječnika ja moram kontaktirati? .....	16
Informacije o Hrvatskoj ligi protiv reumatizma .....	17



## **Što je polimialgija reumatika?**

Polimialgija reumatika je bolest koja je karakterizirana zahvaćenošću mišića te se manifestira bolom i ukočenošću u području zahvaćenih mišića. Uzrok polimialgije reumatike je nepoznat. Može se dobro liječiti kortikosteroidima (steroidnim hormonima).

Glavna obilježja bolesti su bol i ukočenost u određenim regijama mišića a najčešće mišića u području zdjeličnog i ramenog obruča i vrata, koja se pojavljuju u osoba iznad 50 godina starosti. Često su glavna obilježja bolesti povezana sa sistemskim znakovima bolesti kao npr. umor, opće loše osjećanje i povišena tjelesna temperatura.

## **Učestalost javljanja**

Prosječna dob za početak bolesti jest oko sedamdeset godina, s rasponom od oko pedeset do više od devedeset godina života. Može se pojaviti i prije 50. godine, ali iznimno. Njena učestalost raste s godinama starosti, tj. iznad 60. i 70. godine života.

U zemljama sa starijim stanovništvom javlja se u većem postotku u odnosu na zemlje s mlađim stanovništvom (Indija, Afrika). Javlja se češće kod žena no u muškaraca. Obično bolest započinje naglo i početak bolesti može biti dramatičan, stoga bolesnici mogu precizno odrediti točan datum pojave prvih simptoma.

### **Znakovi polimialgije reumatike**

Glavni znak bolesti je jaka bol i jutarnja zakočenost u području zdjelice, nadkoljenica, ramena i vrata. Zbog toga bolesnik nije u stanju odlaziti u krevet i ustajati iz kreveta bez tuđe pomoći. Bolesnici imaju velike poteškoće pri hodu uz i niz stube i pri svlačenju i oblačenju. Bol se javlja u mišićima navedenih regija, a ne u kostima što svaki bolesnik razlikuje. Bol budi bolesnika noću a napose pri okretanju u krevetu kada se oni pojačavaju (sl. 1).

Dugo sjedenje na sjedalici ili krevetu uzrokuje jaku zakočenost koja napose dolazi do izražaja pri vožnji automobilom. Zbog toga, u vožnji bolesnik, mora stati i razgibati noge.

Bolesnici dobivaju u pravilu povišenu temperaturu i osjećaju se općenito slabo, izražen je umor, iscrplje-





Slika 1.

nost. Od ostalih znakova sistemske bolesti redovito u polimialgiji reumatici oslabljen je apetit, smanjeno je uzimanje hrane te kao posljedica toga opada tjelesna težina te bolesnici mršave.

Znojenje je gotovo redovita pojava i naglašeno je napose noću.

Bitni simptom je i depresija koja je prisutna u većine bolesnika iako nije u skladu s težinom bolesti.

U više od polovine bolesnika javlja se upala malih krvnih žila (arteriola) u koži glave ali rijetko i drugdje. Arteritis najčešće se javlja u sljepoočicama. On uzrokuje jake glavobolje i bol u mišićima glave. Arteritis se naziva i temporalni arteritis. Pri dodiru tih upaljenih krvnih žila javlja se jaka bol. Temporalni arteritis zove se i “arteritis divovskih stanica”. Pri postojanju temporalnog arteritisa postoji veliki rizik od oštećenja arterija oka. Može nastati i sljepoća obično na jedno oko, a izvanredno rijetko na oba oka. Da bi se ta pojava spriječila daju se vrlo brzo kortikosteroidi u visokim dozama, mnogo većim nego se daje kod same polimialgije reumatike bez temporalnog arteritisa. Obično se učini i biopsija arterije na sljepoočicama u lokalnoj anesteziji za potvrdu dijagnoze (arteritis temporalis). Biopsijski materijal gleda se pod mikroskopom gdje se mogu vidjeti promjene arteriola.

## **Kako se postavlja dijagnoza polimialgije reumatike?**

Nažalost, nema specifičnog testa za dijagnozu polimialgije reumatike. Važno je kazati liječniku (reumatologu) sve znakove bolesti koji su razvijeni.

Bol koja nastaje naglo u ramenu i/ili u butinama praćena zakočenošću, gotovo upućuje na dijagnozu. Starija dob je daljni važan faktor kao i ubrzana sedimentacija crvenih krvnih stanica, povišena tjelesna temperatura, glavobolja ako je razvijen temporalni arteritis i ostali znakovi koji su opisani u poglavlju “znakovi polimialgije reumatike”. Dobro reagiranje na kortikosteroide može biti od velike dijagnostičke vrijednosti. Rijetko koja bolest reagira tako dobro na kortikosteroide kao polimialgija reumatika.

Prigodom razvitka znakova kliničke slike karakteristične za polimialgiju reumatiku postavljanje dijagnoze nije teško. No kada nisu razvijeni svi znakovi bolesti, a to je u prvom redu u početku bolesti, postavljanje dijagnoze može biti teško.

Dijagnoza se dakle, uglavnom oslanja na kliničku sliku tj. simptome bolesti koje obično traju barem

mjesec dana u životnoj dobi starijoj od 50 godina a podupire je laboratorijski nalaz analize krvi - ubrzana sedimentacija crvenih krvnih stanica ili nalaz C-reaktivnog proteina, ali ne uvijek.

### **Može li se liječiti polimialgija reumatika?**

Kako je već navedeno u ovom Priručniku, kortikosteroidi su vrlo djelotvorni u liječenju polimialgije reumatike. Kortikosteroidi su naime lijekovi izbora za liječenje ove bolesti. Oni brzo smanjuju upalu i tako djeluju izvanredno brzo. Oni se primjenjuju u obliku tableta i/ili injekcija. Kada bolesnik uzima tablete kortikosteroida mora se striktno pridržavati preporučene dnevne doze lijeka (izražene u miligramima) koje propiše reumatolog. Tablete nose različita imena ovisno o tvornici koja ih proizvodi ali ovdje ih nazivamo zajedničkim imenom “kortikosteroidnim tabletama”.

Kortikosteroidi u prikladnim dozama, dovode do ublažavanja ili nestajanja znakova bolesti – polimialgije reumatike, u vrlo kratko vrijeme. Dakle, većina bolesnika promptno reagira na kortikosteroide. Liječenje kortikosteroidima poboljšava kvalitetu života bolesnika. Dugotrajnost liječenje tj. uzimanja

kortikosteroida ovisi o bolesnikovoj reakciji i u pravilu traje različito dugo. Nakon prestanka uzimanja lijeka, može doći do povratka znakova bolesti. Zbog toga kortikosteroidi se moraju uzimati dugo ali u malim dozama. Reumatolog koji propisuje terapiju, vodi računa o dozi lijeka i duljini vremena uzimanja te o nadzoru potrebnih laboratorijskih testova i kliničkih znakova.

### **Koje su nuspojave kortikosteroidnog liječenja?**

Zbog dugog uzimanja kortikosteroida u visokim dozama mogu nastati poteškoće tj. komplikacije ovog liječenja. Vaš reumatolog uzima tu činjenicu u obzir i zbog toga će Vam propisati najmanju odgovarajuću dozu koja još može povoljno utjecati na smanjenje znakove polimialgije reumatike i arteritisa divovskih stanica. Lijek uziman u malim dozama rijetko izaziva neželjene pojave.

Moguće komplikacije kortikosteroidne terapije su porast tjelesne težine, okruglo lice, osteoporozna, modrice, stanjenje kože, bol u želucu, mišićna slabost, depresija, povišeni krvni tlak, pojava katarakte te dovode do pogoršanja glaukoma. Osobe koje uzi-

maju kortikosteroidnu terapiju također su znatno podložnije raznim infekcijama u organizmu.

Kod postojanja temporalnog arteritisa, bez obira na nuspojave, koriste se visoke doze kortikosteroida.

### **Da li su potrebni kontrolni pregledi tijekom uzimanja kortikosteroida?**

Nadziranje zdravlja tijekom uzimanja kortikosteroida je potrebno. Vaš liječnik koji je odredio liječenje, s vremena na vrijeme, kontrolirat će sedimentaciju crvenih krvnih stanica, tjelesnu težinu, krvi tlak i odrediti šećer u krvi te druge pretrage ako se ukaže potreba te pratiti kliničke parametre.

### **Koje druge mjere opreza treba provoditi tijekom uzimanja kortikosteroida?**

Jednom započeta terapija kortikosteroidima ne smije se naglo prekinuti već se doza u suglasnosti s vašim reumatologom postupno smanjuje ovisno o kliničkoj slici i laboratorijskim nalazima te subjektivnom osjećanju. Isto tako, ne preporučuje se mijenjanje doze lijeka bez suglasnosti vašeg reumatologa koji je na kontrolnom pregledu odredio dozu .

## **Trajanje polimialgije reumatike**

Polimialgija reumatika traje različito dugo, ovisno o trajanju tegoba i vremenu postavljanja dijagnoze te početku primjene kortikosteroida, lijeka izbora ove bolesti. Liječenje se provodi, u načelu, do ozdravljenja. Ono može trajati i dvije godine ili čak duže. Malokada neke osobe s polimialgijom reumatikom nastavljaju liječenje manjim dozama i nekoliko godina. Iz toga je jasno, da priroda bolesti određuje liječenje (dozu i duljinu uzimanja lijeka).

## **Da li sam bolesnik sebi može pomoći ?**

Bolesnik s polimialgijom reumatikom i arteritisom divovskih stanica može sebi sam u znatnoj mjeri pomoći tijekom liječenja. Bolesnik treba znatni osnovne karakteristike ove bolesti i tako svoje dnevne i profesionalne aktivnosti prilagoditi novonastalom stanju. Neophodno je nastaviti s dnevnim aktivnostima. Nema specijalnih preporuka za prehranu bolesnika tj. hrane koju eventualno treba izbjegavati, ali se ipak preporuča u prehrani uzimati više povrća i voća. Time se, prehranom i aktivnostima, prevenira osteoporoza. Plivanje je dozvoljeno, kao i šetnje te vožnja bicikla na mjestu.

## **Kakva je prognoza bolesti ?**

Prognoza polimijalgije reumatike i arteritisa divovskih stanica ovisi o lokalizaciji promjena na arterijama i individualnim kliničkim i laboratorijskim obilježjima kao i individualnoj kortikosteroidnoj terapiji – dozi i vremenu primjene kortikosteroida. Ukoliko bolesnik primjeti simptome karakteristične za ovu bolest i obrati se reumatologu na samom početku pojave znakova ishod bolesti pod redovitom kontrolom reumatologa u većini slučajeva je povoljan.

## **Kojega liječnika ja moram kontaktirati?**

Najkorisnije je javiti se na pregled kod reumatologa koji je najpozvaniji oko postavljanja dijagnoze polimijalgije reumatike i arteritisa divovskih stanica i započinjanja liječenja. Reumatolog će u suradnji s vašim obiteljskim liječnikom kontrolirati liječenje prema potrebi odnosno zahtjevu vaše bolesti.



## **Informacija o Hrvatskoj ligi protiv reumatizma**

Hrvatska liga protiv reumatizma neprofitna je udruga građana koja ima socijalno-edukativni i promidžbeni karakter, a okuplja bolesnike s reumatskim bolestima, liječnike specijaliste i druge zdravstvene djelatnike koji se bave tom problematikom.

Liga je utemeljena 1992. godine, na inicijativu prof. dr. Ive Jajića, a pravni je sljednik Društva reumatičara grada Zagreba, koje je djelovalo od 1982. godine. Sjedište Hrvatske lige protiv reumatizma je u Klinici za reumatologiju, fizikalnu medicinu i rehabilitaciju KB »Sestre milosrdnice« u Zagrebu. Udruga ima svoje županijske ogranke u Zagrebu, Čakovcu, Puli, Splitu, Rijeci, Zadru, Osijeku, Kra-pinskim toplicama i Karlovcu.

Hrvatska liga protiv reumatizma izdaje svoje glasilo «Reuma», koje izlazi dva do četiri puta godišnje u 3000 primjeraka i besplatno se dostavlja svim članovima Lige. Hrvatska liga protiv reumatizma do sada je izdala 20-ak različitih tematskih knjižica za bolesnike koje se također besplatno dijele članovima

Lige, a suizdavač je i dviju knjiga. Tijekom godine održavaju se i predavanja za članove Lige i druge zainteresirane.

Prema odluci Upravnog odbora od 20. studenog 2001. godišnja članarina za Hrvatsku ligu protiv reumatizma iznosi 30 kuna, a šalje se na žiro račun Lige: 2360000-1101437688 kod Zagrebačke banke Zagreb. Molimo vas, pri uplati članarine u rubrici “Poziv na broj” upišite JMBG člana Lige za kojeg se vrši uplata. Oni članovi Lige koji zbog svoje lošije financijske situacije ne mogu platiti članarinu neće se brisati iz evidencije članstva.

Pozivamo sve zainteresirane da se učlane u Hrvatsku ligu protiv reumatizma, te da svojim aktivnim sudjelovanjem doprinesu što uspješnijem radu ove udruge. Za dodatne informacije javite se na adresu: Hrvatska liga protiv reumatizma, Vinogradska 29, 10 000 Zagreb, tel: 01 37-87-248.

Posjetite nas na našoj web adresi

**[www.reuma.hr](http://www.reuma.hr)**



ISBN 953-6988-15-1