

## **Was ist die Rheumatoide Arthritis?**

Ganz kurz gefasst:

Rheumatoide Arthritis (RA), früher auch „Primäre chronische Polyarthritits genannt“, ist die häufigste entzündliche Gelenkerkrankung. Ca. 1,5 % der österreichischen Bevölkerung leben mit einer rheumatoiden Arthritis. Frauen sind rund dreimal so oft betroffen wie Männer.

Die RA ist eine chronische, schubweise verlaufende Erkrankung. Durch eine Fehlsteuerung des Immunsystems entsteht eine Entzündung der Gelenksinnenhaut. Wenn keine Behandlung erfolgt, kann es zur irreversiblen Zerstörung der Gelenke, Sehnen, Knochen, Muskeln und Bänder kommen. Charakteristisch für die RA ist, dass sie an mehreren Gelenken gleichzeitig auftritt. Sehr häufig sind die Gelenke der Hand, Fingergrund- und mittelgelenke sowie die Zehen und Sprunggelenke betroffen, doch auch Hüfte, Knie und Schulter kann es treffen.

## **Eine frühzeitige Diagnosestellung kann die Krankheitsaktivität idealerweise zum Stillstand (Remission) bringen.**

Eine frühzeitige Diagnose und Therapieeinstellung ist für den Krankheitsverlauf entscheidend. Für die Diagnostik wird eine Anamnese vom Arzt durchgeführt. Dabei tastet der Arzt die Gelenke und Schwellungen ab, auch die Beweglichkeit wird überprüft. Für die Diagnose sind die Laboruntersuchungen nach erhöhten Rheumafaktoren (Antikörper) mit entscheidend. Röntgen, Ultraschall und auch Magnetresonanztomographie tragen zur Diagnosestellung bei.

## **Was können Betroffene tun, um die eigene Lebensqualität zu verbessern?**

Sich über die Krankheit gut zu informieren, um mit seinem Arzt die möglichen Therapieoptionen zu besprechen und bei der Therapie mitentscheiden zu können. Versuchen die Krankheit anzunehmen. Lernen mit ihr umzugehen, um ein normales soziales Leben trotz der Erkrankung weiterzuführen. Nach Möglichkeit regelmäßig Bewegung und Entspannungstechniken durchführen um Schmerzen abzubauen und mobil zu bleiben. Austausch mit anderen Betroffenen um sich Wissen über das Krankheitsbild und den Umgang mit der Erkrankung anzueignen.

## **Was hat die Ernährung für einen Einfluss auf die Krankheit?**

Medizinisch gesehen hat die Ernährung keinen Einfluss auf die RA. Doch sollte auf gesunde und abwechslungsreiche Kost Wert gelegt werden. Empfehlenswert ist die Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren (Fischöle, Lachs, Hering, Makrele) sowie von Alpha-Linolensäuren (Lein-, Raps- und Walnussöl) diese Lebensmittel senken den Arachidonsäurespiegel im Blut und hemmen die Bildung von Prostaglandinen.

**Wissenschaftlich nachgewiesen ist, dass Rauchen für RA Patienten einen ungünstigen Einfluss auf die Erkrankung hat.**