

## Bons hàbits

- **Dieta:**

La dieta mediterrània, al contenir gran quantitat de nutrients antiinflamatoris, ajuda a disminuir el dolor. En canvi, L'obesitat i la ingesta d'aliments processats amb alt contingut de sucre augmenta la inflamació empitjorant els símptomes

- **Exercici:**

Fer exercici regular aporta benestar al malalt al reduir la rigidesa, incrementar el rang de moviment de les articulacions, i augmentar la longitud i elasticitat dels músculs i teixits tous que rodegen l'articulació. Així doncs, es recomana muntar en bicicleta, nadar o passejar.

- **Tabac:**

- Augmenta el risc d'infeccions bronquials
- Augmenta la predisposició a desenvolupar la malaltia
- Augmenta el risc de fracàs terapèutic

## Clima

Els canvis de pressió atmosfèrica influeixen en la percepció del dolor articular, ja que les articulacions són llocs hermètics, però no influeixen en l'empitjorament de la pròpia malaltia. Per aquest motiu, el canvi de residència no està justificat com a benefici per la malaltia.

## Què fer en cas d'oblidar una dosi?

- **AINEs i els analgèsics:**

L'oblit d'una dosi no té gaire rellevància, ja que, normalment es prescriuen a demanda.

- **Corticoides**

Degut als problemes que comporta la suspensió brusca del tractament, és important que si ens hem oblidat una dosi prendre-la quan puguem i després seguir el tractament amb normalitat. No dupliqui mai la dosi.

- **FAMES i a les teràpies biològiques**

En cas d'oblidar-se una dosi, prendre-la quan abans millor, però mai duplicar la dosi.

Aquest fulletó té com a propòsit oferir informació sobre l'artritis reumatoide. No pretén ser una substitució de la consulta mèdica professional, el diagnòstic o el tractament. Procuri sempre sol·licitar el consell al seu metge o farmacèutic.

### Escrit per:

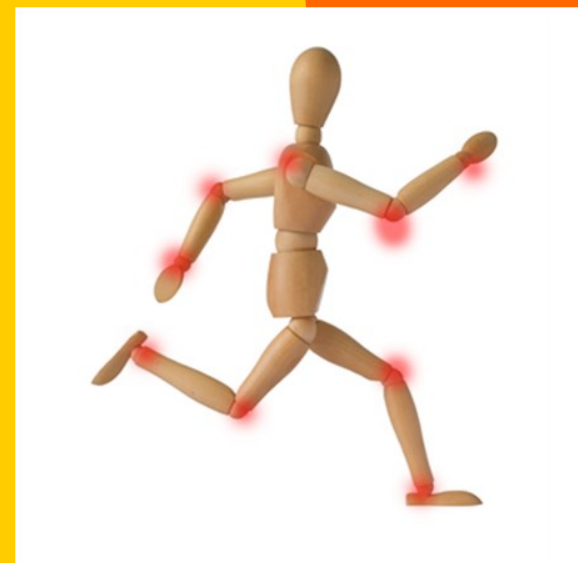
Josep Bardés  
Mariana León  
Dolors Puigoriol  
Neus Riutord  
Judith Roura  
Cristina Sampedro  
Maria Torres

### ADRECES D'INTERÈS

- Sociedad Española de Reumatología : <http://www.ser.es/>
- Arthritis foundation: <http://www.arthritis.org/>



# ARTRITIS REUMATOIDE

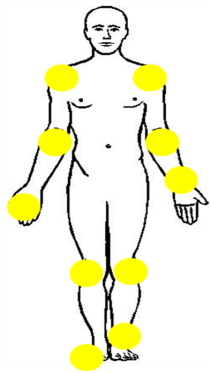


## Què és l'artritis reumatoide?

L'artritis reumatoide és una malaltia inflamatòria crònica i degenerativa que apareix amb més freqüència entre els 45 i 55 anys, especialment en dones.

## A quines parts del cos afecta?

Aquesta malaltia afecta majoritàriament a les articulacions. La inflamació d'aquestes zones és la responsable del dolor, la inflor i de la sensació de rigidesa que es nota principalment als matins. Amb el tractament es pot controlar la inflamació, però el dany produït als ossos i al cartílag és irreversible



Al llarg de la malaltia es poden veure afectades altres estructures com:

- La pell produint els nòduls reumatoides.
- Les glàndules secretores de saliva, suor, llàgrimes... Produint el síndrome Sjögren secundari a artritis reumatoide.

## QUIN ÉS EL TRACTAMENT ?

### TRACTAMENT SIMPTOMÀTIC

AINES : Ibuprofè, naproxè i diclofenac.

GLUCOCORTICOIDES

ANALGÈSICS: Paracetamol, tramadol

### FÀRMACS ANTIREUMÀTICS MODIFICADORS DE LA MALALTIA

METOTREXAT

ANTIPAL·LÚDICS

LEFLUNOMIDA

ALTRES

SULFASALAZINA

### TERAPIA BIOLÒGICA

INFLIXIMAB

RITUXIMAB

ADALIMUMAB

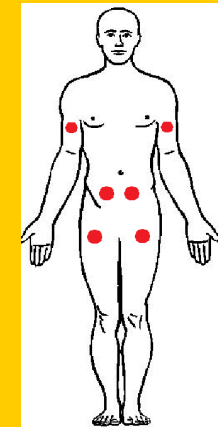
ANAKINRA

ERTANERCEPT

## COM S'ADMINISTRA ?

### NORMES D'ADMINISTRACIÓ SUBCUTÀNIA

1. Treure de la nevera el medicament 30 minuts abans de l'administració.
2. Desinfectar la zona de punció amb alcohol.



3. Treure el tap de la ploma.



4. Subjectar la pell de la zona d'injecció amb l'altre mà.
5. Insertar l'agulla a la pell.
6. Retirar l'agulla.
7. Netejar la zona de punció amb alcohol.