

## O QUE É ARTRITE?

A artrite é uma doença que pode causar dor e inchaço em suas articulações. As articulações são os lugares onde dois ossos se encontram, como os cotovelos ou joelhos, por exemplo.

A maior preocupação que acompanha a artrite é a de não poder mais trabalhar, ou cuidar de crianças e da família. Outras pessoas pensam a artrite deve simplesmente ser encarada como algo inevitável. Embora seja verdade que a artrite pode ser dolorosa, há muitas coisas que uma pessoa pode fazer para sentir-se melhor.

Há vários tipos de artrite. Os dois tipos mais comuns são a artrite reumatoide e a osteoartrite.

A osteoartrite é a forma mais comum de artrite. Esta é a forma que normalmente chega com a idade e afeta na maioria das vezes os dedos, os joelhos e os quadris. Às vezes a osteoartrite pode acompanhar um trauma numa determinada articulação. Por exemplo, um jovem pode machucar seus joelhos jogando futebol. Anos mais tarde, depois do joelho ter se recuperado, ele pode desenvolver artrite nessa articulação.

A artrite reumatoide acontece quando o próprio sistema de defesa do organismo não funciona como deveria. Ela afeta articulações, ossos e órgãos - em geral mãos e pés. A pessoa pode sentir-se cansada ou doente, e às vezes pode ter febre.

Outras doenças também podem causar artrite:

- Gota, em que cristais se formam nas juntas (ácido úrico). Afeta normalmente os pés.
- Lúpus, na qual o sistema imunológico pode danificar as articulações, o coração, a pele, os rins e outros órgãos.
- A hepatite viral, na qual uma infecção do fígado pode causar artrite.

### SINTOMAS

A dor é a forma que seu corpo usa para avisar que algo está errado. Muitos tipos de artrite causam dor em suas articulações. Você pode ter dificuldades para caminhar. Alguns tipos de artrite podem afetar diferentes partes de seu corpo. Junto com a artrite, você pode

- Ter febre
- Perder peso
- Experimentar problemas respiratórios
- Sentir coceiras

Tais sintomas também podem, é claro, ser sinais de outras doenças, por isso é importante consultar um médico. Não se esqueça de contar sobre quaisquer contusões que você tenha sofrido. Normalmente, o médico usa de raios-x e exames de sangue para determinar se você tem artrite, e de que tipo.

## **TRATAMENTO**

Depois de determinar que tipo de artrite você tem, o médico vai determinar o melhor tratamento, que pode incluir remédios para a dor, a inflamação e a rigidez das articulações, e cremes ou pomadas para aliviar dores locais.

Às vezes, mesmo com a medicação, a dor persiste. Nessas horas, é possível usar algumas técnicas para sentir-se melhor:

- Tomar um banho morno
- Fazer alguns exercícios leves
- Aplicar gelo na área dolorida
- Repousar a articulação dolorida

## **OUTRAS MEDIDAS**

Você pode fazer muitas coisas para evitar os danos que a artrite causa:

- Manter um peso adequado à sua altura. A obesidade pode fazer com que seus quadris e joelhos fiquem mais doloridos
- Praticar exercícios. Mover todas as suas articulações pode ajudar, e muito. Uma caminhada todos os dias também é benéfica
- Tomar os remédios regularmente e na quantidade correta. Eles podem ajudar a prevenir a dor e a rigidez
- Tomar um banho morno pela manhã

**Fonte:** National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases, Estados Unidos.