



Många tankar föds på kongresser och konferenser. Ibland krävs en stunds ensamhet för att sortera alla intryck.

Axplock från Eular i Wien 2005

Upplyst patient

Ingen medicin är riskfri, men att inte ta någon medicin har också sina risker, framhöll Neil Betteridge från Storbritanniens patientförening. De många turerna runt olika behandlingars påverkan på exempelvis hjärtat leder till oro. Därför är det än mer viktigt med riktig information både om den sjukdom en person har, vilka behandlingsalternativ som finns och vilka åtgärder personen själv kan vidta.

RA och reumakirurgi

Tack vare de nya medicinerna har behoven av reumakirurgi ändrats, berättade professor Annelies Boonen från Nederländerna. De två mest frekventa operationerna har varit synovektomi och proteskirurgi. Ingrepp som förändrat livskvaliteten för många ledgångsreumatiker genom att förbättra funktion och minska smärta. Synovektomi är ett ledskyddande ingrepp där ledhinnan tas bort för att minska inflammationen i leden. När en led byts mot en protes har alla andra möjligheter redan provats.

En undersökning Boonen utfört gjordes på 285 personer som haft sin RA i genomsnitt under 10 år. 105 hade opererats, några av dem fler än en gång. Oftast var det fötter som opererats. Ett av de mest intressanta fynden visade att trenden pekar mot fler ledskyddande ingrepp på bekostnad av proteskirurgin. Personer som fått sin diagnos 1990 eller senare, kunde man beräkna sex gånger så ofta fick ledskyddande ingrepp för att kunna bibehålla sin funktion och hindra att leden skadas ytterligare än de som diagnostiserats tidigare.

Därför behöver nyttan och kostnaden för synovektomi utvärderas i takt med att nya effektiva läkemedel tas i bruk, och som ett komplement till medicineringen i de fall då någon enstaka led ändå angrips av inflammation. Skyddande reumakirurgi kommer sannolikt att kunna ses som ett komplement till nya medicinska behandlingar.

Artros och funktionshinder

Kvinnor får funktionshinder ungefär fem till tio år tidigare än män efter 40 års ålder. Handikappet är komplext och påverkas av omgivning och livsstil, säger dr Hagen

från Oslo. För både män och kvinnor som förtidspensioneras spelar låg utbildning, fysiskt krävande arbete och nervositet in. Kvinnor med arbete som kräver stor koncentration löper ytterligare högre risk.

Karpaltunnelsyndrom och diagnos

Repetitivt arbete kan vara en orsak till att en nerv kommer i kläm och ger smärta i hand och handled. Detta kallas karpaltunnelsyndrom och drabbar cirka 1 % av befolkningen. Dagens alternativ för diagnostisering är, enligt dr Anna Cienchomska från Polen, obekväma och tidskrävande för patienten, utrustning för undersökning finns inte alltid och dessutom är de dyra att utföra.

Med ultraljud, som är både enklare och billigare, undersöktes 126 handleder på personer med karpaltunnelsyndrom och 52 på friska personer. Forskarna kunde tydligt se händernas och handledernas olika strukturer, och tydligt skilja mellan vilka som tillhörde vilken grupp. Därför rekommenderar forskargruppen denna enklare och billigare undersökningsmetod och fortsätter med studier av olika behandlingsalternativ.

RA och träningsprogram på internet

Två internetbaserade träningsstudier har genomförts i Leiden, Nederländerna. 82 personer med RA deltog i en individuell träningsgrupp, IT-gruppen, där de hade möjlighet att kommunicera med en sjukgymnast. 78 personer fick tillgång till samma träningsprogram men utan tillgång till sjukgymnast. IT-gruppen fick tillgång till en internetsida via ett lösenord, där de uppmanades till ett schemalagt veckoträningsprogram, fick en motionscykel, tillgång till diskussionsforum on-line och gruppen träffades personligen var tredje månad.

Den andra gruppen hade också tillgång till en internetsida men fick bara allmänna råd kring ledgångsreumatism och träning. Deltagarna uppmanades till olika styrketräningsövningar och daglig motion i form av hushålls- och trädgårdsarbete, promenader.

Resultatet visade att IT-gruppen tränade mer och under fler av veckans dagar. 53 % av IT-gruppen mot 29 % i den andra, tränade 5 dagar eller mer i veckan på en medelnivå.

Slutsatsen blir att vetenskapliga studier rekommenderar internetbaserade individuellt skräddarsydda program för inaktiva ledgångsreumatiker. Utmaningen är att finna säkra, njutbara och hållbara aktiviteter.

Artros och övervikt

Övervikt är en av bovarna för att få och underhålla artros. Dr Max Reijman, Rotterdam i Nederländerna, har utvärderat röntgen av knän och höfter hos ungefär 3 500 män och kvinnor över 55 år. Resultatet blev att forskarna fann ett samband mellan BMI, Body Mass Index och knäartros, men inte för höftartros. Troligen beror skillnaden på de båda ledernas olika konstruktion.

De fann också att personer med högt BMI hade mer smärta i både knän och höfter än de med lägre. Och därmed är hälsorådet klart enligt dr Reijman: Att gå ner i vikt kan hjälpa även dem som redan har artros.

Han planerar nu en studie av överviktiga, äldre kvinnor med högt BMI där hälften förhoppningsvis ska lyckas gå ner i vikt och den andra hälften ska få glukosamin. Frågeställningen är hur smärtan påverkas i de båda grupperna.

Osteoporos och vitamin D

Kvinnor efter menopaus förlorar sin benmassa vilket lätt ger upphov till benskörhet. Därför är det speciellt viktigt att fortsättningsvis tillföra kroppen vitamin D och kalcium. Vitamin D fås genom solljus och är en förutsättning för att kroppen ska kunna ta upp kalcium.

Forskare från USA, Storbritannien och Nederländerna genomförde nyligen två stora studier. Det visade sig att 82 % av de kvinnor som deltog i Mellanöstern hade för låga nivåer av D-vitamin, 63 % i Asien, 59 % i Oceanien, 52 % i Nordamerika och Europa och 51 % i Latinamerika.

Att mer än hälften av alla kvinnor efter menopaus i Sverige inte får i sig tillräckligt med kalk är alarmerande, med tanke på de benbrott som skulle kunna undvikas. Förklaringen kan ligga i att fönsterglas till en viss del skyddar mot solljus och att kvinnor i medelåldern skär ner på sitt fettintag genom att utesluta produkter som mjölk och ost ur sin kost. Forskarna föreslog ett intag av en liter skum- eller lättmjölk per dag och lite tid var dag ute i friska luften. 15 minuter ljus på händer och ansikte räcker för att kroppen ska kunna ta upp kalken, och risken för benskörhet därmed skulle minska.

Axplock från Eular försätter längre fram i bilagan...

SAMMANSTÄLLNING AV YVONNE ENMAN

Tomt utanför, fullt innuti – kongressbyggnaden.

