

Doctor Lience, reumatòleg

“S'ha de viure d'acord amb les articulacions”

Cap de la Secció de Reumatologia de l'Hospital General de la Vall d'Hebron, el doctor Lience posa ciència i seny al problema de les malalties reumàtiques. El proper dia 3 donarà una conferència sobre les malalties reumàtiques a la Fundació Enciclopèdia Catalana.

—*Doctor Lience, ¿què és el reuma?*

—En primer lloc, cal dir que el terme reuma és incorrecte i que, a més sota aquesta etiqueta s'amaguen coses diferents. En un primer nivell, cal distingir entre dolors mecànics i malalties reumàtiques.

En general, la població té dolors per problemes de desgast o sobrecàrrega de les estructures articulars, tendinoses o musculars. Aquesta sensació dolorosa preocupa l'afectat perquè pensa que serà crònica, o que acabarà incapacitat. És un terror immotivat. Si aquestes persones es cuiden, fan menys activitat; si eliminen la sobrecàrrega professional o esportiva que fan, es poden trobar lliures de dolor. En un altre nivell hi ha el que anomenem malalties reumàtiques, que són moltes i diverses i que demanen tractament mèdic.

—*¿Quines són les malalties reumàtiques més usuals entre la població?*

—Les més comunes són tres: l'osteoporosi o descalcificació, l'artrosi i l'artritis reumatoide. La primera és un problema important: la perdua d'os. És un fenomen normal en el ser humà, que es dona en la segona meitat de la vida. En el cas de la dona, per exemple, a partir de la menopausa comença a perdre os. La segona, l'artrosi, és una malaltia degenerativa

del tendrum. Els cartílags que recobreixen els extrems dels ossos es fan malbé. Se sol donar amb més freqüència a la columna vertebral que a les articulacions perifèriques. Finalment, l'artritis és una malaltia de tipus inflamatori del tel que recobreix per dins l'articulació. L'artritis pot tenir caràcter infecció, per la invasió directa d'un microbi, però no és gaire freqüent.

—*¿Quina franja de població és més propensa a aquest tipus de malalties?*

—Podem trobar malalts de totes les edats, inclosos els nens, tot i que és molt estrany. En general, la major freqüència de dolors i de malalties reumàtiques es dona per damunt dels 50 anys, i entre els dos sexes, en la dona és més freqüent.

—*¿A què és deguda aquesta predisposició de la dona?*

—Per exemple, en el cas de l'osteoporosi està comprovat, com he dit abans, que la dona a partir de la menopausa comença a perdre os, per l'alteració hormonal que això implica. Tot i així, no totes les dones hi són igualment propenses. Es dona més en dones primes i rosses que en dones morenes i grasses, perquè el greix facilita la transformació d'una sèria d'hormones en estrògens (hormones femenines) que beneficien l'os.

—*¿Quines serien les causes principals d'aquestes malalties?*

—Per a algunes malalties hi ha factors coneguts, i per a altres no. En el cas de l'osteoporosi ja hem parlat que està vinculada a l'alteració hormonal femenina. També sembla que afavoreix la malaltia el fumar, el beure alcohol o els tractament amb corti-

sona, però no deixen de ser factors parcials. En altres casos, com el de l'artritis, no hem arribat a trobar cap causa exacta, però se suposa que hi ha individus genèticament predisposats, però això és mera hipòtesi.

—*¿Com influeix l'entorn vital?*

—Portar una activitat excessiva és el que condueix més fàcilment a tenir dolors. Per exemple, en la nostra societat, la dona, si pateix més dolors és també perquè treballa més i no té prou moments de repòs.

—*¿És millor doncs tendir al repòs?*

—No sempre. En el cas de l'osteoporosi és recomanable certa activitat física, com pot ser passejar de 30 a 60 minuts. Però, per l'artrosi va bé una vida reposada. Cal conjuntar activitat física i repòs.

—*¿L'esport pot arribar a ser perillós?*

—L'esport pot provocar dolors de tipus mecànic, i en determinades persones predisposades, pot afavorir una degeneració artròsica en els genolls, peus, etc.

—*¿Una persona a qui surten morats sovint, és propensa a les malalties reumàtiques?*

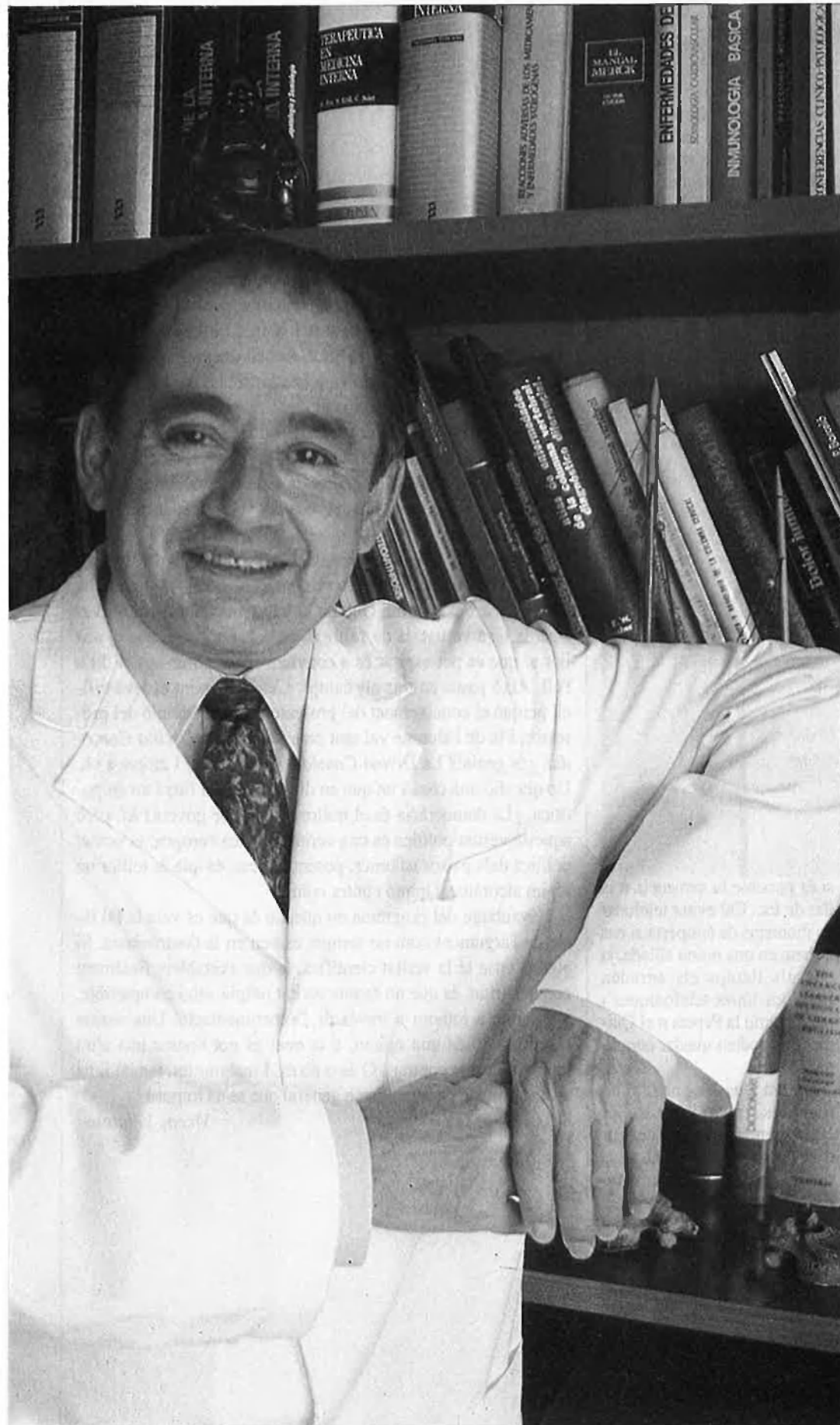
—Sobre això no hi ha res comprovat. Pot ser una impressió popular, però no té cap base real.

—*¿Te curació un malalt reumàtic?*

—En general gairebé totes les malalties reumàtiques es poden compensar i controlar. Hi ha coses que es resolen bé, com els problemes dels teixits dels tendons si els reumatismes extra-articulars. Hi ha altres coses que no es curen.

—*Malgrat tot, ¿hi ha remeis eficaços?*





—Sí, hi ha malalties que tenen remeis, o com a mínim, en el cas de l'osteoporosi, s'està arribant a un esquema de tractament clar. En canvi, en el cas de l'artrosi només podem donar bons consells en relació al tipus de vida que ha de dur el pacient per a no sobrecarregar les articulacions. I pel que fa a l'artritis reumatoide, malgrat l'alt nivell d'investigació actual, la terapèutica no ha progressat i s'actua a la desesperada.

—*¿Es cert que en alguns tractaments s'utilitza l'or?*

—Sí, les sals d'or en reumatologia són un tractament de primera elecció en malalts d'artritis reumatoide. L'or és un fàrmac que anomenem inductor de remissió: en determinats malalts pot fer desaparèixer la malaltia. En un 10 o 15% dels casos. En el 50% dels casos alenteix la malaltia i en els altres no fa res.

—*¿Què recomanaria a un malalt reumàtic?*

—En primer lloc, visitar un reumatòleg, fer-li cas sense esperar miracles i que accepti la mala sort que té amb paciència i comprensió. En segon lloc només puc donar bons consells i molta informació. No puc recomanar més perquè el que és vàlid per a un malalt no ho ha de ser necessàriament per a un altre. En conjunt, recomanaria als malalts amb problemes d'aparell locomotor que visquin d'acord amb les seves articulacions i que reposin, perquè quan una articulació fa mal s'ha de tractar bé. Ni esforços innecessaris ni tampoc dietes estrafolàries, com no menjar carn, que no serveix per a res.

—*¿El problema del reuma és parcialment un problema de manca d'informació?*

—Sí, la informació trauria pànic al tema. Els malalts informats es poden desangoixar més. Qui no està informat pot tenir idees absurdes com pensar que acabarà en una cadira de rodes. El malalt reumàtic pot no sentir-se desgraciat si coneix bé el que li passa.

Pere Martí