

ПАУЛИНА ИХНАТОВИЧ
специалист по питанию

НАТАЛИЯ ЧЕКАЛЬСКАЯ
диетолог

ЭМИЛИЯ ПТАК
нутрициолог

ОРГАНИЗМ-КАМИКАДЗЕ



ДИАБЕТ
I ТИПА



ЦЕЛИАКИЯ



БОЛЕЗНЬ
ХАШИМОТО



РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ

КАК РАСПОЗНАТЬ НАЧИНАЮЩЕЕСЯ
АУТОИММУННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ
И ВОВРЕМЯ ПРИНЯТЬ МЕРЫ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Об аутоиммунных понятно и полезно: современный взгляд

Паулина Ихнатович

**Организм-камикадзе. Как
распознать начинающееся
аутоиммунное заболевание
и вовремя принять меры**

«ЭКСМО»

2022

УДК 616
ББК 52.5

Ихнатович П.

Организм-камикадзе. Как распознать начинающееся аутоиммунное заболевание и вовремя принять меры / П. Ихнатович — «Эксмо», 2022 — (Об аутоиммунных понятно и полезно: современный взгляд)

ISBN 978-5-04-181703-9

Авторы, известные польские диетологи-нутрициологи, рассказывают, как и почему развиваются аутоиммунные состояния и что можно сделать, чтобы защитить свой организм, а уже появившееся заболевание перевести в стадию ремиссии. Подробно описаны симптомы таких болезней, как ревматоидный артрит, болезнь Хашимото, целиакия, диабет I типа и болезнь Крона. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 616
ББК 52.5

ISBN 978-5-04-181703-9

© Ихнатович П., 2022
© Эксмо, 2022

Содержание

Вступление	6
Что важно знать об аутоиммунных заболеваниях	7
Что такое аутоиммунное заболевание?	7
Причины заболеваний	8
Случай 1: Катажина	8
Механизмы возникновения аутоиммунных заболеваний	9
Дисбактериоз кишечника	9
Теория воспалительного процесса	10
Характерные симптомы	11
Болезнь Хашимото	13
Болезнь Хашимото в вопросах и ответах	13
Ревматоидный артрит	15
Ревматоидный артрит в вопросах и ответах	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

**Паулина Ихнатович, Эмилия
Птак, Наталия Чекальская**
**Организм-камикадзе: как распознать
начинающееся аутоиммунное
заболевание и вовремя принять меры**

© Доброва Е., перевод на русский язык, 2022

© Оформление ООО «Издательство Эксмо», 2023

* * *

Вступление

Как родилась идея написать книгу об аутоиммунных заболеваниях? И почему об этом пишут три специалиста по питанию, а не врачи? Ответ простой: диета имеет очень большое значение как в профилактике, так и при лечении таких болезней. В этом сможет убедиться каждый, кто решится изменить свои пищевые привычки и адаптирует систему питания к состоянию своего здоровья. А мы решили рассказать истории из практики и поделиться опытом, накопленным за многие годы практики, чтобы помочь другим людям поддержать свою иммунную систему, сделать так, чтобы она была другом, а не врагом. Ведь в борьбе с каким бы то ни было аутоиммунным заболеванием нужно помнить, что проблему в первую очередь порождает ослабленная или слишком активная иммунная система, атакующая собственные клетки.

В течение многих лет мы наблюдаем пациентов, которые жалуются на разные недомогания: от выпадения волос и проблем с кишечником до боли в суставах и мышцах. Практика научила, что нельзя игнорировать даже, казалось бы, незначительные симптомы, особенно те, которые имеют хронический характер и снижают качество жизни. Правильно подобранная диета и пищевые добавки, соблюдение режима и уделение внимания окружающей среде, в которой мы живем, – вот ключевые элементы, способствующие укреплению иммунитета и уменьшению воспалительных процессов. Это поддерживает работу всего организма, то есть гомеостаз.

Свои знания мы черпаем не только из диетологической практики, но и из личного опыта. У каждой из нас в юности было много проблем со здоровьем, с которыми мы боролись. Нам было едва за 20, а мы чувствовали себя старушками. Казалось бы, вся жизнь впереди, живи да радуйся, но в ситуации, когда от боли слезы на глазах, а сонливость такая, что ни учиться, ни работать толком не можешь, сложно строить планы на будущее. И самая большая мечта – быть здоровой. Мы все искали способы улучшить свое самочувствие.

Мы – клинические диетологи, но можем взглянуть на проблему и со стороны пациента, который надеется, что кто-то ему наконец поможет. Мы прошли долгий путь и собрали в этой книге советы, исходя из своего опыта страдания аутоиммунными и многими другими заболеваниями, от которых мы излечились.

Помните, никто лучше вас не позаботится о вашем здоровье. Возьмите дело в свои руки! Наблюдайте за своим организмом и симптомами, сдавайте анализы, обращайтесь внимание на то, что вы едите. Заботьтесь о себе. А мы подскажем, как это сделать эффективно, чтобы радоваться положительным изменениям и чувствовать себя лучше и лучше.

Удачи всем!

Эмилия, Наталия и Паулина

Что важно знать об аутоиммунных заболеваниях

Что такое аутоиммунное заболевание?

Аутоиммунные заболевания, иногда называемые болезнями аутоагрессии, тесно связаны с неправильно функционирующей иммунной, то есть защитной системой, которая вместо того чтобы защищать организм, вдруг по какой-то причине начинает его атаковать. Часто эта атака направлена против собственных клеток. Иногда это может быть своеобразной адаптацией организма к воздействию на него неблагоприятных факторов, однако и в этом случае подобные изменения неблагоприятны для поддержания гомеостаза. При этом одна из теорий гласит, что иммунная система не ошибается, атакуя угрожающие организму ткани, например, пораженные бактериальной инфекцией. Поэтому в лечении аутоиммунных заболеваний в первую очередь необходим контроль правильной работы иммунной системы.

Независимо от того, боремся ли мы с болезнью Хашимото, ревматоидным артритом или другим аутоиммунным заболеванием, мы имеем дело с нарушением работы иммунной системы, а не только с конкретным пораженным органом. Здесь может сбивать с толку то, что при одном заболевании поражается щитовидная железа, при другом – суставы, при третьем – кишечник, поджелудочная или другие органы. Однако проблема не в них, а в иммунной системе. Это крайне важно для понимания механизма аутоиммунных заболеваний и, следовательно, стратегии их лечения.

Начинать лечение нужно исходя из принципов, общих для большинства аутоиммунных заболеваний, разумеется, принимая во внимание сопутствующие заболевания, если они были диагностированы.

Причины заболеваний

В основе аутоиммунных заболеваний лежат гены. По мнению ученых, генетические факторы влияют на здоровье примерно на 20 %. Но то, что кто-то в семье болел, вовсе не означает, что заболеете и вы. Да, риск выше. При некоторых аутоиммунных заболеваниях, таких как болезнь Хашимото, он может достигать 50 %. Тем не менее мы по-прежнему можем сами влиять на собственное здоровье, причем существенно. Проявится ли та или иная патология, во многом зависит от внешних факторов. К ним относятся, в частности, перенесенные или активные инфекции (например, бактериальные, паразитарные или грибковые), неправильное питание, стресс, отравление тяжелыми металлами, психические расстройства, климат, продолжительность сна или уровень витамина D₃. Для проявления аутоиммунного заболевания не обязательно воздействие какого-то определенного фактора. Иногда это результат сочетания нескольких. А бывает, и только одного, но действующего в течение длительного времени (например, диета с низким содержанием питательных веществ, которую практиковали в течение многих лет, что привело к дефициту полезных веществ). Чем больше мы нагружаем иммунную систему неблагоприятными факторами внешней среды, тем больше вероятность развития аутоиммунного заболевания. Однако есть множество нездоровых людей, генетически «чистых» и мало предрасположенных к аутоиммунным заболеваниям, и в то же время многие люди с генетическим отягощением не имеют никаких симптомов заболевания и долгие годы живут без его «активации».

Самое главное, а иногда и самое сложное – верный диагноз. Чтобы выбрать подходящую схему лечения и найти эффективные решения, необходимо прежде всего выявить причины проблем со здоровьем. Нужно проанализировать, с каких симптомов начинаются эти проблемы и в каких ситуациях они обостряются. Такой подход вкупе со знаниями, которыми мы поделимся в книге, поможет вам разработать верный план действий.

Случай 1: Катажина

Катажина много месяцев страдает от сухости кожи, причем с течением времени ситуация усугубляется. Она перепробовала множество кремов и мазей – дорогих, дешевых, рецептурных, рекомендованных на популярных форумах. Но если проблема и исчезала, то ненадолго. А это значит, что Катажина не нашла причину и только, как говорится, заливала бензин в дырявый бак, пытаясь устранить проблему организма внешними методами.

Чрезмерно сухая кожа – частый симптом гипотиреоза. Другие возможные причины этого состояния – дефицит необходимых жирных кислот, в том числе омега-3, а также аллергия, атопический дерматит, псориаз, обезвоживание и длительное пребывание на солнце. Очевидно, что поиск решения проблемы необходимо начинать с поиска причины.

Механизмы возникновения аутоиммунных заболеваний

Что происходит в организме, когда он внезапно начинает атаковать сам себя? Факторов, ведущих к аутоагрессии, может быть множество, как и теорий, объясняющих ее происхождение.

Дисбактериоз кишечника

С ним связана одна из теорий, объясняющая механизм аутоиммунных заболеваний. В кишечнике человека содержится множество микроорганизмов – бактерий и грибов. Они не оказывают негативного влияния на наше здоровье до тех пор, пока не происходит их чрезмерное размножение, т. е. нарушение баланса. Такие микроорганизмы могут способствовать появлению различных симптомов (метеоризм, проблемы с концентрацией внимания, дерматологические заболевания и др.), что, в свою очередь, нередко приводит к большему риску развития аутоиммунных заболеваний. Патогенные (то есть «плохие», если присутствуют в организме в избытке) микроорганизмы выделяют вредные вещества, так называемые эндотоксины. Противостоят эндотоксинам антитела класса IgA, вырабатываемые только на поверхности слизистых с образованием комплекса антиген–антитело на поверхности эпителия. Это приводит к нарушению состояния слизистых оболочек в кишечнике, что наряду с эндотоксинами создает нагрузку на организм.

Защита и поддержание слизистых оболочек пищеварительного тракта в здоровом состоянии – важная линия защиты от патогенов. Снижение уровня секреторного иммуноглобулина (IgA) может свидетельствовать как минимум о дисбактериозе кишечника. В этом случае необходимо начинать принимать меры, нацеленные на регенерацию слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта и поддержание ее функции. Конкретные способы мы обсудим позже на страницах этой книги. Дефицит IgA может быть врожденным и чаще всего связан с нарушением гуморального иммунитета, то есть специфического иммунитета, основанного на выработке особых антител против конкретных антигенов).

Описанный выше процесс может длиться годами, и мы можем долго его не замечать. И только когда борьба с симптомами со стороны пищеварительного тракта (и не только) становится постоянной, начинаем задумываться, что дисбактериоз кишечника – это проблема.

Нормальная бактериальная флора и слизистый барьер желудочно-кишечного тракта необходимы для здорового состояния кишечника и нормального функционирования кишечнорастворимой лимфоидной ткани КАЛТ (GALT), содержащей значительную долю лимфоцитов всей иммунной системы. Распространенное утверждение, что иммунитет рождается в желудке, имеет большую долю истины. Поэтому забота о кишечнике и пищеварительной системе – прекрасное начало борьбы с аутоиммунными заболеваниями.

В этой книге вы найдете много советов, которые помогут вам позаботиться о пищеварительном тракте. Работая с пациентами, мы не раз наблюдали, какие удивительные эффекты может принести забота о работе кишечника.

ВАЖНО!

Необходимо проверить уровень зонулина (белок плотных связей между клетками эпителия тонкой кишки). Повышенный уровень зонулина в кале может свидетельствовать о дисбактериозе кишечника и нарушении кишечной микрофлоры. Стоит сделать и анализ на секреторный иммуноглобулин (slgA), вырабатываемый клетками слизистой оболочки, в сыворотке крови и в кале. Снижение концентрации slgA в кале указывает на снижение стимуляции иммунной системы кишечника, а повышение – на усиление иммунной реакции в его слизистой оболочке.

Теория воспалительного процесса

Другая не менее популярная гипотеза о причинах аутоиммунных заболеваний основана на влиянии воспалительных процессов на организм. Вызваны они могут быть многими факторами, начиная от неправильного питания (например, избыточного подвергшимися обработке, окисленными и рафинированными растительными маслами, которые содержат большое количество провоспалительных транскислот) и заканчивая избыточным весом, ожирением, длительным стрессом, высоким уровнем глюкозы в крови, хроническими инфекциями, недостатком сна, контактом с различными токсинами и загрязнителями окружающей среды. Ничего страшного не случится, если стресс временный или если какое-то время снижается качество питания. Однако если такая ситуация тянется месяцами или даже годами, то оказывает разрушительное действие на организм и может привести к многоочаговым воспалительным процессам.

Одна из важнейших причин развития воспалительных процессов – аномальное состояние (например, кислородная недостаточность, избыток простых сахаров) клеток, включая митохондрии (микроскопические органеллы в клетках нашего организма). Когда митохондрии и вся иммунная система напряжены, например, при неправильном питании, малой физической активности или в связи со слишком большими анаболическими изменениями (чрезмерное количество килокалорий), многие из них перестают нормально функционировать. Вырабатывается все больше и больше свободных радикалов, избыток которых может привести к преждевременному старению и повышает риск развития онкологических заболеваний.

Некоторые специалисты не считают теорию дисбактериоза кишечника достойной внимания, в то время как в США мало кто сомневается в ее достоверности. Кто же прав? Мы этого не знаем. Медицина, диетология и многие другие области активно развиваются. Следить за новыми исследованиями стоит, но главное – анализировать их с умом.

Характерные симптомы

Как правило, симптомы аутоиммунного заболевания настолько неспецифичны, что точный диагноз удастся поставить лишь спустя несколько лет после их появления. Особенно на ранних стадиях их трудно связать с конкретной болезнью, особенно если не было соответствующего обследования. Поначалу симптомы беспокоят нас не так уж часто, чтобы бросаться искать причину их появления. Усталость и ухудшение самочувствия часто недооцениваем и мы сами, и наши близкие. Однако на физическом уровне эти сигналы, посылаемые телом, вполне объяснимы, и чем раньше мы обнаружим причину недомогания, тем быстрее и эффективнее сможем с ним справиться. Ведь обычно мы начинаем бить тревогу, когда симптомы уже всерьез начинают беспокоить. Если мы достаточно осведомлены, то найдем хорошего врача, пройдем соответствующее обследование и определим, есть ли аутоиммунное заболевание. Здесь важно успеть до того, как произойдет серьезное поражение органов.

Наиболее распространенные симптомы аутоиммунного заболевания:

- **Усталость, которая не проходит даже после длительного, в том числе ночного, отдыха.** Это довольно распространенный симптом некоторых аутоиммунных заболеваний, который, как правило, игнорируют. Обычно мы списываем переутомление на перегрузку на работе и множество обязанностей. Однако такое состояние может указывать на аутоиммунное заболевание, особенно если его нельзя связать с интенсивными нагрузками. Также это может быть симптомом фибромиалгии – болезненного синдрома с характерной мышечно-суставной болью, локализованной в симметрично расположенных болезненных (чувствительных к давлению) точках. Она сопровождается чувством скованности мышц, их чрезмерным напряжением, чувством постоянной усталости и сном, не дающим отдыха. Причина заболевания неизвестна, оно может сопутствовать некоторым аутоиммунным заболеваниям, таким как аутоиммунный гепатит (АИГ), системная красная волчанка (СКВ), системный склероз, болезнь Хашимото, реактивный артрит.

- **Мышечная слабость и потеря силы.** Многие пациенты описывают этот симптом как немощь. И речь здесь вовсе не о так называемой крепатуре после тренировки, хотя с ней можно спутать, а об очень слабом мышечном тоне при обычной деятельности.

- **Проблемы с кишечником.** Большинство аутоиммунных заболеваний, прежде чем будут диагностированы, могут проявляться кишечными проблемами, такими как запор, диарея, вздутие, боль в животе, чрезмерное газообразование, постоянный дискомфорт в ЖКТ. И их так же часто игнорируют, как и усталость. Если эти проблемы хронические, они могут свидетельствовать о нарушениях в составе микрофлоры и дисбактериозе кишечника, что во многом способствует развитию аутоиммунного заболевания. Также это могут быть и симптомы синдрома избыточного бактериального роста в тонкой кишке (СИБР) или синдрома раздраженного кишечника (СРК).

- **Депрессия, невроз, панические атаки, перепады настроения, раздражительность.** Конечно, депрессивные эпизоды или нестабильное настроение не всегда связаны с аутоиммунным заболеванием. Однако эти недуги часто недооценивают больные, их окружение и даже специалисты, которые считают, что достаточно взять себя в руки. Из-за этого бывает потеряно немало времени.

- **Ослабленный иммунитет.** Регулярные простуды и инфекции – это признаки нарушения работы иммунной системы и могут сопровождать аутоиммунное заболевание.

Даже если мы простужаемся редко, но болеем с температурой под 40 °С и выпадаем из жизни на две-три недели, то есть возникает чрезмерная реакция иммунной системы, это тоже может свидетельствовать о наличии аутоиммунных заболеваний.

• **Проблемы с памятью.** Этот симптом часто описывают как туман в голове. Он характеризуется замедленным мышлением, проблемами с кратковременной памятью, концентрацией, обучением и вербальным выражением того, что мы хотим сказать.

• **Иные проблемы.** Нестабильный уровень глюкозы в крови, колебания массы тела (как в одну, так и в другую сторону), трудности с засыпанием, ночные пробуждения, аллергия, головные боли, мигрени, повышение температуры тела (возвратная лихорадка), кожные изменения (странные пятна на коже, утолщение верхнего слоя кожи), артрит, утренняя скованность конечностей, затрудненное глотание, анемия, плохое состояние волос и ногтей, нарушение дефекации (количества, частоты), сухость слизистых оболочек (например, глаз и гортани, что может указывать на такое заболевание, как синдром Шегрена) и многие другие.

Все вышеперечисленные негативные сигналы могут свидетельствовать об аутоиммунном заболевании. Разумеется, не стоит паниковать из-за каждой головной боли, потери нескольких килограммов или одной бессонной ночи. Но когда это происходит все чаще, усиливается и становится хроническим, необходимо искать причину.

Нельзя игнорировать симптомы. Не следует думать, что «так уж я устроен», что «это ничего, само пройдет» или что все это следствие стресса, хотя он действительно может быть одной из причин. Возьмите ситуацию в свои руки и позаботьтесь о собственном здоровье. Давайте хотя бы проверим то, что наиболее беспокоит. Только от нас и наших действий зависит самочувствие через месяц, год или несколько лет.

Болезнь Хашимото

У людей с аутоиммунным тиреоидитом Хашимото иммунная система атакует щитовидную железу. То же самое происходит и в случае болезни Грейвса – Базедова. По этой причине лечение болезни Хашимото направлено не только на пораженный орган, но и на не менее важный аспект, а именно выявление причины, по которой иммунная система перестала работать должным образом.

ВКРАТЦЕ О БОЛЕЗНИ ХАШИМОТО

- Лечение болезни Хашимото не ограничивается только приемом гормонов щитовидной железы. Их прием – это заместительная гормональная терапия, которая, согласно исследованиям, лишь немного уменьшает воспаление. Наиболее эффективный путь – найти причину заболевания и устранить ее.

- Гормональные препараты рекомендуются пациентам со значительным повреждением щитовидной железы, произошедшим в результате аутоиммунного воспаления. Внимание! Несмотря на их прием, болезнь все же может прогрессировать.

- Целью приема гормональных препаратов является маскировка последствий дефицита гормонов, а не лечение аутоиммунного тиреоидита.

- Удаление щитовидной железы не устраняет аутоиммунное заболевание. Часто целью атаки становится другой орган, например, поджелудочная железа.

- Нормальный объем щитовидной железы у взрослой женщины в пределах 16–19 мл, а у взрослого мужчины – в пределах 19–24 мл. При этом меньший объем может быть не симптомом болезни, а генетически обусловленным.

Болезнь Хашимото в вопросах и ответах

Сопутствует ли болезни Хашимото гипотиреоз?

Обычно да, потому что возникает аутоиммунное повреждение паренхимы щитовидной железы; проявление болезни Хашимото может также включать симптомы, характерные для ненормального функционирования щитовидной железы. В случае гипотиреоза это, например, чувство холода, особенно в руках и ногах, сухость кожи, выпадение волос, ломкость ногтей, нарушения менструального цикла и бесплодие.

Как отличить болезнь Хашимото от болезни Грейвса – Базедова?

В первую очередь следует сдать необходимые анализы, а именно на антитела. При болезни Хашимото это антитела к тиреоидной пероксидазе (АТ-ТПО) и к тиреоглобулину (АТ-ТГ). Для болезни Грейвса – Базедова характерны антитела к рецепторам ТТГ (АТ-рТТГ). В последнем случае мы обычно имеем дело с хроническим гипертиреозом, тогда как при болезни Хашимото после периода хаситоксикоза, который может иногда появляться, возникает стойкий, прогрессирующий гипотиреоз. Крайне важно сопоставлять результаты анализов крови с ультразвуковым изображением щитовидной железы. Сам по себе титр антител не является условием постановки диагноза.

Критерии диагностики болезни Грейвса – Бейдоу включают помимо лабораторной диагностики ультразвуковую визуализацию, наличие глазного экзофтальма, отека лба или акро-

пахии щитовидной железы (проявляется неболезненным отеком пальцев, реже стоп с утолщением костей).

ИНФЕКЦИИ, ЧАСТО СОПРОВОЖДАЮЩИЕ БОЛЕЗНЬ ХАШИМОТО:

- заражение бактерией *Mycoplasma pneumoniae*;
- разрастание колонии *Candida albicans*;
- вирус Эпштейна – Барр (ВЭБ);
- избыточный рост бактерий *Helicobacter pylori*;
- паразитарные инфекции (в том числе лямблиоз) и болезнь Лайма.

Иногда имеет смысл сдать дополнительные анализы, чтобы подтвердить или исключить вышеперечисленные инфекции. Возможно, в этом случае удастся локализовать воспалительный фактор, способный спровоцировать аутоиммунное заболевание.

ВАЖНО!

Среди анализов, которые необходимо сделать для диагностики болезни Хашимото и Грейвса – Базедова: определение уровня ТТГ, свободных гормонов щитовидной железы (FT3, FT4), тиреоидных антител (АТ-ТПО, АТ-ТГ, АТ-рТТГ), УЗИ щитовидной железы.

Ревматоидный артрит

Это хроническое аутоиммунное заболевание. Его характерными симптомами, возникающими после длительного бездействия, чаще всего в утренние часы, являются отеки, боль и скованность суставов, особенно кистей и ног (могут поражаться и другие суставы). Для больного человека первые мгновения после пробуждения обычно очень болезненны из-за тугоподвижности суставов. В этом случае простого поднятия рук вверх или маха ногами недостаточно для снятия скованности.

В начале болезни может возникать ощущение ломоты в костях. Часто оно сопровождается воспалением крупных суставов, например, плечевых или коленных (симметрично) или ограничением подвижности в суставах и большей их болезненности (тогда повседневная физическая нагрузка становится непреодолимой проблемой). Болезнь, как правило, лишает способности выполнять определенные движения, суставы опухают, деформируются.

Ревматоидный артрит в вопросах и ответах

Молодые люди тоже могут страдать ревматоидным артритом?

К сожалению, да. Все виды боли в суставах обычно ассоциируются с ревматизмом, с которым обычно сталкиваются пожилые люди. Однако это относится к дегенеративным изменениям, тогда как ревматоидный артрит (РА) – это воспалительное заболевание, при котором атака направлена в основном на суставы. Аутоиммунные заболевания все чаще встречаются у молодых пациентов. Бывает, что ЮИА (ювенильным идиопатическим артритом) по типу РА болевают дети нескольких лет от роду.

Каковы наиболее характерные симптомы РА?

Прежде всего это болезненность и тугоподвижность суставов, чаще всего возникающие симметрично в левой и правой руке или ноге. Как правило, поражаются некрупные суставы: пястно-фаланговые, проксимальные межфаланговые и плюснефаланговые. В начале характерно поражение всех мелких суставов ладони без вовлечения дистальных пястно-фаланговых суставов и иногда суставов шейного отдела позвоночника. Позже изменения затрагивают и более крупные суставы, в том числе коленные, плечевые и локтевые. Кроме того, к симптомам ревматоидного артрита могут относиться усталость, лихорадка и отсутствие аппетита. Припухлость суставов и повышенная температура также характерны для этого заболевания. На поздней стадии происходит деформация суставов, что особенно заметно на кистях рук больных (например, деформация пальцев по типу бутоньерки, молоткообразные пальцы).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.