

JA SĀP MUGURA VAI LOCĪTAVAS,  
IZLASIET KĀ AIRTAL KRĒMS JUMS VAR PALĪDZĒT!

Jūtos lieliski!



 **AIRTAL**<sup>®</sup> KRĒMS  
aceclofenac

[WWW.AIRTALKREMS.LV](http://WWW.AIRTALKREMS.LV)

A  
I  
R  
T  
A  
L

KRĒMS

# Artrīts

Artrīts ir locītavas iekaisums. To var izraisīt trauma, infekcija (bakteriāla vai vīrusu), fiziskā pārslodze vai autoimūnā slimība (imūnās sistēmas uzbrukums sava organisma audiem – šajā gadījumā locītavu struktūrām) vai vairāku faktoru kombinācija. Bojājuma vai iekaisuma procesā var būt iesaistīta viena locītava – to sauc par monoartrītu. Ja ir iesaistītas divas līdz četras locītavas, to dēvē par oligoartrītu. Ja piecas un vairāk locītavas, tad to sauc par poliartrītu.

## Kādas ir raksturīgās artrīta pazīmes?

- Sāpes locītavā
- Locītavas pietūkums (palielināta šķidruma daudzuma dēļ locītavā)
- Var būt locītavas apsārtums
- Var būt lokāli (locītavas apvidū) paaugstināta temperatūra
- Rīta stīvums pēc pamošanās vai stīvums pēc ilgstošas sēdēšanas vai miega perioda – atkarībā no artrīta veida tas var ilgt no dažām minūtēm līdz pat vairākām stundām dienā (stīvuma ilgums ir laika periods, kas nepieciešams, lai atgūtu pilnu kustību apjomu vai kustību apjomu, kāds bija pirms miera perioda)
- Iespējami kustību traucējumi locītavā

Medicīnā pazīstami vairāk nekā 200 artrīta veidu. No tiem visizplatītākie ir osteoartrīts, kristālu izraisīts artrīts (podagriskais artrīts) un reimatoīdais artrīts.

**OSTEOARTRĪTS** ir viens no biežākajiem sāpju iemesliem locītavās. Tas skar aptuveni 10% no populācijas. Osteoartrīts ir hroniska locītavu slimība, kuras gadījumā ir iesaistītas visas locītavas struktūras – locītavas skrimslis, zemskrimšļa kauls un locītavas iekšējais apvalks (sinovijs). Šīs slimības gadījumā mehāniskās (pārslodzes vai nepareizas fiziskās slodzes) un bioķīmiskās (iekaisuma) ietekmes dēļ notiek locītavu skrimšļa slāņa samazināšanās – nodilšana. Visbiežāk tiek skartas tās locītavas, ko ikdienā noslogojam visvairāk, – gūžas un ceļa locītavas, kā arī pēdu iekšķu pamata locītavas un plaukstu pirkstu locītavas.

**KRISTĀLU IZRAISĪTS ARTRĪTS** – podagriskais artrīts jeb urīnskābes kristālu izraisīts artrīts – ir viens no biežākajiem artrīta veidiem vīriešiem. Tā biežums sievietēm pieaug pēcmenopauzes periodā. Artrītu izraisa urīnskābes kristālu izgulsnēšanās locītavās. Tā rašanās ir saistīta ar paaugstinātu urīnskābes līmeni asinīs un citiem nozīmīgiem faktoriem (aptaukošanos, cukura diabētu u. c.).

**REIMATOĪDAIS ARTRĪTS** ir hroniska sistēmiska autoimūna iekaisuma slimība, kuras gadījumā imūnā sistēma uzbrūk sava organisma locītavu iekšējam apvalkam (sinovijam). Tā raksturīgākā pazīme ir locītavu stīvums no rīta pēc piecelšanās, tas ilgst vairāk par 30 minūtēm. Sākumā galvenokārt sāp un pietūkst plaukstu un pēdu mazās locītavas, vēlāk iekaisuma procesā var iesaistīties citas locītavas. Slimībai attīstoties, ar laiku kļūst grūti veikt vienkāršas darbības: apģērbties, saņemties un paēst. Ilgstoši neārstēts vai neefektīvi ārstēts iekaisuma process izraisa locītavu deformācijas, ko sauc par artrozi. Deformācijas ir neatgriezenisks stāvoklis.

## Kad jāmeklē ārsta palīdzība?

Ja Jums ir locītavu sāpes, ieteicams vērsties pie sava ģimenes ārsta, lai nepieciešamības gadījumā veiktu izmeklējumus un noteiktu diagnozi (sāpju iemeslu). Vispusīga terapija ietver gan medikamentus, gan ārstniecisko vingrošanu un fizioprocedūras, atsevišķos gadījumos vajadzīga ķirurģiska iejaukšanās.



### Vai zinājāt?

Artrīts var skart jebkura vecuma cilvēkus. Visbiežāk tas ietekmē cilvēkus pēc 55 gadu vecuma, taču daži artrīta veidi var izpausties arī bērnu vecumā.

# Iekaisums

Iekaisums ir organisma atbildes reakcija uz audu bojājumu galvenokārt ar vietējām jeb lokālām pārmaiņām (sāpes, apsārtums, tūska, paaugstināta temperatūra un funkcijas traucējumi). Iekaisums nodrošina organisma aizsardzību, tomēr pārmērīga aizsargreakcijas izpausme var būt kaitīga.

Iekaisuma gaita var būt gan akūta, gan hroniska, to visbiežāk ierosina baktērijas un vīrusi. Tas var rasties arī bez infekcijas klātbūtnes, piemēram, traumas (sastiepuma vai sasituma) gadījumā var veidoties locītavu, muskuļu, cīpslu vai saišu iekaisums (tā plašums atkarīgs no bojājuma veida un vietas jeb lokalizācijas). Attīstoties iekaisumam, no audiem tiek aizvadīti bojājuma dēļ radušies produkti un (iespēju robežās) paši kairinātāji, kā arī notiek audu atjaunošanās bojājuma vietā.

## Kādas ir iekaisuma raksturīgākās pazīmes?

- Apsārtums
- Pietūkums
- Karstums jeb paaugstināta temperatūra
- Sāpes
- Funkciju traucējumi

## Kā mazināt iekaisumu?

Medicīnā tiek lietoti dažādi līdzekļi iekaisuma mazināšanai. Viena no visplašāk lietotajām medikamentu grupām ir nesteroīdie pretiekaisuma līdzekļi, kas ātri mazina sāpes un iekaisumu. Iekaisuma mazināšanai un organisma stiprināšanai vieglākos gadījumos palīdz arī augu valsts preparāti vai homeopātiskās zāles. Par atbilstošu zāļu izvēli un lietošanu vienmēr konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu.



**Vai zinājāt?** Iekaisums ir priekšvēstnesis apmēram 70–80% slimību.



# Reimatisms

Reimatisms ir stāvoklis, kad bojājuma (iekaisuma) process skar saistaudus – muskuļus, saites, cīpslas, skrimšļus, kaulus. Vārds Rheumatism zināms no seniem laikiem – tulkojumā no grieķu valodas rheuma ir plūsma.

Mūsdienās klīniskajā praksē definē reimatiskās slimības veidu (piemēram, reimatoīdais artrīts, osteoartrīts u. c.) vai bojāto audu patoloģiju (sk. zemāk), terminu “reimatisms” lietojot vairāk vēsturiski vai vispārēji apzīmējot saistaudu bojājumu.

Reimatiskās slimības ietver vairāk nekā 200 diagnožu, sākot no dažādiem artrīta veidiem līdz sistēmas saistaudu slimībām. Tās var skart jebkura vecuma cilvēkus, arī bērnus. Kā liecina statistikas dati, kāda no reimatisko slimību izpausmēm ir gandrīz katrā Eiropas iedzīvotāju ģimenē.

## Reimatiskie simptomi

Artrīts ir tikai viena no reimatisko slimību jeb muskuloskeletālo slimību izpausmēm. Literatūrā vēsturiski ir aprakstīti septiņi reimatiskie simptomi.

1. Sāpes vai diskomforts vienā vai vairākās locītavās (ieskaitot mugurkaulu)
2. Sāpes kustību laikā skartajā apvidū
3. Sāpes, pieskaroties bojājuma apvidum
4. Stīvums, jo sevišķi pēc miera jeb nekustīguma perioda
5. Uzlabošanās pēc nelielu vingrojumu/aktivitātes veikšanas un pasliktināšanās pēc lielākas fiziskās slodzes

6. Pasliktināšanās kā reakcija uz laikapstākļu maiņām (jo sevišķi mitrumu un spiediena izmaiņām)

7. Uzlabošanās kā reakcija uz skarto apvidu sildīšanu.

## Kādas ir reimatisma izpausmes?

- Locītavu sāpes (artralģijas) vai iekaisums (artrīts)
- Cīpslas iekaisums (tendinīts)
- Cīpslas apvalka iekaisums (tenosinovīts)
- Gļotsomiņas iekaisums (bursīts)
- Saišu vai muskuļu bojājums/iekaisums.

## Kad steidzami jāmeklē ārsta palīdzība?

Ja Jums ir sāpes locītavās un viens vai vairāki no turpmāk minētajiem simptomiem.

- Locītavu pietūkums ar vai bez locītavu kustību ierobežojumiem
- Kāds no pirkstiem ir pietūcis visā garumā (cīsiņam līdzīgs izskats)
- Muguras lejasdaļas sāpes – galvenokārt naktī, ar rīta stīvumu, ilgāku par 30 minūtēm, un sāpju mazināšanos pēc fiziskām aktivitātēm (kustību laikā) (iekaisuma muguras sāpes)
- Rīta vai pēcmiera perioda stīvums locītavās, kas ilgst vairāk nekā 30 minūtes
- Sāpju dēļ Jūs mostaties naktī
- Jums ir izteikts nogurums (nespēks)
- Ir paaugstināta ķermeņa temperatūra
- Ir caureja vai bieža šķidra vēdera izeja ar vai bez asins piejaukuma vairākas reizes dienā
- Ir svara zudums, ko nevar izskaidrot ar diētas ievērošanu

Ja locītavu iekaisuma slimības netiek atbilstoši un efektīvi ārstētas, ilgtermiņā tas var izraisīt deformāciju rašanos un negatīvi ietekmēt ikdienas aktivitātes, piemēram, pastaigas, kāpšanu pa kāpnēm, ēdiena pagatavošanu, pašaprūpi. Rodoties aizdomām par locītavu iekaisuma slimību, savlaicīgi konsultējieties ar ģimenes ārstu vai reumatologu!



### Vai zinājāt?

Daži faktori var palielināt reimatisko slimību attīstības risku.

- Smēķēšana
- Palielināts svars
- Ģenētiskā nosliece jeb predispozīcija
- Noteikts darbs, kas rada locītavu pārslodzi/bojājumu
- Novecošanās

# Trauma

Trauma ir kāda ārēja faktora (mehāniska, ķīmiska, termiska u.c.) radīts audu un orgānu bojājums.

## Kā atpazīt, vai notikusi trauma?

Traumas gadījumā var būt vietēja un vispārēja organisma reakcija – sāpes, pietūkums, asiņošana; smagos gadījumos – šoks. Visbiežāk rodas mehāniskās traumas: sasitums, saspiedums, izmežģijums, lūzums, brūce u.c.

## Kā rīkoties?

- Cietušajai vietai nepieciešams miers.
- Sāpošajai vietai jāpieliek dvielī ietīti ledus gabaliņi. Bojājuma mazināšanai var izmantot arī tam speciāli paredzētus aerosolus un gelus.
- Ja gadījies ko sastiept vai samežģīt, kustīgā vieta jāpārsien ar elastīgo saiti.
- Savainoto vietu vēlams pacelt uz augšu.
- Ja sāpes nepāriet; ir aizdomas par nopietnāku savainojumu, piemēram, cīpslu vai saišu plīsumu, kaulu lūzumu, savainotā vieta uzmanīgi jāfiksē un jānododas pie ārsta.



## Sargiet sevi no traumām!

- Esiet uzmanīgi uz slidenām ietvēm, izvēlieties apavus ar neslidošu zoli.
- Sportojot izvēlieties atbilstošu ekipējumu un vietu.
- Vienmēr iesildieties pirms fiziskas slodzes.
- Vērts apgūt pareizu krišanas tehniku. Kritiena laikā pareizi sagrupējot locekļus, iespējams mazināt trieciena kaitējumu. Konsultējieties ar sporta treneri vai fizioterapeitu!
- Centieties nepārvērtēt savas spējas!





A  
I  
R  
T  
A  
L

KREMS

# Atsāpināšana

Kurš gan nav izjutis sāpes ķermenī? Sāpes ir sajūta, ko rada pārāk spēcīgu kairinātāju vai audu bojājuma izraisīts fizioloģisko norišu kopums. Bojātajos audos pastiprināti veidojas bioloģiski aktīvas vielas, kas ietekmē sāpju receptorus. No tiem impulsi pa nervu šķiedrām nonāk smadzenēs, rada sāpju sajūtu un ierosina organisma aizsargreakcijas.

## Kā mazināt muskuļu un locītavu sāpes?

Sāpju mazināšanai jeb atsāpināšanai medicīnā izmanto dažādus līdzekļus (medikamenti, fizikālā terapija un ergoterapija, alternatīvās medicīnas metodes u. c.), kas katrā gadījumā jāpiemēro individuāli. Viegļu un vidējas intensitātes sāpju remdēšanai tiek izmantoti šādi medikamenti:

- **receptes iegādājami pretsāpju/pretdrudža līdzekļi** (ātras iedarbības pretsāpju tabletes, šķīstošie pulveri u.c.);
- **nesteroīdie pretiekaisuma līdzekļi** (ātras un ilgstošas iedarbības tabletes, krēmi, ziedes u.c.). To biežākie izvēles kritēriji ir efektivitāte sāpju mazināšanā, ātra iedarbība, ilgstoša darbība, laba panesamība un drošība (maz nevēlamo blakusparādību).



### Vai zinājāt?

Bieži sāpes un iekaisums savstarpēji ir cieši saistīti. Iekaisums pastiprina sāpes, bet sāpes stimulē iekaisuma mediatoru (histamīna, serotonīna) veidošanos, tāpēc, ārstējot iekaisumu, bieži vien tiek novērstas arī sāpes, un otrādi, ja sāpju iemesls ir iekaisums.



### ATCERĪETIES!

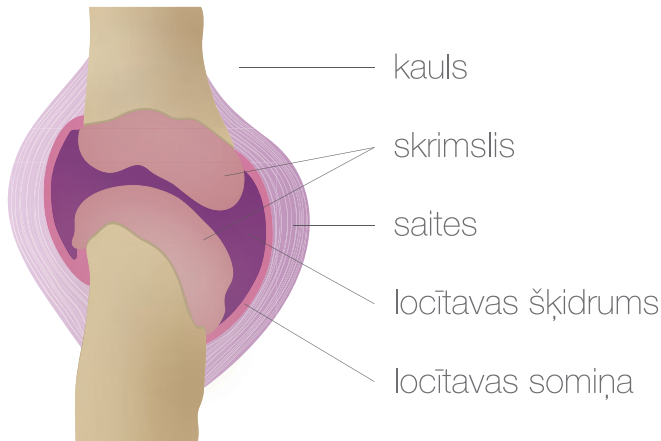
Neskaidru sāpju cēloņa gadījumā obligāti vērsieties pie ārsta!



A  
I  
R  
T  
A  
L

# Locītavas

Locītava ir pārtraukts kaulu savienojums, kurā starp kaulu virsmām ir spraugveida dobums. Kaulu virsmas klāj skrimslis, kas mazina kaulu savstarpējo berzi un nodrošina amortizāciju. Skrimslis aizsargā zemskrimšļa kaulu, izkliedējot slodzi. Kaulu savienojumu no ārpuses apņem locītavas somiņa jeb kapsula, kas sastāv no ārējā un iekšējā (jeb sinoviālās membrānas) slāņa. Kapsulas iekšpusē locītavas dobumu pilda sinoviālais šķidrums. Tas mazina berzi starp locītavu skrimšļiem un atvieglo to slīdēšanu vienam gar otru.



## Kas izraisa locītavu sāpes?

Locītavu sāpēm var būt dažādi iemesli.

- Kaulu lūzumi
- Infekcijas, kuras parasti izraisa baktērijas vai vīrusi
- Autoimūnās slimības (šajos gadījumos imūnā sistēma uzbrūk sava organisma audiem, izraisot iekaisumu)
- Mehāniskās pārslodzes radītas vai veicinātas locītavas struktūras izmaiņas (piemēram, osteoartrīta gadījumā)

## PIECI IETEIKUMI LOCĪTAVU VESELĪBAI

- 1. Ēdiet veselīgi!** Lietojiet uzturā vairāk augļu un dārzeņu, mazāk ātro uzskodu un saldumu; samaziniet sāls patēriņu un retāk lietojiet produktus ar māksliem konservantiem. Profilaksei ieteicama zivju eļļa, kas satur omega-3 nepiesātinātās taukskābes.
- 2. Nodarbināt, bet nepārpulēt.** Lai locītavu struktūras saņemtu barības vielas, ir nepieciešamas kustības. Saites un muskuļi notur locītavas (t. i., locītavu veidojošos kaulus) precīzā pozīcijā, nodrošinot to stabilitāti. Izzūdot stabilitātei, locītavas tiek pakļautas lielākam bojājuma riskam. Locītavām vienlīdz nevēlama ir gan fiziska pārslodze, gan bezdarbība, tāpēc jācenšas sabalansēt darbu un atpūti. Regulāras fiziskās aktivitātes palīdzēs uzturēt locītavas veselās un uzlabos muskuļu spēku. Lai pareizi izvēlētos vingrošanas veidu un pielāgotu slodzi, kas neizraisa sāpes, konsultējieties ar fizikālās rehabilitācijas medicīnas speciālistu. Vienmēr iesildieties pirms lielākas slodzes!

**3. Normalizējiet ķermeņa svaru!** Katrs papildu kilograms palielina slodzi locītavām.

**4. Izvēlieties kvalitatīvus apavus!** Lai pasargātu locītavas no pārslodzes un mikrotraumām, sportojot lietojiet kvalitatīvus sporta apavus ar tajos iestrādātu amortizācijas sistēmu.

**5. Neatlieciet ārstēšanu!** Rodoties locītavu sāpēm un stīvumam, nevilcinoties ieplānojiet konsultāciju pie ģimenes ārsta, lai veiktu izmeklējumus un saņemtu ieteikumus efektīvai ārstēšanai.



### Vai zinājāt?

Taukaudi sintezē daudzas bioloģiski aktīvās vielas, kurām ir loma locītavu iekaisuma procesa attīstībā. Pētījumu dati norāda, ka svara samazināšana par 5 kg novērš sāpju sindromu par 25%. [6] Sekojiet līdzi locītavu veselībai!

# Airtal krēms

Airtal krēms ir paredzēts sāpju, iekaisuma un reimatisma ārstēšanai. Tas satur aktīvo zāļu vielu aceklofenaku un palīgvielas: cetostearilspirtu, polisorbātu 60, vazelīnī, metilparahidroksibenzoātu, propilparahidroksibenzoātu, ūdeni, kas kopā veido krēma masu.

Krēma pamatā iestrādātās vielas veido emulsiju – viendabīgā maisījumā ir sajauktas savstarpēji nešķīstošas vielas. Emulsijā var iestrādāt kā taukos, tā ūdenī šķīstošas vielas [8; 9; 10].

Pateicoties emulsijai, Airtal krēma aktīvā viela aceklofenaks labi uzsūcas caur ādu un nonāk dziļākos ādas slāņos un locītavās kā arī tiek saglabāta absorbcijas vietā, kas palielina pretiekaisuma efektivitāti [11]

Krēma pamatu veidojošajām vielām piemīt arī ādu mitrinošas īpašības – āda nekļūst sausa, trausla un plaisājoša [12]. Vazelīnī paliek uz ādas virsmas, kavējot mitruma iztvaikošanu, turklāt, iestrādāta emulsijveida krēmā, tā neveido taukainu kārtiņu un neatstāj traipus.

Metilparahidroksibenzoāts un propilparahidroksibenzoāts nodrošina krēma bakteriālo tīrību visā tā derīguma termiņa laikā un pēc tūbiņas atvēršanas. Šīs vielas tādā daudzumā, kādā tās ir krēmā, lietotas uz veselas un nebojātas ādas, nekādā veidā nerada draudus cilvēka veselībai [13].

**[ ... labi uzsūcas caur ādu un nonāk dziļākos ādas slāņos un locītavās, kā arī tiek saglabāta absorbcijas vietā, kas palielina pretiekaisuma efektivitāti ]**

**[ ... āda nekļūst sausa, trausla un plaisājoša ]**

## Izmantotā literatūra un atsauces

1. Veselības enciklopēdija. Nacionālais apgāds, Rīga, 2009.
2. Informācija pacientam par hroniskām sāpēm. Latvijas sāpju izpētes biedrība. [www.sapes.lv](http://www.sapes.lv)
3. Palīgs reimatoīdo slimnieku pacientiem. Latvijas kaulu, locītavu un saistaudu slimnieku biedrība. [www.reimatik.lv](http://www.reimatik.lv)
4. 10 things you should know about rheumatic diseases. [www.eular.org](http://www.eular.org)
5. Hardin J. G. Rheumatic Pain. In: Walker H. K., Hall W. D., Hurst J. W. (Eds.) *Clinical Methods: The History, Physical, and Laboratory Examinations*. 3rd edition. Boston: Butterworths, 1990, chapter 159. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK267/>
6. Sellam J., Herrero-Beaumont G., Berenbaum F. Osteoarthritis: pathogenesis, clinical aspects and diagnosis. *EULAR Compendium on Rheumatic Diseases*. 2009, pp. 444–476.
7. Aceclofenac. *European Pharmacopoeia 6th ed.* 2008; p.1093-1094
8. Malik M.Z., Ahmad M., Minhas M.U., Munir A. Solubility and Permeability Studies of Aceclofenac in Different Oils. *Tropical Journal of Pharmaceutical Research* March 2014; 13 (3): 327-330
9. Lee Y., Kim J.S., Yoon M., Lee J., Choi Y.W. Transdermal delivery of aceclofenac incorporated in microemulsion system. Presented in Controlled Release Society 32nd Annual Meeting & Exposition Transaction, 2005
10. *Encyclopedia of Pharmaceutical Technology*. Third edition, 2007, by Informa Healthcare USA
11. [www.zva.gov.lv](http://www.zva.gov.lv) "Airtal 15 mg/g" zāļu apraksts ZVA 13-09-2012
12. *Encyclopedia Britannica*. Encyclopaedia Britannica Online Academic Edition. Encyclopædia Britannica Inc., 2015. Web. 29 Mar. 2015
13. Hafeez F, Maibach H. An overview of parabens and allergic contact dermatitis. *Skin Therapy Lett.* 2013 Jul-Aug;18(5):5-7.

# PRETSĀPJU, PRETIEKAISUMA UN PRETREIMATISMA LĪDZEKLIS



BEZRECEPŠU ZĀLES

## LIETOŠANA:

1,5–2 g krēma uzklāj  
sāpošajam apvidum  
3 reizes dienā un viegli  
iemasē ādā.

RGD.81898/LV



REKLĀMAS DEVĒJIS:



GEDEON RICHTER

Sīkāka informācija Gedeon Richter pārstāvnīcībā Latvijā K. Ulmaņa gatvē 119, Mārupe, Mārupes novads, LV-2167 Tālr.: +371 67845338  
Medikamenta blakusparādību gadījumā, lūdzu zvanīt pa tālr.: +371 67388780 (24h). Informācija pārskatīta un apstiprināta 23.02.2015.

KONSULTĒJĒTIES AR ĀRSTU VAI FARMACEITU PAR ZĀĻU LIETOŠANU. UZMANĪGI IZLASI LIETOŠANAS INSTRUKCIJU!

# ZĀĻU NEPAMATOTA LIETOŠANA IR KAITĪGA VESELĪBAI