



Dr. med. Albert Güßbacher

Praxis für Orthopädie
Orthopädische Chirurgie

Prävention und Therapie

Zur Prävention der rheumatoiden Arthritis muss auf eine Reduktion individueller Risikofaktoren geachtet werden.

Verhaltensbedingte Risikofaktoren:

- Ernährung:
 - Hohe Aufnahme der Omega-6-Fettsäure Arachidonsäure (tierische Lebensmittel wie Schweinefleisch und -produkte sowie Thunfisch) [4, 5]
 - Mikronährstoffmangel (Vitalstoffe) – siehe Prävention mit Mikronährstoffen
- Genussmittelkonsum: Tabak (Rauchen) – das Zigarettenrauchen geht erwiesenermaßen mit einer erhöhten Erkrankungsrate einher [2-5]
- Körperliche Aktivität: Bewegungsmangel
- Übergewicht (BMI \geq 25; Adipositas) [2, 5]

Umweltbelastung - Intoxikationen (Vergiftungen):

- Menschen mit beruflichem Kontakt zu anorganischen Stäuben oder Vibrationen – wie sie zum Beispiel beim Bedienen von Presslufthammern auftreten – wiesen einer schwedischen Studie zufolge ein höheres Risiko für eine rheumatoide Arthritis auf [6]. Insbesondere Quarzstäube (engl. silica dusts) werden ursächlich vermutet [4].
- Menschen, die als Graphikerinnen oder im Farbdruck tätig waren, hatten ebenfalls ein erhöhtes Risiko [6]

Weitere Risikofaktoren: Bluttransfusionen – Personen, die Transfusionen erhalten hatten, wiesen Studien zufolge ein erhöhtes Risiko auf [2, 5]

Literatur

1. Karlson EW, Mandl LA, Hankinson SE, Grodstein F.
Do breast-feeding and other reproductive factors influence future risk of rheumatoid arthritis? Results from the Nurses' Health Study.
Arthritis Rheum. 2004 Nov;50(11):3458-67.
2. Symmons DP, Bankhead CR, Harrison BJ, Brennan P, Barrett EM, Scott DG, Silman AJ.
Blood transfusion, smoking, and obesity as risk factors for the development of rheumatoid arthritis: results from a primary care-based incident case-control study in Norfolk, England.
Arthritis Rheum. 1997 Nov;40(11):1955-61.
3. Costenbader KH, Feskanich D, Mandl LA, Karlson EW.
Smoking intensity, duration, and cessation, and the risk of rheumatoid arthritis in women.
Am J Med. 2006 Jun;119(6):503.e1-9.
4. Oliver JE, Silman AJ.
Risk factors for the development of rheumatoid arthritis.
Scand J Rheumatol. 2006 May-Jun;35(3):169-74. Review.



Dr. med. Albert Güßbacher

**Praxis für Orthopädie
Orthopädische Chirurgie**

5. Symmons DP.

Looking back: rheumatoid arthritis - aetiology, occurrence and mortality.
Rheumatology (Oxford). 2005 Dec;44 Suppl 4:iv14-iv17.

6. Olsson AR, Skogh T, Axelson O, and Wingren G.

Occupations and exposures in the work environment as determinants for rheumatoid arthritis.

Occup Environ Med. 2004; 61:233-238.