

Τρόποι να να ανακουφιστείς από τα αρθριτικά



Η αρθρίτιδα τείνει να

επηρεάζει τα χέρια , τα γόνατα , τα ισχία και τα πόδια. Εκατομμύρια άνθρωποι στη Βρετανία υποφέρουν από επώδυνη φλεγμονή των αρθρώσεων, αλλά πολλά μπορούν να γίνουν για την ανακούφιση των συμπτωμάτων .

Τί είναι;

Περισσότερα από οκτώ εκατομμύρια άνθρωποι στη Βρετανία έχουν αρθρίτιδα , που σημαίνει « φλεγμονή των αρθρώσεων » . Αν και υπάρχουν πολλές μορφές , η οστεοαρθρίτιδα – όπου ο χόνδρος γίνεται τραχύς , εύθραυστος και ύπαρξη φλεγμονής – είναι ο πιο κοινός τύπος , αντιπροσωπεύοντας το 75 τοις εκατό των περιπτώσεων. Η ρευματοειδής αρθρίτιδα, μια αυτοάνοση ασθένεια κατά την οποία τα κύτταρα του οργανισμού επιτίθενται στις αρθρώσεις, είναι η δεύτερη πιο διαδεδομένη μορφή.

Ποιούς επηρεάζει:

Η αρθρίτιδα μπορεί να επηρεάσει οποιονδήποτε, ανεξαρτήτως ηλικίας , αν και είναι πιο συχνή στα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας και των γυναικών. Επηρεάζει περίπου 400.000 ανθρώπους, οι περισσότεροι εκ των οποίων είναι γυναίκες . Η κατάσταση μπορεί επίσης να αναπτυχθεί μετά από έναν τραυματισμό – μερικές φορές πολλά χρόνια αργότερα – και τείνει να επηρεάζει τους ανθρώπους που κάνουν σπορ σε τακτική βάση .

Ποιά είναι τα συμπτώματα ;

Οι αρθρώσεις που προσβάλλονται συνηθέστερα από την οστεοαρθρίτιδα είναι τα χέρια , τα γόνατα , τα ισχία , τα πόδια και τη σπονδυλική στήλη. Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν δυσκαμψία των αρθρώσεων, φλεγμονή , πόνος, ευαισθησία και πρήξιμο.Τμήματα του χόνδρου μπορεί να σπάσουν, προκαλώντας τα οστά να τρίβονται μεταξύ τους ή τέντωμα των συνδέσμων. Η οστεοαρθρίτιδα διαφέρει από άτομο σε άτομο. Για κάποιους, οι αλλαγές είναι τόσο αργές που δύσκολα θα τις παρατηρήσετε. Άλλοι υποφέρουν χρόνια, ο ο πόνος και η δυσκαμψία σταδιακά επιδεινώνονται, πριν η κατάσταση να γίνει πιο εύκολα να διαχειριστεί. Η ρευματοειδής αρθρίτιδα τείνει να έχει ενεργές και ανενεργές φάσεις και σχετίζεται με την αύξηση ακινησίας. Κατά τη διάρκεια της έξαρσης, ο πόνος στις αρθρώσεις μπορεί να γίνει επώδυνος και να υπάρξει φλεγμονή. Τα άτομα σε αυτή την κατάσταση μπορεί επίσης να αισθάνονται κουρασμένα και γενικά αδιάθετα.

Τί την προκαλεί ;

Η οστεοαρθρίτιδα πλήττει συνήθως τον πληθυσμό, αργά, στη μέση ηλικία και είναι το αποτέλεσμα της φθοράς των αρθρώσεων . Καθώς ο χόνδρος ενός ατόμου φθαρεί, το στέλεχος τείνει να αυξηθεί, οδηγώντας σε βλάβες και αύξηση της φλεγμονής . Στη ρευματοειδή αρθρίτιδα, το ανοσοποιητικό σύστημα αρχίζει να επιτίθεται στις αρθρώσεις του σώματος.Γιατί όμως συμβαίνει αυτό, είναι άγνωστο. Ο γιατρός σας, μπορεί να σας παραπέμψει σε έναν ρευματολόγο,που ειδικεύεται στα αρθριτικά και τις ρευματοπάθειες, ή ορθοπεδικός χειρουργός. Μπορεί να προσφέρονται τακτικά ραντεβού με το γιατρό σας και μπορείτε να παρακολουθείτε τη θεραπεία.Θα είναι επίσης σε θέση να σας φέρει σε επαφή με εργοθεραπευτές, φυσιοθεραπευτές και διαιτολόγους. Ο φυσιοθεραπευτής θα κάνει μια πλήρη αξιολόγηση των αρθρώσεων, των μυών, τη στάση του σώματος και τον τρόπο που περπατάμε και κινούμαστε και θα μα ενημερώσει σχετικά με την ανακούφιση πόνο και άλλα προβλήματα.

Πώς αντιμετωπίζεται ;

Το στήριγμα της θεραπείας για την αρθρίτιδα είναι η ανακούφιση από τον πόνο : παυσίπονα όπως η παρακεταμόλη , ασπιρίνη και η ιβουπροφαίνη. Μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα (ΜΣΑΦ) όπως η ινδομεθακίνη , πιροξικάμη και η δικλοφενάκη ανακουφίζουν από τον πόνο, ηρεμώντας φλεγμονή και οίδημα και είναι τα πιο συχνά συνταγογραφούμενα φάρμακα για την αρθρίτιδα. Λαμβάνονται για μεγάλο χρονικό διάστημα, μπορούν όμως να προκαλέσουν προβλήματα στο στομάχι και άλλες παρενέργειες. Έχουν σταδιακά αντικατασταθεί από μια νέα κατηγορία φαρμάκων που ονομάζονται αναστολείς COX -2 αναστολείς, τα οποία μειώνουν τη φλεγμονή χωρίς να επηρεάζουν το στομάχι. Τα στεροειδή -

βιομηχανοποιημένες εκδόσεις των φυσικών ορμονών του σώματος – μπορεί επίσης να είναι αποτελεσματικά στη μείωση της φλεγμονής. Η μακροχρόνια λήψη στεροειδών μπορεί να προκαλέσει αύξηση του σωματικού βάρους και οστεοπόρωση . Λαμβάνοντας στεροειδή σε ενέσιμη μορφή είναι πιο αποτελεσματικά και δεν προκαλούν αυτές τις ανεπιθύμητες ενέργειες . Viscosupplements, όπως hyalgan και idegynide , είναι μια νέα θεραπεία για την οστεοαρθρίτιδα. Δίνεται ως ενέσεις, περιέχουν μια συνθετική μορφή του υαλουρονικού οξέος , το ένα εκ των φυσικών χημικών ουσιών του σώματος, η οποία ενεργεί ως λιπαντικό και απορροφητής κραδασμών στις αρθρώσεις . Τα ανοσοκατασταλτικά φάρμακα χρησιμοποιούνται τροποποιητικά για τη θεραπεία της ρευματοειδούς αρθρίτιδας. Αυτά περιλαμβάνουν με ένεση, την κυκλοσπορίνη και τα φάρμακα κατά της ελονοσίας, avloclor και daraprim . Μια άλλη ομάδα φαρμάκων, αντι - TNFs, λειτουργούν αναστέλλοντας τη δράση μιας χημικής ουσίας που ονομάζεται παράγοντας νέκρωσης όγκων (TNF). Αυτό πιστεύεται ότι παίζουν σημαντικό ρόλο στην προώθηση της βλάβης των ιστών και την φλεγμονή της ρευματοειδούς αρθρίτιδας. Ωστόσο, η διαθεσιμότητα αυτών των φαρμάκων περιορίζεται από το υψηλό κόστος τους.

Μπορεί η άσκηση να βοηθήσει;

Η άσκηση είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους για την ανακούφιση των συμπτωμάτων της αρθρίτιδας. Διατηρεί την καλή φυσική σας κατάσταση, ανακουφίζει τον πόνο, ανακουφίζει από το άγχος και προστατεύει τις αρθρώσεις σας, κρατώντας τους μυς ισχυρούς. Συνήθως πιο ήπιες μορφές άσκησης ενθαρρύνονται, όπως το κολύμπι, αερόμπικ , γιόγκα ή πιλάτες .

Μπορεί η διατροφή να συμβάλλει στην ανακούφιση των συμπτωμάτων;

Οι διατροφολόγοι πιστεύουν ότι η εξάλειψη των τροφίμων, που προάγουν τη φλεγμονή και η αντικατάστασή τους, με τα τρόφιμα που συμβάλλουν στην καταπολέμησή της, μπορεί να βελτιώσει σημαντικά τα αρθριτικά συμπτώματα .Τα εξευγενισμένα σάκχαρα είναι γνωστό ότι επιδεινώνουν τη φλεγμονή και θα πρέπει να αποφεύγονται .Τα απαραίτητα λιπαρά οξέα (EFAs), βρίσκονται στα λιπαρά ψάρια όπως ο σολομός και το σκουμπρί και πολλοί πάσχοντες από αρθρίτιδα που λαμβάνουν EPA, συμπληρωματικά με τη μορφή ελαίου νυχτολούλουδου, λένε ότι βιώνουν σημαντικές βελτιώσεις. Οι ειδικοί όλο και περισσότερο υποστηρίζουν την άποψη ότι μπορεί να υπάρχει μια σύνδεση μεταξύ της φλεγμονής των αρθρώσεων και της διατροφής.Τα συμπτώματα που σχετίζονται με την αλλεργία τροφίμων περιλαμβάνουν κόπωση, ναυτία, σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, ανεξήγητα δερματικά εξανθήματα, αλλεργική ρινίτιδα και έκζεμα. Συμπληρώματα θειικής γλυκοζαμίνης, μια ουσία που βρίσκεται φυσικά στο χόνδρο (διατίθεται από τα

καταστάματα υγιεινής διατροφής), μπορεί να βελτιώσει τα συμπτώματα της οστεοαρθρίτιδας.

Ενημερώστε το γιατρό σας αν αποφασίσετε να πάρετε ένα συμπλήρωμα – μπορεί να προκαλέσουν παρενέργειες με τα συνταγογραφούμενα φάρμακα.

Πηγή: boro.gr