21 Σεπτεμβρίου 2023

Αρθρώσεις: Γιατί πονούν στην εμμηνόπαυση – Χρήσιμες συμβουλές που ανακουφίζουν

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

PHOTO: SHUTTERSTOCK

Συχνά κατά την περίοδο της εμμηνόπαυσης παρουσιάζονται μεταξύ άλλων, ενοχλήσεις και δυσκαμψία στις αρθρώσεις τόσο των χεριών και των ποδιών όσο και σε μεγαλύτερες αρθρώσεις όπως τα γόνατα. Πού οφείλονται αυτά τα φαινόμενα και πώς μπορούμε να καταπολεμήσουμε τον πόνο

PHOTO: SHUTTERSTOCK

Η αλλαγή των συγκεντρώσεων ορμονών στο σώμα κατά την εμμηνόπαυση, με κυρίαρχη αλλαγή τις χαμηλές συγκεντρώσεις οιστρογόνων, μπορεί να οδηγήσει σε διάφορα συμπτώματα. Συχνά και πλέον ενοχλητικά τέτοια συμπτώματα είναι η εμφάνιση μυοσκελετικών πόνων (ιδίως στις αρθρώσεις) και η επιδείνωση των συμπτωμάτων αρθρίτιδας.

Αυτοί οι πόνοι, και το συνοδό οίδημα, επηρεάζουν συχνότερα τις μικρές αρθρώσεις των χεριών και των ποδιών. Ωστόσο, άλλες αρθρώσεις όπως τα γόνατα, οι αγκώνες και οι αρθρώσεις του λαιμού μπορούν επίσης να επηρεαστούν, προκαλώντας δυσκαμψία και μειωμένη κινητικότητα.

Είναι συνηθισμένο να έχετε πόνους από τη φυσιολογική φθορά στις αρθρώσεις σας καθώς μεγαλώνετε. Επομένως, ο πόνος στις αρθρώσεις δεν οφείλεται απαραίτητως στην εμμηνόπαυση, παρόλο που μπορεί να πρωτοεμφανιστεί αυτή τη χρονική περίοδο.

Ο πόνος στις αρθρώσεις κατά την εμμηνόπαυση μπορεί να αντιμετωπιστεί με διάφορους τρόπους, είτε με φυσικές θεραπείες και αλλαγές στον τρόπο ζωής, άλλες σωματικές θεραπείες, χρήση παυσίπονων ή και θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης.

Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να αντιμετωπίσετε τον

πόνο στις αρθρώσεις σε αυτή τη φάση της ζωής σας, που κυμαίνονται από αλλαγές στον τρόπο ζωής έως ιατρικές θεραπείες. Οι αλλαγές στον τρόπο ζωής περιλαμβάνουν:

Τη μείωση του σωματικού βάρους. Εάν είστε υπέρβαρες ή παχύσαρκες, ο έλεγχος του βάρους μπορεί να σας βοηθήσει με τον μυοσκελετικό πόνο. Είναι καλή ιδέα να ξεκινήσετε την άσκηση ήπια και να αυξάνετε σταδιακά την ένταση.
Τη μείωση του άγχους. Το άγχος μπορεί μερικές φορές να αυξάνει την υποκειμενική αντίληψη του πόνου στις αρθρώσεις. Η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία (CBT) μπορεί να σας βοηθήσει να αλλάξετε τον τρόπο που σκέφτεστε και να σας βοηθήσει να ξεφύγετε από τον φαύλο κύκλο του πόνου, της μειωμένης διάθεσης για σωματική δραστηριότητα, και του άγχους.
Τη φροντίδα για επαρκή σε διάρκεια και ποιότητα ύπνο. Αισθάνεστε συχνά τον πόνο πιο δυνατό, όταν είστε κουρασμένοι ή εάν υποφέρετε από αϋπνία. Ένας καλός βραδινός ύπνος είναι επομένως σημαντικός.
Τη βελτίωση της μυικής δύναμης και της στάσης του σώματος. Με αυτό τον τρόπο μειώνεται ο πόνος των μυών και των αρθρώσεων και να βελτιώνεται η ευλυγισία και η ελαστικότητα. Το Pilates και η γιόγκα είναι δύο καλοί τρόποι για να το κάνετε αυτό.
Τα απλά παυσίπονα (μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη σε μορφή γέλης ή δισκίων) μπορεί να βοηθήσουν στην ανακούφιση του πόνου και της δυσκαμψίας των αρθρώσεων. Ωστόσο, μιλήστε πρώτα με τον φαρμακοποιό ή το γιατρό σας για να βεβαιωθείτε ότι αυτά είναι ασφαλή και κατάλληλα για χρήση από εσάς.

Η θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης (HRT) (οιστρογόνα με ή χωρίς προγεστερόνη) έχει αποδειχθεί ότι προκαλεί συνεχή μείωση του πόνου στις αρθρώσεις μετά την εμμηνόπαυση. Διατίθενται διάφοροι τύποι HRT – είναι απαραίτητο να μιλήσετε με το γιατρό σας για το ποιες επιλογές μπορεί να σας ταιριάζουν καλύτερα.

Υπάρχουν ολιγάριθμες μελέτες που δείχνουν ότι τα συμπληρώματα κουρκουμά και το λάδι μαγνησίου μπορεί να βοηθήσουν στην ανακούφιση αιτιών πόνου στις αρθρώσεις, όπως π.χ. η οστεοαρθρίτιδα.

Πηγαίνετε στο πλησιέστερο Κέντρο Υγείας ή ΤΟΜΥ, ή συμβουλευτείτε τον γιατρό σας εάν έχετε σημαντικό πόνο στις αρθρώσεις και:

Έχετε μια άρθρωση που είναι κόκκινη, ζεστή και πολύ επώδυνη
Είχατε έναν τραυματισμό και πιστεύετε ότι μπορεί να είχατε σπάσει ένα κόκαλο
Έχετε υψηλή ή χαμηλή θερμοκρασία και αισθάνεστε πολύ αδιαθεσία ή ζαλάδα
Έχετε ταχυκαρδία ή γρήγορη αναπνοή

Νιώθετε σύγχυση, υπνηλία ή δυσκολεύεστε να μιλήσετε
Δεν ουρείτε αρκετά κατά τη διάρκεια της μέρας

Πηγή: ygeiamou.gr