1 Μαΐου 2017

# Οι καιρικές αλλαγές συμβάλλουν στην αύξηση των αρθριτικών πόνων

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





*SHUTTERSTOCK*

*Οι επιστήμονες ζήτησαν από τους ασθενείς για ένα διάστημα 3 μηνών να καταγράφουν τους πόνους που βίωναν ενώ, οι ίδιοι κατέγραφαν παράλληλα από τους σταθμούς παρακολούθησης του καιρού, που ήταν στο πιο κοντινό σημείο σε κάθε ασθενή, τις αλλαγές του καιρού. Οι επιστήμονες δηλαδή κατέγραφαν καθημερινά τη θερμοκρασία, τη βαρομετρική πίεση, τις βροχοπτώσεις και την υγρασία.*

Δεν είναι λίγοι οι άνθρωποι που παραπονούνται για πόνους στις αρθρώσεις τους κάθε φορά που αλλάζουν οι καιρικές συνθήκες. Σύμφωνα με τους ειδικούς, πόνοι στα γόνατα από οστεοαρθρίτιδα και αρθριτικοί πόνοι αυξάνονται, ειδικά όταν ο καιρός είναι βροχερός και η υγρασία περιβάλλοντος αυξημένη.

Ωστόσο, αν και η σχέση μεταξύ των καιρικών συνθηκών και των πόνων στις αρθρώσεις είναι γνωστή, Αμερικανοί επιστήμονες διεξήγαγαν μια μελέτη σε 200 άτομα που ζούσαν σε διάφορες από τις Πολιτείες των ΗΠΑ προκειμένου να διαπιστώσουν αν όντως πονούσαν οι αρθρώσεις τους κάθε φορά που άλλαζε ο καιρός. Τα συγκεκριμένα άτομα έπασχαν από οστεοαρθρίτιδα στα γόνατα. Το 64% των συμμετεχόντων ήταν γυναίκες με μέσο όρο ηλικίας τα 60 έτη.

Οι επιστήμονες ζήτησαν από τους ασθενείς για ένα διάστημα τριών μηνών να καταγράφουν τους πόνους που βίωναν, ενώ οι ίδιοι κατέγραφαν παράλληλα από τους σταθμούς παρακολούθησης του καιρού, που ήταν στο πιο κοντινό σημείο σε κάθε ασθενή, τις αλλαγές του καιρού. Οι επιστήμονες δηλαδή κατέγραφαν καθημερινά τη θερμοκρασία, τη βαρομετρική πίεση, τις βροχοπτώσεις και την υγρασία.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης, υπήρχε σταθερός συσχετισμός μεταξύ των αλλαγών της θερμοκρασίας του καιρού και της βαρομετρικής πίεσης και των

πόνων από οστεοαρθρίτιδα στα γόνατα που ένιωθαν οι ασθενείς. Όπως λένε οι ερευνητές, η πτώση της θερμοκρασίας και η αύξηση της βαρομετρικής πίεσης, συνοδεύονταν από επιδείνωση του πόνου των ασθενών.

Οι επιστήμονες παραδέχθηκαν ότι δεν έχει αποκρυπτογραφηθεί πλήρως για πιο λόγο η θερμοκρασία και η βαρομετρική πίεση επηρεάζουν τους πόνους της αρθρίτιδας. Είναι πιθανό, όπως λένε, να επηρεάζονται από τη βαρομετρική πίεση οι δυνατότητες κίνησης μιας άρθρωσης ή η ροή του υγρού που βρίσκεται στην άρθρωση και τη λιπαίνει.

Ωστόσο, παραδέχονται ότι οι άνθρωποι γνώριζαν από παλιά ότι για την αρθρίτιδα τα ήπια κλίματα και οι ηλιόλουστες μέρες, βελτιώνουν τους πόνους των ασθενών με αρθρίτιδα. Παρ’ όλα αυτά, ακόμα και αυτό δεν ισχύει για όλους όσους αντιμετωπίζουν τέτοια προβλήματα. Υπάρχουν κάποιες περιπτώσεις, όπως λένε, που δεν καλυτερεύουν όταν βρίσκονται σε ήπια και ηλιόλουστα κλίματα.

Αξίζει να σημειωθεί, ότι οι πόνοι στα γόνατα είναι ένα πολύ συχνό πρόβλημα το οποίο χειροτερεύει από την παχυσαρκία του ατόμου, τις αθλητικές δραστηριότητες και τη μεγάλη καταπόνηση τους, ή και από παλιούς τραυματισμούς. Ενώ γίνονται εντονότεροι όσο μεγαλώνουμε ηλικιακά.

**Πηγή**: naftemporiki.gr