

Χτυπήστε την αρθρίτιδα ... στο κόκαλο



Η αρθρίτιδα είναι μια ασθένεια που

σχετίζεται με την ηλικία και συνήθως επηρεάζει τα άτομα άνω των 50 ετών, αν και τα συμπτώματα όπως ο πόνος και η φλεγμονή των αρθρώσεων που προκαλεί η ρευματοειδής αρθρίτιδα είναι πιθανό να εμφανιστούν πολύ νωρίτερα

Η αρθρίτιδα είναι μια ασθένεια που σχετίζεται με την ηλικία και συνήθως επηρεάζει τα άτομα άνω των 50 ετών, αν και τα συμπτώματα όπως ο πόνος και η φλεγμονή των αρθρώσεων που προκαλεί η ρευματοειδής αρθρίτιδα είναι πιθανό να εμφανιστούν πολύ νωρίτερα. Οι πιο κοινές μορφές αρθρίτιδας είναι η οστεοαρθρίτιδα και η ρευματοειδής αρθρίτιδα. Και στις δυο περιπτώσεις, η χρήση διατροφικών συμπληρωμάτων και αλοιφών μπορούν να βοηθήσουν στην ανακούφιση των συμπτωμάτων.

Τι είναι η αρθρίτιδα;

Στους ανθρώπους που πάσχουν από **οστεοαρθρίτιδα**, αλλοιώνεται σταδιακά το υλικό που υπάρχει στις συνδέσεις των οστών και το οποίο αποτρέπει την μεταξύ τους τριβή. Τα πιο συνηθισμένα μέρη του σώματος που εμφανίζουν αυτή την δυσλειτουργία είναι τα δάχτυλα, τα γόνατα, τα ισχία, ο λαιμός και η σπονδυλική στήλη.

Η **ρευματοειδής αρθρίτιδα** είναι μια χρόνια ασθένεια κατά την οποία οι χόνδροι μεταξύ των οστών πρήζονται και αλλοιώνονται.

Τι προκαλεί την αρθρίτιδα;

Η **οστεοαρθρίτιδα** είναι ένα χρόνια αποτέλεσμα φθοράς των αρθρώσεων, αν και

οι γενετικοί παράγοντες, το υπερβολικό βάρος και η αδυναμία του ανθρώπινου σώματος να ανανεώσει τους χόνδρους του, μπορεί να παίξουν βασικό ρόλο.

Στη **ρευματοειδή αρθρίτιδα**, το ανοσοποιητικό σύστημα «επιτίθεται» στις ενώσεις των οστών ως αυτοάνοση αντίδραση. Σε ανθρώπους μεταξύ των ηλικιών 20 έως 40, η ρευματοειδής αρθρίτιδα μπορεί να είναι αποτέλεσμα γενετικής προδιάθεσης.

Ποια είναι τα συμπτώματα;

Οστεοαρθρίτιδα: Συχνά σταδιακή έναρξη που χαρακτηρίζεται από δυσκαμψία των συνδέσμων και πόνο, ειδικά τις πρωινές ώρες.

Ρευματοειδής αρθρίτιδα: Κούραση, απώλεια βάρους, χαμηλός πυρετός και δυσκαμψία των συνδέσμων, η οποία ακολουθείται μετά από ορισμένες εβδομάδες από πρησμένους συνδέσμους (καρπούς, δάχτυλα, γόνατα, αστραγάλους και πέλματα) στους οποίους ίσως υπάρχει αίσθημα ζέστης.

Πως μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τα συμπτώματα;

Αν και η οστεοαρθρίτιδα και η ρευματοειδής αρθρίτιδα έχουν διαφορετικές αιτίες, οι θεραπείες τους εμφανίζουν πολλές ομοιότητες. Αντιοξειδωτικές ουσίες όπως οι **Βιταμίνες C** και **E** καθώς και ο **Ψευδάργυρος** μπορούν να ληφθούν και στις δύο περιπτώσεις προκειμένου να προστατεύσουν τα κύτταρα του σώματος από τη φθορά. Η **Γλυκοζαμίνη** είναι ένα αμινοσάκχαρο το οποίο προκύπτει φυσικά στο σώμα και συμβάλει στην ανακούφιση του πόνου της αρθρίτιδας. Η Γλυκοζαμίνη αναστέλλει τη δράση των ενζύμων που καταστρέφουν τον αρθρικό χόνδρο, προλαμβάνοντας την εξέλιξη της οστεοαρθρίτιδας και την περαιτέρω καταστροφή των αρθρώσεων.

Επίσης, τα συμπληρώματα με ιχθυέλαια μπορούν να μειώσουν τις φλεγμονές, ειδικά στην ρευματοειδή αρθρίτιδα.

Τι άλλο μπορούμε να κάνουμε;

- Το περπάτημα και το κολύμπι μπορούν να ενδυναμώσουν τους μυς και να βελτιώσουν την κατάσταση των αρθρώσεων.
- Σε περίπτωση πόνου απλώστε στις αρθρώσεις σας για περίπου 20 λεπτά τρεις φορές την ημέρα κάτι κρύο ή ζεστό.
- Φυσικοθεραπεία: ανάλογα την περίπτωση, μπορεί να υπάρχουν κατάλληλες ασκήσεις, υπό την καθοδήγηση του θεράποντα ιατρού.
- Είναι σημαντικό να διατηρήσετε το σωματικό σας βάρος σε φυσιολογικά

επίπεδα.

- Επιλέξτε στρώμα για το κρεβάτι σας που να μην είναι σκληρό, αλλά ούτε και μαλακό.

Πότε πρέπει να απευθυνθούμε σε γιατρό:

- Αν ο πόνος συνοδεύεται με πυρετό
- Αν ο πόνος και η ακαμψία αυξάνονται με γρήγορους ρυθμούς
- Αν αυτοδιαγνώσουμε μια ήπιας μορφής οστεοαρθρίτιδα

Πηγή: advancehealth.gr- iatria.gr