

Οι κυριότερες μορφές ρευματικών παθήσεων

Οι ρευματικές παθήσεις, που αποτελούν τη μεγαλύτερη ομάδα παθήσεων καθώς αφορούν πάνω από 100 εκατομμύρια Ευρωπαίους κάθε ηλικίας, περιλαμβάνουν όλους τους τύπους αρθρίτιδας-ρευματισμού.

Προσβάλλουν τις αρθρώσεις, τους μύς, τα οστά, τους τένοντες και άλλες δομές του κινητικού συστήματος. Όσοι ζουν με αυτές τις διαταραχές βιώνουν πόνο, έντονη κόπωση, περιορισμό της κίνησης και αναπηρία (μυοσκελετικές διαταραχές). Τα αίτιά τους δεν είναι απολύτως γνωστά. Ορισμένες μπορούν να αντιμετωπιστούν επαρκώς, αλλά για τις περισσότερες δεν έχει ακόμα αναπτυχθεί αποτελεσματική θεραπεία.

Αρθρίτιδα-Ρευματισμός

Η αρθρίτιδα είναι ειδικός όρος που περιγράφει τη «φλεγμονή της άρθρωσης». Ο ρευματισμός είναι γενικός όρος που περιγράφει τον πόνο στις αρθρώσεις, τα οστά, τους μύς και άλλους ιστούς. Ο ρευματισμός περιλαμβάνει την αρθρίτιδα. Και τα δύο αποτελούν μία ομάδα που περιλαμβάνει περισσότερες από 200 παθήσεις. Οι κυριότερες από αυτές είναι:

1. Ρευματοειδής αρθρίτιδα

Μπορεί να προσβάλλει οποιαδήποτε άρθρωση, αλλά συνήθως προσβάλλει περιφερειακές αρθρώσεις, όπως της άκρας χείρας

και του άκρου πόδα (περιλαμβανομένων των δακτύλων). Προτιμά τις γυναίκες και η ηλικία έναρξής της είναι συνήθως μεταξύ 25-55 χρόνων. Μπορεί να προκαλέσει λειτουργική ανικανότητα, σημαντικό πόνο και καταστροφή των αρθρώσεων, με συνέπεια την παραμόρφωσή τους. Η αιτιολογία της δεν έχει κατανοηθεί πλήρως. Στην Ελλάδα υποφέρουν από αυτήν περίπου 60.000 άνθρωποι.

Θεραπεία: Δεν υπάρχει πλήρης ίαση της, αλλά αντιμετωπίζεται πολύ καλά. Η θεραπεία της συνήθως περιλαμβάνει τον κατάλληλο συνδυασμό φαρμακευτικής αγωγής, προστασίας των αρθρώσεων, άσκησης και ξεκούρασης, ελέγχου βάρους σώματος, σωστής διατροφής, φυσικοθεραπείας και εργοθεραπείας.

2. Οστεοαρθρίτιδα

Πρόκειται για τον πιο κοινό τύπο αρθρίτιδας και χαρακτηρίζεται από καταστροφή (εκφύλιση) του χόνδρου των αρθρώσεων. Με την πάροδο της οστεοαρθρίτιδας η απώλεια του χόνδρου συνοδεύεται από τοπική σκλήρυνση και συχνά χρόνια απώλεια του οστού. Ταυτόχρονα δημιουργούνται οστεόφυτα δίπλα στις αρθρικές επιφάνειες. Στο τελικό στάδιο υπάρχει μόνιμη βλάβη στην άρθρωση, με πλήρη απώλεια χόνδρου, που οδηγεί σε έντονο πόνο και ελάττωση της κινητικότητας της άρθρωσης. Στην Ελλάδα το 13% των ενηλίκων παρουσιάζει συμπτωμα-

τική οστεοαρθρίτιδα.

Θεραπεία: Αντιμετωπίζεται με παυσίπονα, π.χ., παρακεταμόλη, καθώς και με στεροειδή και μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα. Αλλά και με φυσικοθεραπεία, άσκηση (γιόγκα, καθώς ωφελεί στις αρθρώσεις ενδυναμώνοντας το μυϊκό σύστημα), σωστή διατροφή (η παχυσαρκία είναι βασικός παράγοντας κινδύνου για την ανάπτυξη της) και ψυχολογική υποστήριξη (βοηθάει στη διαχείριση του πόνου).

3. Αγκυλοποιητική σπονδυλίτιδα

Είναι μια χρόνια φλεγμονώδης πάθηση των αρθρώσεων, ειδικά μεταξύ των σπονδύλων της σπονδυλικής στήλης. Προσβάλλει περισσότερο τους άντρες παρά τις γυναίκες και πολύ συχνά παρουσιάζεται στο τέλος της εφηβείας. Χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενες φλεγμονές, που προκαλούν βλάβη στους ιστούς των αρθρώσεων των σπονδύλων. Το αποτέλεσμα είναι η ανάπτυξη νέου οστού στην επιφάνεια των αρθρώσεων, που με την πάροδο του χρόνου οδηγεί σε συνένωση των σπονδύλων.

Το οικογενειακό ιστορικό είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου. Περίπου στο 5% των ατόμων με την πάθηση αυτή το πρόβλημά τους αρχίζει στην παιδική ηλικία (εμφανίζεται περισσότερο στα αγόρια). Όσα παιδιά αναπτύσσουν αγκυλοποιητική σπονδυλί-

τιδα συνήθως αυτή έχει αρχίσει από τα ισχία, τα γόνατα, τις φτέρνες ή τα μεγάλα δάχτυλα των ποδιών και πολύ αργότερα προσβάλλεται η σπονδυλική τους στήλη. Γύρω στους 25.000 Έλληνες πάσχουν από αυτήν.

Θεραπεία: Αντιμετωπίζεται με υγιεινή διατροφή, τακτική άσκηση, παυσίπονα (για τον έλεγχο του πόνου) και αντιφλεγμονώδη φάρμακα (για τη μείωση της φλεγμονής και τον περιορισμό του πόνου). Συζητήστε με το γιατρό σας για να βρείτε την καταλληλότερη θεραπεία.

4. Συστηματικός ερυθηματώδης λύκος (λύκος)

Πρόκειται για μια χρόνια φλεγμονώδη πάθηση στην οποία το ανοσοποιητικό σύστημα επιτίθεται σε διάφορους ιστούς και δομές του σώματος. Μπορεί να προσβάλλει εκτός από τις αρθρώσεις, το δέρμα, τους μύς, τα νεφρά, την καρδιά, τους πνεύμονες, τα αγγεία, ακόμη και τον εγκέφαλο. Εμφανίζεται συνήθως σε άτομα ηλικίας 15-45 χρόνων, αλλά μπορεί να εμφανιστεί και σε παιδιά. Επηρεάζει πολύ συχνότερα τις γυναίκες. Η ακριβής αιτιολογία του είναι άγνωστη (πιθανόν να υπάρχει αλληλεπίδραση μεταξύ γενετικών και περιβαλλοντικών παραγόντων περιλαμβανομένων και των λοιμώξεων). Στην Ελλάδα υποφέρουν από αυτόν 5.000 άνθρωποι.

Για λιγότερους πόνους

Καθώς η αρθρίτιδα-ρευματισμός θεωρείται από πολλούς ασθενείς μια κουραστική πάθηση, ειδικά όταν προκαλεί πόνο, έχετε υπόψη σας τις παρακάτω συστάσεις:

- Αναπαυτείτε όταν νιώθετε κουρασμένοι.
- Περιπατήτε κάνοντας συχνά διαλείμματα.
- Οργανώστε τη ζωή και τις δουλειές σας (μην κάνετε πολλές δουλειές μαζί την ίδια ημέρα).
- Ασχοληθείτε με χόμπι που μπορείτε να εκτελέσετε εύκολα.
- Συζητήστε το πρόβλημά σας με την οικογένεια και τους φίλους σας.
- Συνεχίστε τη σεξουαλική σας ζωή, αφού αυτή δεν πρόκειται να χειροτερέψει την αρθρίτιδα-ρευματισμό σας.
- Χάστε τα περιττά κιλά σας, αφού αυτά πιέζουν περισσότερο τις αρθρώσεις σας και κατά συνέπεια προκαλούν και περισσότερο πόνο.
- Τρώτε υγιεινά (ψωμί, δημητριακά, ζυμαρικά, λαχανικά, φρούτα, γαλακτοκομικά, άπαχο κρέας, ψάρι, μικρές - ποσότητες μαργαρίνης και λαδιού και πίνετε άφθονο νερό).
- Υιοθετήστε την τακτική αεροβική άσκηση (μετά από συνεννόηση με το γιατρό σας).
- Διατηρείτε το γέλιο και την αισιοδοξία σας (προσφέρουν μια μικρή ανάπαυλα από το στρες των ρευματικών και ανακουφίζουν από τον πόνο).

Πηγή: belife.gr