

Με αφορμή την 1η Οκτωβρίου, Παγκόσμια Ημέρα για την τρίτη ηλικία

190 εκατομμύρια άτομα ετησίως προσβάλλονται από οστεοαρθρίτιδα

Μιλά στον «Παρατηρητή της Θράκης» ο Σάββας Κωφίδης, ειδικός ρευματολόγος

Η 1η Οκτωβρίου, καθιερώθηκε ως παγκόσμια ημέρα για την τρίτη ηλικία το 1990 από την Γενική Συνέλευση του ΟΗΕ, για να αποτίσει τον οφειλόμενο φόρο τιμής στους ηλικιωμένους, αλλά και να επισημάνει τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν. Με αφορμή την ημέρα αυτή ο «Παρατηρητής της Θράκης» συνομιλήσε με τον ειδικό Ρευματολόγο Σάββα Κωφίδη για την οστεοαρθρίτιδα, την πιο συχνή μορφή αρθρίτιδας, η οποία εμφανίζεται συνήθως σε ηλικιωμένα άτομα.

«Η οστεοαρθρίτιδα προσβάλλει 190 εκατομμύρια άτομα το χρόνο παγκοσμίως»

Πτθ: Ξεκινώντας κ. Κωφίδη θα ήθελα να μας πείτε κάποια στοιχεία γενικά για την οστεοαρθρίτιδα.

Σ.Κ.: Η οστεοαρθρίτιδα είναι μια χρόνια πάθηση των αρθρώσεων. Προσβάλλει τις μεγάλες αρθρώσεις των κάτω άκρων που φορτίζονται από το σωματικό βάρος, όπως αρθρώσεις του γόνατος, ισχίου, ποδοκνημικές. Στην οστεοαρθρίτιδα δεν έχουμε συμμετρική προσβολή κάτι που παρατηρείται στην ρευματοειδή αρθρίτιδα, προσβάλλει δε περίπου 190 εκατομμύρια άτομα το χρόνο παγκοσμίως και η συχνότητα της αυξάνει με την ηλικία.. Είναι η πιο συχνή μορφή αρθρίτιδας. Συγκεκριμένα πρόκειται για μια ομάδα μηχανικών ανωμαλιών που συνεπάγονται υποβάθμιση της αρθρώσεως, συμπεριλαμβανομένων του αρθρικού χόνδρου και υποχόνδριου οστού. Ο χόνδρος είναι ο ιστός που καλύπτει τις αρθρικές επιφάνειες σαν μαξιλαράκι και βοηθά τα κόκαλα της άρθρωσης να γλιστρούν το ένα πάνω στο άλλο κατά την κίνηση. Είναι ένα ζωντανό υλικό που συνεχώς καταστρέφεται και ανανεώνεται. Εάν η ισορροπία διαταραχθεί υπέρ των καταστροφικών λειτουργιών ο χόνδρος σπάζει, αποκτά ρωγμές και τελικά χάνεται εντελώς αφήνοντας ακάθιυτες τις αρθρικές επιφάνειες.

«Οποιαδήποτε άρθρωση στο σώμα μπορεί να προσβληθεί από την οστεοαρθρίτιδα»

Πτθ: Υπάρχουν συγκεκριμένες αρθρώσεις που προσβάλλει η οστεοαρθρίτιδα;

Σ.Κ.: Πιο συχνά προσβάλλονται τα γόνατα, τα ισχία και οι αρθρώσεις που σπικνούν μεγάλο βάρος. Επίσης τις μικρές αρθρώσεις των δακτύλων στα χέρια που συχνά προκαλούν «παραμορφωτική αρθρίτιδα», τις αρθρώσεις στα δάκτυλα των ποδιών γνωστές και σαν «κότσι», ή «σφυροδακτυλία», τους καρπούς, τις μικρές αρθρώσεις στην σπονδυλική στήλη κυρίως στην μέση και στον αυχένα. Γενικά μπορεί να προσβληθεί οποιαδήποτε άρθρωση στο σώμα.

Πτθ: Υπάρχουν κάποιοι παράγοντες κ. Κωφίδη που συμβάλλουν στην εμφάνιση της οστεοαρθρίτιδας;

Σ.Κ.: Φυσικά. Τέτοιες είναι η ηλικία, είναι γνωστό ότι εμφανίζεται σε ηλικιωμένα άτομα συνήθως, η κληρονομικότητα, ο τραυματισμός της άρθρωσης, η έλλειψη άσκησης, η παχυσαρκία, η εργασία, (οικοδόμοι, γεωργοί κτλ), η κακή κατασκευή παπουτσιών, συγγενή αίτια, όπως συγγενές εξάρθρημα του ισχίου, επιφυσιακές δυσπλασίες, ενδοκρινολογικά αίτια, όπως, σακχαρώδης διαβήτης, μεγαλακρία, υποθυρεοειδισμός κτλ, άλλες παθήσεις των οστών, όπως ρευματοειδής αρθρίτιδα, οστεονέκρωση, ροϊμώξη, η φυλή, είναι δύο φορές συχνότερη η οστεοαρθρίτιδα του γόνατος στις γυναίκες της μαύρης φυλής από ό,τι στις γυναίκες της λευκής, το φύλο, σημειώτεον ότι η αναλογία μεταξύ ανδρών και γυναικών είναι ένα προς δύο.

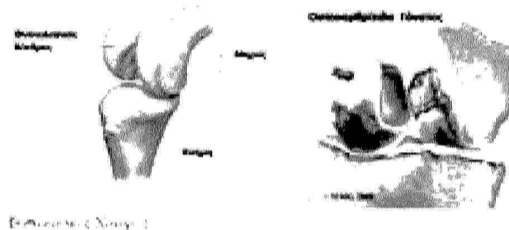
Πτθ: Ποια συμπτώματα μπορεί να κάνουν κάποιον να σκεφτεί ότι πιθανόν να πάσχει από οστεοαρθρίτιδα και να επισκεφθεί τον ειδικό γιατρό;

Σ.Κ.: Ο πόνος, η άρθρωση μπορεί να πονάει στην διάρκεια ή μετά την κίνηση, η ευαισθησία, μπορεί να είναι δύσκολο το άτομο να κάνει ελαφρά μάλαξη στην προσβεβλημένη άρθρωση, η δυσκαμψία, η δυσκολία στην κίνηση της προσβεβλημένης άρθρωσης μπορεί να είναι πιο εμφανής το πρωί που ξυπνά ή μετά από αρκετή ώρα ακινησίας- μάγγωμα της άρθρωσης όταν μένει ακρινοποιημένη αρκετή ώρα, η απώλεια ευλυγισίας, μπορεί να περιοριστεί το εύρος κινήσεων της προσβεβλημένης άρθρωσης, τριξίματα, μπορεί να ακούει ή να νιώθει τριγμούς όταν χρησιμοποιεί την άρθρωση, κοκαλήκια, μπορεί να εμφανίσει μικρά εξογκώματα γύρω από την προσβεβλημένη άρθρωση, τα οποία λέγονται οστεόφυτα. Όλα τα παραπάνω είναι συμπτώματα που μπορεί να οδηγήσουν κάποιον στον ειδικό γιατρό.

«Στο μέλλον βέβαια ελπίζουμε στις γονιδιακές θεραπείες»

Πτθ: Ο ασθενής που πάσχει από οστεοαρθρίτιδα μπορεί να ευελπιστεί για ίαση και καλύτερες μέρες;

Σ.Κ.: Καταρχήν σκοπός της θεραπείας στην οστεοαρθρίτιδα είναι να ανακουφίσουμε τον ασθενή από τον πόνο, να βελτιώσουμε την κινητικότητα και την δυσκαμψία της άρθρωσης που πάσχει και κυρίως να σταματήσουμε τις διεργασίες που οδηγούν σε καταστροφή του χόνδρου έτσι ώστε να προλάβουμε την παραμόρφωση και την μόνιμη αναπηρία. Η θεραπεία προσαρμόζεται από τον έμπειρο γιατρό στον κάθε ασθενή, ανάλογα με τις αρθρώσεις που είναι προσβεβλημένες, την βαρύτητα της προσβολής και τις προσδοκί-



ες-ανάγκες και τον τρόπο ζωής του κάθε ασθενούς. Σήμερα υπάρχουν μη φαρμακολογικές θεραπείες, φάρμακα και χειρουργικές επεμβάσεις. Λέγοντας μη φαρμακολογικές θεραπείες εννοούμε ανάπαυση, απώλεια βάρους, **φυσικοθεραπεία**, χρήση βοηθημάτων, σωστή εκπαίδευση, αεροβικές ασκήσεις (κυρίως κοιλύμβαση στη θάλασσα κτλ). Τα φάρμακα που μπορούμε να χορηγήσουμε είναι τροποποιητικά των συμπτωμάτων, τροποποιητικά της νόσου ή χονδροπροστατευτικά, ενδοαρθρικές εγχύσεις, τοπικές αλοιφές κτλ. Τέλος μπορούμε να επέμβουμε χειρουργικά (με αρθροσκόπηση, οστεοτομίες ή αρθρόδεση και αρθροπλαστική). Εναλλακτικές θεραπείες όπως μασάζ, ιαματικά λουτρά, βελονισμός, συμπληρώματα



Ο ειδικός ρευματολόγος κ. Σάββας Κωφίδης

διατροφής, συμπληρώνουν τις κλασικές θεραπείες και τα κλασικά φάρμακα, δεν τα υποκαθιστούν. Στο μέλλον βέβαια ελπίζουμε στις γονιδιακές θεραπείες. Πρόκειται για παραγωγή και μεταφορά με κατάλληλο μεταφορέα μέσα στο χονδροκύτταρο, ειδικών γονιδίων που καθοδηγούν το χονδροκύτταρο στην παραγωγή ουσιών προστατευτικών του χόνδρου.