

ΥΓΕΙΑ

Από τον **DR ΣΤΕΦΑΝΟ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟ**

Οστεοαρθρίτιδα

Εμφανίζεται μετά τα πενήντα, αποτελεί την πλέον σύννητη αιτία πόνου και αναπηρίας στην τρίτη και τέταρτη ηλικία και έχει σημαντική κληρονομική προδιάθεση.

ΕΙΝΑΙ η συχνότερη μορφή αρθρίτιδας και οφείλεται στην ηλικιακή εκφύλιση της άρθρωσης και στην ποιοτική υποβάθμιση του χόνδρου και των μηχανισμών αναγέννησης των χονδροκυττάρων της συγκεκριμένης άρθρωσης.

Η πάθηση αρχίζει από τους χόνδρους. Αυτοί σχηματίζουν το «λευκό ημίσκληρο μαξιλαράκι» που βρίσκεται μεταξύ των αρθρικών επιφανειών των οστών. Σκοπός η αποφυγή τριβών μεταξύ των σημείων επαφής οστών, τα οποία στην αρχή της πάθησης εμφανίζονται υγιή και λεία. Με την ηλικία, οι χόνδροι φθείρονται, η σύσταση των χόνδρων σκληραίνει και οι λείες αρθρικές επιφάνειες των οστών τριβονται, τραχύνονται και προοδευτικά

καταστρέφονται. Η τριβή τους κατά την κίνηση προκαλεί άλγος που υποχωρεί κατά την ανάπαυση, ενώ επανεμφανίζεται με τις κινήσεις. Η άρθρωση που πονά δείχνει υγιές χωρίς κοκκίνισμα στο δέρμα, τοπική θερμότητα ή επώδυνο οίδημα. Με τα χρόνια παρατηρείται διόγκωση και παραμόρφωση της άρθρωσης, χωρίς αυτή να παρουσιάσει σημεία επώδυνης φλεγμονής. Ο ασθενής αλγεί κατά περιόδους και για χρόνια στις προσβεβλημένες κλειδώσεις, αλλά η γενική κατάσταση της υγείας του παραμένει καλή και η άρθρωση λειτουργική.

Υπάρχουν 100 είδη αρθρίτιδας. Αυτές διαχωρίζονται σε «φλεγμονώδεις» π.χ. «ρευματοειδής αρθρίτιδα» με συμπτώματα σοβαρά και ενοχλητικά λόγω της συμμε-

ΑΝΟΙΧΤΗ ΓΡΑΜΜΗ

Ο Dr Στέφανος Καραγιαννόπουλος, Καθηγητής Παθολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών, θα δέχεται όλες σας τις απορίες στο drtruth@pegasus.gr. Οι απαντήσεις θα δημοσιεύονται στα επόμενα τεύχη του «TV Έθνος».

τοχής άλλων οργάνων του σώματος. Και στις «μη φλεγμονώδεις», όπως είναι η «οστεοαρθρίτιδα» όπου πλιν του πόνου και της σχετικής μικράς αναπηρίας, η υγεία του υπερήλικα είναι ικανοποιητική. Η οστεοαρθρίτιδα, σε αντίθεση με τις φλεγμονώδεις ρευματοπάθειες, δεν «σκοτώνει» ούτε προκαλεί τρομακτικές αγκυλώσεις και μόνιμες αναπηρικές καταστάσεις. Η άρθρωση πονάει, αλλά λειτουργεί. Επειδή η πάθηση είναι ηλικιοεξαρτώμενη και μοιραία σε κάθε τυχερό που έφθασε στην 3η και 4η ηλικία, σημασία έχει η πρόληψη:

- * Καθημερινές ασκήσεις μέτριας και παρατεταμένης διάρκειας. Η καθιστική ζωή αποδυναμώνει μας, κόκαλα τένοντες... και εγκέφαλο. Είναι αναγκαία η φυσική δραστηριότητα, εφόσον αυτή δεν επιβαρύνει αρθρώσεις. Ως μοναδική λύση προσφέρεται η κολύμβηση, όπου ασκούνται οι μύες ελεύθερα, χωρίς το βάρος του σώματος. Ακατάλληλο πρόγραμμα γυμναστικής, όπως είναι το τρέξιμο, βλάπτει.
- * Το σωστό διαιτολόγιο αποσκοπεί στη σταθεροποίηση του ιδανικού βάρους του κάθε ατόμου. Επιτυγχάνεται με επίπονη δίαιτα και άσκηση. Συνίσταται η συχνή κατανάλωση, ψαριών με πολλά λιπαρά Ω3 (σολομός, σαρδέλες, ρέγγες, σκουμπρί, κολιός).
- * Χρήση ψυχρών ή θερμών επιθεμάτων στην πάσχουσα άρθρωση, καθώς και άλλες μορφές φυσικοθεραπείας.
- * Αναλγητικά και αντιφλεγμονώδη φάρμακα ανάλογα της κατάστασης. Άλλοι συνιστούν εντριβές με αλοιφές που περιέχουν κάμφορα ή καψαΐνη.
- * Να φοράτε πάντα κατάλληλα ελαφρά παπούτσια με αερόσολα. ●