



#υγειαμας

ΜΟΡΦΕΣ ΡΕΥΜΑΤΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ

Οι κυριότερες με λίγα λόγια

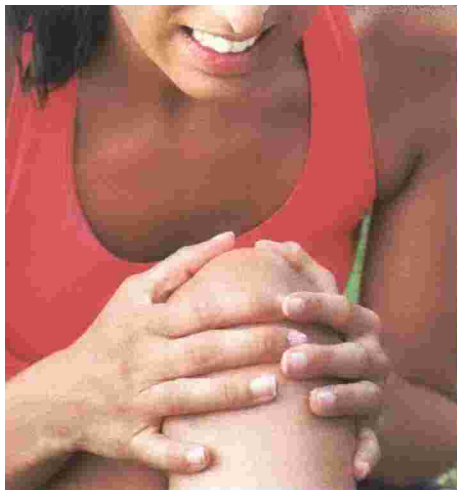
1. Ρευματοειδής αρθρίτιδα

Μπορεί να προσβάλει οποιαδήποτε άρθρωση, αλλά συνήθως προσβάλλει περιφερειακές αρθρώσεις, όπως της άκρας χείρας και του άκρου πόδα (περιλαμβανομένων των δαχτύλων). Προτιμά τις γυναίκες και η ηλικία έναρξής της είναι συνήθως μεταξύ 25 και 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 (τροποποιητικά της νόσου, βιολογικοί παράγοντες), προστασίας των αρθρώσεων, άσκησης και ξεκούρασης, ελέγχου του σωματικού βάρους, σωστής διατροφής, φυσιοθεραπείας και εργοθεραπείας.

10



Ρευματικές παθήσεις

2. Οστεοαρθρίτιδα

Πρόκειται για τον πιο κοινό τύπο αρθρίτιδας και χαρακτηρίζεται από καταστροφή (εκφύλιση) του χόνδρου των αρθρώσεων. Με την εξέλιξη της οστεοαρθρίτιδας, η απώλεια του χόνδρου συνοδεύεται από τοπική σκλήρυνση και συγχρόνως 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 συμπτωματική οστεοαρθρίτιδα.

• **Θεραπεία:** Αντιμετωπίζεται με παυσίπονα, π.χ. παρακεταμόλη, καθώς και με στεροειδή και μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα. Αλλά και με φυσιοθεραπεία, άσκηση (π.χ. γιόγκα, που ωφελεί τις αρθρώσεις ενδυναμώνοντας το μυϊκό σύστημα), σωστή διατροφή (η παχυσαρκία είναι βασικός παράγοντας κινδύνου για την ανάπτυξή της) και ψυχολογική υποστήριξη (βοηθά στη διαχείριση του πόνου). ➔

#υγειαμας

3. Αγκυλοποιητική σπονδυλαρθρίτιδα

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 αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου. Περίπου στο 5% των ασθενών με αυτή την πάθηση το πρόβλημα αρχίζει στην παιδική ηλικία (εμφανίζεται περισσότερο

στα αγόρια). Σε όσα παιδιά αναπτύχθει αγκυλοποιητική σπονδυλίτιδα, συνήθως 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). Την τελευταία δεκαετία χορηγούνται με μεγάλη αποτελεσματικότητα εξειδικευμένα φάρμακα (βιολογικοί παράγοντες). Συζητήστε με το γιατρό σας για να βρείτε την καταλληλότερη θεραπεία.

4. Συστηματικός ερυθματώδης λύκος (λύκος)

Πρόκειται για μια χρόνια φλεγμονώδη πάθηση, στην οποία το ανοσοποιητικό σύστημα επιτίθεται σε διάφορους ιστούς και δομές του σώματος. Μπορεί να προσβάλει –εκτός από τις αρθρώσεις– το δέρμα, τους μύς, τα νεφρά, την καρδιά, τους πνεύμονες, τα αγγεία, ακόμα 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. ➔

Τηλέραμα

Είδος: Περιοδικό / Ένθετο : **Η ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ**

Ημερομηνία: Σάββατο, 18-01-2014

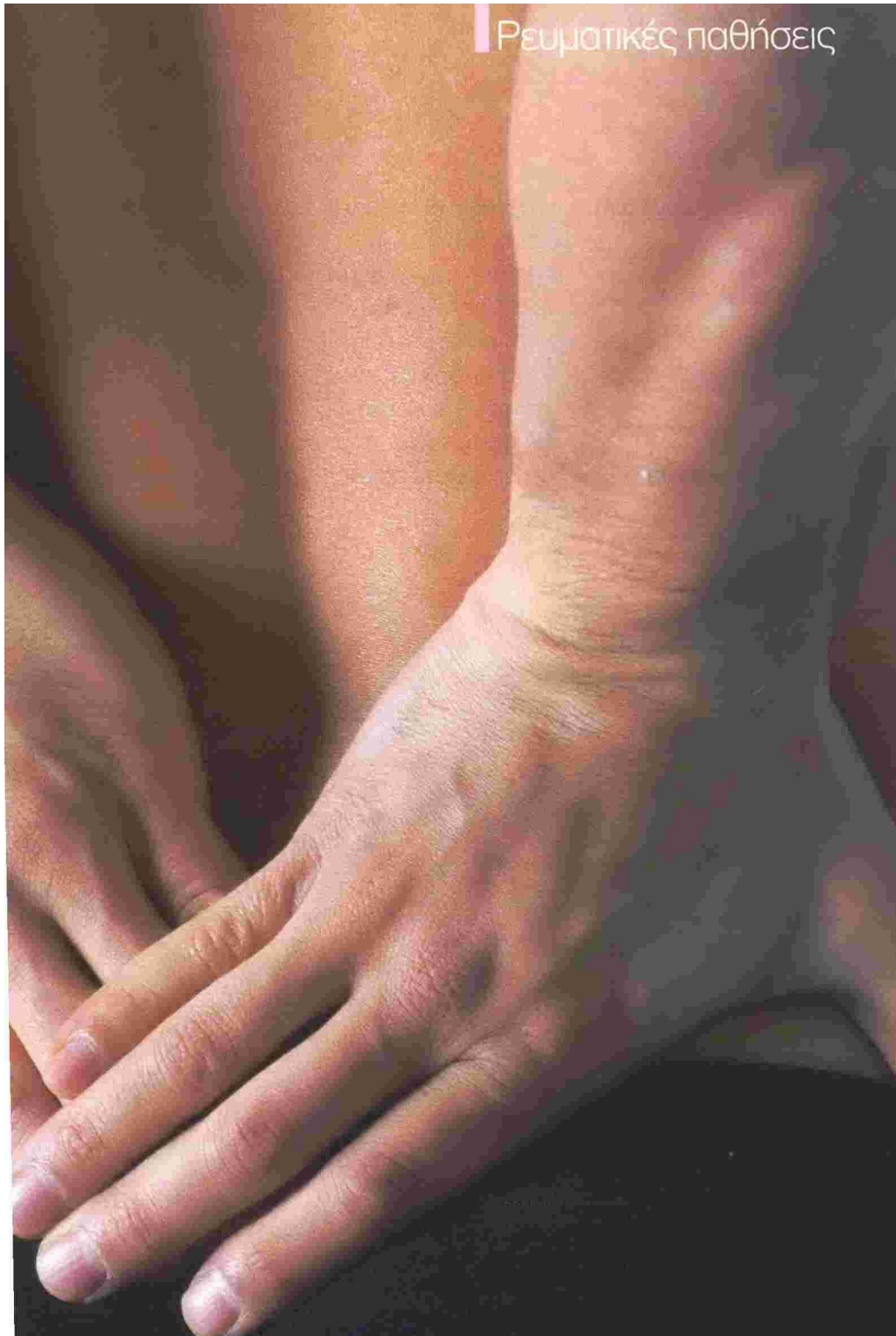
Σελίδα: 10,11,12,13,14.... (4 από 10)

Μέγεθος: 2676 cm²

Μέση κυκλοφορία: 50180

Επικοινωνία εντύπου: 210 6859511

Λέξη κλειδί: ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



Η υγεία μας

Για λιγότερο πόνο

Καθώς κάθε ρευματική πάθηση θεωρείται από πολλούς ασθενείς μια κουραστική πάθηση, ειδικά όταν προκαλεί πόνο, έχετε υπόψη σας τις παρακάτω συστάσεις:

- Αναπαυτείτε όταν νιώθετε κουρασμένοι.
- Περπατάτε 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.
- Συζητάτε το πρόβλημά σας με την οικογένεια και τους φίλους σας.
- Συνεχίστε τη σεξουαλική σας ζωή, αφού αυτή δεν πρόκειται να χειροτερέψει το ρευματισμό σας.



14

Τηλέραμα

Είδος: Περιοδικό / Ένθετο : Η ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ

Ημερομηνία: Σάββατο, 18-01-2014

Σελίδα: 10,11,12,13,14... (6 από 10)

Μέγεθος: 2676 cm²

Μέση κυκλοφορία: 50180

Επικοινωνία εντύπου: 210 6859511

Λέξη κλειδί: ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ρευματικές παθήσεις

- Χάστε τα περιττά κιλά σας, αφού αυτά πιέζουν περισσότερο τις αρθρώσεις σας και κατά συνέπεια προκαλούν 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 (ύστερα 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). ➔

Πρόληψη

Για την πρόληψη των επιπτώσεων από ρευματικές παθήσεις πρέπει:

- Να διατηρείτε καλό σωματικό βάρος.
- Να διορθώνετε κακές στάσεις του σώματος στην παιδική και την εφηβική ηλικία (κύφωση, σκολίωση κ.ά.).
- Να προσέχετε τη διαίτα σας για ορισμένα νοσήματα, όπως οστεοπόρωση, ουρική αρθρίτιδα.
- Να διατρέφεστε σωστά (επαρκής πρόσληψη ασβεστίου, βιταμινών D και C και ω-3 λιπαρών οξέων, πλούσιες πηγές των οποίων είναι τα ψάρια και τα ιχθυέλαια).
- Να αποφεύγετε τα οινοπνευματώδη ποτά.



υγεία

Συχνές ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ για τις ρευματοπάθειες



Αρκετοί παραπονιέστε –μετά τις καλοκαιρινές διακοπές ή έπειτα από μια καταπόνηση του οργανισμού– για ελαφριά δυσκαμψία ή πόνους σε ολόκληρο το σώμα ή τοπικά, για παράδειγμα στους αγκώνες, στα γόνατα, στη μέση και αλλού. Πολλοί πιστεύετε ότι αυτοί είναι ρευματικοί πόνοι. Έχετε δίκιο;

Όχι, κάνετε λάθος. Η κατάσταση αυτή λέγεται ρευματισμός των μαλακών μορίων. Δηλαδή είναι κάτι που δεν αφορά το εσωτερικό των αρθρώσεων αλλά

περιαρθρικά ή παραρθρικά μέρη, όπως τένοντες, συνδέσμους και μυς. Αυτά είναι λοιπόν που πονούν στην προκειμένη περίπτωση και όχι οι αγκώνες ή η μέση κ.λπ. Πρόκειται για δυσκαμψία ή πόνους που διαπιστώνονται ύστερα από μια ξαφνική καταπόνηση του οργανισμού, π.χ. μεταφορά αποσκευών. Πάντως είναι ακίνδυνοι πόνοι και προσβάλλουν περισσότερο νεότερα άτομα. Στη συνέχεια, με τον κανονικό ρυθμό της ζωής, εξαφανίζο-

νται, εφόσον βέβαια δεν πρόκειται για αρθρίτιδα.

Γνωρίζετε πώς να ξεχωρίζετε τους πόνους των μαλακών μορίων από εκείνους της αρθρίτιδας;

Μάθετε ότι η αρθρίτιδα ως ρευματικό νόσημα δίνει συμπτώματα όπως ο πόνος και η δυσκαμψία στις αρθρώσεις (στον ώμο, στον αγκώνα, στο γόνατο, στα δάχτυλα και στα πόδια). Όταν λέμε

ότι ο πόνος συνοδεύεται από δυσκαμψία της άρθρωσης, εννοούμε ότι, π.χ., κάθεται κάποιος για λίγη ώρα και όταν πάει να σηκωθεί είναι πιασμένος ή πάει να σηκωθεί το πρωί από το κρεβάτι του και δεν μπορεί. Επίσης παρατηρείται κάποια διαταραχή στη λειτουργία της άρθρωσης, για παράδειγμα αδυναμία να κινήσει κάποιος το πόδι, το χέρι κ.λπ. Υπάρχουν όμως και τα αντικειμενικά φαινόμενα, τα λεγόμενα «φλεγμονώδη», που είναι πρήξιμο, κόκκινη άρθρωση και θερμότητα στο μέρος που πονά.

Ας πούμε ότι σας πονά το πόδι. Πώς θα ξεχωρίσετε ότι αυτός ο πόνος οφείλεται σε ρευματοπάθεια και όχι, για παράδειγμα, σε σκωληκοειδίτιδα ή στις ωθήκες αν είστε γυναίκα;

Ο πόνος της ρευματοπάθειας ακολουθείται πάντα από δυσκαμψία και διαταραχή στη λειτουργία των αρθρώσεων. Ο πόνος, π.χ., της ωθήκης δεν μπορεί να επηρεάσει τις αρθρώσεις. Δεν έχει, για παράδειγμα, το πόδι δυσκαμψία, οπότε δεν είναι ρευματοπάθεια. ➔



υγεία



Οι κλιματολογικές συνθήκες επηρεάζουν τη ρευματοπάθεια; Η υγρασία την ενοχλεί;

Το κλίμα σαφώς παίζει ρόλο, ωστόσο δεν προκαλεί, αλλά απλώς επιδεινώνει ή απαλύνει τη ρευματοπάθεια. Ορισμένοι αναρωτιούνται γιατί να έχουμε εμείς στην Ελλάδα ρευματισμούς. Η απάντηση είναι πως οι ρευματισμοί είναι μια ενδογενής κατάσταση.

Όλα τα ρευματικά προβλήματα, όπως και κάθε νόσος άλλωστε, οφείλονται σε δύο πράγματα: στους γενετικούς παράγοντες (π.χ. γεννιόμαστε με την προδιάθεση να πάθουμε έλκος ή διαβήτη) και στο Χ περιβαλλοντικό παράγοντα, ο οποίος διαφέρει από νόσημα σε νόσημα.

Η λουτροθεραπεία σε τι ωφελεί έναν ρευματοπαθή;

Με αυτήν, καταρχήν, ελαττώνονται οι πόνοι, αυξάνεται η κινητικότητα και βελτιώνεται η κυκλοφορία του αίματος. Επίσης, χαλαρώνει και ξεκουράζει το μυϊκό και το νευρικό σύστημα, ο άρρωστος ηρεμεί, κι έτσι μπορεί να κοιμηθεί και να αυτοεξυπηρετηθεί καλύτερα. Μάλιστα, η υδροθεραπεία συνιστάται ιδιαίτερα ή και επιβάλλεται στις ρευματικές παθήσεις που προσβάλλουν τα γόνατα, τα ισχία και τη σπονδυλική στήλη. Ένας ασθενής κινδυνεύει να μην ωφεληθεί από την υδροθεραπεία μόνο σε περίπτωση που δεν είναι σωστά πληροφορημένος ή όταν καθοδηγείται από αναρμόδια πρόσωπα.

Ψυχολογική στήριξη

Ψυχολογική στήριξη σε όσους πάσχουν από αρθρίτιδα και ρευματισμό παρέχει η τηλεφωνική γραμμή της Ελληνικής Εταιρείας Αντιρευματικού Αγώνα (ΕΛ.Ε.ΑΝ.Α.).



Η γραμμή είναι ανοιχτή σε αυτούς που μόλις διαγνώστηκαν ότι πάσχουν, καθώς και στα μέλη των οικογενειών τους τα οποία θέλουν να γνωρίζουν με ποιον τρόπο θα στηρίξουν τα αγαπημένα τους πρόσωπα που πάσχουν από αρθρίτιδα και ρευματισμό. Η επικοινωνία είναι δυνατή τηλεφωνικά στον αριθμό 210 8237 302 (10.00 - 16.00 καθημερινά, εκτός Σαββατοκύριακου).

Θα σας βοηθήσουν...

• **Ελληνικό Ίδρυμα Ρευματολογικών Ερευνών (Ε.Ι.Ρ.Ε)**, τηλ. 210 6042643 • e-mail: elire@otenet.gr

• **Ελληνική Εταιρεία Αντιρευματικού Αγώνα (ΕΛ.Ε.ΑΝ.Α.)**, Κυψέλης 2, 113 62 Κυψέλη, τηλ. 210 8237302, e-mail: info@arthritis.org.gr, www.arthritis.org.gr

• **Σύλλογος Ρευματοπαθών Κρήτης**, τηλ. 2810 392024 και 2810 375031, www.screte.gr ■



19

Ρευματικές παθήσεις

Γνωρίζετε ότι...

- Οι παιδικόι ρευματισμοί έχουν γενετική πρόκληση;
- Τα ρευματικά νοσήματα παρουσιάζονται σε συστηματική μορφή ρευματοειδούς αρθρίτιδας που προσβάλλει μόνο παιδιά;
- Τα ρευματικά νοσήματα προσβάλλουν τις γυναίκες πιο πολύ σε σχέση με τους άντρες, σε αναλογία τρία προς ένα;
- Έρευνες έχουν δείξει ότι η υψηλή πρόσληψη αντιοξειδωτικών ουσιών, κυρίως της βιταμίνης C, μειώνει το ρυθμό εξέλιξης της οστεοαρθρίτιδας; (Τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη C είναι τα πορτοκάλια, το ακτινίδιο, η ντομάτα, η πατάτα, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά κ.ά.) Ωστόσο, η βιταμίνη C, όπως και η E και το β-καροτένιο δεν αποτρέπουν την έναρξη της νόσου.
- Η άμυνα του οργανισμού των ασθενών με αυτοάνοσα ρευματικά νοσήματα είναι εξασθενημένη, είτε λόγω της νόσου τους είτε λόγω της θεραπείας που λαμβάνουν; Για το λόγο αυτόν οι ειδικοί συνιστούν τον προληπτικό ετήσιο αντιγριπικό εμβολιασμό σε όλους τους πάσχοντες της ομάδας αυτής. Επίσης, κάθε 5 χρόνια είναι απαραίτητος ο εμβολιασμός τους κατά του πνευμονιόκοκκου.