

1. ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΚΑΙ ΣΤΡΕΣ ΕΠΙΔΕΙΝΩΝΟΥΝ ΤΟΝ ΠΟΝΟ ΤΗΣ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ

Μέσο:ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΤΥΠΟΣ_ΕΙΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

Ημ. Έκδοσης: ...20/09/2025 Ημ. Αποδελτίωσης: ...20/09/2025

Σελίδα:64



αρθρίτιδα



ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΚΑΙ ΣΤΡΕΣ επιδεινώνουν τον πόνο της αρθρίτιδας

Γράφει ο **Αθανάσιος Τσουτσάνης**, ορθοπαιδικός χειρουργός νοσοκομείου ΥΓΕΙΑ





αρθρίτιδα

Είναι λογικό και αναμενόμενο, ο χρόνιος και επίμονος πόνος να προκαλεί κατάθλιψη και άγχος, ιδίως εάν για τον ασθενή καιροφυλακτεί ο κίνδυνος της αναπηρίας. Ειδικότερα, μάλιστα, για τους πάσχοντες από οστεοαρθρίτιδα, ρευματοειδή, ψωριασική ή ουρική αρθρίτιδα, η σχέση της νόσου με την κατάθλιψη λειτουργεί και αντίστροφα, καθώς τα προβλήματα ψυχικής υγείας μπορούν να επιδεινώσουν την πάθηση.

«ΦΤΩΧΗ» ΥΓΕΙΑ, «ΠΛΟΥΣΙΑ» ΣΕ ΚΡΙΣΕΙΣ ΑΓΧΟΥΣ

Το ποσοστό των ασθενών με αρθρίτιδα που χαρακτηρίζουν γενικά την υγεία τους «μέτρια» ή «φτωχή» είναι διπλάσιο εκείνων χωρίς τη νόσο. Οι πάσχοντες αντιμετωπίζουν δυσκολίες εκτέλεσης των καθημερινών δραστηριοτήτων -όπως το να εργάζονται-, αισθάνονται διαρκώς σωματικά καταβεβλημένοι και δηλώνουν κακοδιάθετοι περισσότερες μέρες τον μήνα, συγκριτικά με τα άτομα χωρίς αρθρίτιδα.

ΕΩΣ ΚΑΙ 10 ΦΟΡΕΣ ΠΙΟ ΕΝΤΟΝΗ Η ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΣΤΟΥΣ ΠΑΣΧΟΝΤΕΣ ΑΠΟ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ

Παρότι τα ποσοστά κατάθλιψης και άγχους στους πάσχοντες ποικίλλουν, τα δεδομένα δείχνουν ότι μπορεί να είναι από δύο έως και δέκα φορές υψηλότερα από εκείνα στον γενικό πληθυσμό, με τις διαφορές να οφείλονται στον τύπο της αρθρίτιδας.

ΣΤΑ ΥΨΗ Η ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ, ΣΤΑ ΥΨΗ ΚΑΙ Ο ΠΟΝΟΣ

Το άγχος και η κατάθλιψη μπορεί να μειώσουν το όριο ανοχής του πόνου, ο οποίος, όταν βιώνεται καθημερινά, είναι σωματικά και συναισθηματικά στρεσογόνος παράγοντας. Επιπλέον, το χρόνιο άγχος αλλάζει τα επίπεδα κάποιων χημικών ουσιών του οργανισμού (κορτιζόλης, σεροτονίνης και νορεπινεφρίνης), οδηγώντας συχνά σε κατάθλιψη.

ΦΛΕΓΜΟΝΗ, ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΦΑΙΝΕΤΑΙ ΠΩΣ ΣΥΜΒΑΔΙΖΟΥΝ

Εχει αποδειχθεί ότι τα άτομα με συμπτώματα κατάθλιψης έχουν 31% υψηλότερα επίπεδα C

αντιδρώσας πρωτεΐνης (μιας ουσίας που παράγεται στο ήπαρ ως απόκριση στη φλεγμονή), συγκριτικά με όσους δεν έχουν καταθλιπτικά συμπτώματα. Και, φυσικά, η φλεγμονή είναι το πλέον χαρακτηριστικό γνώρισμα στους ασθενείς με αρθρίτιδα.

ΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΠΟΥ ΣΥΝΟΔΕΥΟΥΝ ΤΗΝ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ ΕΠΙΤΕΙΝΟΥΝ ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Επιπλέον, πολλοί ασθενείς με αρθρίτιδα έχουν πολλαπλές συννοσηρότητες, συμπεριλαμβανομένων της παχυσαρκίας, της καρδιακής νόσου, της νεφρικής νόσου και του σακχαρώδους διαβήτη. Αυτό και μόνο είναι αρκετό για να οδηγήσει σε μελαγχολία και κατάθλιψη.

ΞΕΦΕΥΓΟΝΤΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΦΑΥΛΟ ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΟ ΚΥΚΛΟ

Προκειμένου να ξεφύγουν από αυτόν τον φαύλο κύκλο σωματικών και ψυχικών συμπτωμάτων θα πρέπει να βρεθεί ένας τρόπος οι ασθενείς να κάνουν μια νέα αρχή. Σε ορισμένες μορφές αρθρίτιδας (π.χ. οστεοαρθρίτιδα και ρευματοειδής αρθρίτιδα), ο τρόπος εξαρτάται από το στάδιο της νόσου. Βέβαια, παρότι η αρθρίτιδα δεν μπορεί να αντιστραφεί, τα συμπτώματα μπορούν να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά με αλλαγές στον τρόπο ζωής, φυσικοθεραπείες, φάρμακα και χειρουργική επέμβαση.



1. ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΚΑΙ ΣΤΡΕΣ ΕΠΙΔΕΙΝΩΝΟΥΝ ΤΟΝ ΠΟΝΟ ΤΗΣ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ

Μέσο: ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΤΥΠΟΣ_ΕΙΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

Ημ. Έκδοσης: . . .20/09/2025 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .20/09/2025

Σελίδα: 66



αρθρίτιδα



ΑΣΚΗΣΗ, ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΑ ΜΕ ΑΝΤΙΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Όσον αφορά την οστεοαρθρίτιδα, την πιο συχνή μορφή αρθρίτιδας, η άσκηση και η επίτευξη ενός υγιούς βάρους είναι βασικές προϋποθέσεις ύφεσης του πόνου και της δυσλειτουργίας. Παράλληλα, μπορεί να συνταγογραφηθούν αναλγητικά, όπως παρακεταμόλη, μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα ή ακόμα και ντουλοξετίνη, μια ουσία που έχει αναλγητικές αλλά και αντικαταθλιπτικές ιδιότητες.

ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΣΤΡΕΣ, ΙΣΧΥΡΟΤΕΡΕΣ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ ΜΕ ΓΙΟΓΚΑ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η φυσικοθεραπεία βοηθά στην ενδυνάμωση των μυών της πάσχουσας περιοχής, στη διεύρυνση των κινήσεων και την ύφεση του πόνου. Επιβοηθητικά λειτουργούν και ορισμένες μορφές ήπιας άσκησης, όπως π.χ. γιόγκα, η οποία μειώνει ταυτόχρονα και τα επίπεδα του στρες.

ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ «ΦΕΥΓΟΥΝ» ΜΕ ΤΟ... ΝΥΣΤΕΡΙ

Υπάρχουν, όμως, και περιπτώσεις που δεν ανταποκρίνονται σ' αυτές τις συντηρητικές θεραπευτικές μεθόδους, οπότε οι ασθενείς καταφεύγουν στη χειρουργική επέμβαση. Ευτυχώς, στις μέρες μας οι επεμβάσεις αυτές είναι τόσο εξελιγμένες που οι ασθενείς δεν ταλαιπωρούνται καθόλου. Εχοντας απαλλαχθεί από τον ενοχλητικό πόνο που του στερούσε την ελευθερία να κινηθεί, να αθληθεί, να συμμετέχει σε εκδηλώσεις, ο ασθενής απελευθερώνεται από το άγχος και την κατάθλιψη που τον κυρίευε, ενδεχομένως με την υποστήριξη κάποιου ειδικού, και έχει την ευκαιρία να ζήσει πολλά και ποιοτικά χρόνια, χωρίς να κινδυνεύει από απειλητικά νοσήματα.