



Της δρ. Δέσποινας Κατώλη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος  
(www.akoslife.com)



## Γιατί πονάνε οι αρθρώσεις μου;

**Α**ν οι αρθρώσεις σας πονούν χωρίς να υπάρχει συγκεκριμένος λόγος, αν δηλαδή δεν έχετε κουραστεί ή δεν τις καταπονήσατε, αναζητήστε την αιτία του πόνου. Μπορεί να προειδοποιεί για σειρά ασθενειών.

❖ **Οστεοαρθρίτιδα.** Η συχνότερη πάθηση των αρθρώσεων και της σπονδυλικής στήλης, που πλήττει κυρίως τις γυναίκες. Προσδευτικά καταστρέφει τον χόνδρο της άρθρωσης, δημιουργώντας νέο οστό. Στη σπονδυλική στήλη εκδηλώνεται ως εκφυλιστική σπονδυλαρθροπάθεια. Αν και τα αίτιά της είναι άγνωστα, για την εμφάνισή της ενοχοποιούνται η παχυσαρκία, τραυματισμοί της άρθρωσης, επαγγέλματα που ταλαιπωρούν τις αρθρώσεις αλλά και συγγενείς παθήσεις όπως το συγγενές εξάρθρωμα του ισχίου, μια σοβαρή κάκωση που προκαλούν τροχαία ατυχήματα ή πτώσεις από ύψος. Η οστεοαρθρίτιδα προκαλεί πόνο στην άρθρωση, δυσκαμψία, διόγκωση και παραμόρφωση της αλλά και κριγμό, ήχο που ακούει ή αισθάνεται ο ασθενής όταν κινεί την άρθρωση.

❖ **Ρευματοειδής αρθρίτιδα.** Συχνό φλεγμο-

νώδες και εξελισσόμενο ρευματικό νόσημα, που προσβάλλει κυρίως τις αρθρώσεις. Εμφανίζεται κυρίως σε γυναίκες μεταξύ 35 και 55 ετών, αλλά μπορεί να προσβάλει και παιδιά. Τα βασικότερα συμπτώματα είναι πόνος, διόγκωση και θερμότητα των αρθρώσεων, πρωινή δυσκαμψία των αρθρώσεων, με τον ασθενή συχνά να δυσκολεύεται να κάνει γροθιά. Όταν αφορά πολλές αρθρώσεις, είναι πολυαρθρίτιδα: Συνήθως εντοπίζεται στις ίδιες αρθρώσεις στις δύο πλευρές του σώματος. Αν δεν θεραπευτεί εγκαίρως, μπορεί να προκαλέσει μακροχρόνια λειτουργική αναπηρία.

❖ **Σηπτική αρθρίτιδα.** Λοίμωξη των αρθρώσεων από παθογόνους μικροοργανισμούς. Εμφανίζεται κυρίως στις μεγαλύτερες ηλικίες και σε άτομα με ανοσοκαταστολή. Εμφανίζεται ξαφνικά με συμπτώματα όπως πυρετός, ρίγος, πόνος, ερυθρότητα και πρήξιμο της άρθρωσης ή των αρθρώσεων τις οποίες ο ασθενής δυσκολεύεται να κινήσει. Είναι επικίνδυνη γιατί μπορεί να προκαλέσει αποδόμηση του οστού και του χόνδρου, ακόμη και σепτικό σοκ, που θα οδηγήσει στον θάνατο.

❖ **Ουρική αρθρίτιδα.** Φλεγμονώδης πάθηση, που οφείλεται στη συσσώρευση κρυστάλλων από ουρικό οξύ στις αρθρώσεις και μπορεί να αποβεί επικίνδυνη. Τη χαρακτηρίζουν οξύς πόνος της άρθρωσης, ξεφλούδισμα του δέρματος στη γύρω περιοχή, κοκκινίλα και πυρετός. Συνήθως ερεθίζεται και πονά το μεγάλο δάχτυλο του ποδιού. Προσβάλλει συχνότερα άντρες και άτομα άνω των 50. Πριν το πρώτο επεισόδιο οξείας ουρικής αρθρίτιδας, συνήθως προηγείται μακρά περίοδος ασυμπτωματικής υπερουριαιμίας, η οποία είναι συχνή. Ωστόσο μόνο το 10%-15% ατόμων με συνεχή και υψηλή υπερουριαιμία θα εκδηλώσει τελικά ουρική αρθρίτιδα. Την προκαλεί η γρήγορη μεταβολή των επιπέδων ουρικού οξέος από επαναλαμβανόμενους μικροτραυματισμούς σε μια άρθρωση, μεγάλη κατανάλωση οινοπνεύματος και φάρμακα. Μπορούμε να την αποφύγουμε αν περιορίσουμε την υπερβολική κατανάλωση ζωικών πρωτεϊνών, αλκοόλ και ζάχαρης.

❖ **Βλεννόρροια.** Σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα το οποίο δεν επηρεάζει μόνο τα γεννητικά όργανα, αλλά και τις αρθρώσεις, προκαλώντας την πολύ επώδυνη γονοκοκκική αρθρίτιδα. Εμφανίζεται συχνότερα στις γυναίκες και δη στις σεξουαλικά ενεργές έφηβες.

❖ **Ιογενείς λοιμώξεις.** Άτομα που πάσχουν από ηπατίτιδα Β, ηπατίτιδα C, ανθράκωτο παρβοϊό Β 19, ερυθρά, παρωτίτιδα και άλλες ασθένειες που προκαλούνται από ιούς, μπορεί να εμφανίσουν συμπτώματα αρθρίτιδας, τα οποία υποχωρούν όταν επέλθει ίαση.

❖ **Νόσος του Lyme.** Λοιμώδης ασθένεια που μεταδίδεται με τα τσιμπούρια, τα οποία μπορεί να είναι φορείς της βορρελίωσης. Βασικά συμπτώματα της νόσου είναι τα δερματικά εξανθήματα, κόπωση, πονοκέφαλος και πόνος στους μύς ή τις αρθρώσεις.

❖ **Συστηματικός ερυθηματώδης λύκος.** Αυτοάνοσο που αν δεν αντιμετωπισθεί μπορεί να καταστρέψει τις αρθρώσεις. Αρχικά εκδηλώνεται πόνος στις αρθρώσεις. Στη συνέχεια εμφανίζεται ένα ερυθρό εξάνθημα, που συνήθως εξαπλώνεται σε μύτη και μάγουλα. Ο ασθενής συχνά εκδηλώνει κατάθλιψη, τριχόπτωση, δυσκολίες στην αναπνοή, προβλήματα μνήμης, έλκη στο στόμα, ενώ αισθάνεται κουρασμένος.

## Η οστεοπόρωση караδοκεί!

Η οστεοπόρωση αγαπά τις γυναίκες που βρίσκονται στην εμμηνόπαυση: Προσβάλλει περίπου τις μισές, γιατί οι ωσθικές παύσιν να παράγουν οιστραγόνα, που ισχυροποιούν τα κόκαλα. Είναι ύπουλη, χωρίς συμπτώματα και συνήθως εντοπίζεται μετά κάποιο κάταγμα. Στην οστεοπόρωση χάνουμε σταδιακά ασβέστιο, οπότε τα οστά γίνονται εύθραυστα και προκαλούνται κατάγματα ακόμη και από «αθώους» τραυματισμούς. Η διάγνωση της γίνεται με τη μέτρηση της οστικής

πυκνότητας, μέσω ειδικής ακτινολογικής εξέτασης, που καλύπτεται από όλα τα ταμεία. Είναι απαραίτητη για όλες τις γυναίκες 50 και 65 ετών και άντρες άνω των 70, αν δεν υπάρχουν ενδείξεις που επιβάλλουν να γίνει νεώτερο. Μια διατροφή με σωστή ποσότητα ασβεστίου από νεώρη ηλικία μπορεί να λειτουργήσει ως οσπίδα έναντι της οστεοπόρωσης. Γαλακτοκομικά προϊόντα, τυρί και γαϊούρτι είναι απαραίτητα για την πρόληψη ασβεστίου, το οποίο περιέχει επι-

σης σε σαρδέλες (με το κόκαλο), ψωμί, (όσπρια και ολικής άλεσης), σπανάκι, μπρόκολο αλλά και στα ξερά σύκα. Το αποβουτυρωμένο γάλα περιέχει περισσότερο ασβέστιο σε σχέση με το πλήρες. Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη ασβεστίου είναι 1.000 mg ή 1.500 mg αν είστε άνω των 60. Πολύτιμη και η βιταμίνη D για την απορρόφηση του ασβεστίου από τον οργανισμό όπως και η άσκηση, που είναι καθοριστικός παράγοντας κατά της οστεοπόρωσης.