



Της δρ Δέσποινας Κατσώλη - Ακτινοθεραπεύτριας/Ογκολόγος (www.akoslife.com)

ΥΓΕΙΑ TiVi

Οι πρωινές ώρες είναι οι πιο κρίσιμες για τις αρθρίτιδες, γιατί τότε δυσκολευόμαστε να κινήσουμε τις αρθρώσεις μας. Πρήξιμο, κοκκινίλα, ενώ η περιοχή είναι ζεστή στην αφή. «Κλειδί» για να τις αντιμετωπίσουμε είναι η σωστή διάγνωση η οποία θα καθορίσει την πάθηση, άρα και τη θεραπεία της.

Πώς να αντιμετωπίσω την αρθρίτιδα;

Οι αρθρώσεις, δηλαδή τα σημεία στα οποία ενώνονται τα οστά, είτε είναι άκαμπτες (κράνιο) είτε κινητές (γόνατα, ισχία και ώμοι). Την κίνησή μας βοηθά ο χόνδρος, ένας σκληρός, ζελατινοειδής και ολισθηρός ιστός στα άκρα των οστών, που επιτρέπει στα οστά να «γλιστρούν» το ένα πάνω στο άλλο. Η αρθρίτιδα είτε είναι κύριο χαρακτηριστικό μιας ασθένειας είτε δευτερεύουσα, δηλαδή προκαλείται από την κύρια ασθένεια.

Οστεοαρθρίτιδα. Εκφυλιστική ασθένεια που προσβάλλει τον χόνδρο. Πλήττει κυρίως γυναίκες άνω των 65 ετών. Τα συμπτώματα επιδεινώνουν τα επεξεργασμένα τρόφιμα, ενώ παράλληλα αυξάνουν τον κίνδυνο και άλλων ασθενειών καθώς συχνά είναι πλούσια σε trans λιπαρά. Για παράδειγμα, τα αναψυκτικά έχουν συνδεθεί με τη μειωμένη οστική μάζα και τον αυξημένο κίνδυνο κατάγματος, ενώ προστιθέμενα σάκχαρα περιέχουν καραμέλες, σόδα, παγωτό και όχι μόνο. Επιβαρυντικό και το κόκκινο ή το επεξεργασμένο κρέας γιατί ευνοεί τις φλεγμονές και επιδεινώνει τα συμπτώματα της οστεοαρθρίτιδας.

Ρευματοειδής αρθρίτιδα. Αυτοάνοση φλεγμονώδης νόσος, που προσβάλλει τις αρθρώσεις αλλά και άλλα όργανα του σώματος. Συχνότερη σε γυναίκες 30-60 ετών, αλλά και σε παιδιά. Στη βελτίωση των συμπτωμάτων συμβάλλουν προϊόντα ολικής άλεσης, λαχανικά και φρούτα, ενώ την επιδεινώνουν τρόφιμα πλούσια σε λιπαρά, χολστερόλη και σάκχαρα. Αποφύγετε επεξεργασμένα τρόφιμα και καταναλώστε ελάχιστο αλκοόλ.

Ουρική αρθρίτιδα. Όταν πλεονάζει στο αίμα το ουρικό οξύ, τότε σχηματίζονται κρύσταλλοι

ουρικού οξέος. Οι ουρίες που περιέχονται σε τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες αλλά και σε δημοφιλή ποτά, αυξάνουν τον κίνδυνο ουρικής αρθρίτιδας. Μπύρα και αλκοόλ αναγκάζουν τα νεφρά να αποβάλλουν αλκοόλη αντί για ουρικό οξύ και αυξάνουν την ποσότητά του στο αίμα, όπως και αναψυκτικά και χυμοί όπως το πορτοκάλι, με υψηλή περιεκτικότητα σε φρουκτόζη. Ναι σε φρούτα, βρόμη, γλυκοπατάτες, φασόλια και λαχανικά.

Ψωριασική αρθρίτιδα. Φλεγμονή των αρθρώσεων και του δέρματος. Πρώτα εμφανίζονται συνήθως τα συμπτώματα στο δέρμα (ψωρίαση) και ακολουθούν τα συμπτώματα στις αρθρώσεις. Προσβάλλει κυρίως αρθρώσεις σε χέρια, καρπούς, γόνατα, αγκώνες, πόδια και σπονδυλική στήλη. Πιο επιρρεπείς να την εμφανίσουν είναι παχύσαρκοι και όσοι πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη, υπέρταση, υπερωριχαιμία ή μεταβολικό σύνδρομο. Αν και δεν υπάρχει ριζική θεραπεία της, φαρμακευτική αγωγή ελαττώνει τον πόνο και περιορίζει τη φλεγμονή και την καταστροφή των αρθρώσεων. Η έγκαιρη διάγνωση διασφαλίζει τη σωματική λειτουργικότητα του ασθενή. Ναι σε φρούτα και λαχανικά, όσπρια, ψάρι, ξηρούς καρπούς και έξιττα παρθένο ελαιόλαδο. Όχι σε μπικκότα, κέικ, σνακ έτοιμα γεύματα, αλλαντικά, τηγανητά και αναψυκτικά...

Συστηματικός ερυθηματώδης λύκος. Αυτοάνοσο που πλήττει κυρίως γυναίκες 15 έως 40 ετών. Επηρεάζει αρθρώσεις, δέρμα και νεφρούς, ανάλογα με τον ασθενή. Εξανθήματα, τριχόπτωση, πυρετός, κόπωση, πονοκέφαλος και πόνος σε μυσ και αρθρώσεις που μπορεί να ηρυστούν, τα συχνότερα συμπτώματα. Συχνά εμφανίζεται και μια κοκκινίλα στα

Φέρνει το κρύο εγκεφαλικά και εμφράγματα;

Οι χαμηλές θερμοκρασίες αυξάνουν τον κίνδυνο εγκεφαλικού και εμφράγματος.

Αιμοφόρα αγγεία. Τον χειμώνα, το σώμα για να διατηρήσει τη θερμοκρασία του εργάζεται εντατικότερα, οπότε συστέλλονται τα αιμοφόρα αγγεία και το αίμα φτάνει με δυσκολία σε όλο το σώμα. Ετσι, η καρδιά πτυπιά γρηγορότερα, προκειμένου να διοχετεύσει το αίμα. Όμως, μαζί με τους παλμούς της καρδιάς, αυξάνεται και η αρτηριακή πίεση και συνεπακόλουθα ο κίνδυνος θρόμβωσης, εγκεφαλικού και εμφράγματος, κυρίως αν τα παραπάνω συνδυαστούν με σωματική δραστηριότητα. Τις κρύες μέρες καλύψτε τα άκρα και το κεφάλι, ώστε το σώμα να μην έχει σημαντική απώλεια θερμότητας, η οποία αναγκάζει την καρδιά να εργάζεται πιο σκληρά.

Τρώμε περισσότερο. Όταν έχει κρύο καταναλώνουμε περισσότερη τροφή, αυξάνοντας τη ροή αίματος προς το στομάχι. Αν μάλιστα μετά το φαγητό βγούμε στο κρύο, η συστολή των αιμοφόρων αγγείων εμποδίζει να φτάσει στην καρδιά η απαιτούμενη ποσότητα αίματος, με αποτέλεσμα ν' αυξάνεται η πιθανότητα εμφράγματος.

Χειμωνιάτικες ιώσεις. Καταπονούν τον οργανισμό, ιδιαίτερα για όσους έχουν ιστορικό καρδιαγγειακών νοσημάτων. Σύμφωνα με έρευνες, το εμβόλιο της γρίπης μειώνει τον κίνδυνο εμφράγματος ή εγκεφαλικού περίπου κατά 33% σε βάθος έτους, οπότε καλό είναι να πάρουμε τις απαραίτητες προφυλάξεις.



μάγουλα. Η νόσος επηρεάζει την κυκλοφορία του αίματος: Συχνά τα δάχτυλα γίνονται ωχρά και μελανιάζουν όταν εκτίθενται στο κρύο (σύνδρομο Raynaud). Μην στεροειδί αντιφλεγμονώδη, ανθελανοστατικά (για αλωπεκία, εξανθήματα, αρθραλγίες) κορτικοστεροειδή και ανοσοκατασταλτικά, ανακουφίζουν από τα συμπτώματα. Οι ασθενείς έχουν υψηλό κίνδυνο καρδιαγγειακών και νεφρικών βλαβών και πρέπει λοιπόν ν' ακολουθούν μια διατροφή με άφθονα φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης και μέτρια κατανάλωση σε κρέας, πουλερικά και λιπαρά ψάρια.

Σε όλες τις αρθρίτιδες, άσκηση σε συνδυασμό με κατάλληλη διατροφή κάνει πιο ήπια τα συμπτώματα.