

# Εβδομάδα Δράσης για τα Οστά και τις Αρθρώσεις

Επιστήμες / Ιατρική - Βιολογία



## Εβδομάδα Δράσης για τα Οστά και τις Αρθρώσεις

Παγκόσμια Ημέρα Αρθρίτιδας

Παγκόσμια Ημέρα Σπονδυλικής Στήλης

Παγκόσμια Ημέρα Μυοσκελετικού Τραύματος

Παγκόσμια Ημέρα Οστεοπόρωσης



## Εβδομάδα Δράσης για τα Οστά και τις Αρθρώσεις

Παγκόσμια Ημέρα Αρθρίτιδας

Παγκόσμια Ημέρα Σπονδυλικής Στήλης

Παγκόσμια Ημέρα Μυοσκελετικού Τραύματος

Παγκόσμια Ημέρα Οστεοπόρωσης

Η Εβδομάδα Δράσης για τα Οστά και τις Αρθρώσεις ξεκινά στις 12 Οκτωβρίου με την Παγκόσμια Ημέρα Αρθρίτιδας, συνεχίζεται με την

## **Παγκόσμια Ημέρα Σπονδυλικής Στήλης στις 16 Οκτωβρίου, με την Παγκόσμια Ημέρα Τραύματος στις 17 Οκτωβρίου και ολοκληρώνεται στις 20 Οκτωβρίου με την Παγκόσμια Ημέρα Οστεοπόρωσης.**

- 400 εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως ζουν με χρόνιους πόνους ή αντιμετωπίζουν σημαντικά προβλήματα από αρθρίτιδα και μυοσκελετικές νόσους, όπως η οστεοπόρωση
- 4 στους 5 ανθρώπους πάνω στον πλανήτη θα υποφέρουν κατά τη διάρκεια της ζωής τους από πόνο στην πλάτη.
- Οι πόνοι και τα προβλήματα στην μέση και την πλάτη είναι ο δεύτερος λόγος απουσίας από την εργασία.
- Η αρθρίτιδα και οι υπόλοιπες συνηθισμένες παθήσεις που σχετίζονται με το μυοσκελετικό σύστημα είναι από τις βασικές αιτίες αναπηρίας και νοσοκομειακής περίθαλψης.

### **Παγκόσμια Ημέρα Αρθρίτιδας**

Η 12η Οκτωβρίου καθιερώθηκε ως «Παγκόσμια Ημέρα κατά της Αρθρίτιδας» το 1996, από τη Διεθνή Ένωση Ρευματολογίας και Αρθρίτιδας.

#### **Τι είναι η αρθρίτιδα;**

Η αρθρίτιδα είναι κλινικό χαρακτηριστικό πολλών ασθενειών. Η αρθρίτιδα είναι η φλεγμονή των αρθρώσεων που εκδηλώνεται με πόνο, δυσκαμψία, οίδημα, ερυθρότητα, θερμότητα, διόγκωση μαλακών μορίων, υπερτροφία του αρθρικού θύλακα, αύξηση των αρθρικού υγρού καθώς και περιορισμό της κινητικότητας σε μια ή περισσότερες αρθρώσεις. Η αρθρίτιδα χαρακτηρίζεται από πόνο στην κίνηση και στην ψηλάφηση των αρθρώσεων.

Η αρθρίτιδα μπορεί να επηρεάσει άτομα κάθε ηλικίας. Σημαντικό ποσοστό των Ελλήνων επισκέπτονται το γιατρό τους με προβλήματα των αρθρώσεων, μια κατάσταση που προκαλεί πόνο, απώλεια εργατοωρών, κακή ποιότητα ζωής, πρόωρη συνταξιοδότηση και αν δεν αντιμετωπιστεί έγκαιρα, σοβαρή αναπηρία στον πάσχοντα. Οι γυναίκες προσβάλλονται πιο συχνά από αρθρίτιδα και συχνά παρουσιάζουν σοβαρότερα συμπτώματα.

#### **Ποια είδη αρθρίτιδας υπάρχουν;**

Οι αρθρίτιδες διαχωρίζονται σε:

- Εκφυλιστικές
- Φλεγμονώδεις (ανοσολογικές)

- Μεταβολικές (από κρυστάλλους)
- Εκφυλιστικές αρθρίτιδες

## **Οστεοαρθρίτιδα**

Η οστεοαρθρίτιδα είναι η πιο κοινή μορφή εκφυλιστικής αρθρίτιδας. Τα συμπτώματα που την χαρακτηρίζουν είναι ο πόνος, η διόγκωση και η δυσκαμψία των αρθρώσεων.

Η οστεοαρθρίτιδα πλήττει τους χόνδρους των αρθρώσεων (το ελαστικό μέρος που καλύπτει το οστό στο σημείο της άρθρωσης) μαζί με το οστό που στηρίζει τον χόνδρο. Κύριο χαρακτηριστικό της οστεοαρθρίτιδας είναι φθορά των χόνδρων και η εναπόθεση ασβεστίου στις αρθρώσεις.

Πρόκειται για μια μορφή αρθρίτιδας που έρχεται με τη φυσιολογική φθορά του γήρατος. Η φθορά βέβαια που υφίστανται οι αρθρώσεις μας με το πέρασμα του χρόνου είναι ανάλογη της σωστής ή μη χρήσης τους. Με άλλα λόγια, αυτή την φυσιολογική φθορά μπορούμε να την καθυστερήσουμε και να ταλαιπωρηθούμε όσο γίνεται λιγότερο στην τρίτη ηλικία. Αν έχουμε υπάρξει υπέρβαροι, δεν γυμναζόμαστε, ή ασκούσαμε επαγγέλματα που καταπονούσαν τις αρθρώσεις μας, τότε αυτές φθείρονται πιο γρήγορα. Στα αίτια της οστεοαρθρίτιδας συγκαταλέγονται η προηγούμενη κάκωση και το ιστορικό φλεγμονής ή λοίμωξης στην άρθρωση.

## **Εκφυλιστική αρθρίτιδα**

Η εκφυλιστική αρθρίτιδα εμφανίζεται με πόνο στις αρθρώσεις και μερικές φορές αυτές πρήζονται και είναι ζεστές. Ο πόνος παρουσιάζεται συνήθως μετά το απόγευμα ή μετά από μια κουραστική μέρα. Οι άνθρωποι που έχουν εκφυλιστική αρθρίτιδα, το πρωί ξυπνάνε χωρίς πόνο, αντίθετα με αυτούς που έχουν φλεγμονώδη αρθρίτιδα. Σε μερικές περιπτώσεις μπορεί να εμφανίσουν το πρωί κάποια δυσκαμψία, που όμως περνάει σύντομα.

Η βλάβη αρχίζει με την απώλεια αρθρικού χόνδρου και συνοδεύεται από σκλήρυνση του υποχόνδριου οστού και δημιουργία οστεοφύτων. Οι αρθρώσεις που προσβάλλονται συνήθως είναι αυτές που βρίσκονται μεταξύ των φαλάγγων των δακτύλων και οι μεγάλες αρθρώσεις όπως των ισχίων και των γονάτων. Επίσης μπορεί να προσβληθεί και η σπονδυλική στήλη.

Ο ρευματολόγος είναι ο ειδικός που θα διαγνώσει την εκφυλιστική αρθρίτιδα η οποία αντιμετωπίζεται με τη χρήση φαρμάκων, την ήπια αλλά τακτική άσκηση, την φυσικοθεραπεία και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

### **Φλεγμονώδεις αρθρίτιδες**

Μερικές νόσοι με κλινικά συμπτώματα φλεγμονώδους αρθρίτιδας είναι η ρευματοειδής αρθρίτιδα, ο ρευματοειδής πυρετός, ο συστηματικός ερυθηματώδης λύκος, η ψωριασική αρθρίτιδα, η αγκυλοποιητική σπονδυλίτιδα, η σκληροδερμία, κα.

### **Ρευματοειδής αρθρίτιδα**

Η πιο γνωστή φλεγμονώδης αρθρίτιδα είναι η ρευματοειδής αρθρίτιδα.

Η ρευματοειδής αρθρίτιδα είναι μια χρόνια φλεγμονώδης, αυτοάνοση και εξελικτική νόσος, όπου το σώμα επιτίθεται στις ίδιες τις αρθρώσεις του και τις καταστρέφει σταδιακά. Είναι το συχνότερο φλεγμονώδες ρευματικό νόσημα. Προσβάλλει συνήθως άτομα ηλικίας 35-55 ετών, αλλά μπορεί να εμφανιστεί και σε άτομα οποιασδήποτε ηλικίας, ακόμη και σε παιδιά. Το γεγονός ότι είναι αυτοάνοση νόσος σημαίνει ότι το ανοσοποιητικό σύστημα προσβάλλεται και δημιουργούνται αντισώματα που καταστρέφουν τους ιστούς του σώματος.

Οι αρθρώσεις στην ρευματοειδή αρθρίτιδα πλήττονται συμμετρικά και μακροπρόθεσμα παραμορφώνονται. Στην ρευματοειδή αρθρίτιδα επηρεάζονται όμως και άλλα όργανα, όπως η καρδιά και πρόκειται για ένα νόσημα που επηρεάζει την υγεία του ατόμου σε πολλαπλά επίπεδα.

Η ρευματοειδής αρθρίτιδα προσβάλλει όλες τις αρθρώσεις του σώματος όπου παρατηρούνται τα παρακάτω συμπτώματα: πόνος στις αρθρώσεις και δυσκαμψία, πρήξιμο, ερυθρότητα και υπερβολική θερμοκρασία, κούραση, αδυναμία, δυσκολία στον ύπνο. Τα συμπτώματα είναι χειρότερα το πρωί και ελαττώνονται με τις δραστηριότητες της ημέρας.

### **Μεταβολικές αρθρίτιδες**

Η πιο συχνή μεταβολική αρθρίτιδα είναι η ουρική αρθρίτιδα, ένα μεταβολικό νόσημα που χαρακτηρίζεται από αύξηση της συγκέντρωσης του ουρικού οξέος στο αίμα και εναπόθεση κρυστάλλων ουρικού μονονατρίου στο αρθρικό υγρό. Αυτή η εναπόθεση προκαλεί και την αρθρίτιδα. Η ουρική αρθρίτιδα είναι πλέον συχνή τους άνδρες παρά στις γυναίκες. Η αναλογία ανδρών - γυναικών είναι 5:1, ενώ εμφανίζει τη μεγαλύτερη συχνότητά της μετά την πέμπτη δεκαετία της ζωής.

Κλασική θέση προσβολής είναι το μεγάλο δάκτυλο του ποδιού (ποδάγρα).

### **Πως γίνεται η διάγνωση μιας αρθρίτιδας;**

Ο ρευματολόγος είναι ο γιατρός που ασχολείται με την παθολογία του μυοσκελετικού συστήματος κι έχει εμπειρία στη διάγνωση, στη θεραπεία, στην αποκατάσταση και στην πρόληψη της αρθρίτιδας.

Η ρευματολογία είναι ο κλάδος της ιατρικής επιστήμης που ασχολείται κυρίως με τη μελέτη των αυτοάνοσων-συστηματικών νοσημάτων και των εκφυλιστικών παθήσεων του μυοσκελετικού συστήματος.

### **Τι πρέπει να κάνω για να θεραπεύσω την αρθρίτιδα;**

Λόγω της μεγάλης εύρους των παθήσεων που μπορεί να οδηγήσουν σε εμφάνιση αρθρίτιδας, πρέπει καταρχήν να γίνει σωστή κλινική διάγνωση. Ακολούθως, πρέπει να ακολουθηθεί ειδική κατά περίπτωση θεραπευτική αγωγή, της οποίας η διάρκεια χορήγησης ποικίλει κατά περίπτωση προκειμένου να υποχωρήσει ο πόνος και η φλεγμονή και να αποφευχθεί η εγκατάσταση μόνιμων οστικών παραμορφώσεων που δυσκολεύουν την κινητικότητα του ασθενή.

**Πηγή:** Υπουργείο Υγείας ([www.yyka.gov.gr](http://www.yyka.gov.gr))

<http://bit.ly/19v1o52>