

Gdy reumatyzm piszczy w stawie

Choć choroby reumatyczne trudno nazwać sezonowymi, to nie przypadek, że bolące stawy „czujemy” zwłaszcza teraz, w okresie jesienno-zimowym. Podczas kapryśnej pogody, kiedy o przemarznienie wcale nie trudno, dają o sobie znać bolesne zwyrodnienia i jak bumerang powracają infekcyjne, uciążliwe zapalenia stawów.

Choroby narządów ruchu związane z bólem, sztywnością i ograniczoną ruchomością stawów nazywa się powszechnie reumatyzmem i kojarzy nie-

mal wyłącznie ze zdrowotnymi problemami osób starszych. Tymczasem pod tym ogólnym pojęciem kryje się blisko sto różnego rodzaju schorzeń, w których mechanizm powstawania bólu jest zupełnie inny. Niektóre schorzenia, np. młodzieńcze idiopatyczne zapalenie stawów, zeszczywniające zapalenie stawów kręgosłupa i toczeń rumieniowaty układu, choć występują rzadko, dotyczą niemal wyłącznie ludzi młodych i dzieci. Wynikają z zaburzeń w funkcjonowaniu układu immunologicznego, który z nie wiadomych przyczyn atakuje zdrowe komórki organizmu.

Inne bóle, które często nazywamy reumatyzmem lub po prostu „łamaniami w kościach”, nierzadko zwiastują rozwijającą się infekcją wirusową, np. grypę, przeziębienie. Pojawiają się jeszcze zanim dopadnie nas gorączka, ból gardła i kaszel – powodowane są niekontrolowanym namnażaniem się drobnoustrojów w organizmie i walką naszego układu odpornościowego z zaciekle atakującym wrogiem.

Sezonowa przypadłość?

Wbrew powszechnym opiniom wychłodzenie ciała, o które przecież nie trudno zwłaszcza o tej porze roku, nie wywołuje bezpośrednio bólu stawów, ale...

Po pierwsze pod wpływem zimna naszczywnia krwionośne, dostarczające tkankom tlen i substancje odżywcze, gwałtownie się kurczą. Zagrożone „głodem” komórki próbują zwrócić na siebie uwagę mózgu, wysyłając do niego sygnały, które my odczuwamy właśnie w formie bólu. Najbardziej cierpią nasze najsłabsze punkty – w tym przypadku zwyrodniałe stawy.

Po drugie wyziębienie organizmu osłabia odporność, zwiększając podatność na infekcje, a to może być impulsem do choroby reumatycznej. Dlatego nigdy nie lekceważ przeziębienia i nie staraj się go „przechodzić” – dla Twoich stawów bezpieczniej będzie, gdy położysz się do łóżka i wypoczniesz. Schorzenia reumatyczne, np. infekcyjne zapalenie stawów, bardzo często są następstwem innych chorób, nawet tak pozornie błahych, jak przeziębienie, katar czy kaszel, lub niewyleczonego w porę stanu zapalnego (np. zębów, dziąseł, ucha, zatok, dróg oddechowych).

No i po trzecie – jak już wspominaliśmy, – „łamanie w kościach” może być po prostu związane z rozwijającą się infekcją wirusową, np. grypą, kiedy chorobotwórcze drobnoustroje namnażają się i wraz z krwią krążą po całym organizmie. W odpowiedzi na ich niemiłe odwiedziny, nasz układ odpornościowy mobilizuje tzw. pro-

staglandyny, substancje mające na celu likwidację wywołanych przez nie ognisk zapalnych. Działanie prostaglandyn jest niestety bolesne także i dla nas. To one potęgują dokuczliwe bóle mięśniowo-stawowe. Jak sobie pomóc?

Zrób to dla nich

Leczenie choroby zwyrodnieniowej stawów należy powierzyć specjalistom – wybierz się zatem do lekarza i wspólnie ustalcie plan działania. Sami natomiast możemy stosować preparaty wspomagające regenerację i odbudowę chrząstki stawowej, zawierające glukozaminę (zarówno preparaty doustne, jak i te stosowane miejscowo, np. w formie żelu lub maści) – ma ona właściwości zwalniające tempo zmian zwyrodnieniowych połączeń kostnych, łagodzi dolegliwości bólowe. Stymuluje również produkcję kolagenu, niezbędnego m.in. dla prawidłowego funkcjonowania skóry i miękkich tkanek otaczających stawy.

Na przemarznienie i bolące stawy warto stosować miejscowo działające maści, żele i kremy. Najlepiej sięgnąć po te o przeciwobrzękowym, zmniejszającym ból i rozgrzewającym działaniu, np. z zawartością wyciągu z imbiru. Substancje te wywołują przekrwienie skóry wokół bolącego stawu, pozwalając na lepsze odżywienie tkanek i zaopatrzenie ich w tlen. Można stosować je kilka razy dziennie – szybko przyniosą ulgę!

Łagodzenie dolegliwości w chorobach reumatycznych zależy oczywiście od stopnia ich zaawansowania: czasami potrzebne są zabiegi rehabilitacyjne, niekiedy ulgę przynosi ciepła kąpiel lub maść rozgrzewająca. Doskonałe efekty lecznicze daje regularne stosowanie preparatów i herbatk ziołowych, np. z wyciągiem z czarnego bzu, gorczyca, diablińskiego pazura, kwiatu wiązówki i ziela jeżówki. Działają przeciwbólowo i przeciwzapalnie, stymulują także pracę układu odpornościowego, przyspieszając leczenie stanu zapalnego.