



ТЕМИТЕ В ТОЗИ БЮЛЕТИН:

*Как влияе лошото време
на болните стави?
Какво е артрит и какво е
артроза?
Какви профилактични
мерки се препоръчват за
по-безболезнени стави
през студените месеци?*



*Ечемик на окото – видове,
причини за появата му,
симптоми и лечение*



Как влияе лошото време на болните стави? Какво е артрит и какво е артроза? Какви профилактични мерки се препоръчват за по-безболезнени стави през студените месеци?

Любопитно: В тялото на човек има 206 кости, 640 мускула, 187 стави!

В медицината са известни над 100 вида различни мускулно-ставни заболявания. Основните причини за възникването им са: автоимунните заболявания, бактериалните инфекции, процесите на стареене. Общото между тях е тенденцията да протичат с болка, схващане, подуване, зачервяване и увреждане функцията на ставите.

При хората с хронични ставни болести, като артрит или артроза, най-често оплакванията от болка в ставите са съпроводени с резкият спад на температурите или на промяна в атмосферното налягане. Тогава ставите се преохлаждат, болят и лесно се травмират. Защо?

При настъпване на студено, влажно време, вятър, дъжд или сняг, това, което въздейства на хората с болни стави е различното атмосферно налягане, придружаващо новите климатични условия.

Когато атмосферното налягане е високо, то упражнява повече натиск върху тъканите на организма, а наранените тъкани, в случая ставите, са особено чувствителни към всякакви външни фактори.

Ниското атмосферно налягане пък създава условия за „подпухване“ на тъканите заради по-слабия натиск на въздуха върху тях. „Подпухването“ на тъканите е в микроскопични размери и неразлично за окото, но рефлектира върху сетивността. Достатъчно е да се „улови“ от нервите на наранените части, които са развили свръхчувствителност заради травмата, възпалението, срастванията или страх, и те да подават сигнали за нежелани изменения

Проучванията показват, че две трети от хората с артрит върно усещат промените във времето по болката в колената, кръста или други засегнати стави.

По данни на СЗО, 60-70% от пациентите в света страдат от артрит! Това заболяване не се наблюдава само при хора в напреднала възраст, а дори и при по-младите хора!

Какво е артрит? Артритът е заболяване, което започва с възпалението на една или няколко стави. Причините са нарушение в имунната система, поради преохлаждане и стрес. Това заболяване може да се появи във всички възрасти, но най-често засяга хората от 30 до 50-годишна възраст. Повече от две трети от болните са жени. Това се дължи на хормоналните промени, които настъпват по време на менопаузата. Но артритът засяга също и хора от млада възраст, и деца - нарича се инфекциозен полиартрит, а в напреднала възраст се среща т.нар. деформиращ артрит.

Предпоставка за развитието на подобни заболявания са грипът и настинките. Други причини за възпалението на ставите са всяка форма на изтощение, емоционална неувереност и физическа преумора.

Какво е артроза? Това е болестно състояние, което обхваща една или повече стави, и то когато ставният хрущял се е увредил или износил. Симптомите са: силна болка при физическа активност; скованост в период на покой; подуване на мястото на ставите; ограничение на движенията. Засяга най-често хората в напреднала възраст. Върху състоянието на ставите влияят още хормоналният фон и обмяната на веществата. Това са причините заболяването да се открива предимно при жените на средна възраст.

За профилактика на вече заболели стави се препоръчва да се спазват някои правила. Така хората със ставни заболявания ще избегнат болката, сковаността, затруднените движения, отоците и постоянните болки!

- ✓ Артрозата е хронично заболяване и студът провокира обострянето ѝ. За да се избегнат силните болки в следствие на нейното обостряне, не трябва да се излагат ставите на студ. Това се отнася за ръцете и краката. Топлите чорапи и ръкавиците през зимата са абсолютно задължителни!
- ✓ Топлото помага за намаляване на болката при артрит, но не действа срещу подуването, което я придружава. За целта подходящи са стягащи превръзки за ставите, с което се предотвратява събирането на течности в тях.
- ✓ За да се избегне влошаване на болката при излизане навън, е добре тялото да се раздвижи предварително, като се наблегне на упражненията на засегнатите стави. Сковаността трябва да се преодолее преди излизането на студено.
- ✓ Обърнете внимание на наднорменото тегло! Затлъстяването натоварва излишно ставите и те страдат още повече! Ставите носят тежестта на килограмите ни и натиска на ежедневните движения. Те се натоварват, когато сме прави, когато седим и когато се движим или работим превити пред компютъра, без да станем в продължение на часове, а липсата на физическа активност и заседналият живот ги рушат.

Интересен факт е, че когато се движим, натоварването на ставите на краката и на гръбначния стълб е четири пъти по-голямо от собственото ни тегло!

- ✓ Не по-малко опасни за ставите през зимата са и респираторните заболявания, както и вирусните инфекции. Затова хората с проблеми в ставите трябва да избягват контакти с болни хора, за да не се заразят.
- ✓ Балансираното хранене е задължително! Трябва да се увеличи приема на витамините В12, С и Е. Витамин В12 участва в регенерирането на тъканите, а фолиевата киселина спомага образуването на ензими, които успокояват ставите. Витамин С подсилва костите, намалява болката и участва във формирането на хрущяла и колагена, а Витамин Е предотвратява възпаленията.
- ✓ Намаляване или най-добре спиране на консумацията на маргарин и масло. Тези храни съдържат Омега-6 мастни киселини, за които се предполага, че усилват болката. В менюто на хората, които имат хронични болки в ставите, трябва да има най-вече плодове и зеленчуци, риба, боб и зърнени храни.

Накрая нашият съвет е, ако имате особено силни и упорити болки в ставите, потърсете мнението на специалист ортопед, който адекватно ще прецени Вашето състояние и ще избере правилният метод на лечение – консервативно или оперативно - в зависимост от вида на заболяването!

Ечемик на окото – видове, причини за появата му, симптоми и лечение

Ечемикът /хордеолум/ представлява остро гнойно възпаление на мастните жлези на мигления фоликул.

Обичайно е стафилококова и по-рядко стрептококова инфекция.

Хроничното възпаление на Мейбомиевите мастни жлези се нарича **халазион**, за разлика от острото възпаление, което, както бе посочено по-горе се нарича **хордеолум**.

И за двете състояния гражданственост е придобило името ЕЧЕМИК.

Различават се **външен** и **вътрешен ечемик** в зависимост от това кои от мастните жлези са засегнати от възпалителния процес.

Най-честата причина за това заболяване са некоригираните рефракционни аномалии /далекогледство, късогледство, астигматизъм или съчетанието им/.

Рецидивиращите ечемиси често се дължат на общо системно заболяване – диабет, анемия, потиснат имунитет.

Ето защо при появата на ечемик е необходимо да се направят допълнителни изследвания /скиаскопия след циклоплегия за установяване на рефракцията и нуждата от очила; изследване на кръвна захар и пълна кръвна картина/, които да установят причината за появата му.

Острото възпаление започва със слаб локален оток на мигления ръб и по-разлят оток на клепача, зачервяване и лека болезненост, тежест.

При външен ечемик може да се забележи и жълтеникав връх около съответната мигла, който по-късно е възможно да «пробие».

Лечението на ечемика, независимо от вида и фазата му започва с консервативни мерки: компреси със суха топлина, антибиотични или комбинирани капки и бирена мая. При малките деца е необходимо ограничаването на продуктите с рафинирана захар.

При неповлияване на състоянието или при преминаване на процеса в хоронищната му фаза се пристъпва към оперативно отстраняване на ечемика.

Никога не изстисквайте ечемика, поради опасност от разпространение на инфекцията, което може да доведе до тежки усложнения.

В случай, че Ви се появи ечемик, най-добре е да се прегледате при офталмолог и да спазвате препоръчаното от него лечение.