

Gaixotasun erreumatikorik ohikoenak

Agirre, Jabier

Medikua eta OEEko kidea

Biztanleriaren ia % 14k gaixotasun erreumatikoren bat edo beste jasaten du, esaterako, artritisa edo artrosia. Asaldura horiek kronikoak eta endekapenezkoak dira, baina, hala ere, kontrola daitezke, baieta prozesua moteldu ere, tratamendu egokiarekin.

ERREUMA HITZAREN AZPIAN 200 BAT GAITZ BILTZEN DIRA, eta horiek guztiek badute ezaugarri komun bat: lokomozio-aparatuari erasaten diete. Gaitz horien artean usuenak artrosia eta osteoporosia dira. Artritis erreumatoidea, fibromialgia, gota edo hezueria, berriz, ez dira hain ohikoak. Gaixotasun horiek gehienak kronikoak dira, eta pazientearen bizi-kalitatea hondatu egiten dute, minagatik eta gaixoari eragiten dizkieten mugikortasun-arazoengatik.

Artrosia

Giltzadura-kartilagoaren higaduraren ondorioz gertatzen da; hau da, giltzadura batean kontaktua egiten duten hezurak nolabait estaltzen dituen substantzia hondatu egiten da, eta, beraz, hezurren arteko marruskadura normala baino handiagoa izaten da.



MEC

Endekapenezko gaitz kronikoa da, eta mina eta mugikortasunaren galera dira sintoma nagusiak. Belaunetan, eskuetan, aldaketan, bizkarrezurrean eta oineko behatz lodian agertzen da gehienbat.

Endekapen-gaitza denez, ez du sendabiderik. Hala ere, gaitzaren eboluzioa atzeratu eta sintomak arindu daitezke. Azken urteotan kartilagoak babesten dituzten botikek ekarri dute berrikuntzarik nabarmenena. Botika horiek, gaixotasuna prebenitu eta eboluzioa egonkortzeaz gain, kartilagoaren eta hezurren lesioak ere 'konpon' ditzakete neurri batean.

Osteoporosia

Gizonezkoei ere erasaten die, baina osteoporosia emakumeen gaixotasuna

da batez ere, eta menopausia ostean agertzen da batik bat. Hezur-masa gutxitzeagatik gertatzen da. Hezurra hauskorragoa bihurtzen da, eta hausturak gertatzeko arriskua gehitu egiten da. Osteoporosiak berak ez du minik ematen, baina bai, ordea, haren eraginez sortzen diren hezur-hausturek.

Menopausiari lotutako asaldura denez, hormonon ordezeko terapiak gaitzaren eboluzioa atzera dezake, estrogenoen eraginagatik. Hezur-erresortzioaren kontrako botikek, bestalde —alendronato izenekoak, esate baterako—, hezuraren suntsitze-prozesua gutxitzen dute, eta haustura-arriskua gutxitu egiten da.

Artritis erreumatoidea

Gaitz honetan giltzadurak handitu egiten dira, eta, zehazkiago esateko, mintz

Gaixotasun erreumatikoez lokomozio-aparatuari erasaten diote.



MEC

sinobiala handitzen da. Baina hezurri, kartilagoari eta gorputzeko beste organo batzuei ere (miokardioa, azala, etab.) erasaten die. Sintoma nagusiak mina, deformazioa eta erasandako giltzaduraren mugikortasun-galera dira.

Oraingoz, behintzat, gaitz honek ez du sendabiderik. Tratamenduak hantura gutxitzen saiatzen dira, giltzaduraren mugikortasuna hobetzeko. Horretarako, antiinflamatorio ez-esteroideak, kortikosteroideak eta gaitza aldarazten duten antirreumatikoak erabiltzen dira batez ere.

Fibromialgia

Muskuluei eta ehun fibrosoari eragiten die. Hainbat gorputz-ataletan mina eragiten du, intentsitate aldakorreako, eta neke edo akidura-sentsazio orokorra. Oroimenaren asalduak ere eragin ditzake, bai eta depresioa ere.

Kasu honetan ere ez dago sendabiderik, baina sintomak arindu daitezke

tratamendu egokiarekin: neurri fisikoak (bero lokala, masajeak eta muskuluak indartzeko ariketak) farmakoekin konbinatzen dira: lasaigarri muskularrak, analgesikoak eta anestesiko edo kortikosteroideen infiltrazio lokalak. Eta, behar izanez gero, antsiolitikoak edo antidepressiboak ere erabil daitezke.

“gehienak kronikoak dira, eta pazientearen bizi-kalitatea hondatu egiten dute”

Hezueria

Azido uriko kristalak agertzen dira zenbait ehunetan, esaterako, oin, esku eta zangoetako giltzaduretan. Mina, giltzaduraren hantura, sukarra eta azaleko

Ba al du eraginik eguraldiak?

Duela gutxi egindako ikerketa batek frogatu zuen baietz, herri-jakinduriak betidanik esan izan duen bezala, eguraldiak zuzeneko eragina duela erreumatikoen sorrarazitako minean.

Bat-bateko tenperatura-aldaketek edo presio-aldaketek eragina dute gaitz erreumatikoak eragiten duen minean, eta, horri esker, pertsona batzuk gai dira eguraldi-aldaketa horiek gertatu baino 2-8 ordu lehenago iragartzeko. Eta modu fidagarrian, gainera.

Presioak artrosiaren mina gehitzen du, eta hotzak, berriz, artritisa. Bi urtean 92 gaixo erreumatiko kontrolatuz egindako ikerketaren ondorioak dira horiek. Hala ere, eguraldiak sintomen (batez ere minaren) pertzepzioan bakarrik du eragina, eta ez gaitzaren eboluzioan. Zergatia ez da oso ondo ezagutzen oraindik, baina, dirudienez, presio-aldaketek edo hotzak mina erregulatzen duten hartzaile edo errezeptoretan eragiten dute.

koskorak (oineko behatz lodian, batez ere) dira sintoma nagusiak.

Antiinflamatorioak erabiltzen dira gehien gaitzaren fase akutuan, sintomak arintzeko. Likido ugari hartzea gomendatzen da, eta alkohola, haragi gorria, kafea eta mariskoak baztertzeko. Dietak aberatsa izan behar du barazki, fruta fresko eta elikagai integraletan.

Kondrokaltzinosia

Kaltzio-gatzak jalkitzen dira giltzadurako kartilagoan, eta, azkenean, kartilagoa hondatu egiten da: hauskorragoa bihurtzen da, eta artrosiaren edo artritisa antzeko sintomak ager daitezke.

Kondrokaltzinosiak ez badu sintomarik ematen, aski dira neurri orokorrak (gehiegizko pisua saihestu eta giltzaduraren gainkarga ahal den neurrian baztertu). Mina agertzen bada, berriz, tratamendua artrosi-kasuetan erabilitakoa bera da.

Minaren kontrako aholkuak

- Dutxa epel bat, minutako zatian.
- Beroa jarri erasandako gorputz-zatian.
- Hanturarik balego, hotza jarri.
- Mina akutua bada, atsedean hartu. Krisia gainditu ondoren, bizimodu sedentarioa saihestea komeni da, giltzadura atrofiatu ez dadin, eta mina areagotu ez dadin.
- Neurrizko ariketa egin: ibili, igeri egin, bizikletan ibili eta abar. Muskuluak indartu eta mugikortasuna gehitu egingo da horrela.
- Gehiegizko pisua baztertu. Soberako kiloek mina eta higadura areagotzen dute.