

Ból stawów na zmianę pogody?

Ból stawów to powszechna dolegliwość, z badania „Zdrowa ONA”¹ wynika, że doświadczyło go prawie 85% Polaków po 40. roku życia. Co ciekawe część osób pojawiające się tej dolegliwości wiąże ze zmianami pogody! Jakie działania podejmujemy, by uporać się z bólem? Czy od razu zgłaszamy się do lekarza, czy stosujemy domowe metody? Jaka jest skala problemu? Na te pytania odpowiadamy wspólnie z ekspertem programu Zdrowa ONA, prof. dr hab. n. med. Witoldem Tłustochowiczem, reumatologiem.

Skala problemu

*Trudno jest określić, jaka jest skala chorób reumatycznych, zwłaszcza w naszym kraju. Dlaczego? Ponieważ nadal nie jest jasno sprecyzowane, czym jest choroba reumatyczna. Wyróżniamy około 300 jednostek, ale wciąż trwają spory, czy choroba zwyrodnieniowa stawów (ChZS) jest chorobą reumatyczną czy nie? Ta wielodyscyplinarna jednostka chorobowa powinna być leczona przede wszystkim przez lekarza rodzinnego. Dla mnie, jako reumatologa, choroba reumatyczna to choroba polegająca przede wszystkim na zapaleniu stawów. Chorych na takie zapalenia w Polsce mamy około 350 tysięcy, w tym 250 tysięcy stanowią chorzy na RZS (reumatoidalne zapalenie stawów) i około 100 tysięcy chorzy na inne postacie zapalenia stawów. Największą grupę stanowią jednak pacjenci z ChZS (chorobą zwyrodnieniową stawów) – szacujemy, że stanowią około 2 i pół miliona osób – **wyjaśnia reumatolog, prof. Tłustochowicz.***

Zaczyna się zwykle niewinnie...

Poranna sztywność stawów, która mija po rozruszaniu się, to pierwszy sygnał świadczący o tym, że z naszymi stawami dzieje się coś złego. Osoby pracujące fizycznie winą za taki stan rzeczy obarczają pracę, którą wykonują, a osoby starsze wiek, bo przecież to normalna kolej rzeczy. Rzeczywiście często ból czy sztywność to oznaka przeciążenia, ale jeśli objawy nie ustępują, warto zgłosić się z nimi do lekarza. Z badania „Zdrowa ONA” wynika, że większość Polaków po 40. roku życia kojarzy ból stawów z wspomnianą wcześniej zmianą pogody, dłuższym przebywaniem w jednej pozycji i nadmiernym wysiłkiem².

Prof. Tłustochowicz tłumaczy – *Pobolewanie stawów nie musi świadczyć o tym, że mamy do czynienia z poważną chorobą reumatyczną. Niektóre osoby rzeczywiście odczuwają ból w związku z tym, że następuje zmiana pogody, ale najczęściej to wynik tego, że nie dbamy o odpowiednią ilość ruchu. Ci, którzy większą część dnia spędzają w pozycji siedzącej, w biurze, nadwyrężają kręgosłup, ci zaś, którzy pracują fizycznie, nadwyrężają stawy, których używają do wykonywania codziennych czynności. Apeluję o kulturę aktywności fizycznej, bez względu na wykonywany zawód czy profesję.*

Gdy ból nie pozwala o sobie zapomnieć

Z badania „Zdrowa ONA” wynika, że Polacy po 40. roku życia, gdy tylko pojawia się ból stawów, sięgają po maści, okłady i żele, które mają uśmierzyć ból. Dopiero w drugiej kolejności decydują się na przeciwbólowe i przeciwzapalne leki bez recepty. Ważne, by pamiętać o tym, żeby były to tzw. leki celowane, czyli takie, które są przeznaczone na ból, którego doświadczamy. Jeśli ból jest dotkliwy i nie ustępuje, należy koniecznie odwiedzić lekarza, który podejmie decyzję o dalszym leczeniu bądź skierowaniu na dodatkowe badania.

¹ Ogólnopolskie badanie zrealizowane w ramach programu „Zdrowa ONA” zainicjowanego przez Gedeon Richter, przeprowadzone w dniach 10-16 kwietnia 2014 roku metodą internetowych zestandaryzowanych wywiadów kwestionariuszowych (CAWI) przez agencję SW Research. Dobór próby miał charakter losowy. W badaniu wzięło udział 600 osób powyżej 40. roku życia. Uzyskano reprezentatywność dla tej populacji.

² j. w.