

Nuolatinis skausmas, traškėjimas ir patinimai – simptomai, varginantys sergančius sąnarių ligomis. Šios ligos yra labai dažnos ir neretai yra ilgalaikės, todėl svarbu ieškoti būdo, kaip pagerinti gyvenimo kokybę. Padėti gali ne tik stiprūs vaistai, bet ir [vitaminai](#) bei subalansuota mityba.

Dažnai manoma, kad sąnarių skausmus ir traškėjimus jaučia tik senjorai, tačiau, pasak sveikatos specialistų, toks požiūris yra klaidingas. „Eurovaistinės“ vaistininkė Regina Molotkova atkreipia dėmesį, kad su šia problema susiduria daug jaunų žmonių, kurie, užsukę į vaistinę, skundžiasi įvairiais sąnarių skausmais.

„Sąnarių ligos yra skirstomos į dvi rūšis: degeneracines ir uždegimines. Pačiomis pavojingiausiomis – uždegiminėmis ligomis, artritu, podagra ir reumatoidiniu artritu, vis dažniau būtent susergera jauni žmonės, o degeneracinėmis, tokiomis kaip artrozė ar stuburo osteochondrozė, daugiausia serga vyresni“, – sako vaistininkė.

Sergant artritu, kenčia kelių sąnariai ir klubai, ribojamas žmogaus judėjimas. Reumatoidinis artritas dažnai deformuoja rankų plaštakas, išsukinėja pirštus, todėl ranka tampa praktiškai nefunkcionali. Jei sergama podagra, pažeidžiami ne tik sąnariai, bet ir kiti organai, pavyzdžiui, inkstai.

Gelbsti daržovės

Pasak farmacininkės, sergant sąnarių ligomis labai svarbu valgyti daugiau daržovių ir kuo mažiau gyvulinių riebalų. Patariama rinktis maistą, kuriame yra pakankamai baltymų, vitaminų ir mikroelementų.

„Rekomenduočiau reguliariai vartoti ir didesnes vitamino C dozes. Šis vitaminas ne tik palaiko normalų imunitetą, bet ir padeda susidaryti kolagenui, kuris reikalingas normaliai kremzlių funkcijai ir ląstelių atsinaujinimui. Taip pat jis padeda sąnarių lankstumui ir bendrai jų būklei. Tačiau jei skausmą norite numalšinti greitai, trumpalaikiam poveikiui galite vartoti vaistus su ibuprofenu, deksketoprofenu ar diklofenaku“, – sako R. Molotkova.

Farmacijos specialistė taip pat rekomenduoja užsiimti aktyvia veikla ir stengtis kuo dažniau judinti sąnarius. Nejudinamas sąnarys stingsta, o raumenys silpnėja. Mankštinkitės, vaikščiokite, galite užsiimti plaukimu, tačiau pasirinkite tinkamą krūvį ir nepervarkite. Verta naudoti specialius įtvarus, kurie padės sąnariui pailsėti ir apsaugos jį nuo tolimesnių sužeidimų.

Sezonai daro įtaką

R. Molotkova pabrėžia, kad sąnarių ligos dažniausiai paūmėja atėjus vėsiems ir drėgniems orams, tačiau dėl didesnio fizinio krūvio, kai daugiau keliaujame, vaikštome ar intensyviau dirbame sode, jos pasireiškia ir vasarą.

„Pagrindiniai simptomai įspėjantis apie šias ligas yra sąnarių braškėjimas, sąnario užsikirtimas, skausmas, nejudrumas, trumpalaikis jų sustingimas. Šie požymiai gali reikšti, kad jums vystosi artritas. Tiesa, reumatoidinis artritas turi papildomų ženklų. Tai gali būti anemija, sausos akys ir burna, bendras nuovargis, bloga savijauta, svorio netekimas, ypač kai tai prasideda vyresniame amžiuje“, – požymius vardija „Eurovaistinės“ farmacininkė.

Pasak jos, jau ir jaunų žmonių liga tampančią podagrą dar papildomai lydi karščiavimas, sąnarių patinimas ir paraudimas, o jos priepuoliai dažniausiai prasideda naktį. Ši lėtinė medžiagų apykaitos sutrikimo liga pasireiškia, kai kraujyje ir kituose organizmo skysčiuose labai padidėja šlapimo rūgšties kiekis.

