Sąnarių skausmai – viena dažniausių problemų, dėl kurios kreipiamasi į sveikatos specialistus, ypač keičiantis orams. Nors kiekvieno žmogaus organizmas į oro pokyčius reaguoja skirtingai, temperatūros, slėgio bei drėgmės pasikeitimai dažniausiai neigiamai paveikia sąnarių būklę. Nemalonūs pojūčiai kankina ne tik senjorus. Dėl fizinio aktyvumo stokos sąnarių problemos vis dažniau pasireiškia ir jaunimui.

„Eurovaistinės“ vaistininkė Jovita Juodsnukytė atkreipia dėmesį, kad oro pokyčiai sąnarius stipriausiai paveikia tiems, kurie yra patyrę traumų, bei vyresniems žmonėms, kuriuos kamuoja lėtiniai sąnarių uždegimai.

„Suprastėjus orams ir padidėjus drėgmei, vis dažniau sulaukiame nusiskundimų, susijusių su sąnarių ligomis. Vyresniesiems žmonėms dažniausiai atsinaujina jau esamų lėtinių uždegimų skausmai, o jautresniems jauniems pacientams pasireiškia buvusių traumų skausmai“, – išskiria vaistininkė.

Saugotis šalčio

Farmacijos specialistė nurodo, jog sušalus kojas, sąnarių pažeidimai nepasireiškia iš karto. Tačiau nereikėtų galvoti, kad šaltis visai nepaveikia sąnarių – dažniausiai skausmas ir sąstingis atsiranda po kurio laiko.

„Kojų sušalimas ypač pavojingas jau sergantiems sąnarių ligomis, nes gali išsivystyti ligos paūmėjimas“, – pažymi „Eurovaistinės“ vaistininkė ir primena šaltomis ir darganotomis dienomis avėti neperšlampamą šiltą avalynę.

Sušalus ir pajutus sąnarių maudimą, jį malšinti rekomenduojama augaliniais šildančiais tepalais. Jei pasireiškė stiprus skausmas, tuomet į pagalbą galima pasitelkti preparatus, kurių sudėtyje yra nesteroidinių vaistų nuo uždegimo. Atsiradus sąnarių tinimui, sąstingiui ar skausmui nepraeinant, pasak specialistės, būtina kreiptis į gydytoją.

Daugiau judėjimo

Pasak J. Juodsnukytės, sąnarių problemos vis labiau kamuoja ir jaunus žmones. Ypač tuos, kurie daug laiko praleidžia sėdėdami, neužsiima jokia fizine veikla ar turi viršsvorio.

„Mažai judant, sąnariai galiausiai pradeda stingti, mažėja sutepančio kremzlę skysčio išsiskyrimas. O turint viršsvorio, kiekvienas papildomas kilogramas sudaro didesnį krūvį sąnariams“, – išskiria vaistininkė ir akcentuoja, jog gerai sąnarių būklei palaikyti ypač

naudingas sportas – plaukimas.

Norint išvengti sąnarių problemų, pasak J. Juodsnukytės, reikėtų reguliariai sportuoti, per pertraukas darbe dažniau pasivaikščioti ar atlikti mankštą. Taip pat naudinga vartoti gliukozamino, chondroitino, kolageno turinčius maisto papildus, kurie padeda palaikyti sveikas kremzles ir suteptus, mobilius sąnarius.

Kolagenas