

Συχνά μυοσκελετικά προβλήματα σε ανθρώπους άνω των 65 ετών & πώς μπορεί να βοηθήσει ο φαρμακοποιός



Στέφανος Αναστασόπουλος, διευθυντής Ορθοπαιδικής Κλινικής Ευρωκλινικής Αθηνών

Καθημερινά οι φαρμακοποιοί έρχονται αντιμέτωποι με πλήθος μυοσκελετικών προβλημάτων, τα οποία καλούνται να διαχειριστούν, συμβουλευόντας ή και παραπέμποντας τους πάσχοντες στον ειδικό. Είναι προφανές ότι ο ρόλος τους γίνεται πιο καθοριστικός σε απομακρυσμένες περιοχές, με περιορισμένη πρόσβαση των ασθενών σε ιατρούς ειδικοτήτων. Τα πιο συχνά μυοσκελετικά προβλήματα που μπορεί να κληθεί να διαχειριστεί ο φαρμακοποιός είναι η οσφυαλγία και οι αρθρίτιδες.

ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ

Χαρακτηρίζεται από άλγος στην περιοχή της μέσης που ποικίλει σε ένταση και διάρκεια, με αιφνίδια συνήθως έναρξη μετά από άρση βάρους ή απότομη κίνηση ή ακόμα και χωρίς ιστορικό τραυματισμού. Ο πόνος μπορεί να περιορίζεται τοπικά ή να αντανακλά στα κάτω άκρα, όταν υπάρχει δυσκοκλήλη που προκαλεί πίεση σε μια νευρική ρίζα, ενώ μπορεί να περιοριστεί η κινητικότητα της σπονδυλικής στήλης.

Πού οφείλεται η οσφυαλγία

Τα αίτια της οσφυαλγίας είναι ποικίλα και συνήθως οφείλονται:

- σε καλοήθη μυοσκελετικά προβλήματα, όπως σπονδυλαρθρίτιδα, οστεοπόρωση, κήλη μεσοσπονδύλιου δίσκου κ.ά.
- σε τραυματισμούς με διάταση ή ρήξη μυϊκών ινών και συνδέσμων
- σε σπονδυλολίθωση, σπονδυλόλυση και κατασκευαστικές ιδιαιτερότητες
- σε μετεχειρητικά σύνδρομα πόνου
- μπορεί ακόμα και να ευθύνονται φλεγμονώδεις παθήσεις, πρωτοπαθείς νεοπλασίες (μυέλωμα ή νευρίνωμα), δευτεροπαθείς μεταστατικές εντοπίσεις στη σπονδυλική στήλη

Η σωστή αντιμετώπιση

Σε κάθε περίπτωση η ορθή αντιμετώπιση της οσφυαλγίας προϋποθέτει την αποκάλυψη της αιτιολογίας της. Σε αρχικά στάδια όμως, με ήπια ενοχλήματα και χωρίς νευρολογική σημειολογία (έκπτωση μυϊκής ισχύος και αισθητικότητας), μπορεί να χορηγηθούν απλά αναλγητικά, ΜΣΑΦ, τοπικά σκευάσματα και ασθενή οπιοειδή. Σε περίπτωση που τα ενοχλήματα επιμένουν ή επιδεινώνονται είναι απαραίτητη η παραπομπή σε ειδικό γιατρό.

Η συμβουλή του φαρμακοποιού στους ασθενείς:

- Η σωματική άσκηση βοηθά να διατηρείται η ευλυγισία των αρθρώσεων και στην ενδυνάμωση των οστών και των μυών.
- Να αποφεύγουν την παραμονή στην ίδια στάση για πολύ ώρα.
- Να ακολουθούν δίαιτα πλούσια σε βιταμίνες και μέταλλα.
- Να χάσουν βάρος εάν είναι υπέρβαροι.
- Η ξεκούραση είναι το ίδιο σημαντική με την άσκηση. Ο ύπνος, 8 με 10 ώρες, μπορεί να βοηθήσει στην ανάκαμψη από ένα επεισόδιο πόνου πολύ πιο γρήγορα και μπορεί τελικά να αποτρέψει την επιδείνωσή του.

ΠΟΝΟΣ ΤΩΝ ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ - ΑΡΘΡΙΤΙΔΕΣ

Οι αρθρίτιδες είναι παθήσεις που προκαλούν φλεγμονή στις αρθρώσεις. Υπάρχουν δύο πολύ γνωστοί τύποι αρθρίτιδας, οι οποίοι ταλαιπωρούν μεγάλο αριθμό ασθενών και συχνά αλλά εσφαλμένα ταυτίζονται μεταξύ τους: η οστεοαρθρίτιδα και η ρευματοειδής αρθρίτιδα.

Η **οστεοαρθρίτιδα** είναι πιο συνηθισμένη και χαρακτηρίζεται από σταδιακή καταστροφή του χόνδρου και των υπόλοιπων στοιχείων της άρθρωσης. Προκαλείται κυρίως λόγω γήρανσης αλλά και ως συνέπεια τραυματισμών, ταλαιπωρημένων αρθρώσεων και οικογενειακού ιστορικού. Τα κύρια κλινικά σημεία της είναι ο πόνος, η διόγκωση, ο κριγμός (τρίξιμο), η δυσκαμψία και η παραμόρφωση της άρθρωσης. Στα αρχικά στάδια της νόσου έχουν θέση διάφορα φαρμακευτικά σκευάσματα, όπως αναλγητικά, αντιφλεγμονώδη και φάρμακα τροποποίησης και ενίσχυσης του χόνδρου. Η **ρευματοειδής αρθρίτιδα**, ως αυτοάνοσο νόσημα, είναι χρόνια πάθηση που προκαλεί πόνο, οίδημα, βλάβη στις αρθρώσεις, συνηθέστερα των χεριών και των ποδιών, ενώ μπορεί να επιφέρει περιορισμένη κίνηση και λειτουργία αυτών. Τα συμπτώματα έχουν άμεση εμφάνιση και εξέλιξη σε σύντομο χρονικό διάστημα. Αναλγητικά και αντιφλεγμονώδη φάρμακα χορηγούνται για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της νόσου, καθώς και εξειδικευμένα φάρμακα αναστολής της εξέλιξης της πάθησης, πάντα με ιατρική συνταγή και εφόσον έχει επιβεβαιωθεί η διάγνωση.





**άμεση αναζωογόνηση και
ανακούφιση από τον πόνο**



ΒΙ.ΠΕ. Ν. ΡΑΪΔΕΣΤΟΥ, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, Τ. 2310 989603-4, Ε. info@euromed.gr
Κωνσταντίνου Τσαλδάρη 45, Πολύγωνο, 113 63 ΑΘΗΝΑ Τ. 210.6400990 F. 216.8001885

www.euromed.gr

Μυαλγίες: Βασανιστικός πόνος που καθλώνει το σώμα

Με τον όρο μυαλγίες εννοούμε κάθε πόνο που εντοπίζεται στους μυς ενώ αντίθετα με τον όρο αρθραλγίες εννοούμε κάθε πόνο που εντοπίζεται στις αρθρώσεις.

Αναζητώντας την αιτία της μυαλγίας

Αν οι ασθενείς σας αναφέρουν πόνους στους μυς, τότε η αιτία θα πρέπει να αναζητηθεί σε:

1. Υπέρχρηση ή μυϊκό τραυματισμό από άσκηση ή απαιτητική σωματική εργασία και σε αυτές τις περιπτώσεις ο πόνος τείνει να αφορά συγκεκριμένους μυς και ξεκινά στη διάρκεια ή αμέσως μετά τη δραστηριότητα.
2. Η μυαλγία μπορεί να αποτελεί σημείο παθήσεων που αφορούν ολόκληρο το σώμα, όπως κάποιες λοιμώξεις (περιλαμβανομένης της γρίπης) και αυτοάνοσες διαταραχές που επηρεάζουν τους συνδετικούς ιστούς σε όλο το σώμα (όπως ο λύκος ή η αρθρίτιδα).
3. Μία πολύ συχνή αιτία μυαλγιών είναι η απότομη έναρξη ασκήσεων με μέλη του σώματος που δεν ήταν συνηθισμένα σε τέτοιου είδους ασκήσεις δημιουργώντας το γνωστό «πιάσιμο» ή αλλιώς τις θλάσεις που δημιουργούνται από την απότομη διάταση των μυών.
4. Ένας ακόμη λόγος μυαλγίας είναι οι κράμπες, δηλαδή ο σπασμός των μυών.

Αν και για την πλειονότητα των πασχόντων οι πόνοι στους μυς θα παρέλθουν σε σύντομο χρονικό διάστημα με την ξεκούραση και τη χρήση αναλγητικών φαρμάκων, οι φαρμακοποιοί θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα ευαισθητοποιημένοι στην περίπτωση που υποψιαστούν ότι η μυαλγία μπορεί να οφείλεται σε:

Συγκεκριμένα φάρμακα, όπως: Αναστολείς ACE για τη μείωση της αρτηριακής πίεσης, κοκαΐνη, στατίνες για τη μείωση της χοληστερόλης, δερματομυοσίτιδα, ανισορροπίες ηλεκτρολυτών, όπως πολύ λίγο κάλιο ή ασβέστιο, ινομυαλγία.

Λοιμώξεις, όπως: Γρίπη, νόσος Lyme, ελονοσία, μυϊκό απόστημα, πολιομυελίτιδα, κηλιδώδης πυρετός Βραχωδών Ορέων, τριχίνωση, λύκος, ρευματική πολυμυαλγία, πολυμυοσίτιδα, ραβδομυόλυση.



Συμβουλές για τους ασθενείς σας

- Να κάνουν ένα ζεστό μπάνιο.
- Να κάνουν εντριβές στο σημείο που πονούν με θερμαντική αλοιφή.
- Να κάνουν ελαφρύ μασάζ στο σημείο πόνου.
- Αν έχουν οίδημα και πρήξιμο να βάλουν πάγο.
- Να διατηρούν το μέλος που πάσχει ζεστό με θερμοφόρα.
- Να πάρουν αναλγητικά/ παυσίπονα.
- Να βάλουν έμπλαστρο.

Για τις αρθραλγίες μια πολύ συχνή αιτία είναι τα στραβοπατήματα των αρθρώσεων, κυρίως της περιοχής των αστραγάλων ή τραυματισμοί των αρθρώσεων από τραβήγματα, υπερκάμψεις ή υπερεκτάσεις.

ROWO FLEXI FORTE ROLL ON ME HARPAGO: ΙΣΧΥΡΗ ΑΝΤΙΦΛΕΓΜΟΝΩΔΗΣ ΔΡΑΣΗ ΣΕ ΠΡΩΤΟΠΟΡΙΑΚΗ ΜΟΡΦΗ

Από την EUROMED S.A



Μετά από 5 χρόνια επιτυχημένης πορείας της Rowo Flexi Forte με Harpago, η εταιρεία EUROMED S.A. εμπλούτισε το portfolio της και με τη Rowo Flexi Forte Roll on με Harpago. Πρόκειται για ένα πρωτοποριακό προϊόν με ειδικά χαρακτηριστικά.

Συγκεκριμένα η πρωτοποριακή μορφή του roll on, βοηθάει στην εύκολη επάλειψη χωρίς οι ασθενείς να έρχονται σε επαφή με το προϊόν αλλά και παράλληλα στην ομοιόμορφη κατανομή του στην πάσχουσα περιοχή. Συνδυάζει γνωστές και νέες δραστικές ουσίες σε ισορροπημένη αναλογία εξασφαλίζοντας βαθιά θερμαντική δράση. Το αρπαγόφυτο (devil's claw) είναι ένα φυτό που προέρχεται από την Αφρική με ισχυρή αντιφλεγμονώδη δράση. Ενδείκνυται για: φλεγμονές, αρθρίτιδες, ινομυαλγίες, ισχυαλγίες, τενοντίτιδες, πόνους στη μέση και στις κλειδώσεις, θλάσεις και διαστρέμματα. Απορροφάται άμεσα χωρίς να αφήνει υπολείμματα. Προτείνεται και η προληπτική συνεχής χρήση του στις χρόνιες παθήσεις.

Το Rowo Flexi Forte Roll on με Harpago είναι ακατάλληλο για παιδιά κάτω των 12 ετών.

Δυσμηνόρροια: Υπάρχουν τρόποι για σύγχρονη και αποτελεσματική αντιμετώπιση των πόνων



Παναγιώτης Χριστόπουλος MD, MSc, PhD, IFEPAG, Μαιευτήρας Γυναικολόγος, Ειδικός Γυναικολόγος Παιδών-Εφήβων, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών, Director EURAPAG

Η δυσμηνόρροια αποτελεί το συχνότερο γυναικολογικό πρόβλημα στις έφηβες και νεαρές γυναίκες, ενώ παράλληλα είναι και η συχνότερη αιτία απουσίας από το σχολείο ή την εργασία.

Αν και η πραγματική αιτία της δυσμηνόρροιας δεν έχει πλήρως αποδειχθεί, επικρατέστερη σήμερα είναι η θεωρία πως η δράση κάποιων ουσιών, των προσταγλανδινών προκαλούν συσπάσεις στη μήτρα με αποτέλεσμα τον πόνο.

Πώς περιγράφουν τον πόνο οι γυναίκες

Ο τυπικός πόνος της δυσμηνόρροιας περιγράφεται σαν «κράμπα» χαμηλά στην κοιλιά, με αντανάκλαση σε διάφορα σημεία του σώματος. Χαρακτηριστική είναι η εμφάνιση του πόνου σχεδόν μαζί με την εμφάνιση του αίματος της «περιόδου», με διάρκεια συνήθως 1-2 ημέρες. Επίσης, συχνά συνοδεύεται και από συμπτώματα όπως κεφαλαλγία, ναυτία και έμετο, διάρροια κ.ά.

Η βαρύτητα του προβλήματος εξαρτάται από τη χρήση ή μη αναλγητικών και από την επίπτωση που έχει ο πόνος στις καθημερινές δραστηριότητες της γυναίκας. Υπάρχουν παράγοντες που πιθανά αυξάνουν την ένταση του πόνου, όπως είναι το κάπνισμα, το αυξημένο σωματικό βάρος, το αλκοόλ και η μειωμένη φυσική δραστηριότητα.

Η θεραπευτική προσέγγιση του φαρμακοποιού

Για την αντιμετώπιση της επώδυνης «περιόδου» χρησιμοποιούνται διάφορα φάρμακα, με συννηθέστερα τα αντιφλεγμονώδη παυσίπονα.

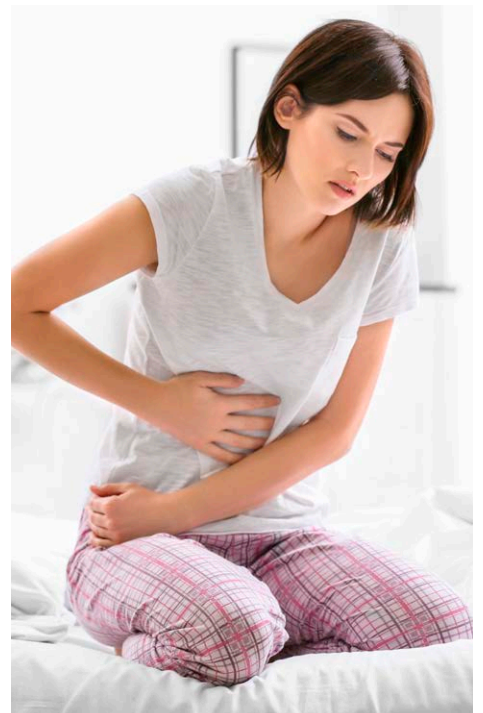
Τα αντιφλεγμονώδη φάρμακα και συγκεκριμένα η ιβουπροφαίνη (όπως το Nurofen 512mg και για πόνους περιόδου) είναι τα πλέον πολυχρησιμοποιημένα φάρμακα για την αντιμετώπιση της δυσμηνόρροιας, ενώ μειώνουν την παραγωγή και απελευθέρωση των προσταγλανδινών με άριστα αποτελέσματα.

Έρευνες έχουν δείξει ότι με τη σωστή χρήση, η αποτελεσματικότητά τους μπορεί να φτάνει μέχρι και 95% στη μείωση του πόνου. Η δραστική ουσία ιβουπροφαίνη, που περιέχει το Nurofen 512mg και για πόνους περιόδου, είναι αποτελεσματικότερη της παρακεταμόλης και με καλύτερο προφίλ ανοχής έναντι των λοιπών αντιφλεγμονωδών φαρμάκων. Για τους λόγους αυτούς προτείνεται από διεθνείς οδηγίες ως θεραπεία πρώτης εκλογής.



Ο ΠΟΝΟΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΟΦΕΙΛΕΤΑΙ ΚΑΙ ΣΕ ΟΡΓΑΝΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

Εκτός από τα λειτουργικά αίτια που αναφέρθηκαν, τα συμπτώματα μπορεί να οφείλονται και σε κάποια ανατομική ανωμαλία που να προκαλεί τον πόνο, όπως ενδομητρίωση, κύστη ωοθήκης, ινομύωμα, πολύποδας και άλλα. Στην περίπτωση που τα αίτια του πόνου δεν είναι λειτουργικά αλλά οργανικά, η αντιμετώπιση πρέπει να στοχεύει στην αιτία. Στην περίπτωση αυτή, τα αντιφλεγμονώδη παυσίπονα πλεονεκτούν, καθώς μειώνουν τον πόνο μέχρι να αντιμετωπιστεί το «βαθύτερο» αίτιο. Συμπερασματικά, η διερεύνηση της επώδυνης περιόδου πρέπει να γίνεται με λεπτομέρεια ώστε να αποκλείσουμε την παρουσία κάποιου οργανικού προβλήματος. Έτσι ανοίγει ο δρόμος για τη χρήση φαρμακευτικών θεραπειών που θα ανακουφίσουν τη γυναίκα, θα της χαρίσουν ελευθερία και θα της επιτρέψουν να έχει μια ξένοιαστη και λειτουργική καθημερινότητα.



Ανακουφίζει και από
τους πόνους περιόδου!



και 8 ώρες
διάρκεια!

