

# Πονοκέφαλος ή ημικρανία. Καιρός, πολύ ύπνος, φως, θόρυβος προκαλούν κεφαλαγία. Τι δεν κάνει να τρώτε

του Ξενοφώντα Τσούκαλη, M.D., [medlabnews.gr](http://medlabnews.gr)

Ο πονοκέφαλος ταλαιπωρεί πολύ κόσμο. Σήμερα είναι εύκολο να αντιμετωπιστεί αρκεί να εντοπίσουμε τι τον προκαλεί! Οι κυριότερες αιτίες που τον προκαλούν έχουν να κάνουν με την καθημερινότητα μας.

**[ΜΙΑ ΕΛΙΑ ΠΟΥ ΑΛΛΑΖΕΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΑΣ ΑΛΛΑΞΕΙ ΚΑΙ ΤΗ ΖΩΗ! ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΜΕΛΑΝΩΜΑΤΟΣ ΜΕ ΨΗΦΙΑΚΗ ΧΑΡΤΟΓΡΑΦΗΣΗ ΠΑΤΗΣΤΕ ΕΔΩ ΓΙΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ](#)**

Οι κεφαλαλγίες είναι το πιο συχνό σύμπτωμα για το οποίο οι άνθρωποι απευθύνονται στον γιατρό. Εκτιμάται ότι στην Ελλάδα η ημικρανία, που είναι και η πιο βασανιστική μορφή κεφαλαγίας, ταλαιπωρεί το 10% του γενικού πληθυσμού, ενώ το 30% υποφέρουν από πονοκέφαλο τάσεως. Οι περισσότεροι άνθρωποι βιώνουν τουλάχιστον περιστασιακούς πονοκεφάλους κατά τη διάρκεια της ζωής τους. Σε αρκετές περιπτώσεις μάλιστα ο ασθενής είναι εξαιρετικά ανήσυχος, καθώς μπορεί να υπάρχει ο φόβος πως η αιτία του πονοκεφάλου μπορεί να είναι μία πολύ σοβαρή παθολογική οντότητα που μπορεί να θέσει σε κίνδυνο ακόμα και την ίδια του τη ζωή.

Η **ημικρανία** δεν είναι ένας απλός πονοκέφαλος. Είναι μία πολύ συχνή νευρολογική νόσος, που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ποιότητα ζωής του ασθενή, την επαγγελματική, αλλά και την οικονομική του κατάσταση και να οδηγήσει σε πραγματική αναπηρία σε σοβαρές περιπτώσεις. Οι ημικρανίες συνήθως

παρουσιάζονται με έντονο πόνο στο μισό της κεφαλής και διάρκεια από μερικά λεπτά έως και μερικές ώρες. Η συχνότητα των επεισοδίων κεφαλαλγίας διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο. Μπορεί να εμφανίζεται αραιά (ακόμη και ένα επεισόδιο κάθε χρόνο) αλλά και πολύ συχνά (σχεδόν κάθε μέρα). Ακόμη, μπορεί ώρες πριν την κρίση της ημικρανίας ο ασθενής να είναι ευερέθιστος, να αισθάνεται γενικευμένη ατονία, υπνηλία και ζάλη να παραμένει κλινήρης και να αδυνατεί να προβεί σε οποιαδήποτε δραστηριότητα. Ο πόνος είναι σοβαρός και συνοδεύεται από ναυτία, τάση για έμετο, αλλά και υπερευαισθησία στο φως (φωτοφοβία) και προκαλεί ανικανότητα. Περιγράφεται επίσης ως σφύζων, ο ασθενής συνήθως πιάνει το ένα ημιμόριο της κεφαλής, ενώ μπορεί να συνοδεύεται από οπτικές διαταραχές (ο πάσχων μπορεί να βλέπει φώτα, λάμψεις) και σπανιότερα μπορεί να μουδιάσει ή και να παραλύσει το ένα χέρι και πόδι (ημικρανιακή ημιπληγία). Τα χαρακτηριστικά αυτά φαινόμενα είναι παροδικά, προηγούνται συνήθως της ημικρανίας και χαρακτηρίζονται ως «αύρα».

Αν υποφέρετε από συνεχείς πονοκεφάλους, το να ανακαλύψετε την αιτία που τους προκαλεί μπορεί να σας βοηθήσει να βρείτε κάποια θεραπεία ή ακόμα και ένα προληπτικό μέτρο προκειμένου να κρατήσετε μακριά τον πόνο.



Υπάρχουν ορισμένες καταστάσεις που πιθανόν να πυροδοτούν την ημικρανία:

- Η έκθεση του ασθενούς σε πολύ έντονα φώτα ή δυνατούς θορύβους Εξαρτάται από τον άνθρωπο και το πόσο ευαίσθητος είναι στο φως. Άλλοι έχουν ευαισθησία στον ήλιο, άλλοι στους υπολογιστές και άλλοι σε λάμπες φθορίου. Ακούγοντας μουσική σε υψηλή ένταση για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να χαρακτηριστεί ως αιτία εμφάνισης ημικρανίας. Μάλιστα, ο πόνος θα είναι τόσο έντονος που μπορεί να διαρκέσει μέχρι και 72 ώρες ή και περισσότερο. Φροντίστε, λοιπόν, να κρατήσετε τη μουσική σε χαμηλή ένταση!
- Το αίσθημα της υπερκόπωσης
- Οι ορμονικές αλλαγές στις γυναίκες. Πολλές γυναίκες παραπονιούνται ότι έχουν πονοκεφάλους κατά τη διάρκεια της περιόδου, της εγκυμοσύνης και της εμμηνόπαυσης. Αυτό συμβαίνει λόγω της πτώσης των οιστρογόνων.
- Η στέρηση ύπνου. Τα χαμηλά επίπεδα σεροτονίνης ενεργοποιούν το κύριο νεύρο που είναι υπεύθυνο για την ημικρανία
- Οι **περισσότερες ώρες ύπνου**: Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας οι περισσότεροι από εσάς δεν κοιμάστε όσο θα θέλατε. Έτσι, τα Σαββατοκύριακα ή μέρες που δεν έχετε δουλειά αποφασίζετε να κοιμηθείτε περισσότερες ώρες, συνήθεια που μπορεί να προκαλέσει ημικρανία. Η ξαφνική αλλαγή οδηγεί σε ημικρανίες και κόπωση, καθώς το σώμα είναι συνηθισμένο σε συγκεκριμένες ώρες ύπνου.
- Κάποια “βαριά” μυρωδιά Το νεύρο που συνδέεται με τη μύτη όταν εντοπίζει άσχημες μυρωδιές (κολώνια, καθαριστικά κ.ά.), μπορεί να απελευθερώσει ουσίες που προκαλούν τους πονοκεφάλους.
- Λάθος διατροφικές συνήθειες Η [μειωμένη κατανάλωση νερού](#) και οι παραλήψεις γευμάτων κατά τη διάρκεια της ημέρας μπορούν να προκαλέσουν πονοκεφάλους.
- Ορισμένα τρόφιμα όπως η σοκολάτα και κάποια τυριά

- Μερικές προσθετικές ουσίες (nitrites, nitrates, monosodium glutamate). Καπνιστά κρέατα, λουκάνικα, μπέικον και έτοιμα φαγητά: Όλα αυτά περιέχουν νιτρώδη άλατα (συντηρητικά) και προκαλούν πονοκέφαλο. MSG (μονονατριούχο άλας γλουταμινικού οξέος): Έχει σαν στόχο να ενισχύσει τη γεύση των τροφίμων. Την προσθετική αυτή ουσία την βρίσκουμε στο Κινέζικο φαγητό, σε κάποια πατατάκια, στα καρύδια, και σε άλλα επεξεργασμένα τρόφιμα.
- Ορισμένα αλκοολούχα ποτά. Περιέχουν αιθανόλη, η οποία προκαλεί αφυδάτωση και διαστέλλει τα αγγεία του αίματος, οδηγώντας σε πονοκέφαλο.
- Τροφές που περιέχουν άλατα: κρασί, αποξηραμένα φρούτα και κάποια οστρακοειδή.
- Η έντονη άσκηση
- **Το κάπνισμα**
- Καφεΐνη: Μολονότι την βρίσκουμε σε πολλά παυσίπονα, γιατί βοηθά στην βελτίωση της εντερικής απορρόφησης αυτών των φαρμάκων, μπορεί επίσης να αποτελέσει την αιτία ενός πονοκεφάλου (εξαιτίας της υπερβολικής κατανάλωσής της ή της απότομης έλλειψής της). Επειδή η καφεΐνη συμπιέζει τα αγγεία του αίματος, μια παρατεταμένη έλλειψή της, από τη στιγμή που το σώμα έχει συνηθίσει σε μία τακτική δόση, μπορεί να κάνει τα αγγεία του αίματος να διασταλούν, κάτι που θα οδηγήσει σε πονοκέφαλο.
- Το στρες. Το 80% των περιπτώσεων ημικρανίας τις προκαλεί το άγχος! Αυτό συμβαίνει λόγω των διακυμάνσεων της κορτιζόλης και της αδρεναλίνης που οδηγούν όχι μόνο σε πόνο αλλά και σε ναυτία
- Καιρικές μεταβολές. Την περίοδο που αλλάζει ο καιρός είναι πιο συχνές οι ημικρανίες λόγω της αλλαγής στις βαρομετρικές πιέσεις. Η συχνή έκθεση στον ήλιο μπορεί να αποτελέσει παράγοντα εμφάνισης ημικρανιών. Συγχρόνως, οι ψηλές θερμοκρασίες καθώς και τα ψηλά ποσοστά υγρασίας χαρακτηρίζονται ως «συνήθεις ύποπτοι» για τους έντονους πονοκεφάλους. Κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών μηνών

αποφεύγετε την έκθεση στον ήλιο και καλύπτετε το κεφάλι σας με καπέλο!

▪ [Αυχενογενής πονοκέφαλος](#)

- Παρακολουθείτε το σάκχαρό σας Η μείωση των επιπέδων σακχάρου, επειδή προκαλεί αύξηση της πίεσης, αποτελεί συνηθισμένο αίτιο πρόκλησης ημικρανίας. Καλό θα είναι να μη μένετε νηστικοί για πάνω από τέσσερις ώρες και να προτιμάτε τροφές με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, όπως φρούτα, λαχανικά και λίγων λιπαρών ή άπαχο γιαούρτι και τυρί.
- Η υπερβολική κατανάλωση τροφών που περιέχουν μεγάλο ποσοστό ζάχαρης καθώς και η συχνή κατανάλωση ζυμαρικών έχει ως αποτέλεσμα την πρόκληση ημικρανίας. Το σώμα παράγει επιπλέον ινσουλίνη, η οποία διασπά τη ζάχαρη βοηθώντας στη μείωση των επιπέδων σακχάρου στον οργανισμό. Η αύξηση ή και η μείωση του σακχάρου στο αίμα προκαλεί σοβαρές κεφαλαλγίες .
- Η μειωμένη πρόσληψη μαγνησίου πιστεύεται ότι μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη παροχή αίματος στον εγκέφαλο και χαμηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα – και τα δύο σχετίζονται με τις ημικρανικές κρίσεις. Καλές πηγές μαγνησίου είναι τα σκουροπράσινα λαχανικά, ο πολτός τομάτας, τα καρύδια, τα δημητριακά ολικής αλέσεως, τα φασόλια, ο αρακάς, οι πατάτες, οι μπανάνες και η μαγιά.
- Η συχνή χρήση (πάνω από μία δόση την εβδομάδα) αναλγητικών για τον πονοκέφαλο μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση χρόνιας ημικρανίας

Δεν μπορούμε να αποφύγουμε ορισμένους από τους παραπάνω παράγοντες –οι γυναίκες δεν μπορούν να αποφύγουν την περίοδό τους– και στην περίπτωση αυτή θα πρέπει να αποφεύγουμε τουλάχιστον άλλα επιβαρυντικά ερεθίσματα, όπως η έντονη άσκηση ή η κατανάλωση αλκοόλ.



Οι ημικρανίες οφείλονται και σε γενετικούς παράγοντες που μελετώνται

**Υπάρχουν γονίδια που προδιαθέτουν ένα άνθρωπο για πονοκεφάλους,**

Οριστική θεραπεία για την ημικρανία δεν υπάρχει, ωστόσο δείτε τις συμβουλές, προκειμένου να αποφύγετε, κατά το δυνατόν, τις ανυπόφορες κρίσεις.

**Εντοπίστε τι φταίει**

Κρατήστε ημερολόγιο, προκειμένου να καταφέρετε να εντοπίσετε τους παράγοντες εκείνους που πυροδοτούν τις κρίσεις ημικρανίας, ώστε να τους αποφεύγετε. Συνήθεις αιτίες μπορεί να είναι το κάπνισμα, η έντονη γυμναστική, το στρες, οι αλλαγές στο πρόγραμμα του ύπνου, το «πιάσιμο» του αυχένα και τα οδοντικά προβλήματα. Παράλληλα, παρακολουθώντας έτσι την ασθένειά τους, μπορούν να αντιληφθούν καλύτερα ποια είναι τα φάρμακα που τους βοηθούν και ποιες αλλαγές στον τρόπο ζωής τους επιδρούν θετικά στην εξέλιξη της ασθένειάς τους.

## **Αυξήστε την πρόσληψη σε μαγνήσιο**

### **Γνωρίστε την πιπερόριζα**

Σύμφωνα με μελέτες, όταν μασάμε ωμή πιπερόριζα, περιορίζουμε τη ναυτία και τα πεπτικά προβλήματα, που πολλές φορές συνοδεύουν την ημικρανία.

### **Μην ξεχνάτε τις πρωτεΐνες**

Πολλοί πάσχοντες από ημικρανία έχουν στον εγκέφαλό τους χαμηλά επίπεδα σεροτονίνης. Τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες είναι το κοτόπουλο, η γαλοπούλα, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, οι μπανάνες, τα φασόλια, ο αρακάς, τα καρύδια, τα όσπρια και οι ξηροί καρποί.

### **Πίνετε άφθονο νερό**

Η αφυδάτωση είναι βασικός παράγοντας πρόκλησης ημικρανίας. Όπως εξηγούν οι ειδικοί, οι ιστοί γύρω από τον εγκέφαλο αποτελούνται κυρίως από νερό, το οποίο όταν χάνουν, συρρικνώνονται, με συνέπεια να προκαλείται ερεθισμός και πόνος.

### **Πάρτε συμπληρώματα**

Το συνένζυμο Q10 μπορεί να συμβάλλει στην πρόληψη των ημικρανιών.

# Τρίζουν, κάνουν κρακ οι αρθρώσεις σας; Γιατί συμβαίνει ο θόρυβος αυτός; Οφείλεται σε οστεοαρθρίτιδα;

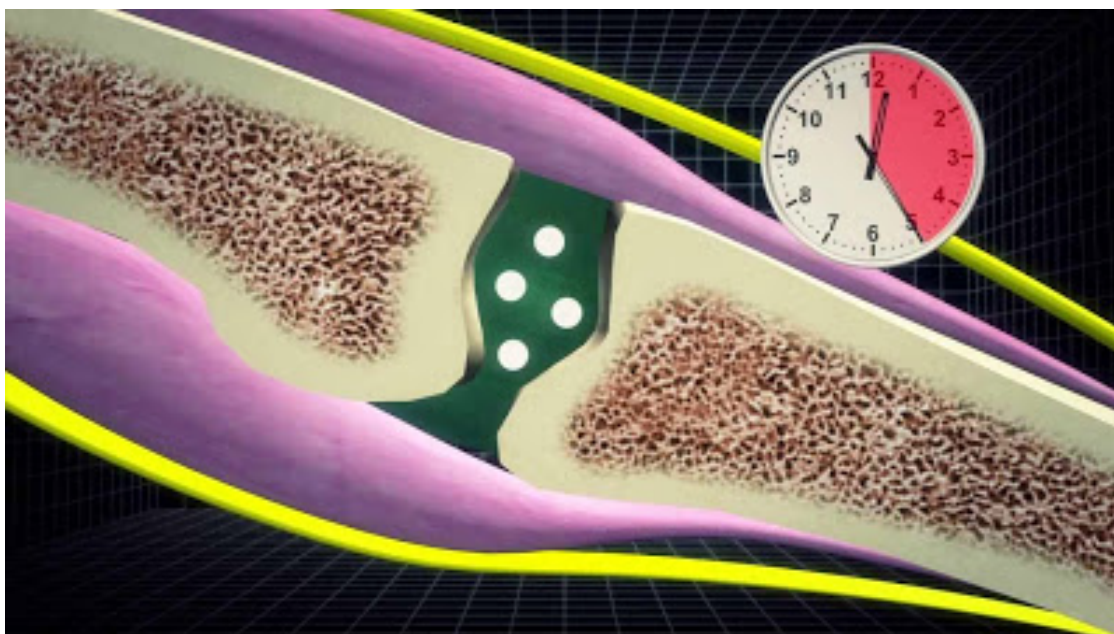
του Ξενοφώντα Τσούκαλη, M.D., [medlabnews.gr](http://medlabnews.gr)

Ο πόνος στο ένα ή και στα δύο γόνατα, στους ώμους ή στην πλάτη είναι ένα πολύ κοινό σύμπτωμα, που απασχολεί τουλάχιστον 1 στους 5 ανθρώπους.

Ο ενοχλητικός θόρυβος που κάνει ο αγκώνας σας όταν τεντώνετε το χέρι σας ή το τρίξιμο που ακούτε στο ισχίο σας, σίγουρα δεν σας ενοχλεί και δεν σας κάνει να ασχολείστε με την ουσία του πράγματος. Πολλοί θεωρούν ότι ο ήχος αυτός των αρθρώσεων οφείλεται στην ηλικία και άλλοι σε αρθρίτιδα. Ο ήχος αυτός παράγεται μετά από κίνηση των δακτύλων, των ισχίων, των γονάτων, των σπονδύλων στον αυχένα ή την οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης, των ώμων, των κροταφογοναθικών και άλλων αρθρώσεων. Ο ήχος αυτός ονομάζεται **κριγμός** (ζωηρός ξηρός και επαναλαμβανόμενος ήχος). Στην αγγλοσαξονική ορολογία ονομάζεται “Cracking the knuckles”.



Σημαντικό είναι να τονισθεί ότι παρά τον ήχο, η **άρθρωση είναι ανώδυνη** κατά την κίνηση και διαφέρει από την επώδυνη άρθρωση της χρόνιας οστεοαρθρίτιδας, που παράγει κατά την ψηλάφηση της έναν διαφορετικό ήχο.



## **Ποια η αιτία των κριγμών;**

Στην βιβλιογραφία υπάρχουν λίγες μελέτες σχετικές με το «κροτάλισμα» των αρθρώσεων. Αυτοί οι ήχοι με την κίνηση της άρθρωσης, ιδιαίτερα από στο γόνατο, μπορεί να ακούγονται σαν να διπλώνει σκληρό χαρτί. Οι ήχοι αυξάνονται συχνά μετά από χειρουργική επέμβαση σε μια άρθρωση, αν και η ακριβής αιτία δεν είναι σαφής.

Οι σύνδεσμοι κάνουν αυτούς τους θορύβους όταν τεντώνονται γρήγορα όταν η άρθρωση κινείται. Σε ορισμένες περιπτώσεις, ο ήχος μπορεί να οφείλεται σε έναν τένοντα που κινείται πάνω ή γύρω από την άρθρωση.

Μια άλλη θεωρία είναι ότι οι φυσαλίδες αζώτου στο υγρό στο εσωτερικό της άρθρωσης διαλύονται ή δημιουργούνται κατά την

κίνηση της άρθρωσης. Φαίνεται ότι στις αρθρώσεις, λόγω της συνεχούς κίνησης τους, δημιουργούνται μικρές φυσαλίδες που περιέχουν διάφορα αέρια, που ευρίσκονται φυσιολογικά διαλυμένα στο αρθρικό υγρό, όπως το διοξείδιο του άνθρακα, οξυγόνο και άζωτο. Οι φυσαλίδες αυτές όταν συμπιεστούν κατάλληλα, κινούνται με τόση πίεση, διαρρηγνύονται και παράγουν τον χαρακτηριστικό ήχο, διαφορετικής έντασης κάθε φορά. Χρειάζονται περίπου 30 λεπτά για το διοξείδιο του άνθρακα, το οξυγόνο και το άζωτο να επιστρέψουν στο αρθρικό υγρό και να διαλυθούν μέσα σε αυτό. Αυτός είναι και ο λόγος που πρέπει να περιμένεις λίγο μέχρι να ξανατρίξεις τα δάχτυλά σου και να ακουστεί και πάλι ήχος.

Το πιο λογικό πάντως είναι ο ήχος να προέρχεται από στιγμιαίες προκλητές μετατοπίσεις των μικρών ή μεγάλων τενόντων και συνδέσμων που ευρίσκονται άφθονοι πέριξ των αρθρώσεων.



**Γιατί νιώθεις ευχαρίστηση τρίζοντας τα δάχτυλά σου;**

Το τρίξιμο αυτό σε ευχαριστεί διότι τεντώνονται οι αρθρώσεις και διεγείρονται οι νευρικές απολήξεις που βρίσκονται σε εκείνο το σημείο.

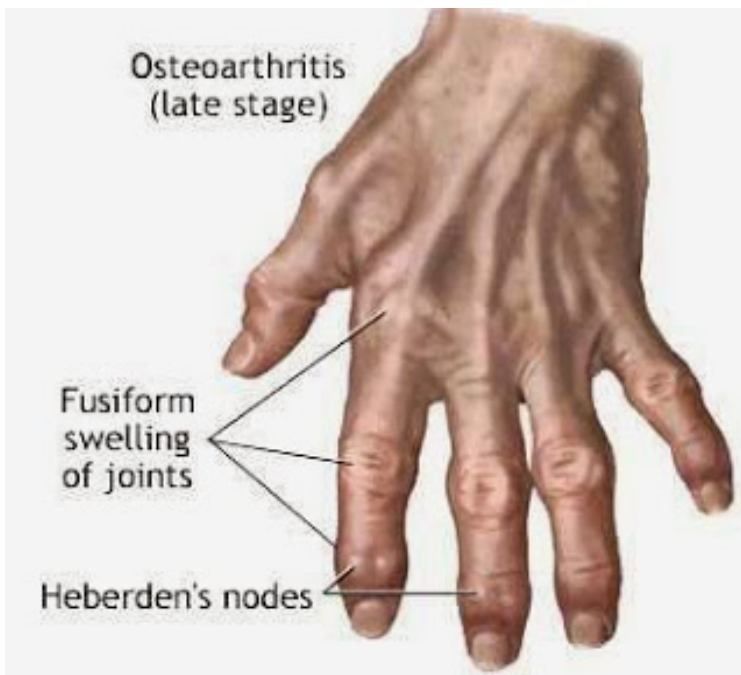
### **Είναι επικίνδυνο;**

Όποια και αν είναι η αιτία, οι ήχοι αυτοί δεν χρειάζονται ειδική αγωγή. Δεν υπάρχουν μακροπρόθεσμες επιπτώσεις αυτών των θορύβων, και δεν οδηγούν σε μελλοντικά προβλήματα. Δεν υπάρχει καμία βάση ότι το τέντωμα των δακτύλων του χεριού προκαλεί αρθρίτιδα. Δεν υπάρχουν συμπληρώματα ή ασκήσεις για να αποτρέψουν αυτούς τους θορύβους. Επίσης δεν υπάρχουν επιστημονικά στοιχεία που να λένε πως το τρίξιμο των δακτύλων προκαλεί αρθρίτιδα. Το μακροχρόνιο «τρίξιμο» των δακτύλων μπορεί να προκαλέσει άλλου είδους ζημιές, συμπεριλαμβανομένης και της διάτασης των περιβαλλόντων συνδέσμων, καθώς και μειωμένη δύναμη λαβής, αλλά **όχι αρθρίτιδα.**



Όσοι «κροταλίζουν» τις αρθρώσεις τους δεν παρουσιάζουν μεν μεγαλύτερα ποσοστά οστεοαρθρίτιδας των άκρων χειρών από τους άλλους, αλλά φαίνεται, σύμφωνα με μελέτες ότι σε μεγάλες

ηλικίες παρουσιάζουν σταθερά, ελαφρό οίδημα των άκρων χεριών τους και σημαντική δυσκολία να σφίξουν τις γροθιές τους.



**Πότε πρέπει να πάτε στον γιατρό (ορθοπαιδικό ή ρευματολόγο)**

Όταν οι αρθρώσεις κάνουν συστηματικά θόρυβο και ειδικά όταν αυτός **συνοδεύεται από πόνο**, τότε σας ειδοποιούν για κάποιο πρόβλημα που βρίσκεται σε εξέλιξη. Πρόβλημα που διαφέρει από άρθρωση σε άρθρωση αλλά και από ηλικία σε ηλικία.

Το πρήξιμο δεν είναι φυσιολογικό και πρέπει να αξιολογείται αν συνοδεύει τους θορύβους. Αν η άρθρωση “κλειδώνει” , τότε μπορεί να υποδεικνύει ένα πρόβλημα που πρέπει να αξιολογηθεί. **Εάν λοιπόν έχετε χάσει την κίνηση της άρθρωσης, αν υπάρχει πρήξιμο ή αν έχετε χάσει τη λειτουργία της άρθρωσης, τότε θα πρέπει να αναζητήσετε ιατρική θεραπεία.**

Η υγεία των αρθρώσεων εξαρτάται από πολλούς παράγοντες – μεταξύ αυτών συμπεριλαμβάνονται τα γονίδια, το σωματικό βάρος, η διατροφή, το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας, η στάση του

σώματος, αλλά και το επάγγελμα. Η κυριότερη αιτία πρόωρου γήρατος των αρθρώσεων είναι η παχυσαρκία, η οποία από μόνη της τους προσθέτει τουλάχιστον 5 χρόνια, σύμφωνα με τους ειδικούς, οι οποίοι εκτιμούν πως η φθορά των αρθρώσεων έχει λάβει τέτοιες διαστάσεις ώστε έως το 2030 θα έχουν πολλαπλασιαστεί οι αρθροπλαστικές – οι αρθροπλαστικές γόνατος λ.χ. πιστεύεται ότι θα επταπλασιασθούν.

Και αυτό, διότι ήδη ο μέσος άνθρωπος έχει αρθρώσεις κατά 12 χρόνια πιο γερασμένες απ' ό,τι η αληθινή ηλικία του.

Στους άνω των 35 έως και 60 ετών ανθρώπους οι ήχοι στους ώμους όταν συνοδεύονται από πόνους, ειδικά όταν τεντώνουν τα χέρια πάνω από το κεφάλι, σηματοδοτούν φλεγμονή. Αυτό οφείλεται συνήθως σε αρθρίτιδα. Στους αγκώνες, οι ήχοι όταν συνοδεύονται από παροδική δυσκαμψία μπορεί να δείχνουν ότι έχει ξεκολλήσει κάποιο κομμάτι χόνδρου, το οποίο έχει σκληρύνει. Αυτό μπορεί να προκαλέσει και τραυματισμό στο νεύρο, με αποτέλεσμα να νιώθει κανείς συχνά μυρμηγκιάσματα. Αυτό διορθώνεται με επέμβαση.

**Αν το τρίξιμο συνοδεύεται και από πόνο και δυσκολία στην κίνηση (δυσκαμψία), θα πρέπει να συμβουλευτείτε άμεσα γιατρό, γιατί ενδέχεται να υπάρχει κάποια φθορά στην άρθρωση, πχ. βλάβη στους μηνίσκους.**

## **Οστεοαρθρίτιδα**

Πολλοί ασθενείς με οστεοαρθρίτιδα ακούν ή αισθάνονται έναν χαρακτηριστικό ήχο (κριγμός) στις πληγείσες αρθρώσεις. Αυτό είναι πιο συνηθισμένο στα γόνατα. Η οστεοαρθρίτιδα όμως δεν είναι απλά μια πάθηση του χόνδρου. Η βλάβη στο χόνδρο είναι η αρχή μιας αλυσιδωτής αντίδρασης που επηρεάζει όλα τα μέρη της άρθρωσης. Σε χρονίες καταστάσεις για παράδειγμα σχηματίζονται

οστεόφυτα γύρω από την άρθρωση. Ο αρθρικός θύλακος (η στεγανή θήκη γύρω από την άρθρωση) μπορεί να γίνει παχύτερη και να χάσει την ελαστικότητα της. Η μεμβράνη που καλύπτει το εσωτερικό της αρθρικού θυλάκου (αρθρικός υμένας) μπορεί να παρουσιάσει φλεγμονή (οίδημα, ερυθρότητα, θερμότητα και άλγος) και να σχηματιστούν κρύσταλλοι στο αρθρικό υγρό. Το ίδιο μπορεί να συμβεί και σε τένοντες και συνδέσμους γύρω από την άρθρωση που πάσχει.

Ακόμα και οι μύες γύρω από την άρθρωση μπορεί να ατροφήσουν λόγω της μειωμένης χρήσης τους που προκαλείται από τον έντονο πόνο. Επειδή ο χόνδρος δεν έχει νευρικές απολήξεις, ο οστεοαρθρικός πόνος προέρχεται κυρίως από το υποχόνδριο οστό και τη φλεγμονή του αρθρικού υμένα.

Να σημειώσουμε πως, όταν εκδηλώνεται οστεοαρθρίτιδα στο γόνατο, ο χόνδρος που καλύπτει τα τελειώματα των οστών στην άρθρωση του γόνατος, καταστρέφεται. Μάλιστα μπορεί να καταστραφεί τόσο πολύ που το οστό να αρχίσει να τρίβεται απευθείας στο άλλο οστό, προκαλώντας έντονο πόσο στον ασθενή.

Πηγή: <https://medlabgr.blogspot.com/2015/05/Cracking-the-knuckles.html#ixzz5tI6w4ypx>

---

**Ο θόρυβος σκοτώνει, προκαλεί κώφωση, βουητά, στρες,**

# καρδιακά, προβλήματα

# αναπνευστικά

του Κωνσταντίνου Λούβρου, M.D., [medlabnews.gr](http://medlabnews.gr)

Η τελευταία Τετάρτη του Απριλίου έχει κηρυχθεί από το 1992 ως Διεθνής Ημέρα Ευαισθητοποίησης για το θόρυβο, από την Ευρωπαϊκή Ένωση Ακουστικής.

Θόρυβος είναι κάθε ανεπιθύμητος ήχος. Η έντασή του (ακουστότητα) μετράται σε ντεσιμπέλ (dB). Η κλίμακα των ντεσιμπέλ είναι λογαριθμική, επομένως η αύξηση της ηχοστάθμης κατά 3 dB αντιστοιχεί σε διπλασιασμό της έντασης του ήχου.

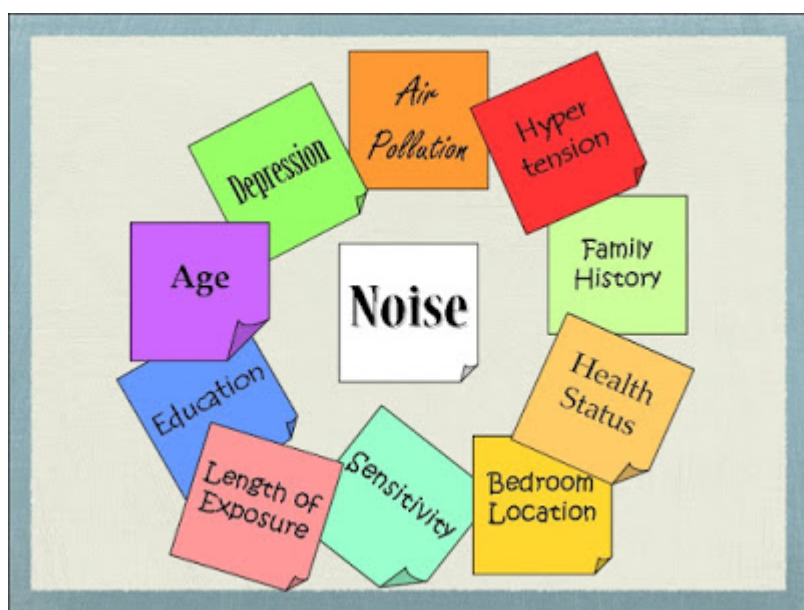


## Αστικό περιβάλλον: ηχορύπανση και υγεία

Τέσσερις στους πέντε ευρωπαίους ζουν σήμερα σε πόλεις και κωμοπόλεις. Οι περισσότερες περιβαλλοντικές προκλήσεις που αντιμετωπίζει η κοινωνία μας, προέρχονται από τις αστικές περιοχές, συνεπώς πολλές προσπάθειες επικεντρώνονται σε αυτές προκειμένου να αντιμετωπιστούν ζητήματα όπως η υγεία και η ηχορύπανση.

Ο περιβαλλοντικός θόρυβος επηρεάζει πολλούς Ευρωπαίους. Το κοινό αντιλαμβάνεται το θόρυβο ως ένα από τα σημαντικότερα περιβαλλοντικά προβλήματα. Μπορεί να επηρεάσει τον άνθρωπο τόσο σωματικά, όσο και ψυχολογικά, διαταράσσοντας βασικές δραστηριότητες όπως ο ύπνος, η ανάπαυση, η μελέτη και η επικοινωνία. Παρόλο που οι εν λόγω επιπτώσεις για την ανθρώπινη υγεία είναι γνωστές εδώ και καιρό, πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι επέρχονται σε χαμηλότερα επίπεδα θορύβου, από ό,τι νομίζαμε παλαιότερα.

Ο περιβαλλοντικός θόρυβος – ένας ανεπιθύμητος ή επιβλαβής εξωτερικός ήχος – επεκτείνεται, τόσο ως προς τη διάρκειά του, όσο και ως προς τη γεωγραφική του κάλυψη. Ο θόρυβος συνδέεται με πολλές ανθρώπινες δραστηριότητες, αλλά είναι κυρίως ο θόρυβος από την οδική, τη σιδηροδρομική και την αεροπορική κυκλοφορία που έχει τις σοβαρότερες επιπτώσεις. Αυτό είναι πρόβλημα ιδιαίτερος για το αστικό περιβάλλον. Περίπου το 75 % του πληθυσμού της Ευρώπης κατοικεί στις πόλεις και ο όγκος της κυκλοφορίας συνεχίζει να αυξάνεται. Από τις επισκοπήσεις των χωρών προκύπτει ότι το πλήθος των καταγγελιών σχετικά με τον περιβαλλοντικό θόρυβο αυξάνεται σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες.





# Επιδράσεις του θορύβου στον άνθρωπο

- Ακουστικό όργανο
- Ρήξη τυμπάνου
- Φθορά τριχωτών κυττάρων κοχλία
- Καταστροφή οργάνου του Corti
- Καρδιαγγειακό σύστημα • Απώλεια βάρους, αυξομείωση του επιπέδου σακχάρου, δυσλειτουργία του πεπτικού συστήματος, αύξηση του μεταβολισμού • Αναπνευστικό σύστημα • Καταστροφή του πνεύμονα • Ρήξη άλλων οργάνων του σώματος, ή και θάνατος (υπόηχοι) • Νευρική κατάσταση, άγχος και δυσκολία εκτίμησης της παρόδου του χρόνου • Μείωση της απόδοσης στην εργασία και προδιάθεση για λάθη • Αίσθημα κοπώσεως, νευρική κατάσταση, και άγχος όταν παρεμβάλλεται στον ύπνο



Οι διαταραχές της ακοής μπορεί να οφείλονται σε μηχανική παρεμπόδιση της διαβίβασης του ήχου στο έσω ους (βαρηκοΐα αγωγιμότητας) ή σε καταστροφή των τριχωτών κυττάρων στον κοχλία, μέρος του έσω ωτός (νευροαισθητήρια βαρηκοΐα). Σπανίως μπορεί επίσης να προκληθεί βαρηκοΐα από διαταραχές της κεντρικής ακουστικής επεξεργασίας (όταν επηρεάζονται τα ακουστικά κέντρα του εγκεφάλου).

Απώλεια της ακοής μπορεί να επέλθει και χωρίς μακροπρόθεσμη έκθεση. Ακόμη και σύντομης διάρκειας θόρυβος παλμικού χαρακτήρα (ακόμη και ένα μόνον οξύ ερέθισμα), όπως ένας πυροβολισμός ή ο ήχος του πιστολιού καρφώματος μπορεί να έχει μόνιμες επιπτώσεις, συμπεριλαμβανομένων της απώλειας ακοής και

συνεχών εμβοών. Τα παλμικά ηχητικά ερεθίσματα μπορούν επίσης να προκαλέσουν τη ρήξη του τυμπάνου, γεγονός επώδυνο αλλά ιάσιμο.

Οι [εμβοές](#) είναι μία αίσθηση κουδουνίσματος, σφυρίγματος ή έντονου θορύβου στα αυτιά. Η υπερβολική έκθεση στο θόρυβο αυξάνει τον κίνδυνο εμβοών. Εάν ο θόρυβος είναι παλμικός (π.χ. έκρηξη), ο κίνδυνος μεγαλώνει σημαντικά. Οι εμβοές ενδέχεται να αποτελούν την πρώτη ένδειξη βλάβης της ακοής από την έκθεση σε θόρυβο

Η έκθεση των εγκύων σε υψηλά επίπεδα θορύβου στο χώρο εργασίας μπορεί να έχει επιπτώσεις στο έμβρυο. «Η παρατεταμένη έκθεση σε δυνατό θόρυβο μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση της πίεσης του αίματος και σε κόπωση. Από πειραματικά στοιχεία προκύπτει ότι η παρατεταμένη έκθεση του εμβρύου σε δυνατό θόρυβο κατά την εγκυμοσύνη ενδέχεται να έχει αργότερα επιπτώσεις στην ακοή και ότι οι χαμηλές συχνότητες είναι πιθανότερο να προξενήσουν βλάβη.



**Αυξημένος κίνδυνος ατυχημάτων** Η σχέση μεταξύ θορύβου και ατυχημάτων αναγνωρίζεται στην «οδηγία για το θόρυβο», η οποία προβλέπει ότι η σχέση αυτή πρέπει να εξετάζεται σαφώς στο πλαίσιο της αξιολόγησης των κινδύνων από το θόρυβο. Ο θόρυβος μπορεί να οδηγήσει σε ατυχήματα με τους εξής

τρόπους:• δυσχεραίνοντας την προσπάθεια των εργαζομένων να ακούσουν και να κατανοήσουν ομιλία και σήματα•• καλύπτοντας τον ήχο του επικείμενου κινδύνου ή των προειδοποιητικών σημάτων (π.χ. σήμα ότι όχημα κινείται με την όπισθεν)•• αποσπώντας την προσοχή των εργαζομένων, όπως των οδηγών•• συμβάλλοντας στο άγχος στην εργασία, γεγονός που αυξάνει την εργασιακή φόρτιση και μέσω αυτής την πιθανότητα σφαλμάτων.

Το πώς επηρεάζει ο θόρυβος τα επίπεδα άγχους των εργαζομένων εξαρτάται από έναν περίπλοκο συνδυασμό παραγόντων, μεταξύ των οποίων:• η φύση του θορύβου, συμπεριλαμβανομένης της έντασης, της συχνότητας και της προβλεψιμότητάς του•• η πολυπλοκότητα της εργασίας που εκτελεί ο εργαζόμενος, για παράδειγμα οι ομιλίες άλλων μπορεί να αποτελούν παράγοντα άγχους όταν κάποιος εκτελεί εργασία που απαιτεί αυτοσυγκέντρωση•• το επάγγελμα του εργαζομένου (π.χ. στους μουσικούς μπορεί να προκληθεί εργασιακό άγχος ως αποτέλεσμα της ανησυχίας για τον κίνδυνο απώλειας της ακοής τους)•• ο ίδιος ο εργαζόμενος. Επίπεδα θορύβου που σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να συμβάλλουν στην πρόκληση άγχους, ιδίως όταν ο εργαζόμενος είναι κουρασμένος, άλλες φορές μπορεί να είναι ακίνδυνα.

Ο καθένας ξεχωριστά πρέπει να συνειδητοποιεί πότε ο θόρυβος που δημιουργεί μπορεί να είναι ενοχλητικός και να σέβεται τα άτομα του περιβάλλοντος του.

Πηγή: <https://medlabgr.blogspot.com/2019/04/o-thorivos-skotone-i-prokalei-kofosi-vouita-stess-kardiaka-anapneystika-problimata.html#ixzz5m3vlf64d>