

# Kaip neprarasti judėjimo džiaugsmo

VALENTINA JAKIMAVIČIENĖ

**Daugiau kaip pusė pagyvenusių amerikiečių kenčia sąnarių skausmus, o 21 proc. suaugusiųjų JAV diagnozuotas artritas. Europoje per 100 mln. žmonių serga sąnarių ligomis. Tai viena pagrindinių nuolatinio neįgalumo priežasčių pasaulyje, antra – Lietuvoje. Kas penktas vizitas pas gydytojus – dėl sąnarių skausmų.**



V. Tutkus: „Sąnario keitimo operacija – tai galutinė stotelė. Iki tol verta išbandyti modernias priemones, palaikančias sąnario kokybę.“

Pakanka sekmadienio popietę ne- skubant pereiti sostinės Gedimino prospektu, kad įsitikintum – beveik pusė iš Arkikatedros išėjusių žmonių kenčia nuo sąnarių skausmo. Dar liūdnesnį vaizdą išvystume pasižval- gę bet kurios provincijos bažnyčios šventoriuje... Rudens darganos, vėjai paastrina ir išryškina tai, ką vasaros saulės spinduliai ir nesibaigiantys kaimo darbai buvo prigesinę arba pri- vertę pamiršti: sąnarių stingulį, tini- mą, sunkumą, skausmą.

„Sąnarių ligų grupei priskiriama daug ligų, tačiau viena labiausiai paplitusių – artrozė, t. y. sąnario sudili- mas arba susinešiojimas, – sako plas- tikos chirurgas, medicinos mokslų daktaras docentas Vytautas Tutkus. – Kol kremzlinis sąnario paviršius tvirtas ir vientisas, sąnarys juda sklandžiai slysdamas, neužstrigda- mas ir nesukeldamas skausmo ar garso. Artrozė diagnozuojama tuo- met, kai kremzlė suminkštėja, susidė- vi ir nutrupa nuo kaulinio paviršiaus. Tada sąnariui judant kaulai pradeda trintis vienas į kitą. Kremzlės su- minkštėjimas, vadinamoji chondro- maliacija, pereina keletą stadijų. Pir- miausia ji praranda vandenį ir darosi panaši į suvytusį obuolį, paskui tam- pa šiurkšti, pleišėjanti ir skilinėjanti, kol galiausiai nutrupa nuo kaulo pa- viršiaus. Sveikas, standus ir slidus kremzlės audinys geba atsispirti spaudimui. Jame nėra nervinių galū- nelių, todėl judėdami nejaučiame są- narių skausmo. Kaulo paviršius – jau- trus ir skausmingas, kai jo nebeden- gia kremzlė, kiekvienas judesys su- kelia skausmą.“

**„Abi kojos – vienodo amžiaus...“**

Kodėl vieni sąnarių skausmus ima jausti gana anksti, dar būdami darbin- go amžiaus, o kiti sąnariai ir senatvė- je išlieka lankstūs? Kokios kremzlės susidėvėjimo priežastys? „Atsakymas į šį klausimą vertas Nobelio premi- jos, – juokiasi gydytojas. – Kartą kon- sultavau garbingo amžiaus moterį, kuri skundėsi vieno kelio skausmu. Norėdamas paguosti paaiškinau, kad sąnarių skauda dėl amžiaus nulemtų pakitimų. „Tačiau, sūneli, ir kita mano koja – tokio pat amžiaus“, – pasakė pacientė. Taigi reumatas, reumatoidi- nis artritas, poliartritas – ligos, kurios kenkia sąnariui ir veda osteoartrozės link. Taip pat akivaizdu, jog dalis žmonių polinkį sirgti sąnarių ligomis paveldi genetiškai, dar kiti šias ligas „prisišaukia“ neadekvačiu krūviu, pernelyg pasitikėdami savo jėgomis, kilnodami sunkumus ir taip labai ap- kraudami sąnarius. Neretai tai – pro- fesionalūs sportininkai, svarmenų kil- notojai, kurių sąnariai patiria didžiulį perkrūvį. Reikia žinoti, kad sąnario kremzlė yra pritaikyta atlaikyti tik tam tikrą krūvį. Sportininkas, siekiantis gerų rezultatų, į tai neatsižvelgia. Kol žmogus jaunas, organizmas stengiasi atsilaikyti, kompensuoti tą poveikį. Tačiau ateina laikas, kai jis pasiduoda. Pirmasis požymis – sąnarių skausmas

po didelio fizinio krūvio. Tai reiškia, jog sąnario kremzlė minkštėja. Iš pradžių organizmas bando gintis, didinti sąlyčio plotą, todėl rentgeno nuotrau- koje matyti kaulinių sąnario pavir- šiaus išaugę. Tačiau jos, užuot paleng- vinusios situaciją, spaudžia sąnario kapsulę, minkštuosius audinius ir su- kelia skausmą. Apie ataugas, druskas sklendo nemažai mitų. Noriu pabrėžti, kad jie – nepagrįsti. Nei apie druskų „tirpdyimą“, nei apie ataugų „kapojimą“ negali būti nė kalbos. Kodėl ne- pagalvojama logiškai, kad tirpdant ataugas ištirptų ir kaulas?“

**Apie judėjimo naudą ir... žalą**

Labai įdomi kremzlės mityba: maisto medžiagas iš kaulų ji gauna su krauju, o judant iš sąnario vidaus į ją įmasažuojamas sąnarių skystis – tepa- las su maisto medžiagomis. Judesiai sąnariams labai svarbūs, nes taip maitina- me kremzlę. Tačiau ne kiekvienas jų – į sveikatą. Kremzlė maitinama judant saikingai: kai plaukiojame van- denyje, miname dviračio pedalus be krūvio ir pan. Judėjimas būtinas ne vien sąnarių mitybai, jis stiprina ir rau- menis, gerina sąnario bei aplinkinių audinių aprūpinimą maisto medžiago- mis, tonusą. Tvirti raumenys palaiko ir sąnario stabilumą. Tačiau judesys su-

**SVEIDROS duomenimis, daugiau kaip 15 proc. Lietuvos gyventojų serga jungiamojo audinio ir skeleto bei raumenų sistemos ligomis. Realūs skaičiai, be abejo, kur kas didesni.**

didele apkrova žaloja kremzlinį audinį ir padaro sąnariams daugiau žalos nei naudos. „Tenka konsultuoti nemažai sportininkų, siekiančių aukštų rezulta- tų. Vis dažniau pasitaiko jaunuolių, kurie, norėdami įrodyti savo vyrišku- mą, be rimto pasirengimo bando kelti didelius sunkumus, įveikti milžiniškas distancijas. Tarkime, neprofesionalus bėgikas rengiasi bėgti supermaratoną, – dalijasi mintimis gydytojas. – Neap- mąstyti veiksmai, nepasvėrus savo galimybių ir tų veiksnių prasmės, po- veikio sveikatai, yra didelė klaida. Dar daugiau – manau, jog tai nepagarba savo organizmui, už kurią vėliau tenka mokėti labai brangiai: sugadintais są- nariais, sumenkusiu judėjimo džiaugs- mu, savo gyvenimo kokybe. Reikia žinoti, kad sužalota, sutrinta kremzlė nebeatsigaus. Kurį laiką galima šiek tiek pristabdyti arba bent jau palaikyti

jos būseną tam tikrais preparatais, ta- čiau perspektyva tokiems atvejais ne- guodžia – teks keisti sąnarių.“

**Suteptą sąnarių skauda mažiau**

Skaudami sąnariai stingsta ir traška, todėl nenuostabu, kad žmonėms kyla logiškas poreikis juos sutepti. Bėda ta, jog sprendžiant, kuo tepti, logikos ne visuomet pakanka. Medicinos dak- taras docentas V. Tutkus pasakoja, kad pasitaiko įvairių kasu. Pavyzdžiui, į sąnarių sudeidžiama parafino, eterinių aliejų, ir liginams tenka kęsti siaubin- gus skausmus, operacijas, kol pašali- namos tokio „gydymo“ pasekmės. Paradoksalu, tačiau net moderniam aukštųjų technologijų amžiuje dar ten- ka susidurti su tokiomis žmonių naivu- mo ir lengvatikybės „tradicinės medi- cinos“ specialistais atvejais.

Kaip atrodo artrozė sergantis sąnarys? Gydytojas rodo keturiasdešimt- metės pacientės, kuri prieš daugiau kaip dešimt metų patyrė rimtą kelio traumą, rentgeno nuotrauką. Joje ma- tyti tik kaulas. Vienoje sąnario pusėje – centimetro storio kremzlė, o kitoje kaulas liečiasi su kaulu, nes kremzlė

kaip svetimkūnio, priima ir per tam tikrą laiką rezorbuoja. Ji sumažina trintį tarp kaulų ir skatina kokybiško sąnario tepalo gamybą. Taigi suleidus vaisto sumažėja skausmas, atsigauna kremzlinis audinys, sąnarys geriau te- pamas. Toks efektas po vieno gydymo kurso jaučiamas vidutiniškai nuo pu- sės metų iki metų, kai kada ir ilgiau.“

**Kokie hialurono rūgšties preparatai tinkamiausi?**

Hialurono rūgšties preparatų yra įvairių, todėl labai svarbu pasirinkti tinkamiausią. Gydytojo V. Tutkaus nuomone, problema – medžiagos klampumas. Jeigu molekulės, iš kurių sudarytas preparatas, yra smulkios, mažos, jis būna skystesnis. Vadinasi, tepimo galimybės irgi menkesnės. Iš didesnių molekulių susidedantis pre- paratas yra tirštesnis ir klampesnis, tačiau jį sudėtingiau naudoti. Kai kada organizmas nepajėgia tokio vaisto rezorbuoti, ir jis gali likti sąnaryje tarsi svetimkūnis, keliantis skausmą. „Ma- no manymu, „SynoCrom“ yra opti- malus klampumo. Jis nei per skystas, nei per tirštas, todėl duoda gana gerą efektą. Preparatas tirštas, tačiau ne tiek, kad organizmas nepajėgtų jo rezorbuoti. Net tuo atveju, jei ne itin pa- tyręs specialistas suleistų hialurono rūgšties ne tiesiai į sąnarių, o į minkš- tuosius audinius, ji sėkmingai išsi- vaikščiotu ir nepridarytų žmogui bė- dų, – atskleidžia gydytojas. – Teko susidurti su pacientais, kurie skundėsi skausmu po to, kai buvo suleistas hialurono rūgšties preparatas. Tai – jį lei- dusio specialisto problema. Vadinasi, vaistas pateko ne į sąnario ertmę, o į minkštuosius audinius. Būtina at- kreipti dėmesį, kad gydytis hialurono rūgšties preparatais reikia tik pas pri- tyrusius traumatologus ortopedus, reumatologus, plastikos chirurgus. Jie turi sąnarių gydymo patirties, gali pa- sitikėti savo rankų įgūdžiais arba atlie- ka šią procedūrą naudodamiesi ultra- garso įranga. Svarbu būti išmintin- giems ir nepatikėti savo sveikatos bet kam, neatsakingai žadančiam „koky- biškai“ gydyti sąnarius.“

**Kam tinka hialurono rūgšties preparatai?**

Sąnarių skausmą neretai lydi ir kiti simptomai: tinimas, paraudi-

mas, sustingimas, atsirandantis dėl uždegiminio skysčio spaudimo.

„Jeigu sąnaryje yra skysčio, leis- ti hialurono rūgšties į tokį sąnarių nėra prasmės, – sako gydytojas. – Pirmiausia būtina išgydyti uždegi- mą. Privalome paneigti mitą, kad nereikia nutraukti sąnaryje besikau- piančio skysčio. Kodėl? Paprasta palyginti su sloga. Nosyje sekretas gaminasi tol, kol joje vyksta užde- gimimas. Kas būtų, jeigu jo nešalintu- me? Tą patį galima pasakyti apie sąnarių. Pasibaigus uždegimui, nesikaups ir skystis. Taigi pirmiausia reikia nuraminti uždegiminį procesą vaistais nuo uždegimo, hormoni- niais preparatais, o tik paskui leisti „SynoCrom“. Jis suteps sąnario pa- viršių, palengvins judėjimą.“

Kai kam kyla klausimas: ar šis gy- dymas gali pakeisti sąnarių keitimą? Tikrai ne. Tačiau gali jį atitolinti. Ko- dėl tenka keisti sąnarių? Nes asmuo viską išbandė ir niekas nepadėjo. Są- narys taip susidėvėjęs, kad dėl to kenčia gyvenimo kokybė, žmogus negali judėti. Gydymas hialurono rūgšties preparatais gali padėti tiems, kurie serga ankstyvosios stadijos ar- troze ir dar kurį laiką gali gyventi su savo sąnariu, taip pat tiems, kuriems sąnario keitimo operacija kontraindi- kuotina dėl kitų lėtinių ligų (širdies ir kraujagyslių, plaučių, senyvo am- žiaus ir t. t.). Gydytojas įvardija dar vieną kategoriją pacientų, kuriems šis gydymas – tikras išsigelbėjimas. Tai – pacientai, turintys didelį antsvorį. Jiems sąnarių protezavimas tampa problemiškas, nes polietileno plokštelės, pakeičiančios kremzlės paviršių dirbtiniame sąnaryje, neat- laiko didelio kūno svorio.

„Judėjimas – vienas pagrindinių žmogaus poreikių, gyvenimo prasmės ir kokybės rodiklių. Būtina pa- sinaudoti visomis priemonėmis, kad kuo ilgiau neprarastume jo teikiama džiaugsmo“, – pabrėžia medicinos mokslų daktaras docentas V. Tutkus.

Dar norėtume pridurti, kad šios injekcijos leidžiamos ne tik Santa- riškių klinikoje, bet ir Ortopedijos centre, Medicinos diagnostikos cen- tre, Šiaulių Dvaro klinikoje, taip pat didžiosiose Vilniaus poliklinikose: Centro, Antakalnio, Šeškinės, Karo- liniškių.