



Ревматолози съветват: в студа не излизайте навън и не използвайте съмнителни мазила

Четвъртък, 12 Януари 2017

Студеното време ще се задържи, твърдят синоптиците, затова ревматолози от УМБАЛ Бургас разпространиха полезни зимни съвети към бургазлии. Бургас е град, чиито жители са предразположени към ревматологични заболявания, поради влажния климат. Съветите са изготвени от д-р Мария Недкова и д-р Румяна Христова, които работят по Здравна каса в специализирания кабинет по Ревматология на МЦ „Св. Николай Чудотворец“.

В студеното време:

1. Не излизайте навън, ако не се налага. Това важи особено за възрастните хора и болните с остеопороза. Рискът от падане заради хлъзгави настилки е много голям, а едно падане при възрастен човек може да доведе до сериозни фрактури, операции, дълъг болничен престой, усложнения и инвалидност.
2. Студеното време и влажният, характерен за Бургас климат, провокират ставни болки при пациентите с хронични дегенеративни заболявания на опорно-двигателния апарат. Наричаме ги метеопатии – болезнени реакции на организма, предизвикани от климатични промени. Ако изпитвате болки и скованост в кръста, гърба, ставите, трудно се раздвижвате сутрин, консултирайте се с ревматолог.
3. Ако имате болки и скованост, които не минават дълго време, пречат на работата ви и на ежедневните двигателни задължения, не очаквайте, че ще преминат от само себе си и в течение на времето. Навременна диагностика и лечение могат да ви спасят от усложнения , загуба на

работоспособност и да намалят социално –икономическите загуби.

4. Не се мажете с мазила, които са ви препоръчани от близки, познати или реклами, без да сте се консултирали с лекар. На българският пазар има голямо разнообразие от продукти за мазане, като някои от тях може да не са подходящи за вас и да влошат оплакванията ви.
5. През зимните празници, когато се консумира повече храна с животински произход и алкохол, се проявява подагратата. Тя се характеризира с болка, оток, зачервяване и затруднено движение в става, най-често в големия пръст на крака. Подагратата е по-често срещана при мъжете и изисква своевременна консултация с ревматолог.
6. След вирусни и бактериални инфекции (напр. грип и уринарна инфекция) може да се засегнат ставите – т.нар. инфекциозно-свързани артрити, които често хронифицират.
7. Спестете парите, които харчите за хранителни добавки със съмнително съдържание на колаген, хиалуронова киселина, хрущяли „от акула“ и пр. чудодейни вещества и не ставайте жертви на рекламата. Няма доказателства за ползата от тяхното приложение в медицински клинични проучвания (с единични изключения). Гаранция за отчетлив ефект може да има само с локални приложения на колаген и хиалуронова киселина директно в болната става.

Ако се нуждате от още информация за ревматологичните заболявания, можете да се обърнете към Специализирания кабинет по ревматология на МЦ „Св. Николай Чудотворец“, на тел.0879545082 и 056/816454. Кабинетът работи и по Здравна каса.