

Το κρύο, η υγρασία και η αλλαγή του καιρού προκαλεί πόνους στις αρθρώσεις και σε παλιά τραύματα. Που οφείλεται και τι μπορεί να κάνετε για να το αντιμετωπίσετε; Πώς μπορεί να βοηθήσει η σωστή διατροφή;

[/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Οι ρευματοπαθείς με πόνους στα άκρα, όσοι

υποφέρουν από μετατραυματικές αρθρίτιδες και αρθριτικά, καθώς και όσοι έχουν ένα παλιό κάταγμα ποδιού ή χεριού υποφέρουν από την υγρασία.

Μελέτες αναφέρουν ότι όσοι ζουν σε υγρό περιβάλλον -π.χ. στα νησιά- συχνά εμφανίζουν εκφυλιστικές αλλοιώσεις του μυοσκελετικού συστήματος (τα γνωστά σε όλους μας “άλατα”).

Τις αλλοιώσεις αυτές μερικοί τις παρουσιάζουν και στα 30 τους, γι' αυτό αρκετοί νέοι άνθρωποι, όταν ο καιρός αλλάζει, παραπονιούνται για πόνους στα χέρια και στα πόδια.

Έτσι, παρόλο που ο ακριβής μηχανισμός της σχέσης υγρασίας και αρθροπαθειών δεν είναι ακόμη γνωστός, φαίνεται να επηρεάζεται μια ομάδα υποδοχέων στις αρθρώσεις, οι οποίοι διεγείρουν την παραγωγή ουσιών που προκαλούν φλεγμονή και πόνο.

Την περίοδο του χειμώνα, οπότε και υπάρχει αυξημένη υγρασία, ο μέσος ημερήσιος αριθμός θανάτων από οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου είναι περίπου 32% μεγαλύτερος σε σχέση με το καλοκαίρι. [\(περισσότερα...\)](#)