

25 Σεπτεμβρίου 2023

## **Χρόνια φλεγμονή: Οι ειδικοί αποκαλύπτουν 5 συμπτώματα που μαρτυρούν το πρόβλημα - Πώς να την ελέγξετε**

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Κακός ύπνος και νεύρα, πόνος και διαμαρτυρίες από το έντερο... Δυο γιατροί περιγράφουν τα συμπτώματα που μαρτυρούν τη χρόνια φλεγμονή και μοιράζονται συμβουλές για να τη μειώσετε



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Χρόνιες ή μη θεραπευμένες λοιμώξεις, καθιστική ζωή, φλεγμονώδης διατροφή, ατμοσφαιρική ρύπανση, η κακή υγεία του εντερικού μικροβιώματος, επί μακρόν ανεπαρκής ή διαταραγμένος ύπνος, κοινωνική απομόνωση και στρες, είναι κάποιες καθημερινές συνήθειες και καταστάσεις που όταν επαναλαμβάνονται ή δεν αλλάζουν, μπορεί να οδηγήσουν σε ανεξέλεγκτη φλεγμονή, η οποία ακόμα και όταν εξελιχθεί σε χρόνια, τα συμπτώματά της θα παραμένουν αθόρυβα.

Σύμφωνα με δυο γιατρούς, τον William W. Li και τον Benedict Ifedi, αυτές είναι πέντε βασικές ενδείξεις που μαρτυρούν το πρόβλημα:

### **1. Επίμονος πόνος**

Ο επίμονος μυϊκός και σωματικός πόνος ή αρθραλγίες χωρίς συγκεκριμένη αιτία, ίσως υποδηλώνουν χρόνια φλεγμονή. Σύμφωνα με την Cleveland Clinic, προκαλείται από τα κύτταρα της φλεγμονώδους απόκρισης που επιτίθενται στους ιστούς και προκαλούν πόνο. Οίδημα, ερυθρότητα, μειωμένη λειτουργικότητα και αυξημένη θερμοκρασία είναι οι βασικές εκδηλώσεις στις φλεγμαίνουσες περιοχές.

### **2. Κακός ύπνος**

Σύμφωνα με τον Δρ Ifedi, η χρόνια φλεγμονή προκαλεί κόπωση και εξάντληση, ενώ ο πόνος που προκαλεί κάνει δύσκολή την καθημερινότητα και, αναπόφευκτα, τον

ύπνο. Ωστόσο, η φλεγμονή μπορεί να είναι και το αποτέλεσμα διαταραχών του ύπνου, σύμφωνα με μελέτη στο *Frontiers in Neurology* που έδειξε ότι ο ανεπαρκής και μη ποιοτικός ύπνος διαταράσσει τον κερκάρδιο ρυθμό, με συνέπεια υψηλότερα επίπεδα φλεγμονής.

Η προσπάθεια για καλύτερο ύπνο, μπορεί να ξεκινήσει κόβοντας αυτές τις τρεις συνήθειες

### **3. Αυξημένο άγχος και ευερεθιστότητα**

«Οι κυτοκίνες από τη χρόνια φλεγμονή μπορούν να επηρεάσουν τον εγκέφαλο και τους νευροδιαβιβαστές που σχετίζονται με τη διάθεση και τα συναισθήματα. Η χρόνια φλεγμονή διαταράσσει επίσης την ικανότητα του οργανισμού να κοιμάται γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε διαταραχές της διάθεσης και επιδείνωση των καταστάσεων ψυχικής υγείας» αναφέρει ο Δρ Li, σημειώνοντας ότι ευερεθιστότητα, βραδύτητα, άγχος, ταραχή, θυμός και κατάθλιψη είναι κάποια από τα βασικά συμπτώματα.

Βάλτε φρένο στο στρες και τα νεύρα με αυτά τα επτά τρόφιμα με αγχολυτική δράση που βελτιώνουν τη διάθεση

### **4. Συχνές ασθένειες**

Αν και η χρόνια φλεγμονή σχετίζεται με τα επαναλαμβανόμενα κρυολογήματα, δεν είναι εκείνη υπεύθυνη αλλά η υποκείμενη κατάσταση που έχει προκαλέσει τη συστηματική φλεγμονώδη απόκριση και συχνά επηρεάζει το ανοσοποιητικό σύστημα, αυξάνοντας τον κίνδυνο λοιμώξεων. Επιπλέον, η μετάβαση από την οξεία στη χρόνια φλεγμονή μπορεί να διαταράξει την ανοσολογική απόκριση και να κλονίσει τις φυσιολογικές λειτουργίες των κυττάρων.

Ενημερωθείτε για τις πέντε top βιταμίνες που θωρακίζουν το ανοσοποιητικό σύστημα

### **5. Γαστρεντερικά συμπτώματα**

Τα επίμονα προβλήματα του πεπτικού είναι ένα ακόμη σημάδι. Όπως εξηγεί ο Δρ Li, η χρόνια φλεγμονή στο έντερο μπορεί να αποδυναμώσει αυτή την επένδυσή του και να προκαλέσει «ρωγμές», με αποτέλεσμα το περιεχόμενο να διαφεύγει στο υπόλοιπο σώμα συντελώντας σε μεγαλύτερη εξωεντερική φλεγμονή και σε επιπλοκές όπως αποστήματα, διάρροια, δυσκοιλιότητα και γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση.

Θωρακίστε το πεπτικό με αυτές τις 5 κινήσεις SOS για υγιές έντερο

Έξι tips για να την ελέγξετε

Το βασικό βήμα για τη διαχείριση της χρόνιας φλεγμονής είναι η θεραπεία της κατάστασης που την προκαλεί. Έπειτα, οι γιατροί συστήνουν τα παρακάτω βοηθητικά tips:

Άφθονα φρούτα και λαχανικά με διατροφές όπως ουράνιου τόξου λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε αντιοξειδωτικές πολυφαινόλες που μειώνουν τη φλεγμονή στο σώμα

Επικεντρωθείτε στις φυτικές ίνες μέσα από φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης και όσπρια για βελτίωση του εντερικού μικροβιώματος

Περιορίστε τα υπερ-επεξεργασμένα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα και άλλα τεχνητά συντηρητικά, γλυκαντικά, χρωστικές και αρωματικές ουσίες που μπορούν να προκαλέσουν φλεγμονή στο σώμα

Περιορίστε το αλκοόλ καθώς προκαλεί φλεγμονώδη αντίδραση στο σώμα

Σωματική άσκηση κατά τον κανόνα των 150 λεπτών αερόβιας γυμναστικής την εβδομάδα

Επαρκής και ποιοτικός ύπνος.

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)