Artrite u wġigħ fl-għonq

Għażiż Dr Blundell,

Jien wieħed li naqra l-artikli tiegħek kull nhar ta' Ħadd. Veru jkunu ta' interess ġenerali.

Jiena għandi artrite f'għonqi li qiegħda toħloqli infjammazzjoni fin-nerv u n-nervituri li jinżlu minn għonqi sa jdejja. Nieħu ċerta mediċini bħal 'pain killers' u jserħhuni xi ftit. Tista' jekk jogħġbok tgħidli jekk hemmx xi kura oħra taħt forma ta' ħwawar jew pilloli li mhumiex mediċinali u li huma tajbin biex tnaqqas l-infjammazzjoni fin-nervituri. Ma nixtieqx ngħaddi minn xi operazzjoni f'għonqi. Jien għandi 64 sena.

Waqt li nirringrazzjak bil-quddiem għat-tweġiba tiegħek, li tista' tkun ukoll ta' interess lil ħaddieħor.

Victor Farrugia

Fil-paġna tal-lum, Dr RENALD BLUNDELL qed iwieġeb għal problema li waslitilna mingħand anzjan ta' 64 sena.

Dan il-qarrej fl-ittra tiegħu jgħid li qed ibati minn artrite f'għonqu u fl-istess ħin ma jridx jgħaddi minn xi operazzjoni.

Jekk tixtieq tibgħat xi suġġeriment dwar xi suġġett jew ieħor li jista' jiġu ttrattati f'din il-paġna jew għandek xi diffikultà jew mistoqsija ta' interess ġenerali, tista' tikteb ukoll fuq l-*email*: ramonaportelli@hotmail.com, jew permezz tal-indirizz postali - *Problemi ta' Saħħa,* KULLHADD, ONE Complex, il-Marsa.

Risposta ta' Dr Renald Blundell

L-artrite hija kondizzjoni fejn il-ġogi ta' bejn l-għadam jibdew jittieklu u jitmermru ftit ftit. Fost l-iktar ġogi (*joints*) komuni li jibdew jitmermru u dak li jkun jista' jħoss kemm skumdità kbira kif ukoll uġigħ huma l-ġogi tal-irkoppa, tas-sinsla tad-dahar, tal-għonq, kif ukoll tal-ispalla.

Nieħdu eżempju tal-artrite fis-sinsla tad-dahar. Meta r-rukkelli tas-sinsla tad-dahar jibdew jittieklu, l-ispazju ta' bejn l-għadam tas-sinsla tad-dahar jonqos. Meta jiġri dan, in-nervituri jistgħu jiġu maqrusa jew imbenġlin. Kif in-nervitura tiġi mbenġla jew milquta, il-pazjent jew pazjenta jħossu l-biċċa kbira wġigħ kbir, kif ukoll jista' jaffetwa fil-koordinazzjoni u moviment tiegħu f'diversi postijiet tal-ġisem. Eżempju ta' dan huwa meta jkollok il-ħsara fil-*cartilages* fin-naħa t'isfel tas-sinsla tad-dahar.. Din hija magħrufa wkoll bħala xatka.

Bix-xatka l-pazjent jew pazjenta ħafna drabi jħossu nemnim fis-saqajn barra wkoll uġigħ kbir kif ukoll tista' taffetwa meta persuna jrid iqum bilwieqfa jew ipoġġi bilqiegħda jew ġieli anke taffetwa f'ċertu pożizzjonijiet fis-sodda waqt li dak li jkun qed jipprova jorqod.

Tip ta' artrite ieħor komuni huwa dak fis-swaba' tal-idejn. Fejn persuna, speċjalment fil-perijodi tax-xitwa jħoss uġigħ kbir jew ġieli anke forma ta' ħruq, fil-*cartilage* ta' bejn is-swaba', u jkun hawn min tkun tant taffetwah ħażin li ma jkunx jista' jagħlaq idejh sew f'forma ta' ponn u saħansitra ma jkollux saħħa biżżejjed f'idejh u b'hekk timpedih mill-faċendi u l-ħajja regolari ta' kuljum.

X'jista' jagħmel wieħed li jbati minn forma jew oħra ta' artrite?

L-iktar ħaġa kruċjali hija li b'xi mod jew ieħor nerġgħu nkabbru b'mod artifiċjali il-*layer* ta' *cartilage* li jkun ittiekel jew diġà degrada. Meta nerġgħu nkabbru dan saff ta' *cartilage* nkunu qed innaqqsu mir-riskju li n-nervitura tinqaras u b'hekk inkunu qed innaqqsu mill-ħsara li ssir minħabba f'hekk.

L-età minn mindu persuna jista' jaqbadha xi forma jew oħra ta' artrite tvarja ħafna u tiddependi kemm mil-*lifestyle* ta' dak li jkun, mill-ambjent ta' madwaru, kif ukoll wisq probabbli minn fatturi ġenetiċi.

Prodott naturali li huwa magħmul minn żjut ta' ħxejjex jissejjaħ Celadrin. Dan jibni ftit ftit saff żgħir ta' ilma fuq il-*cartilages* biex b'hekk iżid id-distanza mill-ġdid ta' bejn l-għadam u b'hekk tkun qed tnaqqas iċ-ċans li jiġi maqrus jew li ssir ħsara lin-nervituri.

Meta nipprevedu li n-nervituri jinqarsu, awtomatikament ikun qed ifisser li persuna jkollha inqas probabbiltà li jħoss l-uġigħ. Is-Celadrin ukoll għandu kimiċi fih li jissejħu Cox-2 *inhibitors* li jgħinu kontra l-infjamazzjonijiet speċjalment infjamazzjonijiet fin-nervituri. Meta persuna tbati bl-artrite minħabba li n-nerv jinqaras jew jintmiss, l-ewwel reazzjoni tkun li jiġi infjammmat, u infjamazzjoni fin-nerv tfisser uġigħ kbir u skumdità. B'hekk is-Celadrin għandu funzjoni importanti f'dawn il-kondizzjonijiet.

Biex is-Celadrin bħala prodott naturali jiffunzjona u persuna tara l-effett tiegħu, irid jittieħed mill-inqas għal tliet xhur.

Prodott ieħor naturali li jista' jintuża, imma f'forma ta' ingwent huwa l-MSN Cream (Methyl Sulfonyl Methane). L-MSN li l-bażi kimika tiegħu huwa s-sulfar u ġej mill-ħaxixa Rosemarine, jgħin biex inaqqas l-uġigħ fuq il-ġogi speċjalment dak ikkawżat mill-artrite.

L-effett tal-ingwent MSN dak li jkun jista' jarah kważi wara nofs siegħa li jiġi applikat imma l-effett tiegħu jdum madwar xi erba' jew ħames sigħat biss. Pazjenti jistgħu jidilku dan l-ingwent kull meta jħossu l-ħtieġa.

F'każ ta' pazjenti li jbatu mill-artrite huwa importanti ħafna li ma jintelqux u li ma joqgħodux jitħassru lilhom innifishom għalkemm ikunu għaddejjin minn skumdità u wġigħ kbir. Nirrakkomanda lil dawn il-pazjenti li xorta jagħmlu ftit eżerċizzju jew permezz ta' mixi bil-mod u speċjalment fil-perijodu tas-sajf, li jagħmlu eżerċizzju fil-baħar permezz tal-għawn li jgħin ħafna biex il-muskoli jirrilassaw kif ukoll il-piż speċjalment fuq is-sinsla tad-dahar u l-ġogi l-oħra iserraħhom għal ftit minuti.

Huwa importanti wkoll li dak li jkun jieħu parir professjonali ta' fiżjoterapista biex ikun jista' jgħinu u jiggwidah aħjar dwar x'tip ta' eżerċizzji jista' jagħmel biex jgħix ħajja aħjar u aktar komda. Ikel bnin u ġenwin bħal f'kull każ ieħor huwa dejjem rakkomandat. Min-naħa l-oħra ikel żejjed fosthom *fast foods,* alkohol u sigaretti, għandhom jiġu evitati kemm jista' jkun għax dawn dejjem qed jagħmlu ħsara u joqtlu ċelloli ġodda.

Spiżeriji li jiftħu llum il-Ħadd

Chemimart Ltd 3, Misraħ Il-Ħelsien, il-Belt Valletta
St Gaetan Pharmacy, Triq il-Kappillan Mifsud, il-Ħamrun
Evans Pharmacy 40, Triq San Bastjan, Ħal Qormi
St Jude Pharmacy 213, Triq il-Wied, Birkirkara
Mayer Pharmacy 33, ix-Xatt ta' Ta' Xbiex, L-Imsida
Marc Pharmacy 92, Triq il-Mensija, San Ġwann
Wales Pharmacy 183, Triq Manwel Dimech, Tas-Sliema
Medica Pharmacy Triq in-Naxxar, Ħal Balzan
Sgħajtar Pharmacy Triq Sgħajtar, il-Mosta
Euro Chemist, Triq il-Kurazza, il-Qawra
Agius Pharmacy 64/65, Pjazza Antoine De Paule, Raħal Ġdid
White Cross Pharmacy Shop A, Block 1, Fuq San Pawl, Bormla
St James Pharmacy, Misraħ Is-Sliem, Ħaż-Żabbar
Pompei Pharmacy 28, Xatt is-Sajjieda, Marsaxlokk
Prestige Pharmacy 16, Triq San Ġużepp, Ħal Kirkop
Brown's Pharmacy, 47, Vjal il-Ħelsien, Ħaż-Żebbuġ
Santa Marija Pharmacy, Misraħ Frenċ Abela, Ħad-Dingli
Taċ-Ċawla Pharmacy 7th June 1919 Street, Ir-Rabat, Għawdex
Gozo Chemists Imġarr Road, ix-Xewkija

Servizz ta' Tobba fiċ-Ċentri tas-Saħħa fil-Ħdud u l-Festi Pubbliċi

Iċ-Ċentri tas-Saħħa tal-Mosta, Raħal Ġdid, u l-Furjana huma miftuħin 24 siegħa għal emerġenzi, sebat ijiem fil-ġimgħa. Il-pubbliku għandu jmur iċ-ċentru tas-saħħa tad-distrett tiegħu. Persuni mingħajr karta ta' identità ma jiġux moqdija. Illum il-Ħadd 15 ta' Awwissu l-Mobile Blood Donation Unit ser ikun fil-Caravan Site tal-Għadira mit 8.30am sas-1.30pm.

~~Is-sensiela Cardiosterol tkompli tikber~~

~~L-ewwel prodott għal saħħa karkdjovaskulari eċċellenti ta' Alta Care Laboratoires kien il-Cardiosterol Omega 3-6-9 bix-Shark Liver Oil. Ir-riżultati tiegħu qed jiġu osservati minn ħin għal ieħor mill-klijenti u t-tobba, u qed jiġi osservat li l-livelli ta' kolesterol qed jitbaxxew drastikament. L-investiment li Alta Care Laboratoires qed tagħmel fil-*microencapsulating* taż-żjut għal ażżjoni itjeb ukoll qed tiġi osservata u immoniterjata. L-omega 3-6-9 qed tiġi microenkapsulata biex titjieb il-kwalità, u għar-raġuni li b'hekk ma jkunx hemm bżonn li titpoġġa il-Vitamina E biex tipproteġi ż-żejt mill-ossidazzjoni, kif jiġri fil-każ ta' omegas oħra. Ir-riċerka u l-kwalità taż-żjut tal-ħut qiegħda kulma jmur aktar tiżdied, u spiċċa ż-żmien taż-żejt tal-ħuta ta' kwalità baxxa, wkoll jekk din kienet ta' benefiċċju għal min kien jeħodha, allavolja l-livelli ta' EPA u DHA kienu baxxi.~~

~~Alta Care Laboratoires issa investiet fil-Cardiosterol Krill, Cardiosterol omega 3-6-9 biż-żejt tal-krill. Il-krill huwa speċi ta' gamblu tal-baħar li jittiekel mill-ħut il-kbir fl-oċeani. Issa l-krill fih l-astaxantina li fiha kwalitajiet eċċellenti għall-*arteroxlerosi* u biha s-saħħa kardjovaskulari titjieb sew. L-*arteroxlerosi* tonqos bl-*astaxantina* għax din hija anti-ossidant qawwi. Huwa irrakkomandat li l-ewwel trattament għandu jkun billi wieħed jieħu il-Cardiosterol Omega 3-6-9. Jekk imbagħad il-livell tal-kolesterol ma jitbaxxiex sew, allura mbagħad wieħed jibda jieħu l-Cardiosterol omega 3-6-9 bil-krill *oil*. Jista' jkun hemm każi fejn it-tabib jirrakkomanda li l-pazjent jalterna, jiġifieri jagħmel xahar bil Cardiosterol Shark Liver Oil u xahar bil Cardiosterol Krill~~

~~Prodott ieħor fis-sensiela Cardiosterol huwa l-Cardiosterol Liquid Capsules with Garlic and Co.enzyme Q10. Dan ġie fformulat għax it-tewm (garlic) u l-co.enzima Q10, flimkien, huma estremament importanti għas-saħħa tal-qalb. Il-co.enzima Q10 tinstab fiċ-ċelluli tal-qalb f'konċentrazzjoni li hija d-doppju ta' ċelluli oħra f'partijiet oħra tal-ġisem. Il-Cardiosterol Garlic+CoQ10 huwa rrakkomandat għal pazjenti li jsofru minn anġina, iskemija jew problemi oħra tal-qalb. Il-Cardiosterol Garlic+CoQ10 jista' jittieħed flimkien mas-*softgels* omega 3-6-9 li jaħdmu prinċipalment fuq is-sistema vaskulari. F'dan il-prodott hemm żewġ nutrijent flimkien li t-tnejn huma tajbin għall-qalb. It-tewm ilu magħruf għat-tjubija tiegħu kemm bħala ikel, kif ukoll bħala mediċina minn żmien il-Farawni u l-piramidi; filwaqt li l-co.enzima Q10 hija responsabbli għall-produzzjoni tal-mitokondria fiċ-ċelluli ta' ġisimna.~~

~~Wieħed għandu jieħu minn 1 sa 2 pilloli tal-Caardiosterol Garlic + CoQ10 jew Cardiosterol Krill kuljum, jew skont il-parir tat-tabib jew spiżjar. Fil-każ tal-Cardiosterol Omega 3-6-9 bix-Shark Liver Oil, din ukoll hija minn 1 sa 2 pilloli kuljum.~~

~~Għal aktar informazzjoni ċempel 21312151, jew żur is-sit www.altacare.com jew ibgħat e.mail lil alta@altacare.com.~~

~~tagħrif pubbliċitarju~~