|  |
| --- |
| Proč je v chladu bolest silnější? |

Autor: Lindsay Dodgson

Webová stránka: [www.thejournal.ie/pain-cold-weather-joints-3125410-Jan2017/?utm\_source=shortlinkSex Differences in Ankylosing Spondylitis](http://www.thejournal.ie/pain-cold-weather-joints-3125410-Jan2017/?utm_source=shortlinkSex%20Differences%20in%20Ankylosing%20Spondylitis)

**Za to, že se bolest jeví v zimě jako silnější, mohou nejspíše** **biologické důvody**

Někdy to může být dost smutný pocit, když zase přichází zima. Chladné počasí, kratší a temnější dny, celá řada nemocí šířících se kolem. A často vám pak připadá, jako kdyby řada bolestivých míst, jako je třeba loket, nebo kloub u prstu na noze, začala bolet víc, právě když se ochladí. Podle Dr. Johna McBetha, odborníka na bolesti a výzkumníka z univerzity v Manchesteru, to nemusí být jen u vás v hlavě. Jak říká, ve skutečnosti existuje několik biologických důvodů, které mohou zdůrazňovat skutečnost, proč se bolesti pociťují silněji v zimě.

Dr. McBeth konstatuje: „Bolest je způsob, jak nám naše tělo je říká, že něco není v pořádku. Máme senzory rozmístěné v celém našem těle, které sbírají informace o našem těle, včetně okolního prostředí, a posílají tyto informace do mozku. Když jsme vystaveni něčemu potenciálně nebezpečnému, jako jsou například extrémní teploty, ať již vysoké nebo nízké, pak tyto senzory posílají varovnou zprávu našemu mozku. Varovnou zprávu pociťujeme jako bolest." Nicméně za normálních okolností lidé obvykle vystavováni až takovým extrémům nejsou, ale přesto si už řada lidí může stěžovat, že chladné počasí zvýšilo bolesti jejich nemocného kyčelního kloubu, nebo že třeba více bolí i boule na lokti.

*Jedna teorie říká, že je to právě chlad, co způsobuje změny v našich kloubech*

Chladnější teploty mohou způsobovat stažení tkání v  kloubech, jako jsou např. kolena a kyčle, tím následně může vznikat tah na příslušná nervová zakončení v kloubech a výsledkem jsou bolesti zmíněných kloubů, říká Dr. McBeth. Nicméně, toto neplatí pro bolesti, které lidé pociťují v jiných částech organizmu.

*Druhá teorie říká, že nemoc obvykle způsobuje větší citlivost*

Například Bechtěrevova choroba i revmatoidní artritida jsou způsobeny tím, že organizmus útočí sám na sebe a způsobuje zánět. Toto působení může také ovlivnit senzory v těle a způsobit, že se stávají mnohem citlivějšími. Pokud se tak stane, pak teploty, které by byly u někoho, kdo nemá Bechtěrevovu chorobu nebo revmatoidní artritidu, spojeny s pouhým pocitem chladu, by mohly být bolestivé u toho, kdo některou ze zmíněných chorob má.

*Třetí myšlenka je ta, že bolest sama o sobě způsobuje, že lidé jsou mnohem citlivější*

Obdobně jako je zmíněno ve výše uvedeném nadpisu, i bolest sama o sobě může působit na naše tělo tak, že se stane mnohem vnímavějším. Když se například zlomí kost, tělo uvolňuje chemické látky bolesti, které pak jsou zachyceny našimi senzory a informují mozek, že se stalo něco hrozného. Tyto chemické látky mohou působit na tyto senzory tak, že mohou předávat i více informací. To znamená, že pokud je zima, pak zlomené zápěstí může začít bolet víc, případně nedávno zahojená kost může začít opět bolet. Podle Dr. McBeth, může to tím, že se senzory bolesti v oblastech, které byly poraněné, se staly vnímavějšími.

*Existují i jiné faktory, které je nutné také zvažovat*

Například není zcela zřejmé, jak velkou roli hraje v těchto situacích psychologie. Je všeobecně známo, že když jste ve stresu, pak je větší pravděpodobnost, že onemocníte, a pocit větší bolest může být výsledkem podobné myšlenkové cesty. „Váš pocit bolesti je výsledkem složité interakce mezi vaším biologickým uzpůsobením, prostředím a vaší psychologii. Psychologické procesy mohou způsobit i na to, že vnímání bolesti je u vás více či méně intenzivní. Velmi šťastní, pozitivní a optimističtí lidé pociťují bolest méně intenzivně, než lidé méně šťastní " říká McBeth."

K dispozici je také několik teorií založených na tom, jak vaše tělo obecně v chladu chová. Žíly se stahují, proto proudí méně krve do končetin, protože se organizmus snaží udržet co nejvíce tepla. To znamená, že vaše pokožka je tužší, než je obvyklé, což může způsobit větší tlak na již citlivé nervy. Existují také výzkumy, které naznačují, že kanály receptorů reagujících na studené jsou propojeny s kanály receptorů bolesti, zatímco receptory tepla takto propojeny nejsou, ale jak přesně je to všechno uspořádáno a jak to funguje, to musí být teprve prozkoumáno.

Abychom mohli proniknout až na dno tohoto tajemství, byla zahájena nová studie vedená profesorem Willem Dixonem z univerzity v Manchesteru, profesor Will Dixon se zabývá tzv. „digitální epidemiologií“. Projekt oslovuje účastníky, aby každý den sledovali symptomy a bolesti spojené s jejich nemocí a pomocí aplikace pro mobilní telefon denně hlásili tyto informace. Ty jsou poté korelovány s povětrnostními podmínkami v daných dnech v daných oblastech. Projekt má v současné době 12 000 účastníků a až do ledna 2017 přibírá další účastníky (ale musíte žít ve Velké Británii, vlastnit chytrý telefon a mít bolesti jakéhokoliv druhu po dobu tří a více měsíců).

##### Překlad z anglického originálu:

##### Ing. Jaromír Fajkus (jfajkus@gmail.com)