

СОВЕТУЕТ ДОКТОР



ОСТЕОАРТРОЗ

***Как сохранить
подвижность суставов***



***Причина
заболевания —
повышенная нагрузка
на суставы***

***Лекарства от боли
принимайте
«по требованию»***

***Новое в лечении:
хондропротекторы
восстановят
и защитят суставы***

***Овощная диета
нормализует вес***



Советует доктор: тактика и стратегия здоровья

Кира Рогозинникова

**Остеоартроз. Как сохранить
подвижность суставов**

ИГ "Весь"

2014

УДК 616.8
ББК 56.12

Рогозинникова К. А.

Остеоартроз. Как сохранить подвижность суставов /
К. А. Рогозинникова — ИГ "Весь", 2014 — (Советует доктор:
тактика и стратегия здоровья)

ISBN 978-5-9573-0792-1

Хруст в суставах, периодические боли после физической нагрузки, проходящие в состоянии покоя, – начальные признаки артроза. Как правило, оно появляется в возрасте 40–50 лет, но может возникнуть и раньше. В книге вы найдете много полезных советов, как лечить это заболевание. Даются рекомендации по здоровому образу жизни, физическим нагрузкам, чередованию труда и отдыха, правильному питанию. Многим будут интересны сведения о медикаментозных и альтернативных способах лечения (лазеротерапии, озонотерапии, акупрессуре и т. д.). Отдельная глава посвящена иглоукалыванию. Для широкого круга читателей.

УДК 616.8

ББК 56.12

ISBN 978-5-9573-0792-1

© Рогозинникова К. А., 2014

© ИГ "Весь", 2014

Содержание

Введение	6
Глава 1	8
Строение сустава	9
Чего не любит больной сустав	11
Факторы, влияющие на развитие болезни	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Кира Александровна Рогозинникова

Остеоартроз

Как сохранить подвижность суставов

* * *

Словесное обозначение «*Советует доктор*» является зарегистрированным товарным знаком.

Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© ОАО Издательская группа «Весь», 2005

Введение

Специалисты говорят, что больше половины потенциальных пациентов могли бы сохранить здоровье, если бы выполняли нехитрые правила: соблюдали умеренность в еде, вели здоровый образ жизни, занимались спортом, причем не эпизодически, а регулярно. Старая истина: мы начинаем ценить здоровье только тогда, когда его теряем. Еще Л. Н. Толстой сказал: «Смешны требования людей курящих, пьющих, объедающихся, не работающих и превращающих ночь в день о том, чтобы доктор сделал их здоровыми».

Начнем с шутки, поскольку, коллеги, даже при таком диагнозе, как артроз, унывать не стоит!

- Доктор, у меня болит правое колено, особенно в межсезонье!
- Батенька, это у вас возрастное.
- Да что вы!? А я думал, что левое мое колено одного возраста с правым!

Действительно, остеоартроз начинает проявляться приблизительно в 40–50 лет. Но это заболевание встречается не только у людей этого возраста. Поскольку основной причиной возникновения болезни является несоответствие между механической нагрузкой, которую воспринимает суставная поверхность хряща, и его возможностью сопротивляться этой нагрузке, недуг может наблюдаться у представителей различных профессиональных групп: у кузнеца – артроз плеча, у маляра – лучезапястного сустава, у грузчика – суставов позвоночника. Показательно, что развитие артроза коленного сустава наблюдается у шахтеров, футболистов; артроз локтевых и плечевых суставов – у работающих с отбойным молотком; мелких суставов кистей – у секретарей-машинисток, ткачих; голеностопных суставов – у балерин; суставов рук – у боксеров и т. д.

Это интересно

Представители творческих профессий, особенно музыканты, тоже подвержены этому заболеванию. Известный британский музыкант Элтон Джон, к примеру, «заработал» артроз, аккомпанируя себе на концертах. Медики поставили певцу диагноз: остеоартроз межфаланговых суставов кистей.

«С артрозом я борюсь уже долгое время. Раньше боль была незначительной, и я не придавал ей значения. Думал, пройдет сама собой... Теперь опасаясь даже подходить к роялю и боюсь, что лучшее из того, что я мог бы сочинить, так и останется ненаписанным. Ведь мотив новой песни рождается внезапно и так же внезапно может покинуть меня. А на инструменте сейчас играть не могу», – заявил музыкант одному популярному американскому изданию.

Известный гитарист Эрик Клэптон также был вынужден обратиться в клинику. Но у него диагностировали артроз не только кистей, но и локтевых суставов.

Известно, что остеоартроз – одно из древнейших заболеваний как человека, так и животных. Палеонтологические исследования показывают, что изменение костного скелета обнаруживали у людей, живших еще в каменном веке. Даже египетских фараонов не миновал сей недуг.

И еще, что называется, *информация к размышлению*. Психологическая подоплека артрозов и артритов – чувство отсутствия к вам любви, эмоциональное состояние обиды, незаслу-

женной критики. А наличие артрита пальцев руки говорит о том, что у вас существует желание наказать, порицать самого себя. Стоит задуматься о психологическом здоровье, о том, чтобы быть в ладу с самим собой. А изучение причин болезни, механизма ее действия – первый шаг к выздоровлению.

Глава 1

Что такое артроз

Известно, что свободу движения человеку обеспечивают 187 сочленений, а ограничивают – больше 100 суставных болезней, рекордсменом среди которых является остеоартроз.

Остеоартроз – хроническое невоспалительное заболевание суставов, которое характеризуется разрушением суставного хряща, что ведет к последующим изменениям суставных поверхностей, развитию краевых выростов (остеофитов) и, как следствие, к деформации суставов.

Деформирующий остеоартроз – дегенеративно-дистрофическое изменение суставного хряща, который преждевременно изнашивается и деформируется. Остеоартроз включает группу болезней суставов, имеющих разное происхождение и близкие механизмы развития.

Строение сустава

Сустав состоит из двух костных суставных поверхностей, покрытых суставным хрящом – эластичным веществом с низким коэффициентом трения, и фиброзной капсулы, выстланной синовиальной оболочкой, которая так же, как кожа, реагирует на аллергические воздействия и поражается при инфекциях (рис. 1). Это приводит к нарушениям функций сустава. Кровообращение в околосуставных тканях вялое, именно поэтому в тканях накапливаются кристаллы различных веществ, которые не вымываются кровью. Сустав поддерживают сухожилия, связки, сумки и мышцы.

Хрящ состоит из волокон соединительной ткани, рыхло расположенных в матрице – желеподобной субстанции, за счет которой осуществляется питание хряща и восстановление поврежденных волокон. Хрящ похож на губку: в состоянии покоя он впитывает жидкость, а при нагрузке выдавливает ее в суставную полость, обеспечивая «смазку» сустава. Хрящ гибко реагирует на стереотипные нагрузки при разнообразных видах работ, беге, прыжках. Эти постоянные воздействия приводят к старению и разрушению части волокон. В здоровом суставе новые волокна синтезируются, а в пораженном остеоартрозом этого не происходит.



Рис. 1. Строение сустава в пальцах руки

Недуг возникает в результате нарушения равновесия между образованием нового материала для восстановления ткани хряща и разрушением. Вследствие того, что нарушенная структура хряща впитывает меньший объем воды, хрящ становится более сухим, ломким, менее приспособленным к нагрузкам. В процессе развития болезни и перехода ее в хроническую стадию слой хряща-амортизатора, защищающего поверхности сустава, становится тоньше и вполне может разрушиться.

Дистрофические изменения охватывают не только суставный хрящ, но и костную ткань под ним. По краям сустава формируются костные выросты, деформирующие сустав.

Заболевания суставов подразделяются на две группы.

► **Самостоятельные заболевания.** В этом случае симптоматику, течение и прогноз болезни определяет именно поражение суставов, поэтому курс лечения необходимо направить на ликвидацию патологического процесса в суставах.

► *Проявления какого-либо другого заболевания.* Здесь поражение суставов является лишь одним из симптомов какой-либо болезни, не связанным напрямую с суставами, поэтому течение и прогноз недуга определяется не поражением суставов, а основным заболеванием, которое и следует лечить.

Обычно все болезни суставов разделяют на две группы: артриты и артрозы.

Артритами называются заболевания, в основе которых лежит воспалительный процесс (например, сложное и тяжелое заболевание – ревматоидный артрит). Медики выделяют моноартрит и полиартрит. К несчастью, артриты имеют тенденцию становиться хроническими.

В основе артрозов лежит обменно-дистрофический процесс, выражающийся остеопорозом – атрофией, разрежением или новообразованием костной ткани, затрагивающим связки и капсулу сустава. Примером такого заболевания является деформирующий остеоартроз.

Остеоартроз – широко распространенное заболевание, которым страдают около 80% населения в возрасте 50–60 лет. Когда остеоартроз осложняется остеоартритом, появляются припухлость, отеки, изменяется характер боли.

К сведению

Чтобы точно определить, какое именно заболевание суставов у вас, необходимо обратиться к терапевту или ревматологу.

Чего не любит больной сустав

Разумеется, все больные артрозом знают, как важно избегать переохлаждения пораженных суставов. Помните, в начале я обратилась к вам «коллеги»? Так вот, у меня артроз левого коленного сустава обнаружили после того, как я день провела в помещении, которое не отапливалось во время новогодних каникул, а зима 2003 года в Петербурге была довольно суровой – до минус 28 °С. Переохлаждение, видимо, стало причиной того, что на следующее утро я не могла сделать и шага. Рентгенологическое исследование показало: артроз коленного сустава. Так что я не понаслышке знаю, что такое хруст в суставах, как бывает больно подниматься по ступеням, а иногда и преодоление поребрика сродни подъему на гору...

К сведению

Холод и сырость – это провоцирующие факторы заболеваний суставов и их обострений, хотя механизм действия этих факторов до сих пор не изучен. Наблюдения, проведенные специалистами в Швеции, показали, что уровень заболевания ревматоидным артритом в прибрежных районах в два раза выше, чем внутри страны...

Это интересно

Артрозом страдают от 6,4 до 12% населения. Эта болезнь сейчас в несколько раз чаще приводит к нетрудоспособности и инвалидности, чем несколько десятилетий назад.

До 50-летнего возраста остеоартроз наблюдается в большинстве случаев у мужчин. После 50 лет артроз коленных суставов, суставов кисти и стопы чаще обнаруживается у женщин.

Частота и распространенность заболевания увеличивается в несколько раз в период от 30 до 65 лет и продолжает расти с возрастом.

По данным Келлгрена, Лоренса и других, рентгенологические симптомы артроза наблюдаются у 87% женщин и у 83% мужчин в возрасте 55–64 лет.

У значительной части пациентов артроз протекает бессимптомно.

Среди жителей США старше 30 лет симптоматический остеоартроз коленных суставов встречается приблизительно у 6%, а симптоматический остеоартроз тазобедренного сустава – приблизительно у 3% населения.

В возрасте до 29 лет болеет 8,4 человека на 1000 населения; в 30–39 лет – 42,1; в 40–49 лет – 191,9; в 50–59 лет – 297,2; в 60–69 лет – 879,7 на 1000 человек.

Факторы, влияющие на развитие болезни

«Универсальной» причины, приводящей к развитию остеоартроза, специалисты назвать не могут. В возникновении болезни значительную роль отводят старению хондроцитов – клеток хрящевой ткани. С возрастом количество хряща в суставах может уменьшаться, поэтому пожилые люди составляют определенную группу риска. Эндокринные нарушения, избыточный вес, сбой обменных процессов в организме, чрезмерные нагрузки, при которых поражаются как крупные: коленный (гонартроз), тазобедренный (коксартроз), голеностопный, локтевой, – так и мелкие суставы, наследственность, нарушения статики суставов, их воспалительные заболевания, гормональные нарушения, инфекционно-аллергические факторы, гиподинамия также могут быть в списке причин возникновения артрозов.

Рассмотрим эти факторы подробнее.

Возраст. Как ни печально, но частота заболеваний суставов возрастает по мере того, как человек взрослеет. В первую очередь это связано с тем, что вместе со всем организмом стареют и хрящи (как в смесителе чаще всего из строя выходит резиновая прокладка, которая так же, как и хрящ в суставе, становится менее эластичной и утрачивает свою сопротивляемость нагрузке).

Наиболее часто артроз выявляется в возрасте 45 лет и старше, но это не значит, что у всех людей к старости разовьется это заболевание. Надо отметить, что артроз нынче «помолодел», и все чаще 30-летние приходят на прием к ревматологу... Безусловно, на раннее появление артроза влияют и убыстрившийся ритм жизни, и увеличившиеся нагрузки (не только физические), и экологические условия жизни, особенно в мегаполисе.

Дождаться, пока колено или локоть захрустят, не стоит. Необходимо проводить профилактические мероприятия, проходить обследования, особенно если существуют наследственные предрасположения к заболеваниям суставов.

Врожденные особенности. Среди диагностических «новоприобретений» сегодня широко распространен *синдром дисплазии соединительной ткани*. Это врожденная слабость соединительной ткани, проявляющаяся гиперподвижностью суставов, ранним развитием остеохондроза, плоскостопием. При несоблюдении определенного двигательного режима это состояние может приводить к развитию артроза в молодом возрасте.

И еще одна врожденная предрасполагающая к развитию остеоартроза причина – полный или неполный вывих тазобедренного сустава, который, если он неправильно вправлен или неверно лечился, с возрастом приводит к тяжелой форме остеоартроза тазобедренного сустава.

Пол. Женщины в два раза чаще страдают остеоартрозом, чем мужчины. Кроме того, женский артроз «моложе» мужского. Дело в том, что женские половые гормоны оказывают влияние на общий обмен веществ в организме, в том числе и хрящевой ткани. Заболевание развивается зачастую после менопаузы, когда количество половых гормонов снижается. Замечено, что при назначении гормональных препаратов в случае заместительной терапии развитие остеоартроза замедляется, уменьшаются его проявления.

Суставным заболеваниям одинаково подвержены оба пола, но с различной локализацией процесса: у мужчин чаще встречается заболевание позвоночника, у женщин – периферических суставов. При некоторых формах артритов, например, при инфекционном неспецифическом полиартрите, отмечается преимущественная заболеваемость женщин, при подагрическом артрите – мужчин.

Генетическая предрасположенность. Наследственных заболеваний суставов не существует, однако наследственная предрасположенность при некоторых формах артритов установлена, то есть происходит не прямая передача болезни потомству, а унаследование особенностей общей и тканевой реактивности, предрасполагающей к заболеванию суставов. Так, предраспо-

ложенность к узелковой форме артроза с поражением многих суставов передается по наследству. У женщин, мать которых страдала этой формой артроза, риск заболеть повышен. Это может быть связано с генетически обусловленным дефектом развития соединительной ткани. Так что, если у вашей матери болят суставы и она жалуется, что недуг буквально выкручивает руки, не откладывайте свой визит к врачу, поскольку предупредить болезнь легче, чем устранять ее последствия.

Ревматоидный артрит встречается у родственников, больных этим заболеванием, в 2–3 раза чаще, чем в других группах населения. То же самое наблюдается в отношении ревматизма, артритов и артрозов. Для «семейных» поражений суставов важен также фактор пребывания в одинаковых климатических, бытовых условиях, идентичность рациона питания, благоприятствующего развитию болезни.

Травмы суставов, механический фактор. Способствовать развитию артроза могут серьезные единичные травмы, сопровождающиеся ушибами, переломами, вывихами, повреждением связочного аппарата сустава. Также свою лепту в развитие болезни могут внести и повторяющиеся микротравмы суставов. Занятия спортом также могут стать причиной возникновения артроза.

Вывод: у предрасположенных к артрозу людей нагрузки исключать ни в коем случае нельзя, но они должны быть умеренными, рассчитанными и щадящими больной сустав.

Экспериментальные артрозы, к примеру, были получены, когда в течение длительного времени у подопытных животных травмировали суставы.

Артроз можно отнести к числу профессиональных заболеваний, так что если вы знаете, что выполняемая вами работа может привести к возникновению суставных заболеваний, надо постараться предотвратить дальнейшее развитие недуга и по возможности защитить «слабое место».

Итак, если при одних формах суставных заболеваний травме принадлежит лишь провоцирующая роль, то при других, главным образом, дистрофических, она может считаться одной из главных причин болезни.

Сопутствующие заболевания. Любые нарушения обмена веществ, эндокринные расстройства способствуют развитию артроза. Чаще всего он развивается у тучных людей, больных сахарным диабетом, заболеваниями щитовидной железы, у женщин в климактерическом периоде. Различные нарушения кровообращения в конечностях, такие как варикозная болезнь вен, атеросклероз, также способствуют развитию артроза.

Избыточный вес. Фактор питания в большинстве случаев не имеет определяющего значения для развития болезней суставов. Однако при нарушении обменных процессов характер питания больного может способствовать дальнейшему нарушению метаболизма и, таким образом, развитию метаболического артрита.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.