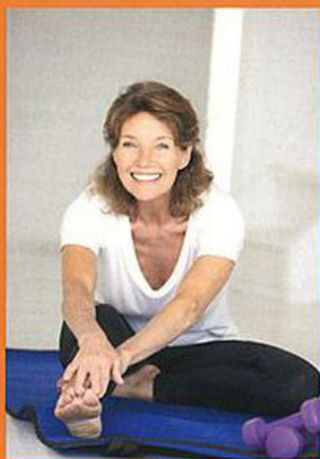


*СОВЕТУЕТ ДОКТОР*



# 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**



# **Кира Александровна Рогозинникова**

# **Остеоартроз. Как сохранить**

## **подвижность суставов**

### **Серия «Советует доктор:**

### **тактика и стратегия здоровья»**

*Текст книги предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42395998](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42395998)*

*Остеоартроз. Как сохранить подвижность суставов: Весть; СПб.; 2014*

*ISBN 978-5-9573-0792-1*

## **Аннотация**

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.

# Содержание

Введение	5
Глава 1	8
Строение сустава	9
Чего не любит больной сустав	13
Факторы, влияющие на развитие болезни	15
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# **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 Клептон 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, незаслуженной 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.

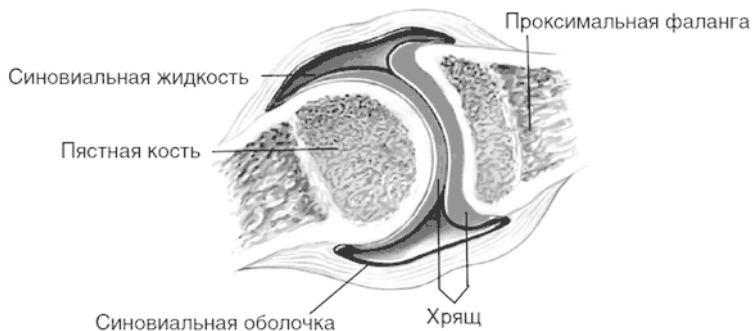
*Остеоартроз* – хроническое невоспалительное заболевание суставов, которое характеризуется разрушением суставного хряща, что ведет к последующим изменениям суставных поверхностей, развитию краевых выростов (остеофитов) и, как следствие, к деформации суставов.

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 суставной 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 симпто-

матику, 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, предрасположенность 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 ра-

бота 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.