

Семейный доктор 

Анжелика Евдокимова
Анастасия Фадеева

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ **ПРИ БОЛЕЗНЯХ** **ПОЗВОНОЧНИКА** **И СУСТАВОВ**



 ПИТЕР®

Анастасия Фадеева

**Лечебное питание при болезнях
позвоночника и суставов**

«Питер»

2011

Фадеева А.

Лечебное питание при болезнях позвоночника и суставов /
А. Фадеева — «Питер», 2011

Артриты, артрозы, остеохондроз, сколиоз, межпозвоночные грыжи все чаще наступают молодых людей – что уж говорить о пожилых. Как избежать подобной участи для себя и своих близких? Мы предлагаем единственно верный путь – больше двигаться, проходить курсы массажа и физиопроцедур, пить витамины, следить за весом и, конечно, соблюдать принципы здорового питания. Сбалансированная лечебная диета – реальная помощь позвоночнику и суставам. И поверьте, вам не придется сильно ограничивать себя и отказываться от любимых лакомств. Авторы расскажут о принципах рационального питания и предложат множество проверенных рецептов вкусных блюд – никаких каш на воде и вареной моркови в качестве гарнира. Кушайте вкусно и будьте здоровы!

© Фадеева А., 2011

© Питер, 2011

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| ОТ РЕДАКЦИИ | 5 |
| ВВЕДЕНИЕ | 6 |
| Глава 1 | 7 |
| Глава 2 | 11 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 14 |

Анжела Валерьевна Евдокимова, Анастасия Николаевна Фадеева Лечебное питание при болезнях позвоночника и суставов

ОТ РЕДАКЦИИ

Данная книга – продукт совместного творчества двух авторов: Анжелы Евдокимовой и Анастасии Фадеевой. Обе являются специалистами в области лечения болезней спины и суставов, а также некоторых других заболеваний и патологий. У Анжелы в издательстве «Питер» уже выходила книга «Боль в спине. Комплексная методика лечения (+ **CD с видеуроками лечебной гимнастики и массажа**)», получившая немало положительных откликов. А в послужном списке Анастасии целых три книги: «Остеохондроз. Как победить боль», «Новые программы дыхательной гимнастики по Стрельниковой» и «Как я стала здоровой по системе Ниши».

Книгу о лечебном питании для суставов и позвоночника давно хотели написать и Анжела, и Анастасия, поскольку эта тема одна из самых актуальных, ведь все мы помним мудрость: «Мы есть то, что мы едим». Издательство предоставило авторам такую возможность. Надеемся, что этот труд окажется не только интересным, но и по-настоящему полезным для читателей. Здоровья вам и счастья!

ВВЕДЕНИЕ

Несмотря на то что центральная тема данной книги – питание и кости (собственно, она сформулирована в названии), мы не будем посвящать лишнюю сотню страниц не относящимся к делу общеанатомическим сведениям. Конечно, о строении костей, суставов и позвоночника можно сказать многое, однако всему свое время и место. Для понимания основных постулатов питания, способного восстановить костную ткань, большая часть этих сведений попросту не пригодится. Вместо того чтобы развернуть перед вашими глазами эпическое полотно, изображающее строение человеческого скелета и описывающее все разновидности костей (а среди них встречаются трубчатые, широкие и т. д.), мы будем давать необходимые разъяснения по ходу дела. Например, когда они потребуются для понимания природы того или иного заболевания.

Глава 1

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЮТ ПРОБЛЕМЫ с ПОЗВОНОЧНИКОМ И СУСТАВАМИ?

Определение «опорно-двигательный аппарат» смело можно отнести к многочисленной группе названий, которые устарели еще четверть века назад, причем как фактически, так и морально. Если бы у меня была возможность как-то очистить сознание читателя перед усвоением новой информации, то вместе с этим сомнительным во многих смыслах термином я бы также стерла из вашей памяти слово «скелет». Почему? Скажем так, этот маркер вызывает в нашем сознании слишком много визуальных образов, которые способствуют неправильному пониманию ситуации в целом. Это понятие для тех, кто любит хлесткие, но не очень понятные определения. Не беспокойтесь, подобные фразы я буду объяснять проще, на конкретных примерах.

В данном случае, услышав слово «скелет», мы вполне отчетливо представляем себе конкретный образ и даже фон для него (у кого-то им станет кабинет анатомии, а у кого-то – ночное кладбище из голливудских фильмов). Но, чтобы понять свой организм, нам нужно забыть этот образ, ведь скелет – система, которая является частью человеческого тела. Я бы даже сказала, скелет – часть большей системы, но никак не совокупность отдельных деталей. Пожалуй, все это следует объяснить более подробно, поскольку речь идет о понимании фундаментальных основ здоровья.

На протяжении многих веков исследование человеческого тела сводилось к грубому разбору на детали. На начальном этапе этот подход себя вполне оправдывал. Но уже древние медики понимали, что лечение какого-то конкретного органа, то есть какой-то отдельной детали, дает до обидного слабый эффект и вызывает множество неожиданных последствий для всего организма. Эти последствия называли «побочными эффектами» – поразительно пренебрежительное определение для данного явления. Ведь состояние, когда от препаратов, корректирующих деятельность сердца, у пациента желтеет кожа и он начисто теряет сумеречное зрение, нельзя назвать «побочным эффектом» (что звучит как «временные неудобства», не правда ли?). Это – результат четкой взаимосвязи всех процессов, которые происходят в нашем организме, которому плохо не частями, а в целом. Просто «громче» всего об этом сообщила печень, причем лишь одним нездоровым цветом лица дело не ограничилось – это всего лишь симптом.

Вернемся же к удивительному термину «опорно-двигательный аппарат». Кости – это опорный каркас организма, основа движения и всех наших механических действий (с этим никто не поспорит). Однако такое определение достаточно упрощенное.

Каждая кость целиком состоит из живой и очень восприимчивой ткани. Обмен веществ в организме – то, что принято называть его метаболизмом, или просто жизнедеятельностью, – невозможен без участия костей, которые являются одной из важнейших составляющих этого круга. И речь даже не об общеизвестном факте воспроизводства красных кровяных телец (эритроцитов) костным мозгом. В обмене веществ участвует сама костная ткань.

Кости включены и в большой круг кровообращения, и в лимфатическую систему. Они насквозь пронизаны кровеносными и лимфатическими сосудами по всей своей длине. Для многих этот очевидный факт окажется новостью, ведь мы привыкли ошибочно воспринимать кость как что-то отдельное от смежных тканей. Лишь немногие задумываются над тем, что для воспроизводства клеток крови костному мозгу необходимы десятки тысяч каналов связи с организмом. И все эти каналы проходят через чувствительную костную перегородку. Кроме того, все составные части скелета «прошиты» множеством нервов и очень чувствительны к

боли. У многих людей вследствие различных возрастных изменений, происходящих исключительно из-за неправильного образа жизни, кости становятся чувствительными даже к незначительным перепадам атмосферного давления и реагируют на них болевыми ощущениями. Кстати, по сравнению с такой тонкой восприимчивостью наши зубы почти не чувствуют боли.

Как я уже говорила, участие костной ткани в обмене веществ весьма значительно. Дело в том, что она отвечает за минеральный состав плазмы крови (чтобы не вдаваться в лишние объяснения, просто скажу, что большая часть крови – это и есть плазма). В максимально упрощенном виде данный процесс можно представить следующим образом.

- Мы поглощаем пищу.
- Наш организм расщепляет ее, условно говоря, на минералы и другие жизненно необходимые вещества.
- Образованные вещества поступают в кровь, которая, в свою очередь, разносит эти вещества по тканям.
- Если каких-либо минералов не хватает (увы, в нашем питании всегда чего-то не хватает), в процесс включается костная ткань и выделяет недостающие неорганические вещества из своей структуры.

ВНИМАНИЕ

Если в пище не хватает минералов, их недостаток компенсируется из костей.

Причем контролирует описанный разрушительный процесс сама костная ткань. Отчасти это похоже на ситуацию с умирающим от голода организмом, когда от недостатка пищи желудок сначала переваривает себя, а затем и другие внутренние органы. Различие в том, что это явление является следствием чрезвычайной ситуации, а вот саморазрушение костной ткани при неправильном питании происходит каждый день. В нашем обмене веществ скелет служит своеобразным стратегическим хранилищем минералов, откуда эти компоненты расходуются при малейшей нестабильности.

Чтобы организм человека работал полноценно, костной ткани необходимы не только неорганические соединения, но и витамины, в частности витамины А, С и D, а также некоторые витамины группы В. Эти вещества необходимы для создания биологических катализаторов (их чаще называют ферментами) и гормонов, при помощи которых клетки костей могут как восстанавливаться (синтез ткани), так и разрушаться.

Во втором случае в плазму крови выбрасываются изъятые из костей минералы – и вы продолжаете хорошо себя чувствовать даже при самом плохом рационе. Проблема лишь в том, что ваш внутренний костный резерв ограничен. Его частичное истощение ведет к инвалидности, а полное истощение этого ресурса попросту невозможно – человек гораздо раньше умрет от сопутствующих болезней.

Я вас не пугаю? Плохо, если нет. В этой книге я стараюсь подавать информацию максимально упрощенно, поэтому большая часть шокирующих, но правдивых подробностей остается «за кадром». Однако эти сведения подтвердит вам любой компетентный хирург, диетолог и даже хороший, знающий толк в своей профессии массажист.

Итак, мы выяснили, что скелет – полноценная часть системы обмена веществ, и неправильный рацион питания приводит к истощению имеющегося в нем запаса неорганических соединений. А так как эти соединения образуют саму структуру костей, их потеря делает кости чрезвычайно мягкими и хрупкими. Кроме того что резко возрастает риск переломов «на ровном месте», это способствует и различным деформациям скелета. Деформации происходят в местах, в которых на кости приходится наибольшая нагрузка, – там, где они соединяются, образуя сложный подвижный и от этого весьма уязвимый сустав. Что из этого вытекает? К

сожалению, многое (о самых распространенных патологиях костей и суставов я расскажу в следующей главе). А сейчас мы поговорим об их первопричинах.

Выше я говорила о минералах и неорганических соединениях, не уточняя, о каких конкретно веществах идет речь. Теперь же остановлюсь на них подробнее (однако эту информацию все равно можно назвать лишь кратким экскурсом).

Безусловно, начать рассказ следует с описания **кальция**, который является основным минералом не только для костей – данный макроэлемент обеспечивает многие жизненно важные процессы человеческого организма. Без кальция невозможна работа как периферической, так и центральной нервной системы. Чтобы все многочисленные «провода» и «микросхемы» нашего организма не начали тормозить и «зависать», объем поступающего в организм кальция должен быть стабильно высоким. Без этого вещества невозможно элементарное сокращение мышц. Кстати, в число мышц входит и миокард (сердечная мышца); колебания в потоке постоянно поступающего кальция провоцируют серьезные перебои в работе сердца. Без кальция не обходится ни одна клеточка нашего тела – он входит в структуру и ядра клетки, и ее мембран. Кальций участвует во многих жизненно важных процессах – от свертывания крови до активизации разнообразных гормонов и биологических катализаторов. В организме чрезвычайно много процессов, которые при отсутствии достаточного количества кальция тут же идут вразнос. А вместе с расстроившимися процессами вразнос идет и весь организм.

Именно поэтому природа предусмотрела страховочный механизм изъятия кальция из костной ткани. Во многом благодаря этому механизму сложные позвоночные существуют миллионы лет, а не вымерли до начала времен, так и не выйдя из воды. Конечно, в том, что разрушается внутренняя структура костей, нет ничего хорошего. Но кости, в отличие от других тканей, имеют запас прочности: скелет не распадается сразу после разрушения части своей внутренней структуры, а дает человеку время для восполнения кальциевого ресурса.

Однако воссоздать костную ткань куда сложнее, чем ее разрушить. Дело в том, что кальций не усваивается сам по себе: он поступает в наш организм лишь в сопровождении других макроэлементов – в основном магния и фосфора. Наш организм потребляет кальций лишь в сопровождении магния – на этом этапе кальций попадает из кишечника в кровь. Однако для запуска восстановительных процессов в костной ткани необходимо соединение кальция с фосфором. Увы, при несоблюдении баланса этих веществ кальций выходит из организма вместе с отходами жизнедеятельности.

Итак, **магний**. Если говорить о нем совсем коротко, следует упомянуть, что без данного макроэлемента невозможно усвоение не только кальция, но и углеводов. Он нужен нашей нервной системе, сердцу, сосудам, кишечнику и печени. Чтобы организм мог вдоволь насыщаться магнием, пища не должна быть излишне жирной. В противном случае можно поставить крест не только на восстановлении костной ткани, но и на бесперебойной работе половых желез, от которых, в свою очередь, зависят наша молодость, красота и энергичность. Да и здоровье в целом.

Теперь поговорим о **фосфоре**. Как и кальций, он участвует практически во всех значимых процессах метаболизма. Например, фосфор входит в состав клеточных мембран, то есть присутствует в каждой нашей клеточке. Этот макроэлемент играет особую роль в функционировании головного мозга в частности и всех мозговых тканей в целом. И еще одна превалирующая над всеми прочими задача фосфора – создание костной ткани. В данном случае он выполняет свою функцию вместе с кальцием. Здоровые, насыщенные фосфором кости хранят примерно 90 % всего объема этого вещества в нашем теле.

Как вы могли заметить, многие компоненты нашей жизненной системы незаменимы и участвуют одновременно в ряде важнейших процессов. Но не будем сокрушаться по этому поводу. Сложность обеспечения достойной жизнедеятельности нашего организма довольно условна: от нас требуются вполне посильные действия. Помимо необходимых физических и

умственных нагрузок нужно правильно питаться. Это и есть панацея от всех болезней. В соблюдении правильного образа жизни и принципов потребления пищи нет ничего невыполнимого.

Однако нельзя объять необъятное, по крайней мере вот так сразу, за один прием. Поэтому от общего снова перейдем к частному. Как я уже говорила, в данной книге речь пойдет об одной из важнейших (если не о важнейшей) области применения лечебного питания – об использовании чудодейственных свойств хорошего рациона для восстановления костей и исправления патологий скелета.

Глава 2

ОСНОВНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Итак, вы по каким-либо причинам попали на прием к хирургу (или ревматологу, травматологу). Возможно, у вас постоянные боли в суставах или спине либо же вы просто проходите профилактическое обследование «для галочки», не чувствуя никакого недомогания. И вот вам ставят диагноз. Прежде всего, не соглашайтесь безоговорочно, что именно конкретная болезнь точит ваши кости. Во многих случаях это не совсем так, во всех остальных – совсем не так. Причины заболевания всегда глубже.

Возможно, причина в инфекционном заболевании. Чтобы вирусы проникли в организм и начали размножаться, общее состояние вашего тела должно создать благодатную почву для этого. Иными словами, ничто не возникает на пустом месте. И уж конечно, не на пустом месте появляются патологии скелета и суставов – их всегда предваряют различные разрушительные процессы.

– А если у меня просто перелом? – спросите вы.

Тогда тем более. «Просто» переломов не бывает. Переломы костей случаются по двум причинам.

Первая причина переломов – нагрузка, перекрывающая порог прочности здорового скелета.

Если у вас перелом произошел по этой причине, имейте в виду, что сам по себе ваш скелет не восстановится – его нужно насыщать соответствующими веществами, причем делать это правильно, чтобы они усваивались. Поэтому лечебное питание – самый актуальный вопрос в период реабилитации после травмы.

Вторая причина переломов – дегенеративные процессы. То есть та же причина, что у прочих патологий скелета и суставов. Ослабленные кости ломаются гораздо легче. Если вы упали с высоты (от высоты собственного роста до второго этажа включительно) и в вашем теле что-то подозрительно хрустнуло и подвернулось, то это может быть перелом, причина которого – неправильное питание.

Думаю, вы уже готовы к правильному восприятию конкретной информации о болезнях. Добавлю лишь, что вы можете встретить и несколько иную точку зрения на патологии скелета. Так, некоторые специалисты делят их на самостоятельные и вторичные. Самостоятельные, дескать, возникают чуть ли не сами по себе, а вторичные – как довесок к различным серьезным заболеваниям, например к сахарному диабету. Эта классификация вовсе не противоречит тому, что будет сказано ниже, но она и не вносит ясности: согласно ей многие болезни попадают сразу в обе категории.

ДИСТРОФИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ. АРТРОЗЫ

Такие заболевания принято именовать терминами, оканчивающимися на *-оз*: артроз, лигаментоз, коксартроз, гонартроз и другие. Всю эту группу нередко называют просто артрозами (или остеоартрозами). У каждой болезни – свои нюансы, но суть одна: постепенное разрушение каких-либо частей сустава. Естественно, эти изменения выражаются в симптомах болезни: появляются проблемы при движении, специфические болевые ощущения. Сустав, конечно же, теряет свою форму – сначала исподволь, но вскоре все более заметно. То же относится и к позвоночнику.

Причин этих отклонений довольно много. Часто, как это ни обидно, суставы и позвоночник страдают от невыигрышной наследственности. Однако и в этом случае приоритетное значение имеют ваш образ жизни и правильное питание. Дурная наследственность означает лишь предрасположенность к отклонениям, а не диагноз.

Деструктивные процессы может запустить и внешний фактор – какое-либо механическое нарушение. Но, как мы уже говорили, ослабленные ткани повредить легко, а здоровые, правильно подготовленные к «неожиданностям» – сложно.

Еще одна серьезная причина дистрофических изменений суставов – заболевания, которые выводят из строя эндокринную систему организма. Например, сахарный диабет или болезни щитовидной железы. Это тот случай, когда связь между причиной и следствием легко проследить: серьезные гормональные сбои – это и серьезные нарушения в нашем обмене веществ в целом, а обмен веществ, как уже говорилось выше, опирается на резерв минералов костной и смежных тканей.

Артроз поражает прежде всего хрящевую ткань, которой покрыты образующие сустав поверхности костей. В молодом возрасте появление артроза связывают с чрезмерными нагрузками на сустав и частыми микротравмами суставного хряща. Причиной считается систематическое поднятие и перенос тяжестей или другие схожие нагрузки. Это верно лишь отчасти, поскольку все травмы и микротравмы происходят *на фоне генетической предрасположенности* к ним или *из-за особенностей строения суставных тканей*. К этому вопросу мы еще вернемся, но скажу заранее, что в данном случае вам тоже поможет правильное питание.

Артроз, проявляющий себя в более позднем возрасте, связывают с износом хрящевой ткани вследствие многочисленных повреждений, которые накопились с годами. Причины, по сути, те же, только их проявление растянуто во времени.

Хрящ – амортизирующая прокладка, покрывающая все соединительные поверхности костей. В результате заболевания хрящ становится суше, грубеет, на концах костей образуются рывтины и наросты. Сам сустав вскоре деформируется, расшатывается и распухает. Припухлость появляется вследствие воспаления смежных тканей, в которые попадают частички разрушающейся кости. Процесс воспаления протекает весьма болезненно.

На поздних стадиях развития заболевания больным назначают санаторное лечение. При этом они принимают различные обезболивающие и гормональные препараты (о гормонозаместительной терапии я еще скажу ниже). По сути, цель такого лечения – вернуть обменные процессы в естественное русло. Обезболивающие этому, безусловно, нисколько не способствуют, но без них уже не обойтись – уж слишком резкие боли сопровождают артроз. В некоторых случаях могут несколько помочь массаж и физиотерапия (именно немного помочь, а не излечить от болезни), однако часто дело доходит до операции. Причем хирургическое вмешательство всегда решает вопрос лишь локально, на конкретных суставах (да и решает ли?), истинная же причина не устраняется. И здесь снова следует вернуться к необходимости правильного питания.

Артроз тазобедренного сустава называется **коксартрозом**, артроз мелких суставов позвоночника — **спондилоартроз**, артроз коленного сустава — **гонартроз**. Собственно **артрозом** чаще всего именуют патологии суставов между фалангами пальцев (он может проявляться и на ногах, и на руках одновременно). Есть еще ряд наименований, которые знать вовсе необязательно, главное – понять закономерность появления заболевания.

ОСТЕОХОНДРОЗ

Межпозвоночный остеохондроз – еще один распространенный недуг из группы дистрофических заболеваний. Если при поражении суставных амортизаторов речь идет в первую очередь о заболевании хряща, то применительно к позвоночнику постепенно разрушаются

межпозвонковые диски. А ведь от этого упругого слоя между позвонками зависит очень многое: он принимает на себя большую часть нагрузки позвоночного столба. По сути, остеохондроз – это преждевременный износ межпозвонкового диска, который сопровождается снижением высоты диска и позвоночника в целом, а также искривлением позвоночника и защемлением нервов. Естественно, вскоре деформируется и разрушается костная ткань – на позвонках образуются такие же выступы и ямки, как и при обычном артрозе.

Бытует мнение, что причина остеохондроза кроется в самой спине – будто позвоночник недостаточно приспособлен к нахождению в вертикальном положении. Однако это суждение ошибочно: ученые доказали, что наши предки ходили на двух ногах миллионы лет назад. То есть наш организм имеет для передвижения в вертикальном положении множество приспособлений, которые позволяют позвоночнику выдерживать большие нагрузки.

В начале **XX** века причиной остеохондроза считали различные острые и хронические инфекции (например, грипп, туберкулез, сифилис, ревматизм). И до сих пор в некоторых странах считается, что эта болезнь развивается после возникновения инфекционного поражения в межпозвонковых дисках и окружающих тканях. Однако, во-первых, инфекционное заболевание или переохлаждение могут приводить просто к проявлению уже имеющегося остеохондроза позвоночника. Во-вторых, они могут вызвать местный спазм артерий и нарушение кровоснабжения позвоночника, что приводит к отеку нервных корешков и возникновению болей. В-третьих, хирурги, оперировавшие десятки тысяч больных с остеохондрозом позвоночника, не находили инфекционно-воспалительных изменений в межпозвонковых дисках. При остеохондрозе нет воспалительных изменений в крови и спинномозговой жидкости и у больных не повышается температура.

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.