



**Здоровый Образ Жизни**

*и долголетие*

# **Как НАВСЕГДА ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛИ В СУСТАВАХ**



**рипол классик**

Здоровый образ жизни и долголетие

Ирина Зайцева

**Как навсегда избавиться  
от боли в суставах**

«РИПОЛ Классик»

2008

## **Зайцева И. А.**

Как навсегда избавиться от боли в суставах / И. А. Зайцева —  
«РИПОЛ Классик», 2008 — (Здоровый образ жизни и долголетие)

Большинство людей старше 40 лет страдают суставными заболеваниями, являющимися причиной постоянных или периодических болей. Как избавиться от боли в суставах? Возможно ли полное исцеление от этого недуга? Ответы на эти и другие вопросы вы найдете в этой книге.

# Содержание

Введение	5
1. Болезни суставов	6
Описание болезней	7
Ревматоидный артрит	7
Инфекционные формы артрита	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **Ирина Александровна Зайцева**

## **Как навсегда избавиться от боли в суставах**

### **Введение**

Заболевания суставов – нередкое явление в амбулаторной практике. Причинами их возникновения могут стать травмы, инфекционные заболевания, а также наследственные факторы.

В результате постоянных или периодических болей люди, страдающие суставными заболеваниями, не могут вести активный образ жизни, заниматься спортом, а нередко и обычными повседневными делами.

Во избежание подобных проблем при первых признаках заболевания суставов необходимо своевременно обратиться к врачу. Следует также принимать профилактические меры: не допускать перегрузок, переохлаждения, травм.

В данной книге приведены практические рекомендации, однако, прежде чем их применять, необходимо знать причину возникновения боли.

В главе 1 описаны характерные признаки суставных заболеваний. В практической части книги приведены такие методы лечения, как фитотерапия, лечебный массаж, ванны, металло-терапия, а также рассказано о лечении суставных заболеваний продуктами пчеловодства и с помощью бани и сауны.

## 1. Болезни суставов

Сильные боли в суставах возникают как результат травм или суставных заболеваний. При осмотре поврежденного сустава, как правило, обнаруживаются припухлость, скопление жидкости в полости сустава, изменение костной ткани, деформация суставного хряща, разрушение капсулы и т. д.

Все болезни суставов условно разделяются на 2 группы: артриты и артрозы. Первая группа представляет собой заболевания воспалительного характера, вторая – преждевременное изнашивание суставного хряща.

Самой распространенной причиной болей в суставах у людей после 40 лет является остеоартроз.

Реже встречаются ревматоидный артрит и подагра.

Причиной болей в суставах у детей, как правило, являются травмы и врожденные нарушения опорно-двигательного аппарата.

Помимо этого, причиной боли могут быть воспалительные заболевания.

Болезни суставов опасны тем, что ограничивают движение, в результате чего человек не может вести активный образ жизни. Именно поэтому при возникновении боли в суставах необходимо обратиться к врачу.

## Описание болезней

Основной причиной суставных болей является артрит. Признаками этого заболевания являются боли в суставе, особенно при движении, ограничение его подвижности, припухлость сустава, изменение формы, покраснение кожи. Нередко перечисленные симптомы артрита сопровождаются повышением температуры тела.

Встречается заболевание одного сустава (моноартрит) и нескольких суставов (полиартрит).

Причинами артрита могут быть инфекционные заболевания, септические и очаговые инфекции. Артрит может быть следствием травмы, аллергической реакции, нарушения обмена веществ, заболевания нервной системы, недостатка витаминов.

## Ревматоидный артрит

Ревматоидный артрит – хроническое воспалительное заболевание соединительной ткани, поражающее суставы конечностей. Вследствие воспалительного процесса поражаются синовиальная оболочка, суставной хрящ и капсула сустава. Это приводит к смещению и деформации суставных поверхностей костей.

Причины возникновения ревматоидного артрита до сих пор не известны. Предположительно, это заболевание имеет инфекционно-вирусное происхождение. Артрит возникает в качестве осложнения после инфекционно-вирусного заболевания, а также на фоне генетической предрасположенности. Деформация сустава происходит вследствие появления особой соединительной ткани, нарастающей вокруг сустава, которая разрушает суставной хрящ, замещая его, и делает сустав частично или полностью неподвижным.

Ревматоидный артрит характеризуется хроническим воспалением всех мелких суставов кистей и стоп. Боль, как правило, носит приступообразный характер, возникает периодически и длится от нескольких часов до нескольких суток. С каждым приступом боли происходит разрушение новых суставов.

На начальной стадии развития болезни появляется незначительная боль в суставах. Приступы наиболее интенсивны во второй половине ночи и утром. По утрам может наблюдаться скованность движений.

На стадии обострения заболевания наблюдаются значительное повышение температуры и острая боль в пораженном суставе.

Постепенное развитие заболевания характеризуется нарастающей болью и припухлостью сустава. Скованность движений при этом незначительная, температура тела в пределах нормы.

Начинается ревматоидный артрит с поражения мелких лучезапястных, пястно-фаланговых и проксимальных межфаланговых суставов. Позже поражаются плечевые и тазобедренные суставы, болевые ощущения возникают через несколько лет после начала болезни, как правило, на последней стадии. Одновременно с этим начинают болеть голеностопный сустав и суставы позвоночника.

Ревматоидный артрит характеризуется симметричным поражением суставов. Иногда появляются ревматоидные узелки, представляющие собой плотные круглые образования размером 2–3 см. Они, как правило, появляются в области локтевого сустава, ахиллова сухожилия и седалищных бугров. Иногда узелки возникают в области мелких суставов кистей и стоп. Они могут располагаться подкожно или в сухожилиях. По мере развития заболевания размер узелков меняется. На стадии ремиссии они могут исчезнуть полностью.

Вблизи пораженных суставов наблюдается атрофия мышц. В период развития болезни в крови появляется особый белок – микроглобулин, считающийся ревматоидным фактором, при

длительном течении заболевания развиваются анемия и лейкопения. На развернутой стадии болезни наблюдается деформация кистей рук и ног, а также некроз в области ногтей.

При суставно-висцеральных формах ревматоидного артрита, кроме суставов, поражаются сердце, легкие, почки и центральная нервная система. В редких случаях наблюдается поражение глаз.

Одной из форм проявления ревматоидного артрита является септическая. Она характеризуется ознобом, обильным потоотделением, атрофией мышц, увеличением печени и лимфатических узлов.

## **Инфекционные формы артрита**

К инфекционным формам артрита относятся болезнь Бехтерева, синдромы Рейтера, Шегрена и др.

### *Болезнь Бехтерева*

Болезнь Бехтерева представляет собой хроническое заболевание воспалительного характера. Оно поражает суставы осевого скелета: межпозвонковые, реберно-позвоночные, крестцово-подвздошные. Причины возникновения болезни неизвестны. Наиболее подвержены этому заболеванию мужчины.

Характерными признаками болезни Бехтерева являются воспаления мест прикрепления к кости сухожилий, связок, фиброзной части межпозвонковых дисков, капсул суставов. Кроме того, может наблюдаться воспаление костей, образующих сустав.

Это заболевание отличается отсутствием ревматоидного фактора в крови и подкожных узелков, а также поражением периферийных суставов. При болезни Бехтерева также могут появиться боль в спине, воспаление глаз и развитие псориаза, воспалительные процессы в мочеполовой системе.

## **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.