

Юлия Савельева

# Болят суставы: что делать?



# Юлия Савельева

## Болят суставы: что делать?

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6001234](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6001234)  
Болят суставы: что делать?: Научная книга; 2013*

### Аннотация

Данная книга предназначена для людей, страдающих различными заболеваниями суставов: артритами, артрозами, ревматизмом, остеохондрозом и др. В ней они найдут не только методы лечения, но и способы профилактики данных заболеваний посредством регулярной физической нагрузки, закаливания всего организма и других несложных приемов. Книга рассчитана на массового читателя.

# Содержание

Часть I	4
Глава 1	4
Глава 2	7
Глава 3	9
Глава 4	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Юлия Савельева**

## **Болят суставы: что делать?**

### **Часть I**

### **Основные болезни суставов**

#### **Глава 1**

#### **Ревматизм**

Ревматизм – сложный инфекционно-аллергический процесс, развертывающийся в особо реагирующем на стрептококковую инфекцию организме. Не случайно ревматизм возникает лишь у одного из 100 переболевших спорадической ангиной и у трех из 100 переболевших эпидемической ангиной. Накапливается все больше данных о существовании «семейного ревматизма», в развитии которого играют роль не только наследственные, генетические, но и средовые факторы – инфекции, социально-бытовые моменты.

Ревматологическая школа строго выделяет из группы ревматических заболеваний истинный ревматизм (болезнь Сокольского – Буйо), вкладывая в это понятие не только острые эпизоды («острая ревматическая лихорадка»), но и все эта-

пы развития болезни с ее склонностью к рецидивам и формированию клапанных пороков сердца. Начиная с 1934 г. Всесоюзным антиревматическим комитетом были последовательно утверждены четыре варианта классификации ревматизма, из которых очередной был принят в 1964 г. на симпозиуме Всесоюзного научного общества ревматологов по докладу А. И. Нестерова.

По этой классификации выделяют активную и неактивную фазы болезни. При этом признается возможность перехода активного ревматического процесса в неактивную фазу заболевания и подразделение активной фазы на три степени активности.

По характеру течения выделяют острое, подострое, затяжное, непрерывно-рецидивирующее и латентное течение ревматического процесса.

В классификации ревматизма 1956 г. учитывался лишь характер течения ревматизма: острое, подострое и т. д. В дальнейшем степень активности отождествлялась с характером течения, т. е. синонимом острого течения была III степень активности, подострого – II степень, затяжного вялого и (или) латентного – I степень. Как мы видим, вяло и латентно текущий ревматизм отождествлялись. В 1972 г. на Пленуме Всесоюзного научного общества ревматологов эти две формы ревматизма были разделены: вялотекущий ревматизм – I минимальная степень активности, латентный ревматизм – скрыто и бессимптомно протекающий; диагноз ставится на

основании регистрации последствий ревматизма (наличие порока сердца).

## Глава 2

# Артриты

В суставах ног могут возникать воспалительные заболевания суставов – артриты. При артрите в суставах возникают боли, особенно при движении. Часто можно наблюдать ограничения в подвижности воспаленного сустава, возникает так называемая деформация сустава: изменение его формы и очертаний. Внешне в области сустава можно наблюдать припухлость. В некоторых случаях кожа над суставом краснеет, у больного появляется лихорадка.

Различают заболевания одного сустава (моноартрит) и нескольких суставов (полиартрит). Заболевание может начаться сразу и сопровождаться во время всего протекания высокой температурой и сильными болями в суставе – острый артрит; или развиваться медленно, превращаясь в хроническую форму артрита. Хронический артрит периодически дает обострения с повышением температуры, усиление болей в суставе и другие признаки болезни.

При разных формах артрита в той или иной степени происходят значительные изменения в суставе: в синовиальной оболочке, которая выстилает сустав, в суставных хрящах, костях, капсуле и связках. После излечения подвижность сустава может полностью восстановиться, но в некоторых случаях артрит приводит к обезображиванию сустава с ограни-

чением движений в нем или даже полной его неподвижности.

Причиной возникновения заболевания суставов могут быть общие инфекционные заболевания: грипп, острые детские заболевания (например, скарлатина), туберкулез, гонорея, бруцеллез, сифилис, дизентерия. Иногда возникновение инфекционного артрита обусловлено наличием в организме очаговой инфекции. Например, ревматический полиартрит может возникать при хроническом заболевании миндалин.

Другой вид артритов – это неинфекционный артрит, возникающий на фоне общего нарушения обмена веществ. Чаще всего эта форма заболевания наблюдается у людей старшей возрастной группы (после 40), вследствие профессиональных заболеваний (у горняков и др.), из-за нарушений внутренней секреции, обострения различных заболеваний нервной системы. Неинфекционные артриты называются артрозами.



# Глава 3

## Артроз

Артроз – очень распространенное заболевание суставов, которым страдает огромная часть населения нашей страны, преимущественно в возрасте 50—60 лет, а иногда и в более молодом возрасте. Это заболевание сначала затрагивает хрящ, который постепенно утрачивает свою целостность, начинает расслаиваться на волокна и истончаться. В последних стадиях данного заболевания хрящ расслаивается до такой степени, что кость, которую он покрывает, может полностью оголиться. Вместе с изменениями, которые происходят в хряще, изменяется и костная ткань, в которой начинают появляться микроскопические трещинки. В суставной полости из-за мелких осколков поврежденного хряща может возникнуть повторная воспалительная реакция.

Среди причин, по которым возникает данное заболевание, следует выделить прежде всего старение. С возрастом хрящ становится менее эластичным и теряет свою сопротивляемость нагрузке. Однако это вовсе не означает, что старение обязательно приведет к возникновению данного заболевания, оно всего лишь является одним из факторов, приводящих к развитию артрозов. Толчком к развитию артроза могут послужить, например, какие-то механические факторы. Повышенная подвижность сустава также может быть

причиной развития артроза. Кроме того, не следует выпускать из вида и травмы суставов, которые также являются одним из факторов развития заболевания. Сюда относятся артрозы, возникающие на профессиональной почве. Например, артроз коленного сустава у шахтеров, футболистов, артроз голеностопного сустава у балерин.

Данное заболевание суставов имеет хронический характер и сопровождается изменениями в сочленяющихся поверхностях костей. Вначале заболевания болезненные ощущения возникают во внутренней оболочке суставной сумки, затем они захватывают хрящ, покрывающий суставные поверхности костей. Хрящ с течением болезни постепенно размягчается и разрушается. Возникают изменения и в суставных концах костей: костная ткань местами уплотняется, образуются костные шипообразные выросты, а местами – разрежается. Развивается так называемый деформирующий артроз. Данное заболевание чаще всего возникает в тазобедренном и коленном суставах и, как правило, носит прогрессирующий характер. Проявляется артроз в виде болей, возникающих при движении, ограничении подвижности в суставе и пр. В зависимости от вида артроза и от стадии развития заболевания назначается и лечение. Больным рекомендуют молочно-растительную диету, массаж, лечебную гимнастику, тепловые процедуры и др.

## **Глава 4**

# **Аллергический артрит**

Помимо артрозов, в группу неинфекционных артритов относят и так называемые аллергические артриты. Данное заболевание возникает на почве повышенной чувствительности организма к некоторым веществам: к сыворотке, какому-либо пищевым продуктам, к лекарственным препаратам и пр. Сюда же относятся артриты, возникающие из-за недостатка витаминов в организме (например, скорбутический артрит – при цинге), и травматический артрит, развивающийся после повреждений, ушибов суставов.

Симптомами развития заболевания могут быть самые разнообразные проявления, но на первый план всегда выходит боль в суставе. Боли при данных заболеваниях могут носить разный характер. Относительно типичной для некоторых артритов является боль, возникающая после длительной фиксации сустава (прежде всего коленного), например после длительного сидения, особенно когда сиденья неудобны и мало места для ног. Эти боли бывают настолько неприятны, что заставляют человека выпрямить ноги и даже пройтись немного, чтобы размять конечности. Другая разновидность боли может возникать от длительного стояния и ходьбы. На эти боли влияют масса тела и ношение тяжелых сумок. Боль проходит после небольшого отдыха и расслабления суставов.

# 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.