

Екатерина Ольшанская

ОТЛОЖЕНИЕ СОЛЕЙ

Диагностика
и
лечение



 ПИТЕР®

Екатерина Ольшанская

**Отложение солей. Диагностика
и правильное лечение**

«Питер»

2013

Ольшанская Е. С.

Отложение солей. Диагностика и правильное лечение /
Е. С. Ольшанская — «Питер», 2013

Болят и хрустят суставы? У вас отложение солей! Под этим названием объединяют порой совершенно разные заболевания, которые требуют особого подхода, лечения и профилактики. Автор книги поможет отличить остеопороз от подагры или артроза, расскажет, что делать при первом же хрусте, как избежать воспалений и боли, чем восстановить водно-солевой обмен. Вы также узнаете, нужна ли диета без соли. Будьте здоровы!

© Ольшанская Е. С., 2013

© Питер, 2013

Содержание

Введение	5
Глава 1	6
Глава 2	9
Глава 3	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Екатерина Сергеевна Олышанская

Отложение солей. Диагностика и лечение

Введение

Мария Петровна узнала о страшной болезни из любимой газеты. На страницах издания сообщали, что все ее беды – боли в спине и суставах – происходят оттого, что в организме накапливается лишняя соль. Автор приводила несколько рецептов, которые должны были избавить Марию Петровну от ужасной хвори. Чтобы раз и навсегда победить это самое отложение солей, женщина стала регулярно по утрам пить чай из листьев груши и земляники, обед запивать отваром птичьего горца и смородины, а к ужинку настаивать усики винограда. Однако поясница стала болеть сильнее. «Соли выходят!» – обрадовалась Мария Петровна. Когда начались сильные мигрени и онемение рук, женщина почувствовала неладное. После того как стало тяжело ходить, пришлось обратиться к врачу.

Диагноз «отложение солей» появился в советское время и до сих пор вызывает дружное недоумение зарубежных врачей, ведь он не обозначает конкретного заболевания. Среди больных, которым поставлен этот диагноз, также нет единодушия, особенно когда «отложение солей» замечено без помощи врача. Нетипичные боли в спине и суставах списывают на залежи лишней соли, которая накапливается в нашем организме с годами. Больные стараются есть меньше соленого и лечиться народными средствами, о которых довольно много написано в последние годы, – и вредят сами себе. Потому что любой способ борьбы с «отложением» должен начинаться одинаково: с похода к врачу. К какому врачу обращаться, что делать после правильной диагностики, как помочь себе при сильных болях и о многом другом я расскажу в этой книге.

Глава 1

Отложение солей: что имеют в виду пациенты

«У меня отложение солей!» – эту фразу нередко приходится слышать докторам, звучит она и в беседах приятелей и соседей, когда речь заходит о здоровье. В ход сразу же идут советы «бывалых» пациентов о том, что, мол, самое главное – соблюдать диету, что нужно выводить шлаки и делать чудодейственные упражнения. Отложение солей воспринимается как всем известная болезнь. В то же время, если разобраться, в это определение разные люди вкладывают совершенно разный смысл.

Что же подразумевается под этим словосочетанием?

«Я мучаюсь отложением солей уже 15 лет. Спина болит почти постоянно, тяжести я носить не могу – сразу начинают болеть плечи. Иногда так бывает: разболится спина и шея – не могу заснуть, тогда пью обезболивающее, обычно ортофен. Я вначале думала, что это ревматизм, но в поликлинике мне сказали, что никакого ревматизма у меня нет, да и на погоду я не реагирую. Я думаю, все это из-за того, что у меня в позвоночнике соли отложились, вот он и заостенел».

Мария Ильинична, 69 лет, пенсионерка

«Отложение солей я у себя заметила несколько лет назад. Сильно начали хрустеть суставы пальцев рук, по утрам болят, руки как будто скованы. Знаете, я увлекаюсь йогой и разными системами очищения организма, и мои учителя как раз говорят о том, что это может быть просто зашлакованность организма – ведь мы живем в большом городе. Я принципиально не принимаю никаких лекарств, стараюсь выводить токсины и шлаки из суставов с помощью очищения клизмами и растительным маслом, занимаюсь дыхательной гимнастикой. Пока, честно говоря, результатов нет, но ведь шлаки из суставов, как говорит мой учитель, выгнать очень сложно».

Елена, 32 года, декоратор

«Я еще молодая женщина, но, как ни странно, уже обнаружила у себя отложение солей. Знаете, как у бабушек, бывает, хрустят суставы и спина? Мне еще только 26, но у меня та же проблема – стоит потянуться, как начинает прямо-таки все трещать. В детстве я занималась гимнастикой, подростком увлекалась скалолазанием – у меня все всегда получалось, меня считали вполне перспективной. Но потом, когда я поступила в институт, на третьем курсе вышла замуж и родила ребенка, я эти увлечения забросила. Может, и зря. Как вы думаете, если бы я продолжала занятия, соли откладывались бы не так сильно?»

Анна, 26 лет, экономист

«У меня отложение солей в шее. Шеей я шевелить практически не могу, запрокинуть ее мне проблематично – начинает кружиться голова, а позвонки хрустят каждый раз, когда я начинаю крутить головой. К врачу я не обращался – а что он мне скажет? Я и сам все про себя знаю. Конечно, не мешало бы вес скинуть, хотя бы килограммов двадцать, может, тогда бы легче стало, но пока что-то не получается. Я шеей занимаюсь как могу: по утрам вращаю ею, голову наклоняю и запрокидываю, сам себе разминаю мышцы. Растираюсь барсучьим

жиром, бывает, шерстяным шарфом заматываю. Я так рассудил, что если при радикулите от этого польза, так, может, и мне с шеей моей поможет? Бывает больно, конечно, шею разминать, но я и через боль все это делаю. А то как же, так и совсем можно от этих солей заостенеть».

Дмитрий Иванович, 59 лет, лесничий

«У меня соли отложились главным образом в коленях. Ходить много мне трудно, колени хрустят неимоверно. Опухают тоже. Особенно если целый день на ногах. Потом вечером так ноют, что я уже и не знаю, что приложить. Я примочки делаю – жена димексид разводит, говорит, хорошо боль оттягивает. Спиртом тоже растираю, мазь у меня есть со змеиным ядом – вот ею тоже мажу. Ну, не знаю, особо не помогает. Гимнастикой никакой я не занимаюсь – какая гимнастика, всю жизнь у станка, это пусть те, кто на работе целый день сидит, гимнастику делают. Я где-то прочитал, что нужно меньше соли есть – мол, она в суставах и откладывается, так я уже суп не подсаливаю, как раньше. Еще видел по телевизору, что при отложении солей полезно примочки с мочой делать – не знаю, наверно, не буду этим заниматься. Разве что совсем если прихватит. Если очень сильно колени болеть начинают – бывает, приму что-нибудь обезболивающее, названия я не помню, в аптеке что-то дали».

Игорь Николаевич, 62 года, токарь

Профессиональные медики, скорее всего, сразу заметят в этих описаниях симптомы нескольких совершенно разных заболеваний. Есть ли в этих историях что-то общее? Да, несомненно. Во-первых, все, что пациенты описывают как отложение солей, в основном складывается из нескольких конкретных симптомов. Боль, хруст, ограничение подвижности – вот симптоматика, которую приписывают отложившимся солям. Хрустеть при этом могут спина (вся или отдельные участки), суставы (опять-таки все или только некоторые). Иногда преобладает один из симптомов, в некоторых случаях все они выражены очень четко. Всегда ли проблема заключается именно в отложении в тканях кристаллов солей? Конечно нет! Это нужно хорошо понимать.

Вторая характерная черта в данных случаях – люди, обнаружившие у себя отложение солей, как правило, не спешат на прием к врачу. Симптомы заболевания чаще всего нарастают постепенно, исподволь и не выглядят слишком серьезными, а у нас, как известно, «пока гром не грянет, мужик не перекрестится». Кроме того, популярная литература предлагает огромное количество народных и нетрадиционных способов лечения на любой вкус, начиная от эзотерических подходов к детоксикации и заканчивая растираниями со всевозможными субстанциями – от барсучьего жира до пчелиного и змеиного яда. Нередко пациенты годами (с переменным успехом) лечатся самыми разными способами, из которых небольшая часть действительно хороша, обоснованна и проверена вековыми народными традициями, еще одна часть не приносит никакой пользы, но и не вредит (за исключением того, что, увлекшись такой терапией, пациент может попасть к врачу уже с запущенным заболеванием), а еще одна часть, к сожалению, может навредить напрямую. Поэтому к нетрадиционной медицине нужно подходить с осторожностью и доверять только проверенным советам.

Часто причиной запоздалого обращения к врачам оказывается банальное непонимание того, какой врач вообще занимается данными симптомами. Это во многом вызвано и самой системой нашей медицины. «Я этим не занимаюсь», – может услышать больной, например, от невролога, запись к которому ведется едва ли не за месяц. Кто занимается? К кому идти? Ведь проблема отложения солей, как правило, межфункциональная. Решать ее должен не один специалист, а несколько, каждый со своей точки зрения, только тогда лечение будет по-насто-

ящему эффективным. В этой книге я расскажу, к каким врачам следует обращаться при отложении солей.

Еще одна характерная особенность: в большинстве случаев люди с отложением солей инстинктивно чувствуют потребность в движении, разминании мышц. В лучшем случае они находят в Интернете и специализированной литературе комплексы гимнастики и самомассажа, в худшем – преодолевая боль (которая может быть вызвана, например, грыжей межпозвоночного диска), насильственно выполняют движения, в которых ограничены: разгибают сведенную шею или скручивают поясницу, тренируют болящие суставы, выполняя приседания и наклоны. Несомненно, все эти методы полезны – не зря организм так настойчиво сигнализирует о потребности в движениях. Однако применять их нужно с умом. Польза массажа, равно как и физиотерапевтических методов (прогревание, подводный душ-массаж, магнитотерапия и др), санаторно-курортного лечения, неоспорима, и добавление к лечению этих методик приносит порой поразительные результаты. Само собой, лечение должно осуществляться профессионалами. Только профессиональный массажист способен распознать триггерные точки напряженных мышц, устранить мышечные блоки так, чтобы пациент встал с кушетки с удивительным чувством одновременно расслабления и повышения тонуса. Профессиональный массаж улучшает циркуляцию крови, способствует выведению токсических продуктов обмена, благодаря ему восстанавливается подвижность суставов и ускоряется регенерация ткани суставного хряща, которая повреждается при большинстве заболеваний, сопровождающихся болью и хрустом в спине и суставах. О пользе массажа, приемах самомассажа, правильном выборе физиотерапевтического лечения и о том, как можно совместить полезное с приятным, проводя отпуск в специализированном санатории, рассказывается в главе 13.

В целом самое главное – распознать, какое именно заболевание кроется под маской однотипных симптомов, и, соответственно, понять, как его лечить. Как заподозрить у себя то или иное заболевание? Как узнать, что именно кроется за мнением «у меня отложение солей»? Именно для этого в книге описаны типичные симптомы заболеваний, сопровождающихся типичной симптоматикой: боль в спине и суставах, хруст, ограничение движений. Отдельно описаны симптомы, которые иногда служат предвестниками грозных состояний, – внешне довольно безобидные, они могут свидетельствовать о том, что в организме уже запустился опасный, порой угрожающий жизни патологический процесс, который нужно непременно вовремя остановить.

Старение организма – миф или реальность? Правда ли то, что с возрастом суставы и позвоночник изнашиваются, в них откладываются соли, скованность при движениях – непременный спутник пожилого возраста? Можно ли что-то с этим сделать или остается только принять данный факт? Обо всем этом – в главе 5.

Современное общество увлечено диетами. Нужна ли какая-то особая диета при болях и хрусте в суставах? Правда ли, что для того, чтобы вывести из организма отложившиеся в суставах соли, необходимо придерживаться жесткой бессолевой диеты? Полезны ли для восстановления хрящевой ткани блюда из хрящей, как нередко утверждается в книгах по диетологии? Кратко о правильном питании при отложении солей рассказано в главе 11.

Я искренне надеюсь, что чтение этой книги окажется полезным для всех, у кого обнаруживаются проблемы со спиной или суставами, кому не понаслышке знакомо, что такое болезненность и неприятный хруст при движениях, кто жалуется на скованность и невозможность повернуться, и особенно для тех, кому хотя бы раз в жизни доводилось произносить фразу: «Доктор, у меня отложение солей».

Глава 2

Отложение солей: что имеют в виду врачи

Итак, на прием к доктору приходит пациент. Звучит сакраментальная фраза: «Доктор, у меня отложение солей!». Что же в действительности хочет услышать от вас врач? Как правильно подготовиться к предстоящему «интервью», которое зачастую занимает очень небольшое время? Ведь всем известно, как заняты наши врачи и какие к ним очереди...



Начну с того, что врачи, как правило, на пациентов, которые любят выставлять себе диагнозы, реагируют резко негативно.

«Не надо говорить мне о том, какая у вас болезнь! – откровенничает Андрей Ф., врач-невролог с 15-летним стажем. – Ради бога, не надо! Будьте проще! Расскажите мне о том, где у вас болит, как у вас болит, чем эти боли вызываются, когда они начались, было ли что-то подобное у родственников. Называйте свои ощущения теми словами, которые приходят вам в голову, – не нужно рассказов о том, что вы ощущаете у себя в спине грыжу диска. Скажите, что у вас болит и жжет в пояснице, вы не можете нормально поднять ногу и про то, что у вас немеют пятки, – а я уж разберусь, меня не зря столько лет учили отличать синдром Шейермана-Мау от синдрома Элерса-Данлоса. Поверьте, что я разбираюсь в медицине лучше вас, и самая лучшая помощь, которую вы можете оказать мне для постановки диагноза, а значит, и себе в конечном итоге – это хорошо подготовиться к осмотру и не пытаться произвести на меня впечатление знанием термина “остеохондроз”».

Что врачи вкладывают в понятие «хорошо подготовиться»? Если вы отправились к врачу по поводу отложения солей, это означает, что у вас наверняка наблюдаются боли и хруст в позвоночнике и суставах. Прежде чем идти в поликлинику, просмотрите представленный ниже опросник-«шпаргалку» и продумайте ответы на вопросы.

1. Что именно вас беспокоит? Опишите свои ощущения максимально близко к тому, что вы действительно чувствуете. Не бойтесь показаться нелепым или смешным – врач все равно ничего смешного не увидит, у него профессиональное отсутствие чувства юмора в таких

ситуациях. Ни в коем случае не стесняйтесь. Например, некоторые неврологические заболевания, особенно нижних отделов позвоночника, могут сопровождаться такими симптомами, как недержание мочи и газов, боли в промежности, нарушение потенции у мужчин, потеря чувствительности половых органов. Нередко пациенты умалчивают об этом – и совершенно зря. Для врача нет запретных тем, он прекрасно знает, что подобные явления могут иметь место, и он уже много раз видел и слышал подобное. Более того, он будет рад, если вы будете открытыми, – ведь это поможет ему поставить диагноз правильно. Поэтому ни в коем случае не молчите, рассказывайте все.

2. Когда появились боли (хруст)? Постарайтесь вспомнить заранее и максимально точно, как именно начиналась болезнь, какие суставы, в частности, вовлеклись первыми.

3. С чем было связано появление симптомов? Был ли явный провоцирующий фактор? Началась ваша болезнь внезапно или постепенно?

4. Что провоцирует боли и хруст в настоящий момент? Может быть, усталость? Или, наоборот, встаете с постели в состоянии скованности и нормально чувствуете себя, только когда «расходитесь»? Влияет ли на самочувствие погода или эмоциональный стресс?

5. В каких ситуациях боль успокаивается? Помогает ли отдых? Либо нужно принять определенное положение? Может, боль не снимается вообще?

6. Принимали ли вы лекарства по причине этой проблемы? Если да, то какие? Каков был эффект? Постарайтесь вспомнить название препаратов заранее, чтобы не занимать время воспоминаниями и диалогами типа: «Вот, этот препарат на “м”... Милдронат? Нет, доктор, подождите. Нет, не милдронат, а м... м... вспомнил! Каптоприл! Кажется, каптоприл. Может, и не он... желтые такие таблетки, доктор, ну вы же должны знать».

7. Проходили ли вы раньше обследование по поводу этой проблемы? Если да – постарайтесь взять с собой старые рентгенограммы, выписки из истории болезни, результаты анализов и т. д. Не ленитесь их найти, это может быть действительно очень важно.

8. Были ли подобные проблемы у кого-нибудь из родственников? У кого? Чем закончилось заболевание?

9. Какими заболеваниями, помимо этого, вы страдаете? Называйте все: повышенное давление, сахарный диабет, говорите об операциях, которые перенесли. Например, один из труднодиагностируемых артритов – псориатический. Если вы расскажете врачу о том, что у вас есть псориаз, просто сейчас высыпания почти не заметны, – это подтолкнет его к идее диагноза. Иначе вам могут годами не ставить диагноз, пока вы будете молчать, и догадаются о вашей проблеме только тогда, когда, разнервничавшись, вы придете на прием, с головы до ног покрывшись псориатическими бляшками. Казалось бы, какая связь – заболевания кожи и вдруг суставы? Связь может быть прямой.

10. Принимаете ли вы постоянно какие-то медицинские препараты? Если да, то какие, кто вам их назначил? Запишите названия в блокнот и возьмите с собой. Можно принести упаковку препарата – сопутствующее лечение бывает крайне важно знать. Во-первых, ваши проблемы могут быть напрямую связаны с побочными эффектами того или иного препарата, во-вторых, назначая лечение, врач должен знать, как оно будет сочетаться с тем, что вы уже получаете.

Врач может задавать много вопросов, некоторые из них кажутся совершенно не связанными с тем, на что вы жалуетесь. Пожалуйста, отнеситесь к вопросам серьезно. Примите как данность то, что врач знает, что делает.



Банальные прописные истины, но порой приходится напоминать о том, что, идя на прием к врачу, нужно принять душ и надеть чистое белье – уважайте человека, который будет вас осматривать.

Когда врач закончит расспрашивать вас, начнется осмотр. Осмотр может быть достаточно беглым, внешне поверхностным, при некоторых заболеваниях врач осматривает и выстукивает достаточно долго. Многое зависит от манеры врача: некоторые диагносты полагаются больше на собственные глаза и руки, другие тщательно анализируют объективные данные, например результаты томографии. Однако и те и другие могут при этом быть прекрасными специалистами.

После осмотра вам предложат одеться и задать вопросы. Если нет – возьмите инициативу в свои руки. Спрашивайте врача обо всем, что считаете важным. Делитесь сомнениями. Консультируйтесь по поводу ваших догадок о своем состоянии. Единственное, о чем спрашивать бессмысленно, это о здоровье других людей. «Доктор, а вот у моей сестры все практически то же самое! Так что, ей тоже попить эти препараты?» Ни один специалист на такие вопросы отвечать не будет.

Если врач определился с диагнозом и называет его, а вы понятия не имеете, что означает данное сочетание слов, – попросите его рассказать в понятных выражениях. Не зря бытует мнение о том, что по-настоящему умный человек умеет объяснить все так просто, что любой сможет понять. Если врач знает проблему глубоко, он найдет слова, чтобы объяснить, что с

вами происходит. Если же доктор сыплет латинскими названиями и упорно отказывается пояснять – пожалуй, это говорит не в его пользу.

Часто врач не может сразу сказать о том, что с вами происходит. Во многих случаях диагноз выставляется только после детального обследования, иногда – не только после обследования, но и после наблюдения и курса пробного лечения. Это нормально. Наберитесь терпения.

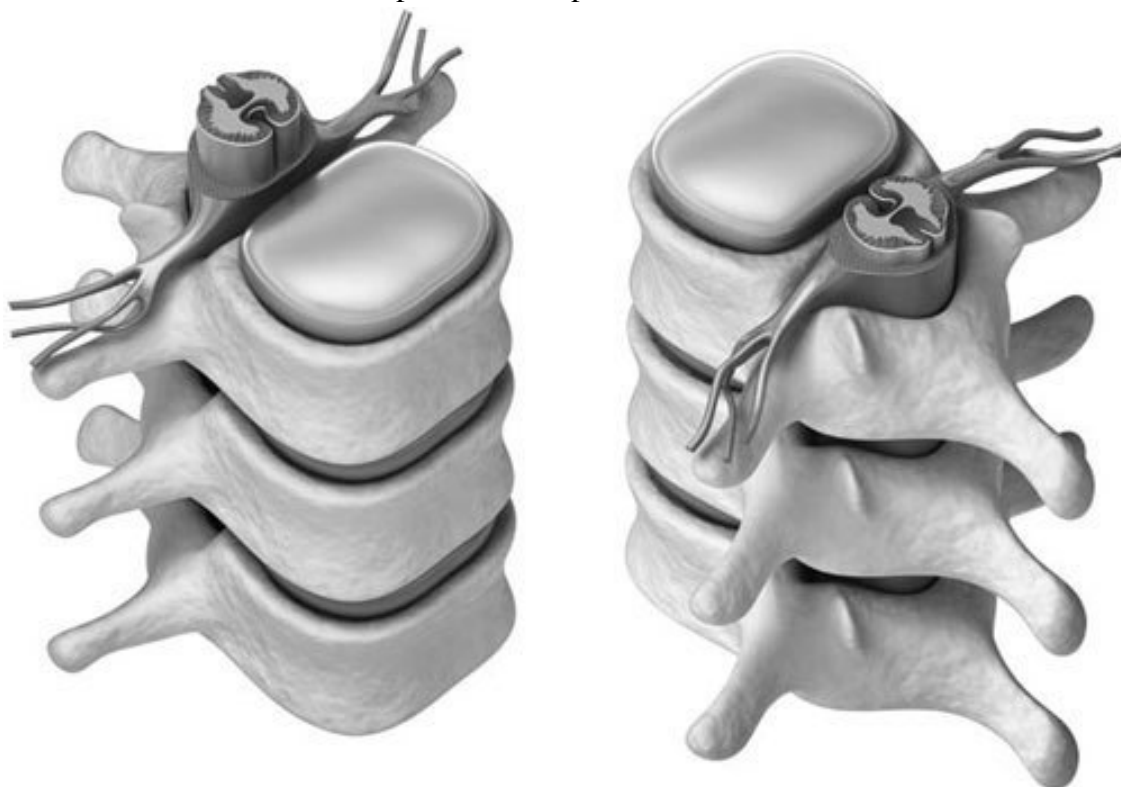
Если вы пришли к врачу с собственным диагнозом «отложение солей» и ожидаете, что доктор подтвердит его и назначит лечение для «разбивания солей», «выведения солей», – разочарую вас сразу. Такого диагноза в современной медицине нет. Так же, как нет и солей в суставах – за исключением редких и особых случаев. Поэтому настройтесь на то, что, посетив доктора, вы выйдете из кабинета с формулировкой диагноза, который будет описывать ваши проблемы с позвоночником и суставами, и рекомендациями по лечению, которые нужно соблюдать, чтобы вернуть телу гибкость, а жизни – радость. Никакие соли не станут этому помехой.

Глава 3

Боль в спине – с чем это может быть связано?

Прежде чем говорить об изменениях позвоночника и причинах болей в спине, следует знать о строении позвоночника.

Позвоночник состоит из отдельных костных сегментов – позвонков. Позвонки окружают спинной мозг, защищая его. Между позвонками находятся эластичные диски, позволяющие позвоночнику быть гибким. В отверстия, образованные отростками позвонков, проходят нервные корешки, от которых веером расходятся нервы, иннервирующие все тело. Позвоночник – очень логичная и гармоничная структура, и, если происходит какая-то декомпенсация со стороны дисков или позвонков, как правило, это приводит к боли в спине.



Следует отметить, что 60–70 % от общего числа поражений периферических нервов и спинного мозга вызваны дегенеративно-дистрофическими процессами позвоночника: остеохондрозом, спондилоартрозом и спондилезом. Именно эти патологические процессы становятся причиной жалоб пациентов на отложение солей и вызывают самые разнообразные боли в области спины, нарушение подвижности и хруст при движениях. Данную группу патологических процессов неврологи называют вертеброгенными, узкие специалисты, которые занимаются такими проблемами, именуются вертеброневрологами.

Чем опасны эти процессы? Может быть, стоит махнуть рукой: ну похрустит, ну поболит немного – подумаешь, мелочи. Однако нет. Все патологические процессы в позвоночнике опасны тем, что в тоннеле, образованном отверстиями тел позвонков, расположен важнейший очень нежный и уязвимый орган – спинной мозг. Любое дистрофическое изменение в телах позвонков, межпозвоночных суставах и межпозвоночных дисках способно навредить всему организму, сдавливая и травмируя спинной мозг и отходящие от него нервные корешки. Неприятны такие заболевания тем, что, начавшись, они имеют тенденцию к прогрессированию (иными словами, симптомы продолжают нарастать непрерывно), а также к генерализации (то

есть если проблемы начались в одном отделе позвоночника, они постепенно распространяются и на другие отделы). Именно поэтому лучше не допускать заболеваний данной группы, а уж если они возникли – не игнорировать, а заниматься своим здоровьем.

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.