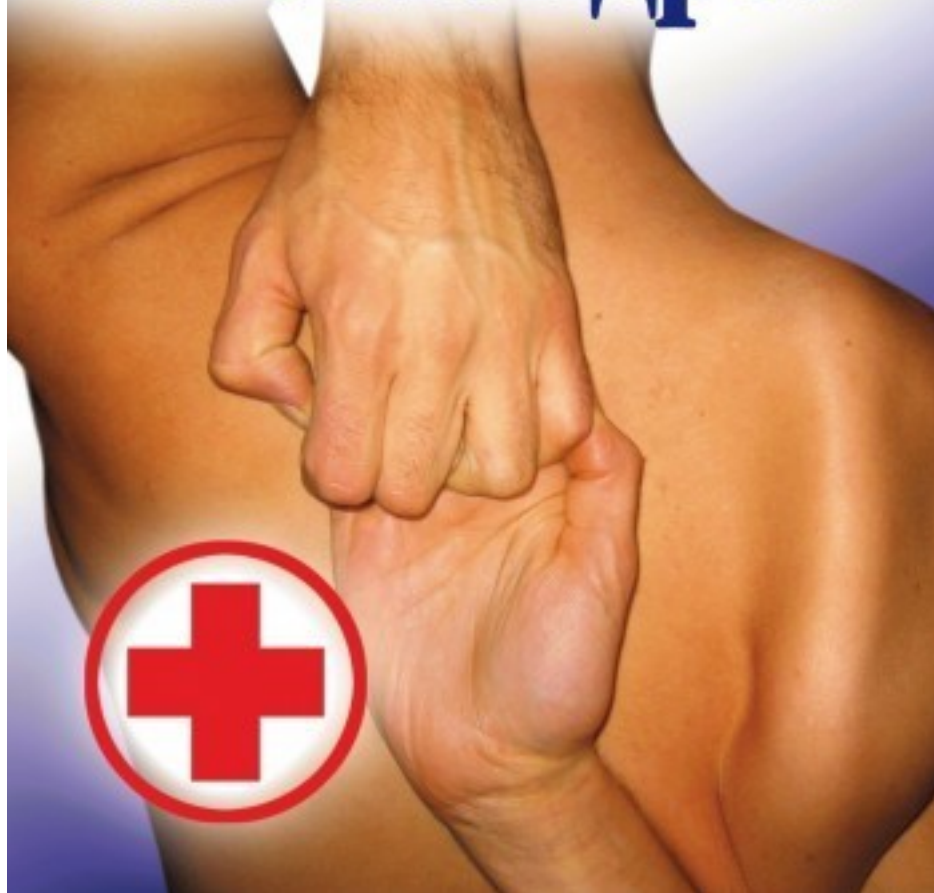




з д о р о в њ е и к р а с о т а

РЕВМАТИЗМ, РАДИКУЛИТ, ОСТЕОХОНДРОЗ



Ревматизм, радикулит, остеохондроз

«РИПОЛ Классик»

2007

Ревматизм, радикулит, остеохондроз / «РИПОЛ Классик», 2007

Заболеваниями суставов страдает большинство людей среднего и пожилого возраста, а в последнее время эти болезни стали все чаще встречаться и у молодежи. Данная книга предназначена для тех, кто хочет сохранить здоровье и подвижность суставов, избежать возрастных изменений и до глубокой старости вести активную жизнь.

, 2007

© РИПОЛ Классик, 2007

Содержание

Введение	5
Строение и функции суставов	6
Ревматические заболевания	7
Ревматизм	8
Ревматоидный артрит	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Ревматизм, радикулит, остеохондроз

Введение

Ревматизм, радикулит и остеохондроз – наиболее распространенные заболевания суставов, которым подвержено большинство людей, особенно в возрасте после 40 лет.

Распространенность этих заболеваний, резко возросшая в последние десятилетия, заставляет обращать на них больше внимания, чем раньше.

В настоящее время появилось огромное количество методик лечения заболеваний суставов, включающих использование различных лекарственных средств, мазей, аппаратов, массажа, гимнастических упражнений, физиотерапевтических процедур и др., однако по-прежнему главное значение в сокращении заболеваемости имеет профилактика.

В книге «Ревматизм, радикулит, остеохондроз» содержится подробная информация о болезнях суставов, а также описание их характерных симптомов, что поможет людям даже без медицинского образования более полно представить картину заболевания.

Также в настоящем издании приведены рекомендации по профилактике, лечебная гимнастика, народные средства для лечения остеохондроза, радикулита и ревматизма.

Строение и функции суставов

Суставы – это узлы соединения костей, которые обеспечивают скелету человека подвижность. Любое движение является прежде всего движением суставов, поэтому их состояние особенно важно для организма.

Сустав представляет собой двуслойную сумку, окружающую соединенные кости. Основными функциями этой сумки являются обеспечение герметичности суставной полости и выработка синовиальной жидкости. Синовиальная жидкость выполняет роль объединяющего элемента в сочленении костей.

Концы костей в местах соединения имеют особую форму: у одной из них есть выпуклость, у другой – углубление. Выпуклая часть называется головкой сустава, вогнутая – ямкой. Поверхности ямки и головки покрыты гладким упругим хрящом, который снижает трение и играет роль амортизатора при сотрясениях и толчках во время движения.

Хрящ состоит из волокон соединительной ткани, расположенных в матрице. Последняя представляет собой субстанцию, образованную специальными соединениями – гликозамингликанами. Матрица отвечает за питание хряща и восстановление поврежденных волокон. Такое строение хряща напоминает губку: в состоянии покоя он впитывает жидкость, а при движении выдавливает ее в суставную полость, обеспечивая смазку сустава.

На краях суставных поверхностей или на расположенных рядом с суставами костях имеются костные выступы, которые ограничивают амплитуду движения. Например, костный бугорок плечевой кости, соприкасающийся с плечевым отростком лопатки, ограничивает движение руки.

Еще одним важным элементом сустава являются связки, которые представляют собой пучки волокон, удерживающие кости в определенном положении относительно друг друга. Связки крепятся таким образом, что обеспечивают фиксацию костей, не препятствуя их движению. Эластичность связок позволяет совершать движения различной амплитуды, не подвергаясь опасности травм, однако при предельных нагрузках связки могут отрываться от мест прикрепления и даже разрываться. С возрастом эластичность связок становится меньше.

Функционирование сустава невозможно без мышц, приводящих его в движение. Несмотря на то что мышцы не являются составной частью сустава, без них сустав не может действовать.

Ревматические заболевания

Ревматические заболевания, чаще называемые просто ревматизмом, – одни из самых распространенных в мире. Название происходит от греческого слова *reumatos*, что переводится как «поток», так как в средние века считалось, что такие болезни происходят от неправильного течения жидкостей в организме.

В настоящее время насчитывается около 200 ревматических болезней, наиболее распространенными являются остеоартроз, ревматоидный артрит, анкилозирующий спондилоартрит (болезнь Бехтерева), подагра и остеопороз. Причины, вызывающие эти болезни, могут быть различными, общее одно – поражение суставов.

Ревматизм

Ревматизм – это хроническое воспаление соединительной ткани, которое поражает суставы, а также в некоторых случаях сердечнососудистую систему, почки и оболочки мозга.

Многие люди при болях в суставах первым делом думают о ревматизме, но на самом деле это заболевание практически всегда встречается у детей и подростков. Взрослые страдают другими ревматическими болезнями.

Ревматизм является одним из следствий стрептококковой инфекции верхних дыхательных путей, которая приводит к возникновению ангины, тонзиллита, фарингита или других заболеваний. Если при этих заболеваниях не проводится специальное антистрептококковое лечение, инфекция может вызвать суставный ревматизм.

Обычно симптомы ревматизма появляются через несколько дней после перенесенного инфекционного заболевания. Начинается воспаление отдельных крупных суставов – лучезапястных, локтевых, плечевых, коленных или голеностопных, которое развивается симметрично. При этом в отличие, например, от ревматоидного артрита мелкие суставы пальцев практически не поражаются.

Воспаление суставов при ревматизме происходит постепенно, при этом в одних суставах болезненные проявления исчезают, а в других практически одновременно появляются. Воспаление суставов продолжается недолго, максимум 10–12 дней, потом может ненадолго прекратиться и появиться снова.

Главная опасность ревматизма состоит в том, что поражаются не только суставы, но и сердце. Часто при отсутствии лечения или несвоевременном обращении к врачу развивается одно из самых серьезных осложнений ревматизма – ревмокардит (ревматическое воспаление сердца).

При лечении ревматизма у детей основной целью является подавление стрептококковой инфекции, которая провоцирует развитие болезни и ее осложнений. Для профилактики рецидивов ревматизма необходимо проводить общие оздоровительные мероприятия, направленные на укрепление иммунитета и создать ребенку условия, предотвращающие повторное заражение стрептококковой инфекцией.

Известно, что от ревматических заболеваний женщины страдают примерно в 3 раза чаще, чем мужчины. Пик заболеваемости и у тех и у других приходится на период между 30 и 40 годами.

Питание ребенка во время заболевания должно быть направлено на нормализацию водно-солевого обмена в организме. Для этого рекомендуется на время лечения полностью исключить из рациона соль, копченые и жареные продукты. Полезно употреблять спаржу, лук, чеснок, блюда из неочищенного риса.

При ревматизме у детей повышается проницаемость кровеносных сосудов, что приводит к ускоренной потере витаминов. Чтобы восполнить их, в рацион следует добавлять витамины С, Р, РР и группы В. Данных правил питания следует придерживаться во время болезни и еще неделю после полного выздоровления.

Детям, перенесшим ревматизм, не рекомендуется переохлаждаться, их нужно оберегать от сквозняков, а летом – от купания в водоемах с холодной водой.

В течение 1–2 лет после выздоровления желательно снизить физические нагрузки, особенно если ребенок перенес ревмокардит. Одновременно рекомендуется систематически проводить закаливание и стараться, чтобы ребенок больше времени проводил на свежем воздухе.

Ревматоидный артрит

Ревматоидный артрит, или хронический прогрессирующий полиартрит, – это воспалительное заболевание суставов, которое приводит к их деформации, утрате подвижности. Ревматоидным артритом страдают чаще всего люди среднего и пожилого возраста.

Причины ревматоидного артрита до конца не выяснены, однако известно, что это аутоиммунное заболевание, при котором в организме человека образуются антитела к собственным тканям, в частности к оболочке суставов. Это может быть обусловлено наследственностью, инфекцией или другими причинами.

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.