

*Карманный  
целитель*



**Юрий Константинов**

# **ЛЕЧИМ СУСТАВЫ**

## **народными методами**



**Юрий Константинов**  
**Лечим суставы**  
**народными методами**  
Серия «Карманный целитель»

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=17696196](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17696196)*  
*Лечим суставы народными методами. / Константинов Ю.:*  
*Центрполиграф; Москва; 2016*  
*ISBN 978-5-227-06464-6*

### **Аннотация**

Что делать, если поставлен диагноз – артрит, артроз, остеохондроз и каждое движение не в радость? Не отчаивайтесь, в нашей книге вы найдете простые и эффективные способы лечения и профилактики этих заболеваний. Узнаете признаки начала этих недугов, что поможет начать лечение вовремя и на долгие годы сохранить подвижность и высокое качество жизни. Используйте лучшие народные средства, рецепты которых проверены на практике, и запустится процесс регенерации тканей. Предлагаем вашему вниманию лечебные настои и отвары, ванны и ванночки, мази, притирания, компрессы. Вы узнаете, как правильно сидеть, стоять, лежать, поднимать и перемещать тяжести и многое другое, что поможет повысить подвижность и силу суставов.

# Содержание

Введение	4
Артрит	6
Ревматоидный артрит	8
Реактивный артрит	13
Инфекционный артрит	16
Травматический артрит	19
Кристаллический артрит (подагра)	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# Юрий Константинов

## Лечим суставы народными методами

### Введение

«Ой, как болят суставы!» – кто не слышал этих слов от бабушки и дедушки, от родителей, кто сомневается, что принесет эти слова когда-нибудь? Увы, заболевания суставов затрагивают практически каждого жителя нашей планеты. И чем выше становится продолжительность жизни, тем больше у нас болят суставы... Так что же делать? Конечно, хорошо бы не доводить до заболевания, но как предохраниться от травм, как предотвратить возрастные изменения? И уж если они произошли, то надо хотя бы знать, какие симптомы свидетельствуют о начавшемся заболевании и как это заболевание лечить, чтобы не довести себя до инвалидности.

Заболевания костной системы разнообразны и многочисленны. Воспаления суставов, которые могут быть инфекционными или неинфекционными, называются артритами. Нарушение местного кровообращения и, как следствие, обмена веществ в суставах и позвонках приводит к артрозу. Оба этих слова (артрит и артроз) происходят от греч. *arthron* –

сустав.

Остеохондроз – это плата за прямохождение. У животных этого заболевания нет. Сейчас нет, но существует теория, что им страдали саблезубые тигры, у которых тоже была сильная нагрузка на позвоночник при ударах зубами. Признаки остеохондроза находят у египетских фараонов и при изучении захоронений римских патрициев, а в наши дни это заболевание захватило весь мир и все слои населения.

Но если знать признаки начала этих заболеваний, то можно начать лечение вовремя и на долгие годы сохранить подвижность и высокое качество жизни.

# Артрит

Это воспалительное заболевание суставного сочленения, проще говоря – воспаление сустава. Главный симптом при нем – боли в суставе, особенно при движении. При этом наблюдаются ограничения подвижности, припухлость, изменение формы сустава, иногда кожа над ним краснеет, может быть повышение температуры, озноб. Встречаются заболевания одного сустава (моноартрит), двух-трех (олигоартрит) и многих (полиартрит).

Причины воспаления могут быть разные: инфекция (бактериальная, вирусная или грибковая), аллергия, заболевания нервной системы, нарушение обмена веществ, недостаток витаминов.

Артрит может начаться сразу и сопровождаться сильными болями в суставе (острый артрит) или развиваться постепенно (хронический артрит). У некоторых людей как симптом артрита возникает острая ноющая или тупая боль, сравнимая с зубной болью. Движение в этом суставе обычно нарушено.

В зависимости от характера поражения выделяют два класса: воспалительный артрит и дегенеративный артрит.

К воспалительным относятся: инфекционный артрит, ревматоидный артрит, подагра, реактивный артрит. Причинами этих заболеваний являются воспаления синовиальной

оболочки – тонкой пленки соединительной ткани, выстилающей сустав изнутри.

К дегенеративным артритах относятся: остеоартрит и травматический артрит. Эти артриты происходят по причине повреждения суставного хряща, покрывающего концы костей в местах их соединения.

Также артриты можно разделить на вызванные инфекцией и асептические (развивающиеся без участия инфекции). К асептическим относят подагру и дегенеративные артриты.

# Ревматоидный артрит

Это заболевание, вызванное нарушениями в работе иммунной системы человека (аутоиммунное заболевание), которое приводит к хроническому воспалению суставов, кроме того, поражаются околосуставные и некоторые другие ткани, органы и системы организма. Он постепенно прогрессирует, однако иногда этот процесс прерывается периодами временного улучшения (ремиссиями). Воспаление сустава проявляется его опуханием, болезненностью и иногда появлением красноты. Также могут воспаляться и околосуставные ткани – связки и мышцы. Хроническое воспаление приводит к разрушению суставного хряща и возникновению деформации сустава, что, в свою очередь, нарушает его функцию: возникают боли при движении и тугоподвижность.

Ревматоидный артрит поражает людей самого разного возраста, но чаще всего тех, кому за 30. Среди женщин примерно в 5 раз больше болеющих, чем среди мужчин. 1–2 % населения страдают им, что, вообще-то, немало. Число случаев заболевания увеличивается с возрастом.

До последнего времени (до появления новых методов лечения) более 40 % больных в течение первых 5 лет болезни становились инвалидами. Появление прогрессивных методов лечения позволяет эффективно лечить это заболевание.

Причины развития ревматоидного артрита до конца не ясны. Существует определенная наследственная предрасположенность. Способствовать развитию заболевания может какая-нибудь скрытая инфекция. Еще один фактор, провоцирующий развитие болезни, – сильный эмоциональный стресс. И еще у части больных болезнь проявляется после сильного переохлаждения.

Как узнать, что у вас начался именно ревматоидный артрит? В подавляющем большинстве случаев начинается воспаление и припухание суставов у основания указательного и среднего пальцев рук (это пястно-фаланговые суставы – в области выпирающих косточек сжатого кулака). Это чаще всего сочетается с воспалением и припуханием лучезапястных суставов. При этом если поражены суставы на правой руке, то почти обязательно поражаются такие же суставы на левой руке. В отличие от ревматизма, при ревматоидном артрите воспаление в этих суставах стойкое, отечность и боль в них держатся от нескольких месяцев до нескольких лет.

Одновременно с воспалением суставов верхних конечностей почти всегда поражаются мелкие суставы стоп. Воспаляются суставы, находящиеся в основании пальцев, что проявляется болями при нажатии под «подушечками» пальцев ног. И суставы ног тоже воспаляются симметрично, как и на руках.

Боли в суставах усиливаются чаще всего во второй половине ночи, под утро. Примерно до полудня боли очень ин-

тенсивные, люди сравнивают их с зубной болью. После полудня боли становятся слабее, а вечером они вообще незначительны. Облегчение длится до середины ночи, но около 3–4 часов утра боли в суставах возобновляются.

Очень характерен для таких больных симптом «утренней скованности». Чаще всего она проявляется как чувство «затекшего тела и суставов» или как ощущение «тугих перчаток на руках и тугого корсета на теле».

При мягком течении болезни утренняя скованность исчезает обычно через полчаса-час после того, как человек встал с постели. Но при тяжелом течении это неприятное ощущение может сохраняться до часу дня и даже дольше.

Очень часто все эти симптомы сопровождаются у больных чувством слабости, ухудшением сна и аппетита, умеренным повышением температуры (до 37,2—38 °С), ознобами. Нередко люди худеют, иногда значительно.

По мере развития болезни поражаются все новые суставы. Довольно часто воспаляются колени, локти, голеностопные и плечевые суставы. При этом болезнь носит волнообразный характер: периоды ухудшения самочувствия сменяются периодами улучшений. После стрессов, простуд или переохлаждений состояние может вновь существенно ухудшаться.

Рядом с пораженными суставами может возникнуть атрофия мышц. Как следствие, суставы деформируются, утрачивают возможность правильно функционировать. Также затрагиваются сухожилия и уменьшается масса мышц. Пальцы

на кистях рук отклоняются в сторону. На стопе, когда поражаются мелкие суставы, развивается плоскостопие, пальцы ног деформируются и отклоняются во внешнюю сторону.

Со временем к поражению суставов прибавляются различные осложнения в деятельности внутренних органов. Часто происходит ревматоидное поражение легких, сердца, печени, почек, сосудов и кишечника. Эти заболевания очень осложняют жизнь больного и достаточно серьезны.

Именно поэтому важно браться за лечение ревматоидного артрита как можно раньше, чтобы прервать развитие болезни в начальной стадии, не доводя дело до осложнений.

Пока что полностью вылечить ревматоидный артрит невозможно. Современные методы лечения уменьшают воспаление, сохраняют функционирование суставов и этим предотвращают превращение человека в инвалида. Ранее начало лечения улучшает прогноз.

Оптимально использовать не только лекарства, но и применять лечебную физкультуру, изменить образ жизни.

В лечении ревматоидного артрита используется два типа препаратов: противовоспалительные или быстродействующие препараты «первой линии» и медленнодействующие препараты «второй линии» (их еще называют болезнь-модифицирующие или базисные препараты). К первой группе препаратов относят аспирин и гормоны (кортикостероиды), которые снимают воспаление и уменьшают боль. Базисные препараты (например, метотрексат) вызывают ремиссию и предотвра-

щают или замедляют разрушение суставов, но не являются противовоспалительными препаратами.

Хирургическое лечение применяют для коррекции выраженных деформаций суставов.

# Реактивный артрит

Так называют воспалительные негнойные заболевания суставов, развивающиеся после инфекции, когда сам возбудитель в полость сустава не попадает. Обычно такие воспаления возникают у людей с ослабленным иммунитетом. Они в 2 % случаев могут возникать даже после пищевых отравлений.

Реактивный артрит чаще поражает людей в возрасте 20–40 лет. После инфекций, передающихся половым путём, мужчины заболевают в 9 раз чаще женщин, в то время как после кишечных инфекций опасность одинаковая. Мужчины болеют несколько тяжелее женщин.

Обычно воспаляется один из суставов ноги (коленный, голеностопный). Артрит обычно несимметричен, то есть поражается сустав на одной ноге. Если воспаляются суставы пальцев стоп, то вокруг них развивается отек, распространяющийся на весь палец, и появляется синюшная или багрово-синюшная окраска кожи (палец становится похожим на сосиску). Также появляются энтезопатии – воспаления сухожилий в местах их прикрепления к костям, особенно часто в пяточной области. У некоторых людей возможны боли в области позвоночника.

Иногда отмечаются поражения кожи (чаще в виде сыпи розовой окраски), слизистых оболочек полости рта (эро-

зии), наружных половых органов (баланопостит, вагинит), глаз (конъюнктивит), а также сердца (миокардит, перикардит), периферической нервной системы (неврит) и др.

Обычно реактивный артрит начинается через 2–4 недели после кишечной или венерической инфекции. Чаще первым симптомом бывает уретрит, затем развивается конъюнктивит, а последним – артрит. Приблизительно у каждого четвертого больного имеются различные изменения на коже.

Поскольку для реактивного артрита нет специфических признаков, чаще всего такой диагноз ставится путем исключения других причин воспаления суставов. Для правильной постановки диагноза врачу важно подробно расспросить больного, внимательно осмотреть его и проанализировать данные лабораторных обследований (в том числе анализ крови и мочи).

Симптомы реактивного артрита обычно сохраняются от 3 до 12 месяцев. В большинстве случаев симптомы конъюнктивита и уретрита выражены очень слабо и воспалены лишь 1–2 сустава. У некоторых пациентов, однако, реактивный артрит может быть острым и тяжёлым, ограничивать их физическую активность.

Рецидивы (повторные обострения) встречаются редко.

Лечение проводят в основном нестероидными противовоспалительными препаратами (индометацин, ортофен, напроксен), а при тяжелом воспалении – внутрисуставным введением кортикостероидов. В некоторых случаях, при очень

тяжелых артритах, не реагирующих на применение противовоспалительных средств и кортикостероидов, назначают препараты, влияющие на иммунную систему.

Во время активного воспаления сустав следует беречь от нагрузок. Однако после его прекращения рекомендовано постепенное возобновление физической активности.

# Инфекционный артрит

По-другому его называют «септический артрит». Встречается во всех возрастах, поскольку, в отличие от реактивного артрита, характеризуется проникновением воспаления в сустав, а это может случиться у любого человека. У взрослых болезнь обычно поражает кисти рук или суставы, несущие особую весовую нагрузку – чаще всего коленные. Примерно у 20 % взрослых пациентов симптомы болезни проявляются более чем в одном суставе. У детей на фоне инфекции развивается полиартрит и обычно поражаются плечевые, коленные и тазобедренные суставы.

Инфекционный артрит вызывают бактериальные, вирусные или грибковые инфекции, попадающие в сустав с кровотоком. Также они могут попасть в сустав при внутрисуставных инъекциях или при хирургическом вмешательстве, а также из очага инфекции в теле самого человека.

Диагноз ставится только на основании проведенных лабораторных анализов, тщательного врачебного осмотра пораженного сустава и сбора анамнеза. Ведь боль в суставе и температура могут быть вызваны другими причинами, например, иными видами артрита, подагрой, ревматической лихорадкой и др. В некоторых случаях врач вынужден прибегнуть к консультации специалиста – ортопеда или ревматолога, чтобы исключить ошибку в диагнозе.

Обычно болезнь начинается внезапно, но иногда симптомы нарастают в течение некоторого периода, от 3 дней до 2 недель: пораженный сустав опухает и становится болезненным при движении. Инфекционный артрит тазобедренного сустава может проявляться болью в паховой области, которая значительно усиливается при попытках ходить. Сустав болезненно реагирует на прикосновение, может быть или не быть горячим на ощупь – в зависимости от того, насколько глубоко находится очаг инфекции. В большинстве случаев у человека наблюдается повышенная температура и озноб, но иногда температура может быть повышена совсем незначительно. У детей может возникнуть тошнота и рвота.

Такой тип артрита – серьезнейшая угроза здоровью, так как может произойти разрушение костных тканей и хрящей, а также велик риск развития сепсиса! Разрушение хрящевой и костной ткани впоследствии приводит к смещению (подвывиху) суставов и костей. Если инфекция вызвана бактериями, то она способна распространиться в кровь и окружающие ткани, вызывая абсцессы или даже заражение крови. Именно поэтому при инфекционном артрите обычно требуется несколько дней стационарного лечения с последующим приемом лекарств и сеансами физиотерапии в течение нескольких недель или месяцев.

Если лечение не начато вовремя, то сустав может быть поврежден необратимо, поэтому обычно начинают лечение с внутривенного введения антибиотиков, еще до точ-

ного определения возбудителя инфекции. Позже подбирают лекарство, воздействующее именно на данные бактерии или вирус. Нестероидные противовоспалительные препараты обычно назначаются при вирусных инфекциях.

В некоторых случаях проводят хирургическое промывание инфицированного сустава. Пациентам с тяжелыми поражениями костей и хрящей может понадобиться хирургическая реконструкция сустава, которая проводится только после полного исчезновения инфекции.

Инфекционный артрит часто сопровождается сильной болью. В таких случаях назначают болеутоляющие средства, возможно и наложение компрессов на пораженный сустав. В некоторых случаях рекомендована иммобилизация – наложение шины на руку или ногу, чтобы предохранить сустав от случайных движений.

Примерно 70 % пациентов избегают необратимого разрушения суставов, однако у многих больных развивается остеоартрит или частичная деформация суставов. Если лечение не было начато вовремя, возможен неблагоприятный исход заболевания.

# Травматический артрит

Возникает после различного рода травм, например, после ушиба. Травматический артрит может возникнуть после травмы или при постоянно повторяющейся легкой травматизации – вибрационный артрит.

Симптомы: неловкость движений, может быть тупая боль в суставах, мышцах, характерен хруст суставов при движении. Осложнениями могут быть воспаление слизистых сумок сустава (появляется водянистый отек вокруг самого сустава). Часто к этой жидкости может примешиваться кровь, что опасно, ведь инфекция из отека может проникнуть в другие органы.

В первые три дня показан холод для уменьшения отека, покой и фиксирующая повязка, обезболивающие и противовоспалительные препараты. Необходимо обязательно показаться хирургу. В дальнейшем при стихании острых воспалительных явлений в суставе назначают физиотерапию, а для профилактики ограничения подвижности и нарушения функции сустава – лечебную гимнастику и массаж, а также водные и тепловые процедуры.

# Кристаллический артрит (подагра)

Это заболевание относится к микрокристаллическим артритам, то есть возникает, когда кристаллы уратов выпадают в ткань сустава. Также к этой группе относятся:

- пирофосфатная артропатия – заболевание, возникающее при отложении кристаллов пирофосфата кальция в суставных тканях;

- гидроксипатитная артропатия – отложение кристаллов гидроксипатита кальция в суставах и связках;

- оксалатная артропатия – отложение кристаллов оксалата кальция в суставах.

# 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.